열두 줄, 마음을 고르다

⑲ 가야금 명상곡을 다시 생각하다

편안함 너머 또렷함을 묻다

그날따라 학생들의 말이 좀처럼 멈추지 않았다. 줄을 한 번 뜯으면 수다가 두 번 이어졌고, 이대로는 진도를 나가기 어렵겠다 싶었다. 그래서 연주를 잠시 멈추고, 내가 만든 명상곡을 함께 들어 보기로 했다.

학생들은 평소 가야금을 연주할 때처럼 바닥에 양반다리로 앉아 눈을 감았다. 이에 곡을 틀기 전 가야금의 가락과 울림을 따라 미끄럼틀을 타고 천천히 내려간다고 생각해 보라고 했다. 잠깐 수업의 속도를 늦추고 마음을 가라앉힌 뒤, 다시 가야금을 잡게 할 생각이었다.

음악이 시작되자 연습실은 금세 조용해졌다. 처음에는 속으로 웃었다. 조금 전까지 그렇게 떠들던 아이들이 조용해졌으니, 어느 정도는 효과가 있었던 셈이었다. 그런데 2분쯤 지났을까. 한 학생이 눈을 감은 채 말했다.

"선생님, 졸려요."

그 말을 듣고 나니 웃고만 있을 수는 없었다. 나는 그 곡을 자장가로 만든 것이 아니었다.

손은 쉬어도 박자는 쉬지 않는다

다른 날에는 연주 중에 졸음이 찾아왔다. 빠른 곡 앞에서는 손이 바빠 진땀을 빼던 학생의 이야기다. 그 학생은 느린 곡을 시작하자 "이건 느려서 쉬워요"라고 했다. 몇 마디 지나자 고개가 앞으로 툭 떨어졌다. 손은 줄 위에 있었는데 눈이 감겨 있었다.

손이 덜 바쁘니 그렇게 느낄 만했다. 한 번 줄을 뜯고 다음 음이 시작되기까지의 시간이 길었다. 손은 쉬어도 박자는 쉬지 않고, 앞서 뜯은 소리도 아직 울리고 있다. 그럼에도 고개가 떨어지는 것을 보며, 나는 그 시간이 연주하는 사람에게도 듣는 사람에게도 생각보다 길다는 것을 새삼 알게 됐다.

다시 뜯기 전까지

가야금은 줄을 뜯어서 소리를 내는 발현(撥絃)악기다. 활로 줄을 마찰해 소리를 지속할 수 있는 해금이나 아쟁 같은 찰현(擦絃)악기와 달리, 한 번 뜯은 소리는 울림을 남기며 점차 작아진다. 그 사이에도 왼손으로 줄을 흔들거나 눌러 소리에 변화를 줄 수 있다. 그래도 새로운 소리가 가장 분명하게 시작되는 것은 다시 줄을 뜯는 순간이다.

그 학생이 연습하던 빠른 곡에서는 그런 순간이 쉴 새 없이 찾아왔다. 반면 느린 곡에서는 뜯는 순간과 순간의 사이가 길었다. 그날 수업에서 들려준 내 명상곡도 비슷했다. 마음을 쉬게 하려고 만든 곡이라, 뜯는 소리는 드물고 울림은 길었다.

혼침(昏沈), 졸음보다 깊은 말

선학과 강의에서 배운 혼침(昏沈)은 단순한 졸음과는 다르다. 마음이 무겁게 가라앉고 흐려져, 보고 듣는 대상을 또렷하게 붙들기 어려운 상태를 가리킨다.

산만하던 아이들 2분 만에 재운 명상곡

편안하게 하되 정신은 또렷이 이끌어야

이완 속 정신 다잡을 소리의 설계 필요

다음 달이면 산중 선원들은 동안거에 들어간다. 석 달 동안 정진하는 수좌들이 경계하는 것 가운데 하나도 혼침이다.

물론 그날 학생들이 졸았다고 해서 이를 곧바로 혼침이라 부를 수는 없다. 다만 장면은 닮아 있었다. 몸의 긴장은 풀렸지만, 소리를 따라가던 마음마저 함께 흐려졌다.

명상곡의 역할은 사람을 단순히 조용하게 만드는 데 머물지 않는다. 편안하게 하되 잠으로 기울지 않게 하고, 소리를 따라갈 만큼의 또렷함은 남겨 두어야 한다.

다음 음을 어디에 둘 것인가

명상음악이라고 하면 흔히 부드럽고 느린 소리를 떠올린다. 그러나 느리고 부드럽다는 것만으로 명상음악이 완성되는 것은 아니다.

가야금에서는 한 음을 뜯은 뒤 울림을 얼마나 남길지, 언제 다시 줄을 뜯을지, 그 사이를 왼손의 변화만으로 이어 갈지까지 선택해야 한다.

결국 중요한 것은 음의 개수보다 한 음과 다음 음 사이를 어떻게 설계하느냐에 있다. 다음 음이 지나치게 자주 오면 곡은 분주해지고, 반대로 너무 늦게 오면 듣는 사람의 주의가 소리에서 멀어질 가능성도 생긴다.

가야금을 전공한 내게 이 악기는 가장 익숙한 표현 수단이다. 명상곡을 만들면서 새롭게 보게 된 것은 그 익숙한 악기의 '다시 뜯는 순간'이었다. 길게 이어지는 울림 속에서 새로 시작되는 한 음은 흐려진 귀를 다시 소리 쪽으로 불러오는 표지가 될 수 있다.

가야금의 끊어졌다 이어지는 발음은 명상음악에서 단순한 음향적 특징을 넘어, 이완 속의 또렷함을 조절하는 하나의 장치가 될 수 있는 셈이다.

느린 가야금 곡을 들을 때에는 줄을 새로 뜯는 순간에 귀를 기울여 봐도 좋다. 편하게 앉아 눈을 감고, 줄을 뜯는 소리가 들릴 때마다 무릎 위의 검지를 가볍게 들었다 놓아도 좋겠다. 손가락의 움직임은 소리를 놓치지 않고 따라가기 위한 작은 표시인 셈이다. 길게 이어지는 울림과 새로 시작되는 한 음이 어떻게 다르게 들리는지 가만히 살펴보는 것만으로도 충분하다.

처음 학생들에게는 가락과 울림을 따라 미끄럼틀을 내려간다고 생각해 보라고 했다. 그런데 미끄럼틀에는 내려가는 길만 있는 것이 아니다. 다시 올라갈 계단도 있다.

그날 내 곡에는 긴 울림을 타고 내려가는 길은 충분했지만, 다시 소리 쪽으로 돌아올 계단은 부족했다.

그 계단은 거창한 장치가 아니었다. 다시 줄을 뜯는 한 음이었다.

가야금 명상곡 '소리와 쉼 사이' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑫ 연골판 파열

내 무릎에 맞는 치료를 찾으세요

갑자기 무릎이 붓고 앉았다 일어날 때 통증이 있어 병원을 찾는 분들이 계십니다. 검사 후 "반월상 연골판이 찢어졌다"는 말을 들으면 걱정부터 앞섭니다. 찢어진 곳을 그대로 두어도 되는지, 결국 수술을 받아야 하는지 궁금해하십니다.

충분히 고민할 수 있는 걱정입니다. 다만 같은 연골판 파열이라도 필요한 치료는 사람마다 다르며, 진단을 받았다는 사실만으로 수술이 결정되는 것은 아닙니다.

반월상 연골판은 허벅지뼈와 정강이뼈 사이에 끼워진 반달 모양의 조직으로, 무릎 안쪽과 바깥쪽에 하나씩 있습니다. 뼈끝을 덮은 관절연골과는 다른 구조물로, 보행 시에 무릎에 실리는 체중을 넓게 나누어 받아 관절연골이 쉽게 닳지 않도록 지켜주는 쿠션 역할을 합니다.

운동 중 갑자기 무릎이 비틀리며 찢어지는 경우도 있고, 나이가 들면서 조직이 약해져 특별히 다친 기억 없이 파열이 생기기도 합니다.

연골판 파열이 의심되면 MRI 같은 영상 검사를 시행합니다. 이를 통해 연골판의 어느 부위가 어떤 모양으로 찢어졌는지, 인대 같은 주변 조직이 함께 다치지는 않았는지 확인할 수 있습니다.

다만 영상에서 파열이 보인다고 해서 무릎 통증이 모두 그 때문이라고 볼 수는 없습니다. 무릎이 아프지 않은 중장년층도 검사를 해 보면 연골판 파열이 발견되는 경우가 있습니다.

무릎 통증은 관절염이나 주변 힘줄의 염증처럼 다른 곳에서 오기도 합니다. 그래서 언제부터 아팠는지, 어떤 동작에서 아픈지, 무릎이 얼마나 굽혀지고 펴지는지, 흔들리거나 빠지는 느낌은 없는지 등을 살피고, 이러한 신체 진찰과 영상을 함께 놓고 판단해야 합니다.

또한 치료 계획을 세울 때도 나이나 MRI 결과만으로 정하지 않습니다. 파열의 형태와 조직 상태, 관절연골이 닳은 정도와 함께 평소 활동량, 앞으로 돌아가고 싶은 일상까지 살펴 환자분께 맞는 계획을 세웁니다. 같은 연골판 파열이라도 무릎의 상태와 바라는 생활이 다르면 알맞은 치료도 달라지기 때문입니다.

서서히 진행된 퇴행성 파열에서는 무릎이 무언가에 걸린 듯 끝까지 펴지지 않는 증상 같은 조기에 수술을 고려할 소견이 없다면 우선 비수술적 치료를 먼저 시행하는 경우가 많습니다.

약물로 통증과 염증을 줄이고, 무릎 주변 근육을 유지하는 운동과 생활 습관 교정을 함께 시행합니다. 무릎을 꿇거나 깊이 쪼그려 앉는 자세, 양반다리 등은 줄이는 것이 좋습니다. 법당에서 오래 꿇어앉거나 절을 많이 하시는 분이라면, 통증이 가라앉을 때까지는 무릎에 부담이 덜한 자세로 생활 습관을 이어나가는 것이 좋겠습니다.

무릎 쿠션 역할의 반월상 연골판 손상

수술 필요 시 연골판 최대한 보존 치료

손상 회복 너머 환자의 삶 최우선 목표

이런 치료가 찢어진 조직을 원래대로 붙여주지는 못하지만, 통증과 부기를 줄여 일상을 편안하게 이어가도록 돕는다는 점에서 충분히 의미가 있습니다.

만약 지속적인 보존적 치료에 호전이 없거나 꼭 수술이 필요한 경우라고 판단이 된다면, 찢어진 부위를 봉합해 연골판의 기능을 살릴 수 있는지 먼저 살펴봅니다.

최대한 연골판을 보존하려는 것은 연골판이 줄어들수록 관절연골이 받는 부담이 커질 수 있기 때문입니다.

다만 연골판은 부위마다 혈액 공급이 다르기 때문에 모든 파열이 봉합 후 잘 붙는 것은 아닙니다. 그래서 파열의 위치와 모양뿐 아니라 조직이 얼마나 건강하게 남아 있는지, 봉합했을 때 치유를 기대할 수 있는지를 함께 평가합니다.

일부 조직이 심하게 헤져 봉합으로 회복시키기 어렵고, 불안정하게 움직이며 증상을 일으킨다면 필요한 범위의 부분절제가 도움이 될 수 있습니다.

이때도 제거 범위는 줄이고, 보존할 수 있는 조직은 최대한 남깁니다. 이분법적으로 절제 혹은 봉합을 나누기보다는 봉합 후 잘 아물기 위해 경우에 따라 회복이 어려운 일부만 정리하고, 치유를 기대할 수 있는 파열 부위는 봉합합니다. 무엇보다 각 부위의 상태에 맞게 치료하면서 제 역할을 할 수 있는 연골판을 최대한 남기는 것이 중요합니다.

연골판 파열이라는 진단을 받았다고 해서 미리 걱정하실 필요는 없습니다. 비수술적 치료로 일상을 편안하게 유지할 수 있다면 그 상태를 잘 관리하고, 수술이 필요하다면 봉합 가능성을 충분히 살펴 연골판을 최대한 보존하는 방향으로 치료합니다. 그 판단에는 MRI 속 모습뿐 아니라 환자분이 느끼는 불편과 무릎 전체의 상태가 함께 담겨야 합니다.

결국 연골판 치료가 바라보는 곳은 MRI에서 보이는 손상만이 아니라, 그 무릎으로 하루하루를 살아가시는 환자분들입니다. 다시 편하게 걷고, 하고 싶은 활동을 오래 이어가시도록 돕는 데 치료의 목표가 있습니다. 진단명 하나에 마음 졸이시기보다, 내 무릎에 맞는 치료를 찾아보시길 권합니다.



정희윤

거인병원 관절센터 과장

대한의사협회 의료광고심의필 제 230622-중-155142호

세워라 척추! 걸어라 관절! 거인처럼!!



거인병원 로봇수술기를 이용한 인공관절 수술

