열두 줄, 마음을 고르다

⑰ 잊힐 가락, 남을 것들

연주 넘어 삶의 태도를 다듬다

오랜 인연이 되어 지금도 아이들에게 가야금을 가르치고 있는 시골 학교가 있다. 이 학교는 해마다 시 대회에 참가하고 있는데, 여기서 1등을 하면 도 대회에 출전한다. 감사하게도 내가 수업을 맡은 뒤로 매년 도 대회까지 함께 하고 있다.

여름방학에는 가야금 수업이 없지만 학교에서 아이들에게 악기를 대여해 준다. 그래서 방학 전이면 "개학해서 처음부터 다시 시작하지 않게, 집에서도 가끔씩 꼭 뜯어봐"라고 당부한다. 그래도 몇 주를 쉬고 만나면 손의 감각이 달라지고 함께 맞춰온 흐름도 다시 정리해야 하는 경우가 많다.

그런데 올해는 조금 달랐다. 가야금을 배운 지 3~4년 된 아이들이 개학하자마자 내가 재촉하기도 전에 악기를 꺼내 연습을 시작했다. 맞지 않는 부분은 자기들끼리 다시 해 보고, 어디부터 맞출지도 서로 의논했다. 예전에는 수업이 시작돼야 움직이던 아이들이 무엇을 해야 하는지 이미 알고 있었다.

연주 결과만큼 과정도 중요

이 학교 아이들은 수업할 때도 대회에 나갈 때도 모두 학교 가야금을 사용한다. 지금까지 졸업한 후에도 가야금을 계속 배운 학생은 한 명도 없었다. 학교를 졸업하면 가야금을 직접 만질 기회 자체가 사라지는 경우가 대부분이다. 어떤 아이에게는 이 학교에서 보낸 몇 년이 가야금을 가장 가까이에서 만나는 유일한 시간이 될 수도 있다.

그렇다면 이 수업은 어디에 남을까. 그래서 이곳에서는 한 곡을 얼마나 잘 치는가와 함께, 아이들이 연주하는 동안 어떤 방식을 익혀가는지도 중요하게 보게 된다. 누가 시키지 않아도 먼저 악기를 꺼내는 일, 합이 맞지 않으면 아이들끼리 다시 맞춰보는 일, 서로의 연주에 의견을 주고받고 그 말을 자연스럽게 받아들이는 일이다. 대회 역시 순위를 확인하는 날만은 아니다. 평소 학교 안에서는 만나기 어려운 음악과 악기, 또래 연주자들을 한꺼번에 만나는 날이다. 그래서 나는 아이들에게 종종 "오늘은 콧바람도 쐬고 오는 거야"라고 말한다. 가야금을 배운 덕분에 조금 먼 곳까지 가보고, 자신들이 모르던 음악을 만나는 것까지도 이 수업의 일부라고 생각한다.

어긋나던 소리가 하나의 소리로

도 대회 날, 대회장 로비와 바깥에는 다른 학교 학생들의 연습 소리가 가득했다. 우리 아이들은 배우지 않은 가야금곡이 들리면 걸음을 멈추고 쳐다봤고, 처음 보는 아쟁에서는 어떻게 저런 소리가 나는지 궁금해했다. 많은 학생이 여러 국악기를 들고 국악관현악 무대를 준비하는 모습도 낯설어했다.

올해 도 대회 무대에 오른 다섯 아이들이 이런 규모 앞에서 괜히 주눅 들지는 않을까 걱정돼 무대에 들어가기 전 노리개를 하나씩 달아

자발적 시도와 의견 교류 등 태도 변화

경쟁 넘어 무대 위 안정된 연주 이끌어

훈습처럼 반복 경험, 새 도전도 이끌길

주며 "기죽지 마. 평소 하던 대로 하고 와"라고 말했다.

그런데 정작 연주가 시작되자 옆에서 굳이 박을 끌어줄 필요가 없을 만큼 아이들의 장단은 안정돼 있었다. 평소 간혹 어긋나던 다섯 명의 소리가 그날은 한 덩어리로 맞았다. 다섯 대의 가야금이 한 대처럼 들리는 순간도 있었다. 평소 수업에서는 하루하루의 변화로만 보이던 몇 년의 시간이 그날은 한꺼번에 소리로 모인 듯했다.

무대가 끝난 뒤 한 학생의 어머니가 눈물을 흘리고 계셨다. 해마다 딸의 대회를 지켜봤지만, 올해는 아이가 정말 많이 자란 것이 느껴졌고 끝까지 악착같이 연주하는 모습에 마음이 벅찼다고 했다. 그 말을 듣는데 나도 울컥했다. 아이들이 그날 갑자기 달라진 것은 아니었다. 합주할 때마다 맞지 않는 부분은 아이들끼리 다시 맞춰보고, 서로의 연주에 의견을 주고받으며 그 말을 자연스럽게 받아들이는 시간이 쌓여왔다. 개학 뒤에는 누가 말하지 않아도 먼저 악기를 꺼냈다.

마음에 익혀온 것이 발휘돼

유식에서는 반복된 행위와 경험이 마음에 흔적을 남기고 이후의 태도와 행동에 영향을 주는 작용을 '훈습(熏習)'이라 한다. 그날의 연주가 이 말을 이론이 아니라 눈앞의 장면으로 바꿔놓았다. 반복해 온 것이 더는 연습의 횟수로만 남지 않고 아이들의 행동과 연주 방식이 돼 있었기 때문이다.

훈습의 관점에서 명상을 바라보면, 수행은 한 번의 특별한 경험보다 무엇을 되풀이해 마음에 익혀왔는가와 더 가까워진다. 같은 상황에서도 어떤 생각과 반응을 거듭 선택하느냐에 따라 마음에는 그 방향의 습성이 남는다. 그래서 수행에서는 순간적인 평온함보다 매번 같은 자리에서 어떤 태도를 다시 선택해 왔는지가 중요하다. 그렇게 익힌 것이 어느 순간 생각보다 먼저 행동으로 나올 때, 수행은 비로소 생활 속에서 힘을 갖는다. 그날 무대에서는 몇 해의 연습이 가락뿐 아니라 아이들의 태도로도 나타나고 있었다.

몇 년 뒤 아이들은 연주했던 가락을 잊을 수도 있다. 그러나 누가 시키지 않아도 먼저 시작해 본 경험, 처음 듣는 소리를 피하기보다 궁금해했던 태도, 낯선 자리에서도 자기 몫을 해낸 경험은 다른 순간에 다시 나올 수 있다. 더 어려운 주법을 하나 익히고 한 곡을 더 완성도 있게 연주하는 일도 분명 가야금 교육이다. 하지만 아이들이 처음 만나는 것 앞에서도 "한번 해 볼래요"라고 말할 수 있게 된다면 이곳에서 가야금을 가르친 몇 년은 충분히 제 몫을 한 것이 아닐까.

가야금 명상곡 '마지막 음이 지난 뒤' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑳ 척추관 협착증이 보내는 신호

짧은 거리도 자주 쉬어야 한다면

"선생님, 예전에는 1시간 이상도 잘 걸었는데 요즘은 10분만 걸어도 다리가 저리고 당겨서 꼭 한번 앉아 쉬어야 해요."

진료실에서 척추관 협착증 환자분들에게 자주 듣는 이야기입니다. 처음에는 오래 걸었을 때만 다리가 불편하지만, 시간이 지나면서 걸을 수 있는 거리가 점점 짧아집니다. 심한 경우에는 집 앞 마트에 가는 길에도 몇 번씩 쉬어야 할 정도로 일상생활에 불편을 겪기도 합니다.

많은 분들이 이런 증상을 단순히 "나이가 들어서 다리에 힘이 없는 것 같다"거나 "혈액순환이 잘 안 돼서 그렇다"고 생각합니다. 하지만 걷다 보면 엉덩이나 다리가 아프고 저리며, 잠시 앉아서 쉬면 다시 걸을 수 있다면 척추관 협착증이 보내는 신호일 수 있습니다.

왜 걸을 때 다리가 아플까요?

척추관 협착증은 말 그대로 신경이 지나가는 척추관이 좁아지는 질환입니다. 나이가 들면서 디스크가 퇴행하고, 관절과 인대가 두꺼워지면서 신경이 지나갈 공간이 점차 좁아지게 됩니다.

가만히 앉아 있을 때는 비교적 괜찮다가 서 있거나 걸으면 증상이 심해지는 경우가 많습니다. 특히 허리를 뒤로 펴면 신경이 지나가는 공간이 더 좁아질 수 있어 다리가 저리거나 당기는 증상이 나타납니다.

반대로 의자에 앉거나 허리를 약간 앞으로 숙이면 신경이 지나가는 공간이 넓어지면서 증상이 줄어듭니다. 그래서 협착증이 있는 어르신들 가운데는 걷기는 힘든데 자전거를 타거나 쇼핑카트를 밀면서 걷는 것은 비교적 편하다고 말씀하시는 분도 많습니다.

이렇게 일정 거리를 걷고 나면 다리 통증이나 저림 때문에 멈추어 쉬어야 하는 증상을 '신경인성 파행'이라고 합니다. 척추관 협착증을 의심하게 하는 대표적인 증상입니다.

허리가 아프지 않아도 협착증일 수 있습니다

척추 질환이라고 하면 대부분 허리 통증부터 생각합니다. 하지만 척추관 협착증에서는 허리보다 엉덩이, 허벅지, 종아리의 통증이나 저림이 더 심한 경우도 많습니다.

"허리는 별로 안 아픈데 왜 허리 병인가요?"라고 묻는 환자분들이 계시는 이유입니다.

척추관 안에서 눌리는 것은 다리로 내려가는 신경이기 때문에 허리 자체의 통증보다 다리가 당기거나 저리고, 감각이 둔해지거나 힘이 빠지는 증상으로 나타날 수 있습니다.

중요한 것은 단순히 MRI 사진에서 척추관이 좁아 보인다는 이유만으로 치료를 결정하

신경이 지나가는 척추관 좁아지는 질환

허리 숙이면 통증 줄고 다리 저림 증상도

보행 장애·대소변 기능 이상 땐 적극 치료

지 않는 것입니다. 영상에서 협착이 심해 보여도 생활에 큰 불편이 없는 분이 있는 반면, 영상으로는 변화가 아주 심하지 않아도 보행에 상당한 어려움을 겪는 분도 있습니다.

결국 치료에서 가장 중요한 것은 환자가 실제로 어떤 증상을 느끼고 있으며, 그 증상 때문에 일상생활이 얼마나 제한되고 있는지를 함께 살펴보는 것입니다.

협착증이라고 모두 수술하는 것은 아닙니다

척추관 협착증 진단을 받았다고 해서 곧바로 수술해야 하는 것은 아닙니다.

증상이 심하지 않다면 약물치료와 물리치료, 운동, 신경 주사치료 등을 통해 통증을 조절하며 지켜볼 수 있습니다. 이러한 치료에도 불구하고 통증과 보행장애가 계속된다면 환자의 상태에 따라 신경성형술이나 풍선확장술과 같은 시술을 고려할 수도 있습니다.

하지만 시간이 갈수록 걸을 수 있는 거리가 눈에 띄게 짧아지거나, 다리에 힘이 빠지고 감각이 떨어지는 경우에는 조금 더 적극적인 평가가 필요합니다. 특히 대소변 기능에 이상이 생기거나 갑자기 심한 근력 저하가 나타난다면 치료를 미루어서는 안 됩니다.

수술 역시 단순히 MRI가 좁아 보인다는 이유로 결정하는 것이 아닙니다. 신경 압박의 정도와 환자의 증상, 보행 능력, 일상생활의 불편 정도를 종합적으로 판단해야 합니다.

걷는 거리가 줄어드는 것도 몸의 신호입니다

나이가 들면 예전보다 걷는 속도가 느려질 수 있습니다. 하지만 몇 달 전에는 30분을 걸을 수 있었는데 이제는 5분, 10분만 걸어도 다리가 저려 쉬어야 한다면 단순한 노화라고 생각하고 지나치지 않는 것이 좋습니다.

"나이가 들면 원래 다 아픈 거지"라고 하며 참다 보면 자신도 모르는 사이 외출이 줄고, 걷는 시간이 줄어들면서 다리 근육과 체력까지 함께 약해질 수 있습니다.

척추관 협착증의 치료 목표는 MRI 사진을 정상으로 만드는 것이 아닙니다. 환자가 다시 편안하게 걷고, 필요한 일상생활을 할 수 있도록 신경의 기능과 삶의 질을 지키는 것이 더 중요합니다.

걷다 보면 다리가 아프고, 잠시 쉬면 다시 괜찮아지는 일이 반복된다면 몸이 보내는 작은 신호에 한번 귀를 기울여 보십시오.

내 몸의 변화를 제대로 알아차리고 필요한 때 적절한 도움을 받는 것, 그것이 건강한 일상을 오래 지키는 첫걸음입니다.



이지욱
거인병원 척추센터 과장

대한의사협회 의료광고심의필 제 230622-중-155142호

세워라 척추! 걸어라 관절! 거인처럼!!



거인병원 로봇수술기를 이용한 인공관절 수술

