열두 줄, 마음을 고르다

⑬ 그날 스승은 무엇을 들으셨을까

그 레슨은 아직 끝나지 않았다

태어나서 처음으로 연습을 전혀 하지 않고 스승님의 레슨실 문을 열었다. 그날은 줄보다 내 마음이 먼저 들켰다. 대학 입시를 준비하던 시절이었다. 꾸중을 들을 각오를 하고 줄 앞에 앉았다. 그런데 스승님께서는 오히려 칭찬을 하셨다. "그래, 이제 무슨 소리인지 알겠구나." 순간 귀를 의심했다. 연습을 하지 않은 날이었다. 분명히.

연습만 믿었다

일주일에 한 번 스승님 레슨을 받으러 가는 날은 늘 긴장이 됐다. 그날만큼은 하루 종일 다른 생각이 나지 않았다. 레슨실 문을 열기 전에는 속으로 가락을 한 번 더 되짚었다. 레슨이 끝나고 집으로 돌아오는 길에도 녹음기를 틀었다. 버스 창문에 비친 내 손가락을 보며 방금 혼났던 부분을 허공에 짚어보기도 했다. 잘 때도 녹음은 계속 흘러나왔다. 다음 레슨 전날 밤이면 다시 그 소리를 들으며 잠들었다. 그렇게 하면 내일은 조금 달라질 것 같았다.

연습을 많이 한 날일수록 더 자신이 있었다. '오늘은 칭찬을 듣겠지.' 그런 마음으로 줄을 뜯었다. 그런데 스승님은 다 듣고 말씀하셨다. "연습을 도대체 뭘 해온 거니." 억울했다. 분명히 전날 밤까지 했는데. 그래서 연습량을 더 늘렸다. 연습실을 더 오래 붙들었다. 밤늦게까지 같은 마디를 반복하다 보면 손끝이 저려오는 것이 오히려 안심이 됐다. 이 정도면 충분하다는 증거 같아서. 그런데도 혼났다. 스승님은 소리를 높이지 않으셨다. 그냥 조용히 같은 말씀을 하셨다. 그게 더 오래 귓속에 남았다. 집에 오는 길 내내 그 말을 되새기다 보면 어느새 집 앞이었다. 무엇이 문제인지 알 수가 없었다.

그러던 어느 날 문득 반항심이 생겼다. 연습을 해도 어차피 혼날 거라면, 줄 앞에 앉았을 때 손이 떨렸다. 그런데 스승님께서는 오히려 칭찬하셨다. "그래, 이제 무슨 소리인지 알겠구나." 나는 어리둥절했다. 연습을 하지 않은 날이었다. 억울하게 혼났던 날과는 다른 종류의 불편함이었다. 내가 한 것이 없는데 칭찬을 받았으니까. 그렇다고 기쁘지도 않았다. 연습을 열심히 한 날에는 칭찬받을 생각에 부풀어 올랐다가 혼나서 돌아왔고, 연습하지 않은 날에는 칭찬을 받아서 오히려 마음이 무거웠다. 둘 다 집에 오는 길이 편하지 않았다. 그 불편함의 이유를 나는 아직도 정확히 모른다.

혼나지 않은 레슨

대학에 입학하고 나서는 레슨이 또 달라졌다. 스승님은 더 이상 혼내지 않으셨다. 어느 날은 말씀하셨다. "그냥 계속 와. 오는 것만으로도 충분해." 그날도 혼날 줄 알고 악보를 꽉 쥐고 들어갔다. 그런데 스승님은 아무 말 없이 "처음부터 한 번 타보자" 하며 줄을 다시 뜯으셨다. 내가 막히는 부분이 나오면 꾸짖는 대신 악보를 함께 짚어주셨다. 처음부터 끝까지 몇 번이고 같이 연주했다. 레슨실을 나오는데 이상하게 더 허전했다. 혼나지 않은 레슨이 오히려 더 오래 마음에 남았다.

열심히 연습한 날일수록 칭찬 대신 꾸중
스승 가르침 곱씹으며 비로소 변해간 나
정확한 음정보다 소리의 시작을 듣게 돼

그렇게 매주 갔다. 4년이 지나 졸업할 즈음에는 확실히 달라져 있었다. 입시 때는 레슨실 문 앞에서 한참 숨을 고르던 내가, 어느 순간 먼저 줄을 뜯고 있었다. 어느 순간부터 가야금 앞에 앉는 것이 두렵지 않았다.

돌이켜보면 변한 것은 연주만이 아니었다. 예전에는 레슨이 끝나면 혼난 부분부터 떠올렸다. 집으로 돌아가는 길에도 '왜 또 그 부분에서 그것밖에 못 보여드렸을까, 평소처럼만 했어도 됐는데' 하는 생각이 맴돌았다. 그런데 어느 순간부터는 스승님이 왜 그 말씀을 하셨는지를 곱씹고 있었다. 같은 레슨실, 같은 가야금, 같은 줄이었는데 내가 듣는 것이 달라지고 있었다. 그 변화는 하루아침에 온 것이 아니었다. 매주 같은 문을 열고 들어가고, 같은 줄을 뜯으며 조금씩 쌓인 시간이었다. 그때는 몰랐다. 사람을 가르치는 일에도 계절이 있다는 것을. 스승님이 달라진 것이 아니라, 나를 바라보는 시간이 달라진 것이었다.

다시 해보자

시간이 지나고 나도 학생들을 가르치게 됐다. 대회를 앞둔 학생들에게는 지금도 더 엄격해진다. 작은 실수도 그냥 넘기지 않는다. 스승님이 입시 때 내게 그러셨던 것처럼.

그런데 어느 날 성인 수강생이 같은 부분을 몇 번이고 틀렸다. 처음에는 왜 연습을 안 해왔는지 묻고 싶었다. 말이 목 끝까지 올라왔다. 그런데 문득 스승님이 떠올랐다. 이 사람은 입시생이 아니었다. 가야금이 좋아서 스스로 찾아온 사람이었다. 그 사람에게 필요한 것은 훈계가 아니었다. "다시 해볼까요?" 나는 그 말만 했다. 한 시간 가까이 같은 곡을 함께 연주했다.

레슨이 끝날 즈음 수강생의 손이 조금 달라져 있었다. 예전에는 레슨이 끝나면 내가 놓친 것이 무엇이었는지만 곱씹었다. 이제는 그보다 한 가지를 더 바라게 된다. 그 사람이 다음 주에도 다시 가야금을 배우러 오는 것.

수강생을 보내고 혼자 빈 레슨실에 남았다. 나도 모르게 줄을 한 번 뜯었다. 한 음이 조용히 울렸다. 예전 같으면 그 소리가 맞았는지부터 확인했을 것이다. 지금은 조금 다르다. 음이 맞았는지보다 그 소리가 어디에서 나왔는지를 먼저 듣게 된다. 지금도 산조를 탈 때면 그 말이 떠오른다. "그래, 이제 무슨 소리인지 알겠구나." 나는 대답 대신 줄을 한 번 더 뜯는다. 어쩌면 그날의 레슨은 아직도 끝나지 않은 것 같다.

가야금 명상곡 'The Universe is me' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑯ 여름철 무릎 시림, 진짜 원인은?

"냉방 탓 대신 무릎 점검 계기 삼아야"

여름철 진료실에서는 "에어컨 바람만 쐬면 무릎이 시리고 욱신거린다"는 이야기를 자주 듣습니다. 찬 바람이 관절을 망가뜨리거나 연골을 더 빨리 닳게 하는 것은 아닌지 걱정하는 분들도 많습니다. 사무실에서 하루 종일 냉방 바람을 맞고 나면 무릎이 뻣뻣해져 퇴근길 계단이 더 힘들다는 분도 있습니다.

결론부터 말씀드리면 에어컨 바람 자체가 무릎 연골을 닳게 하거나 관절염을 새로 만드는 것은 아닙니다. 찬 환경에서는 무릎 주변 근육과 힘줄이 긴장하고 유연성이 떨어집니다. 이미 관절염이나 연골 손상, 힘줄 염증 등이 있던 분이라면 평소에는 잘 느끼지 못했던 불편함이 냉방 중에 더 뚜렷하게 나타날 수 있습니다. 에어컨은 무릎 통증의 직접적인 '범인'이라기보다, 숨어 있던 무릎 문제를 드러내는 '신호등'에 가깝습니다.

우리 몸의 근육과 힘줄은 온도에 민감합니다. 고무줄을 차가운 곳에 오래 두면 부드럽게 늘어나지 않고 뻣뻣해지는 것처럼, 무릎 주변 근육도 찬 환경에서는 쉽게 긴장합니다. 냉방이 강한 공간에서 오랫동안 앉아 있으면 무릎 주변 근육이 굳고, 무릎을 부드럽게 움직이는 기능도 떨어질 수 있습니다. 잠시 걸은 뒤 증상이 풀린다면 일시적인 근육 긴장일 가능성이 큽니다. 하지만 통증이 매일 반복되고, 계단을 내려갈 때 더 아프거나 무릎이 붓고 걸리는 느낌이 있다면 단순히 냉방 탓으로만 넘겨서는 안 됩니다. 퇴행성관절염이나 반월상연골판 손상, 무릎 앞쪽 연골 문제 등이 이미 진행되고 있을 가능성도 있기 때문입니다.

같은 사무실에서 같은 온도로 에어컨을 틀어도 모든 사람의 무릎이 아픈 것은 아닙니다. 증상이 다른 이유는 각자의 근력과 관절 상태, 과거 부상 여부가 다르기 때문입니다. 특히 중년 이후에는 연골의 탄력이 서서히 떨어지고 허벅지 근육도 자연스럽게 감소합니다. 여기에 체중 증가와 오래 앉아 있는 생활 습관이 더해지면 무릎이 외부 환경 변화에 더욱 민감해질 수 있습니다.

따라서 "에어컨 때문에 아프다"는 사실만 볼 것이 아니라 언제, 어디가, 어떤 동작에서 아픈지를 함께 살펴봐야 합니다. 찬 곳에 있을 때만 잠시 시리고 움직이면 괜찮아지는지, 아니면 냉방과 관계없이 걷거나 계단을 이용할 때 계속 아픈지가 더 중요합니다. 냉방 환경에서는 무릎뿐 아니라 어깨와 허리도 쉽게 뻣뻣해질 수 있습니다. 이런 불편함이 반복된다면 단순히 "몸이 차가워서 그렇다"고 넘기기보다 몸이 보내는 신호로 받아들이는 것이 좋습니다.

무릎이 시리다고 처음부터 MRI 검사가 필요한 것은 아닙니다. 먼저 통증이 시작된 시점과 위치, 계단이나 보행과의 관계, 부기와 잠김 증상 여부를 확인해야 합니다. 무릎이 잘 펴지고 구부러지는지, 특정 부위를 눌렀을 때 아픈지, 인대가 불안정하지 않은지를 진찰하면 원인을 상당 부분 구분할 수 있습니다. 필요하다면 엑스레이로 관절 간격과 퇴행성 변화, 다리 정렬을 먼저 확인합니다. MRI는 외상 후 통증이 계속되거나 무릎이 반복해서 붓는 경우, 관절이 걸리거나 잠기는 경우처럼 연골판이나 인대 등 구조적인 손상이 의심될 때 단계적으로 시행합니다. 검사를 많이 한다고 항상 좋은 것은 아닙니다. 증상과 진찰 결과에 따라 꼭 필요한 검사를 선택하는 것이 중요합니다.

에어컨은 무릎 문제 드러내는 '신호등' 役
냉기 닿지 않게 자세 바꿔 움직이기 중요
2주 이상 통증 지속·부종 시 진료 받아야

증상이 가볍다면 생활 습관을 바꾸는 것만으로도 불편함을 줄일 수 있습니다. 에어컨 바람이 무릎에 직접 닿지 않도록 방향을 조절하고, 실내 온도를 지나치게 낮추지 않는 것이 좋습니다. 온도를 마음대로 조절하기 어려운 사무실이나 식당에서는 얇은 긴 바지나 무릎 담요로 관절을 가볍게 덮어주는 것도 도움이 됩니다.

한 시간 이상 같은 자세로 앉아 있지 않는 것도 중요합니다. 중간중간 자리에서 일어나 2~3분 정도 걷고, 무릎을 천천히 펴고 구부리며 굳은 근육을 풀어주는 것이 좋습니다. 냉방 공간에 오래 있다가 갑자기 뛰거나 무거운 물건을 드는 행동은 피해야 합니다. 차갑게 굳어 있던 근육에 갑자기 큰 힘이 가해지면 통증이나 손상이 생기기 쉽기 때문입니다. 활동 전에는 가볍게 걷거나 스트레칭을 하면서 몸을 준비시키는 것이 안전합니다.

다만 통증이 2주 이상 지속되거나 점점 심해지는 경우, 무릎이 눈에 띄게 붓는 경우, 관절이 완전히 펴지지 않거나 걸리는 경우에는 진료를 받아보는 것이 좋습니다. 걷다가 무릎에 힘이 빠지거나 밤에도 통증 때문에 잠에서 깬다면 단순한 냉방 증상으로 보기 어렵습니다. 특히 한쪽 무릎만 계속 붓고 아프거나, 넘어지거나 비튼 뒤 통증이 지속된다면 관절염뿐 아니라 연골판이나 인대 손상 여부도 확인해야 합니다.

여름철 무릎 시림은 대부분 큰 질환을 의미하지는 않습니다. 그러나 반복되는 통증에는 이유가 있습니다. 에어컨을 무조건 피하기보다 관절을 따뜻하게 보호하고, 오래 앉아 있지 않으며, 무릎 주변 근육을 꾸준히 움직이는 것이 더 중요합니다. 우리 몸은 통증을 통해 "이 부위를 한 번 살펴봐 달라"는 신호를 보냅니다. 여름마다 반복되는 무릎 시림을 단순한 냉방병으로 넘기지 말고, 내 무릎의 상태를 점검하는 계기로 삼아 보시기 바랍니다.



민영경 거인병원 병원장

대한의사협회 의료광고심의필 제 230622-중-155142호

세워라 척추! 걸어라 관절! 거인처럼!!



거인병원 로봇수술기를 이용한 인공관절 수술

