

김영애 법사의
안심뜰

내 마음 마주할 때 진정한 자유 다가선다

㉓ 내 안의 우울을 어루만지며 마음의 문을 열자

요즘 법회에서는 매주 20대들과의 만남이 펼쳐지고 있다. 현재 맞닥뜨린 문제를 지혜롭게 풀어가고자 마음을 내고 자신의 시간을 낼 줄 아는 멋진 청년들과의 만남이 즐겁다.

내가 법회를 만났던 바로 그 나이 스물넷. 그들과 법당에 앉아 있다 보면 법회 문을 두드리고 법당에서 절하고 법문 듣던 스물넷의 내가 떠오른다. 얼마나 해야 할 게 많고 하고 싶은 것도 많은 20대인가? 요즘 20대는 높아진 등록금과 생활비로 인해 학업과 아르바이트 사이에서 정말 분주하게 살아가는 친구들이 많다. 그런 와중에도 자신의 시간을 내서 법당을 찾아와 마음의 대화를 나누는 것을 보면 그들의 삶에 대한 사랑과 내적 성장에 대한 열망을 보게 된다.

친한 친구에게 말하기 어렵고, 부모님께는 걱정 끼칠까 봐 더더욱 입을 열기 어려운 문제들로 고민되는 것을 편하게 털어놓을 수 있다는 것만으로도 그들에게는 위로가 된다. 문사수법회 법사로서의 만남 이전에 〈나를 살리는 마음훈련법〉의 저자 김영애, SNS상에서의 '무상무아'로 몇 년간 소통해온 인연이, 지금에 와서 싹을 틔우는 듯하다.

이 세상을 안심하며 살아가는 지혜를 공유하고 싶어서 불교와의 만남에 징검다리 역할을 할 수 있는 편안한 신앙에세이를 기획하고 쓴 책인데, 다행히도 책을 통해 40대의 주부들과 20대의 청년들과의 만남이 늘어가고 있다. 책과의 만남을 통해 부처님과 법회와의 만남으로 인례할 수 있어서 감사하고 기쁜 나날이다.

오전에 와서 함께 사시예불을 모시고 늦은 밤까지 대화하고 공부하다가 가는 친구들도 있고, 카페 알바를 마치고 저녁에 와서 늦은 밤까지 고민을 나누다 가는 대학생 친구도 있다. 행신역 바로 앞에 법회가 있다 보니, 어제는 간호사 일을 하는 친구가 퇴근하고 와서 요즘 겪는 어려움을 이야기했다. 상대의 기준에 맞추느라 자신을 너무 억누르며 힘들어하는 모습이 안쓰러웠다.

"살면서 인간관계가 제일 힘든 거 같아요. 공부나 일은 제가 노력을 해서 어떻게 바꿔볼 방법이 있는데 사람 간의 문제, 그리고 마음의 문제는 제가 어떻게 해볼 여지가 없는 거 같아요. 내가 노력한다고 될 문제가 아니라고 생각돼요. 너무 상처를 잘 받으니까 자기방어를 하는 거 같아요. 서운해서 기분이 나빠도 친하게 지내고 싶은 마음에 표현을 못 해요. 내가 원하는 걸 얘기함으로써 상대와 불편해지는 걸 아예 시도하고 싶지 않아요. 마음에 안 들면 '신경 꺼야지'하고 스위치를 내려버려요. 스위치를 내려도 신경이 안 꺼지면, 신경 끌 수 있는 감정선까지 물을 다 퍼내는 기분이랄까요! 내가 최선을 다했다고 생각될 때까지 감정을 소모해버리고 그래도 안 되면 마음을 접고 관계를 단절해버려요."

'내가 만든 감옥'은 아상서 비롯
괴로움 원인 소멸하는 정진 필요

그녀는 상대에게 맞추느라 표현하지 않고 체념하고 마음 한편에 치워두면서 꾹꾹 눌러두는 습관이 만성화되어 자신이 힘든 것조차 인식을 못 하는 것 같았다. 노력해도 소용없다고 내 쪽에서 이미 단정을 내리고 있으면 대화를 안 하게 되어 관계가 개선될 가능성이 아예 차단되는 게 아닌지 돌아보도록 여지를 주었다.

하심(下心)이 자연스레 되고 상대를 수용할 수 있는 내 마음의 그릇이 커서 상대에게 저절로 맞춰지는 게 아니었기에 염려가 되어, 내면에 억누르고 있는 화나 분노는 없는지 물었다.

"엄청 억눌러져 있어요. 툭 치면 눈물이 쏟아져요. 한번 울기 시작하면 엄청 울고요. 마치 물이 가득찬 그릇에 감정 한 방울이 딱 떨어지면 물이 와르르 쏟아지는 느낌이랄까요? 저도 저를 잘 모르겠고, 어떻게 풀어야 할지, 어디에 뭐가 그렇게 쌓여있는지조차 잘 모르겠어요. 임시방편으로 몸을 움직이면 좀 잊어버리는 거 같아서 자꾸 일을 만들고 바쁘게 살려고 노력하는데, 혼자 있게 되어 사색하거나 여유가 생기면 우울해져요. 고등학교 때 성적이 좋은 편이었는데, 친한 친구가 '이번 시험에선 너만 이기면 돼'라고 했을 때 친구와 부딪히기가 싫어서 부러 시험을 못 본 적도 있어요. '이렇게까지 안 해도 되는데 나는 왜 타인을 위해 내 것을 희생하고 감수하며 억누르게 될까? 착한 사람 콤플렉스인가?'라는 생각도 들어요. 게다가 저는 많은 징크스를 갖고 있어요. 지금 행복한 만큼 미래가 불행해질 거라는 징크스. 그래서 나쁜 감정이 올라올 때면 미래의 불행을 막기 위해 지금의 행복을 한 스푼 덜어놓는다고 생각하고 참아버려요. 마음에 드는 사람이 있을 때 내가 먼저 말을 걸면 관계가 깨지고, 상대가 먼저 말을 걸어오면 좋은 관계가 될 거라는 징크스도 있어서, 친해지고 싶어도 먼저 말을 걸지 못해요."

스스로 힘겨움을 감내하며 환자들을 돌보는 그녀가 안쓰럽고 대견했다. 오래된 우울감에서 그녀가 자유로워지길 진심으로 바라며, 내가 튼튼할 때 남도 잘 돌볼 수 있는 것이니, 앞으로는 문제를 회피하거나 체념하고 억눌러놨다가 나중에 터뜨리며 단절시켜버리기보다는 '내 안에 이런 마음이 있구나'하며 읽어주고 받아주며 수용해보길 권했다.

그리고 '징크스'라고 하는 '내가 만든 감옥'에서 스스로 갇혀 옴짝달싹 못 하는 어리석음은 모두 나의 경험을 기반으로 한 아상(我相)에서 비롯되니, 괴로움의 원인을 소멸해가는 공부와 정진을 통해 나와 남이 함께 살려지는 지혜로운 삶을 살아가자고 훈훈하게 마무리했다. 나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

㉙ 무릎 연골

무릎 건강 위해선 '연골' 알아야

무릎 관절에는 다양한 구조물들이 존재하며, 그중에서도 반월상연골판(meniscus)과 골연골(cartilage)은 무릎 건강에 매우 중요한 역할을 합니다. 하지만 두 구조물 모두 '연골'이라는 단어가 포함되어 있어 헷갈리기 쉽습니다. 이 두 구조물의 차이를 명확히 알면 무릎 질환의 원인과 치료에 대한 이해를 높일 수 있습니다.

반월상연골판과 골연골, 어떻게 다를까?

1. 반월상연골판(meniscus)

반월상연골판은 허벅지뼈(대퇴골)와 정강이뼈(경골) 사이에 위치한 초승달 모양의 구조물로, 관절에 가해지는 충격을 흡수하고 안정성을 유지하는 역할을 합니다. 안쪽과 바깥쪽으로 나뉘며, 무릎의 부드러운 움직임을 돕는 중요한 요소입니다.

2. 골연골(cartilage)

골연골은 뼈의 끝부분을 덮고 있는 매끄러운 물질로, 관절의 마찰을 줄이고 뼈끼리 직접 닿는 것을 방지합니다. 관절이 원활히 움직이도록 돕는 중요한 역할을 하며, 손상될 경우 관절염으로 이어질 가능성이 높습니다.

퇴행성 관절염과 외상성 손상의 차이

1. 퇴행성 관절염

반복적인 사용이나 나이에 따른 변화로 인해 반월상연골판과 골연골이 점차 닳아 손상되면서 발생합니다.

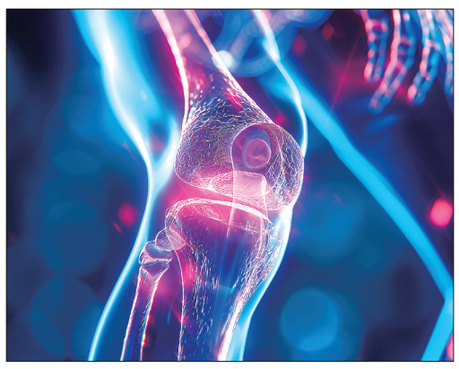
• 병변이 무릎 관절 전체에 걸쳐 발생하는 광범위한 변화(diffuse change)가 특징입니다.

• 통증, 부종, 관절 강직 등의 증상이 나타나며, 시간이 지날수록 관절의 기능이 저하됩니다.

2. 외상성 손상

스포츠 활동이나 사고로 인해 발생하며, 특정 부위의 손상으로 나타나는 경우가 많습니다.

• 반월상연골판이 찢어지거나 골연골이 손상될 수 있으며, 십자인대 손상과 같은 다른 부상과 동반되는 경우가 많습니다.



크게 두 종류로 나뉘는 '연골'
손상시 무릎 관절 영향 '막대'

• 적절한 치료를 통해 관절 기능을 회복할 가능성이 높습니다.

퇴행성 관절염, 보존적 치료로 관리 가능

퇴행성 관절염은 반드시 수술이 필요한 질환이 아닙니다. 증상이 심하지 않은 경우, 약물치료, 물리치료, 주사치료 등을 통해 충분히 관리할 수 있습니다. 또한, 체중 관리와 적절한 운동(걷기, 수영, 자전거 타기 등)은 무릎 관절의 부담을 줄이고 건강을 유지하는 데 큰 도움이 됩니다.

특히 심하지 않은 초기 관절염의 경우, 골연골 손상이 국소적이고 반월상연골판이 건강하다면 골연골재생술(미세천공술, 세포주입연골재생술 등)을 시도하기도 합니다. 하지만 병변이 광범위하게 진행된 경우 절골술이나 인공관절 치환술이 필요할 수 있습니다.

외상성 손상 치료, 국소적 문제에 초점

외상성 손상은 국소적인 문제를 해결하는 데 중점을 둡니다.

• 반월상연골판 봉합술 : 찢어진 반월상연골판을 가능한 한 보존하며 봉합합니다.

• 골연골 재생술 : 미세천공술이나 자가 연골이식술을 통해 손상된 골연골을 복원합니다.

• 동반된 인대 손상이 있다면 십자인대 재건술 등을 함께 시행합니다.

반월상연골판과 골연골, 둘 다 중요하지만 다릅니다.

반월상연골판은 무릎 관절의 안정성과 충격 흡수를 책임지는 구조물이며, 골연골은 관절의 부드러운 움직임을 돕는 매끄러운 보호막입니다. 이 두 구조물이 손상되면 무릎 관절에 큰 영향을 미치며, 퇴행성 관절염과 외상성 손상 등 원인에 따라 치료 방법도 달라질 수 있습니다.

무릎 건강을 지키기 위해서는 이 두 구조물의 역할과 중요성을 이해하고, 증상이 있을 때 조기에 적절한 치료를 받는 것이 중요합니다. 관절염이 심하지 않은 경우에는 보존적 치료와 생활습관 개선만으로도 충분히 관리가 가능하며, 국소적인 손상은 봉합술이나 재생술로도 회복이 가능합니다.

무릎 관절의 구조와 기능을 잘 이해하고 관리하면, 더 건강하고 오래도록 관절을 사용할 수 있습니다.



이도원
동국대학교일산병원 정형외과

한국불교 대표방송 BTN



BTN 불교TV 영상포교 30년

BTN불교TV는 한국불교의 대중화와 청년포교를 위해
부처님 말씀과 대덕스님들의 귀한 법문을 전 세계로 송출하고 있습니다.
매스미디어 시대에 맞는 다양한 컨텐츠로 한국불교 중흥을 위해
앞서 뛰겠습니다.
아직 BTN 붓다회 회원이 아니시라면 지금 당장 가입하시어
BTN불교TV를 응원해 주십시오.
BTN붓다회 회원에게는 다양한 혜택과 특전이 준비되어 있습니다.

가입문의 1855-0108

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