

김영애 법사의 안심뜰

⑲ 내가 바뀌는 공부는 부처님생명을 회복하는 일

내 마음 바뀔 때 운명도 변한다

우리는 종종 '운명'이라는 단어 속에 스스로를 가둬 두고 지배받으며 사는 때가 있다. 자신의 한계나 상황을 운명이라 여기며, 그것이 이미 정해진 길이라고 받아들이기도 한다. 이 말은 우리 삶 속에서 은연중에 큰 영향력을 행사한다. 무언가를 바꾸려는 의지마저도 약하게 만들어서, 내 삶의 열쇠를 남에게 던져놓고 앞날이 어찌 될지를 묻기도 한다. 과거는 지금 내가 받는 걸 보면 알 수 있고, 앞날은 지금 내가 심는 걸 보면 알 수 있다고 하셨는데 말이다. 지금 내가 무슨 생각을 하고 어떤 말을 하며 어떤 행동을 하느냐에 따라 미래는 달라지는 법이므로 부처님께서는 점을 치지 말라 하셨다.

부처님 가르침은 언제나 인과에 밝게 하시고 연기를 잊지 않게 하신다. 이렇듯 운명론이 아닌 불교는 우리에게 늘 안심감을 준다. 삶의 열쇠는 남이 쥐고 있는 게 아니니 밖에서 찾지 말라고 주셨던 소중한 법문을 공부하며 법우님들과 나눴던 법담을 공유해 본다. 매일 아침 온라인(줌)에서 모여 공부하는 〈금강경법문〉 354쪽의 '운명 전환의 원리'에 대한 법담이다.

"불교는 내가 바뀌는 공부를 하는 것입니다. 내가 바뀌어 부처가 되는 것입니다. 이렇게 업행개조를 합니다. 중생인 줄 알았는데 지금 부처님 생명으로 살아갑니다. 곧 내 업을 바꾸어 갑니다. 중생업으로부터 보살업으로 바꾸는 것입니다. 나를 바꾸는 공부를 하는 것이 바로 바라밀입니다. 금강경을 읽음으로써 내가 바뀌는 공부를 하는 것입니다"를 읽고 현석(가명) 님께서 "'우리는 모두 이어져 있다. 본래 부처님생명이다. 나라는 건 따로 없다'는 법문을 들어오다가 '나를 바꾸라'는 말씀을 들으면, 자칫 법문을 잘못 받아들이고 오히려 '아상을 강화할 수도 있겠구나'하는 생각이 들었어요. 내가 없는데 나를 바꾸라는 얘기가 뭔지, 그럼 바꿀 내가 또 있다는 건지 혼동하는 분들도 계실 것 같아요"라며 법담을 열어주셨다.

부처님 공부를 해가는 우리에게 너무나 중요한 주제이기에 이렇게 말씀드렸다. "법문을 듣고 나를 비추어 보며 닦여가는 문사수는 명사가 아니라 동사에요. 항상 동사라는 걸 잊지 마세요. 법회에서 나의 참생명이 부처님생명임을 들어서 믿고 정진 모시며 사는 '문사수'의 삶에서 중요한 것은 '참회'가 아닐까 해요. 법문이 관념적이지 않고 삶에서 드러나 숨 쉬게 하는 건 참회예요. 본문에 나오는 '얼른 이 기회에 내가 바뀌어야 되겠구나' 하는 게 바로 참회를 말씀하시는 거예요. 참회는 잘못한 것에 대한 반성[소참]으로만 그치지 않고 참생명으로 살겠습니다라고 하는

참생명 회복이 내가 바뀌는 것

금강경, 문제 해결 지혜 생겨나

다짐과 선언이 들어가야 진정한 참회[대참]라고 배웠습니다. 부처님생명으로 살지 못했음을 인정하고 반성하며 얼른 '내가 바뀌어야 되겠다'는 게 바로 부처님생명으로 살겠다는 것이에요. 그러니 내가 바뀐다는 의미는 부처님생명으로 회복되는 거지, 나라는 아상이 강화되는 게 아니죠. 나의 참생명이 부처님생명이라는 믿음이 빠져 있고 참회가 빠져 있으면 말장난밖에 안 되고 관념적이 될 수 있겠죠."

법우님들에게 '나'가 남는 한 결국 윤회라는 법문도 전해드렸다. "지금 주체를 바꾼다는 하더라도 끊임없이 또 '나'가 남습니다. 내가 남은 상태에서 또 나를 바꾼다는 건 '좋은 윤회'하는 거라고 대표법사이신 여여 법사님께서 항상 짚어주십니다. 그래 봐야 결국 윤회를 벗어나지 못한다는 말씀을 늘 감사히 새기는데요. 부처님의 법문을 듣고 내가 바뀌어 간다는 의미는, 있지도 않은 가짜 나가 더 좋은 가짜 나로 바뀌는 게 아니에요. 본래 없는 나를 있다고 착각하는 그 망상이 걷어져서 부처님생명 자리로 회복되는 걸 내가 바뀐다고 얘기하시는 것이지, 끊임없는 가짜 나의 연속을 말씀하시는 게 아니에요."고 말했다.

선희(가명) 님도 깊이 공감하며 자신의 이야기를 들려줬다. "며칠 전에 거친 숫돌에 칼이 갈리는 것처럼 나를 힘들게 하는 사람이 나를 지혜롭게 만든다는 지혜검을 말씀하셨잖아요. 오늘 356쪽, 시계의 톱니바퀴가 서로 맞물려서 반대 방향으로 도는 원리에 대한 말씀에서도, 반대로 도는 톱니바퀴가 상대에게 힘을 준다고 하시면서, '직장을 나가든, 회사를 경영하든, 식구끼리 살든, 세상을 살아가는 데 내게 거슬리는 사람이 바로 나에게 힘을 주는 사람입니다' 하신 부분이 제게 큰 힘이 되었습니다."

나에게 거슬리는 사람이 있을 때 '전생에 무슨 원수를 지어서 저 사람을 만났을까?' 하는 건 어리석은 일이니 그럴 땐 얼른 금강경을 읽으라고 하시는 한탑 스님의 음성이 들리는 듯하다. "금강경을 읽는 사람의 공덕이 매우 큰데, 금강경을 읽으니까 별안간에 어디서 복이 산더미처럼 굴러 들어온다는 게 아닙니다. 금강경을 읽으면 금강반야의 지혜가 드러나고, 문제의 연속인 인생에서 그 문제를 해결할 수 있는 능력이 발휘됩니다. 또한 지혜가 밝아지면 밝아질수록, 이 세상이 본래부터 불국토였고, 본래부터 나는 극락정토에 살고 있었다는 것을 알게 됩니다. 그런데 거기에서 무엇을 새삼스럽게 구할 것이 있겠습니까?" 나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

㉕ 안면마비

안면마비, 골든타임이 생명

병명에 있어서 안면마비만큼 많은 이름을 가진 질환도 드뭅니다. 안면마비, 안면신경마비, 벨 마비, 구안와사 등. 안면마비와 안면신경마비는 안면근에 마비가 왔는데 그것이 안면신경의 손상으로 인한 것으로 보고 붙인 이름입니다. 벨 마비는 특별한 원인 없이 나타나는 특발성 안면신경마비를 스코틀랜드 외과의사인 찰스 벨이라는 사람이 자신의 이름으로 명명했습니다. 구안와사는 말 그대로 입과 눈이 한쪽으로 돌아간 증상으로 생긴 이름입니다. 한의사들이 어떤 이름으로 진단하든 모두 안면마비의 또 다른 이름이라 보면 됩니다.

안면마비의 전조 증상은 안면신경의 손상 정도에 따라 모든 증상이 나타나거나 부분적으로 일어날 수도 있습니다. 일반적으로 피곤이 심하고, 한쪽 머리가 아프거나 귀 뒤 통증이 지속되다가 점차 한쪽 이마 주름이 없어집니다. 눈이 감겨지지 않아 안구가 따갑고, 눈물이 흘러내립니다. 휘파람을 불면 입이 건강한 쪽(건측)으로 당겨 돌아가고 인중선이 기울어지기도 합니다.

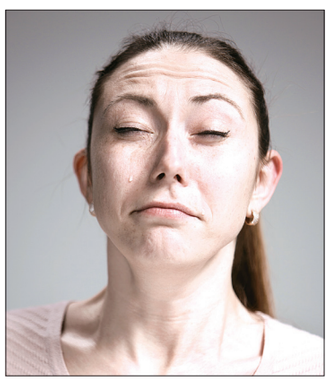
안면마비를 분류하면 발병 원인에 따라 외상성 안면마비와 비외상성 안면마비, 신경의 손상 부위에 따라 중추성 안면마비와 말초성 안면마비로 나눌 수 있습니다.

외상성 안면마비는 외상과 수술 등으로 안면신경이 손상돼 발생한 것입니다. 비외상성 안면마비는 바이러스 감염, 급·만성 중이염, 내이염, 추체염 및 귀와 관계된 대상포진, 벨 마비, 청신경 및 안면신경 종양, 원인불명 등으로 발병합니다.

중추성 안면마비는 중풍, 뇌종양, 뇌염 등 뇌에 문제가 있어 발생한 마비를 말하며 같은 쪽 편마비를 동반하는 경우가 많습니다. 앞 이마 근육은 마비되지 않고 얼굴의 아래쪽 반만 마비가 일어나며 미각이나 청각은 장애 받지 않고 근육의 변성 반응도 볼 수 없습니다.

그러므로 일반적으로 안면마비라 하면 앞이마근육을 포함한 얼굴 전체에 마비가 오고, 팔다리에 마비가 없는 말초성(뇌 바깥의 안면신경) 안면신경마비를 중심으로 설명하는 경우가 많습니다.

말초성 안면신경마비는 신경의 손상 정도에 따라 일반적으로 발생 후 1주 정도는 심해지는 경향을 보이는데 이때는 치료를 해도 악화합니다. 그럼에도 적시에 치료해야 악화하는



발병 '72시간' 내 치료 받아야

골든타임 지키면 8~90% 완치

증상을 멈추고, 치료 시간을 줄이고, 후유증을 막을 수 있습니다. 어떤 학자들은 말초성 안면신경마비의 골든타임을 초기 72시간(3일)이라고도 합니다. 이를 보면 골든타임을 지키는 것이 완치율을 높이는 하나의 척도가 됨을 알 수 있습니다.

진단 방법은 먼저 얼굴과 전신에 나타난 임상 증상 등을 보고 △질병의 유발 동기 △발병일 △가족력 △발생 횟수 △좌우발현 △중추성인지 말초성인지를 1차 판단합니다. 2차로 중추성인지 말초성인지 분명한 감별을 위한 경우는 머리 CT 혹은 MRI 검사를 하고, 신경섬유의 병리학적 차단과 일시적 전도장애 구별을 위해 근전도검사를 합니다. 이렇게 하여 병의 원인, 신경 손상 위치, 상태, 심한 정도, 유전 관련 여부 및 환자의 기타 상태 등을 판단합니다.

말초성 안면신경마비의 치료는 보존적 치료와 비보존적 치료(수술치료)로 나눌 수 있습니다. 보존적 치료는 수술을 제외한 모든 치료를 말합니다. 즉 한방에서는 침구치료, 부항, 매선, 한약, 광선, 첩부, 향기치료 및 보조적인 운동치료 등이 있습니다. 양방에서는 약물 치료로 증상에 따라 스테로이드, 항바이러스제, 소염진통제를 선택해 보통 급성기에 약 7~10일간 사용합니다. 그밖에도 혈관확장제, 비타민제 등을 사용합니다. 수술적 치료로는 성상신경절 차단술이나 오래도록 낫지 않는 진구성 마비에 성형수술을 하기도 합니다. 하지만 말초성 안면신경마비는 대부분 보존적 치료가 중심이 됩니다.

말초성 안면신경마비의 예후는 초기 증상의 정도가 가장 큰 영향을 줍니다. 처음부터 마비가 심각한 경우는 완전한 회복이 어렵습니다. 운동기능이 회복되기 전에 미각이 먼저 회복되는데, 미각이 1주일 내 회복되면 예후가 좋은 편입니다. 운동기능이 5~7일째에 어느 정도나마 조기에 회복되면 가장 좋은 징후입니다. 80%의 환자가 수 주 내 또는 수개월 내에 회복되지만 그렇지 않은 환자에서는 눈을 감을 때 입 주위가 움직여지는 '동시 움직임 현상', 안면근육을 움직일 때 눈물을 흘리는 '악어 눈물 현상', 뺨에 바람을 넣을 때 '입술은 병이 온 쪽(환측)으로 당겨지는 현상' 등 안면마비 후유증이 나타나는데 이런 증상이 나타나면 난치에 속합니다.

말초성 안면신경마비는 골든타임 안에 치료를 받으면 80~90% 정도는 회복됩니다. 너무 걱정하지 말고, 골든타임을 놓치지 않고 보존적 치료를 잘하면 회복이 가능하므로 병원에 방문하여 상담해 보시길 바랍니다.



김경호

동국대학교 일산한방병원 침구과





AI와 붓다 2.0
본 월 09:30 재 월 21:30 / 화 15:30



꽃보다 출가
본 화 09:30 재 화 21:30 / 수 16:30



한국의 세계유산, 그 숨결을 찾아
본 화 12:00 재 화 22:30 / 토 16:00



자현스님의 열반과 깨달음
본 수 07:30 재 수 20:30 / 차주 월 13:00



마음 여행을 위한 GPS 명상
본 수 13:00 재 수 23:15 / 일 14:00



뜰 앞의 잣나무
본 목 12:00 재 목 22:30



법장스님의 투게더
본 금 07:30 재 금 16:00 / 일 23:15



박문호 박사의 빅히스토리
본 금 12:00 재 금 23:15 / 일 13:00



문광스님의 한국학 에세이
본 화 07:30 재 화 19:30 / 토 12:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300