

김영애 법사의 안심뜰

⑦ 응무소주 이생기심

인정받고 싶은 마음, 그것도 욕심이다

아침마다 온라인 줌(ZOOM)으로 함께 〈금강경〉을 공부 중인 민희(가명)님은 사건이 있던 그날 밤부터 마음이 주체할 수 없이 아팠는데, 다음날 마침 온라인으로 하는 100일간의 108배와 〈금강경〉 공부 안내를 보고는 '나를 위한 공부구나' 싶어 동참하게 되었다고 한다. 정말 인생은 타이밍이다! 〈금강경〉 법문을 읽다가 마음에 와 닿는 구절에선 울컥하며 말을 잇지 못하고, 아픈 상처가 떠오를 땐 한동안 울먹이던 그녀가 그날의 에피소드를 털어놓았다.

"저는 형제가 저 혼자뿐이에요. 고모님이 한 분 계시는데 슬하에 남매를 두셔서 그 사촌동생들과는 친형제처럼 지내왔어요. 얼마 전 남동생 생일이어서 전화를 걸었더니, 동생들 부부동반으로 한창 저녁을 먹고 있더라구요. '동생 생일에 갈 걸 그랬다'하는 아쉬움에 전화로 제 마음을 얘길 했더니 고모께서 딱 한마디, '오면 되지, 왜 못 와? 성의가 없어서 그러지'하시는 거예요. 제겐 그 한마디가 비수처럼 꽂혔어요. 제 딴에는 많은 걸 챙기며 지내왔는데, 결과적으로는 '성의가 없다'는 한마디만 남는구나 하는 생각에 공든 탑이 와르르 무너지는 느낌이었어요. 내가 아직 마음공부가 덜 됐구나. 지금도 이렇게 얘기하다 보면 제 설움에 막 눈물만 나네요."

남이 들으면 고모한테 한마디 들은 게 뭐 그리 대수인가 생각할 수도 있겠지만, 민희님께는 힘든 일이었을 것이다. 부모형제간처럼 소통하고 살아왔기 때문에 날선 고모의 한마디가 얼마나 충격이었을까.

"그동안 고모님 댁에 많이 베푸신 공덕으로 지금 부처님 법문을 공부하게 된 게 아닐까 해요. 그날 고모님의 그 한마디가 민희님에게 비수로 다가오지 않았다면 지금처럼 공부할 마음도 안 내셨을 거 아니겠어요?"

"저도 그렇게 생각해요. 고모의 말에 가슴 아파하지 않았다면 이렇게 공부하는 열정을 낼 수 있었을까 싶어요. 이번 일을 계기로 〈금강경〉을 공부하게 되어 오히려 감사해요. 하지만 인연을 끊을 생각도 했던 터라 아직 고모께 전화드릴 마음은 안 생기네요."

괴로움의 정체가 뭔지, 그 괴로움의 원인이 뭔지 민희님은 아직 알지 못했다. 고모에 대한 서운함이 너무 커 내 마음의 괴로움은 고모에게서 왔다고 생각할 수도 있다. '고모의 말 때문에 내가 이렇게 괴로운데 어떻게 괜찮은 척 다시 또 전화를 할까?'라는 마음. 하지만 원인은 내게 있고 모두가 내가 뿌린 씨앗이다.

내가 살뜰히 챙기던 친척에게서
"성의 없다"는 말 듣고 상처 받아
무엇을 바라고 챙겨온 건 아닐까

"지금 중요한 건 그 사건 자체가 아니라 그것을 통해 내 마음을 보는 것이에요. 민희님 입장에서 상대방을 챙겼다고 하는 행동들이 저는 오히려 참견이나 간섭일 수도 있다고 생각돼요. 왜냐하면 부모조차도 이미 장성해서 가정을 이룬 내 자녀들에게는 독립된 가정이기 때문에 이러쿵저러쿵 간섭하기 어렵고, 조심해야 되는 부분이거든요. 그리고 '성의 없다'는 말에 상처를 입으셨다고 했는데, 상대방의 입장에서는 민희님이 항상 성의 표시를 한 걸로 보이겠죠. 그러니 성의라는 단어가 나온 게 아닐까요? '내가 지금까지 상대가 요청하지 않아도 알아서 성의 표시를 해왔구나. 성의라는 단어는 결국 나한테서 비롯된 것이구나' 생각해보세요."

〈금강경〉엔 무주상보시(無主相布施)의 가르침이 나온다. 응무소주 이생기심(應無所住而生歎心)이라는 유명한 법문. 마땅히 머문 바 없이 그 마음을 내라. '머문 바 없이'는 '내가 주었다는 생각 없이' 주는 마음을 내라는 뜻이다. 바라지 말고, 생색내지 말고, 돌아올 것도 상정하지 말고 보시의 마음을 내라는 가르침.

"우리는 흔히 기브앤테이크, 주고받기에 익숙하죠. 주고 나면 하다못해 고맙다는 말로라도 은근히 그 대가를 기대하고 말이에요. 한탑 스님께서는 〈금강경〉의 이 말씀을 '주고 또 주라'는 쉬운 표현으로 항상 법문해 주셨어요. 주고 나서 받을 생각 말고 '또' 주라고요. 그저 주기만 하라고요. '지금까지 많이 베풀었다고 생각했는데 거기에 머문 바가 있었구나. 고맙다고 인사 받고, 잘한다고 칭찬받고 인정받고자 하는 마음이 내안에 있었구나. 그건 그들을 위해서 한 걸까, 나를 위해서 한 걸까?' 중요한 건, 지금 이 순간 내 마음을 살피는 일이에요. 서운함의 뿌리는 결국 '나'거든요. 부처님께서는 〈금강경〉에서 '나'라는 게 있는 유위법은 꿈이요 환이요 물거품이요 그림자 같다고 하셨어요. 그러니 우리는 나무아미타불 염불하며 내가 있다는 착각에서 벗어나야 해요."

서운함, 미움, 원망심, 두려움 등 그 모든 것의 뿌리인 '나'라는 게 나올 때마다 그저 나의 참생명이 부처님생명임을 믿으며 나무아미타불 하라시던 한탑 스님의 음성이 들려온다. 나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑬ 통풍

통풍 원인은 요산…술·육식 피하세요

관절이나 관절주변에 결정(크리스탈)들이 침착하여 다양한 증상을 보이는 질환을 의학용어로 결정유발관절염이라고 한다. 결정유발관절염을 일으키는 흔한 결정은 세가지 정도인데 이중 요산나트륨(Monosodium urate, MSU)에 의한 질환을 통풍이라 한다. 통풍은 기원전 5세기경 그리스 의학자 히포크라테스가 기술한 문헌에 나올만큼 오래된 질환이다. 당시에는 주로 부자들이 걸리고 통증이 매우 극심해서 'The disease of Kings(왕들의 병), The King of disease(질병의 왕)'라고 불리기도 했다. 통풍은 류마티스질환 중에서도 유병률이 높은 편이며 현대사회에서 그 유병률이 증가하고 있어 오늘은 통풍에 대해 얘기해보고자 한다.

통풍이란 무엇인가

통풍은 단백질이 분해되는 과정 중 퓨린 대사의 이상으로 체내에 과다하게 축적된 요산이 결정화되고 이를 면역세포인 백혈구가 탐식하면서 관절과 관절주변 조직에 반복적으로 염증을 일으키는 전신적인 만성대사질환이다. 이로 인해 심한 관절통과 관절의 변형이 일어날 수 있고, 고요산혈증에 의한 만성신장병이나 요로결석이 발생하기도 한다.

왜 통풍환자가 증가하는가?

통풍은 일반적으로 남성의 30~40대에서, 여성은 50~60대에서 많이 발병하게 되는데, 이유는 여성은 여성호르몬에 의한 요산 배설이 증가되기 때문에 폐경전에는 남성에 비해 낮은 요산농도를 유지하기 때문이다.

따라서, 통풍은 3~4 대 1의 비율로 여자보다 남자에서 유병률이 높으며, 연령이 증가함에 따라 증가하는 편이다. 전세계적으로 통풍의 유병률은 0.1~10%로 다양한데, 공통적으로 지속적인 증가추세를 보이고 있다. 이유는 노령인구의 증가, 식습관의 변화, 콩팥질환의 증가(말기신부전, 이식 등) , 고혈압, 대사증후군, 비만 등의 대사질환의 증가, 청량음료와 같은 액상과당의 과다복용, 이뇨제나 저용량 아스피린 사용의 증가 등으로 생각되고 있다.

통풍의 증상

혈중 요산수치가 높다고 해서 다 통풍은 아니며, 통풍 발병이 없는 경우 무증상 고요산혈증이라고 말한다.

급성 통풍 발작의 경우 첫 발작은 약 80%에서 대부분 하나의 관절을 침범하며, 엄지발가락 관절을 침범하는 경우가 가장 흔하다. 대개 밤이나 이른 아침에 엄지발가락의 부종,발적, 열감을 수반하며 극심한 통증(어떤 환자는 애낳는 것보다 아프다고 하더이다)을 일으키며 24시간 이내가 가장 극심한 통증에 도달하는 것으로 알려져있다. 그러나 초기에는 대부분 치료를 안해도 수일에서 수주내에 증상이 완전히 호전된다.



급성 통풍 발작이 반복되다 보면 그 간격이 점점 짧아지게 된다. 고요산혈증을 제대로 치료하지 않으면 요산이 관절주변에 통풍결절로 침착하게 되고 만성결절통풍관절염 단계로 진행하게 된다. 이런 결절은 전신의 다양한 부위에서 생길 수 있고, 결절 주위에 염증을 발생시키며 관절의 손상이나 변형, 장애를 유발하기도 한다.

통풍의 합병증

고요산혈증에 의하여 신장합병증(요로결석, 신부전)을 일으킬 수 있고, 통풍환자는 일반인구에 비해 심혈관계 질환으로 인한 사망률이 더 높은 것으로 보고되어 있어 통풍은 관절통증 때문만이 아니라 이러한 전신질환의 위험성을 낮추기 위해서라도 치료가 필요하다.

통풍의 치료

통풍의 치료 목표는 급성 통풍 발작을 가능한 빨리, 부드럽게 종결하고, 재발을 예방하여, 관절, 신장 또는 신체 다른 부위에 요산염이 침착하여 합병증을 발생시키는 것을 예방하는 것으로 한다.

급성 통풍 발작시에는 진통소염제, 콜치신, 스테로이드 등의 약제를 패취, 경구제 또는 주사제의 형태로 사용하여 치료한다. 다만, 아플 때만 치료를 반복적으로 하게 되면 일부 환자에서는 통풍결절에 의한 만성통풍관절염이 발생하게 되므로 진단 당시 이미 통풍결절이 있거나 1년에 2번이상 급성 통풍 발작이 발생하거나 신장질환이나 요로결석의 병력이 있다면 통풍 예방 약제 및 요산저하제를 지속적으로 복용하여 관리하도록 한다.

통풍의 식이요법

진료실에서 환자들이 술을 많이 먹으면 또는 고기를 많이 먹으면 통풍이 생기는지 종종 물어 보시는데, 젊은 연령에서는 이전보다 과체중과 과도한 단백섭취(치킨, 고기, 다양한 가공 단백질 식품 등)와 연관한 통풍환자가 증가한 건 사실이다. 하지만, 술이나 과식(특히 고기나 생선 등 단백질)이 통풍의 위험인자인 것은 맞으나 통풍을 일으키는 요산의 섭취와 배설에 대해 영향을 주는 요인은 술, 고기 외에도 다양하기 때문에 특히, 노인의 경우 과도한 단백질섭취 중단은 영양의 불균형을 일으킬수 있으므로 극단적인 저단백식이 및 지나친 소식은 권장하지 않는다.

일반적으로 통풍환자는 술, 과식, 가공음료수에 들어있는 과당, 탈수 등을 피하는 것이 좋으며, 지방이 적은 음식, 유제품, 야채, 충분한 물 섭취를 권장한다.



박지혜
거인병원 내과클리닉 과장

