열두 줄, 마음을 고르다

⑪ 나는 가야금 하는 사람입니다, 아마도

사라지는 선율 뒤로 외면했던 나를 보다

음원을 공개한 날

부처님오신날, 절에 갔다. 엄마와 함께였다. 마당은 사람으로 가득했다. 연등이 줄지어 걸려 있었고 곳곳에 행사 준비가 한창이었다. 아이들이 뛰어다니고 봉사자분들이 분주하게 움직였다. 축제 같았다. 공양간에 가보니 식혜, 과일, 이런저런 음식들이 차려져 있었다. 오늘을 위해 얼마나 많이 준비하셨을까 싶었다.

엄마가 아는 스님 한 분이 계셨고, 자리를 함께했다. 이런저런 이야기를 나누다 자연스럽게 요즘 하는 일들 이야기가 흘러나왔다. 가야금을 전공했고 지금은 명상을 공부하고 있다고. 마침 부처님오신날이기도 해서, 오늘 공개한 반야심경 음원 이야기를 꺼냈다. 사실 음원을 공개한 날이라 조금 들떠 있기도 했다. 사람들이 어떤 반응을 보일지 은근히 궁금했다. '아제 아제 바라아제'의 뜻을 비워내고 던져내고 흘려내는 언어로 담은 노래였다. 나름 공들인 작업이었고, 이런 날에 꺼내기 좋은 이야기라고 생각했다.

스님은 잠깐 듣더니 이렇게 말씀하셨다. "가야금 전공하셨다고요? 그게 더 궁금한데." 그 말이 이상하게 마음에 걸렸다. 스님은 음원 이야기보다 가야금 이야기에 더 관심을 보이셨다. 나는 새로 만든 것을 보여주고 싶었는데, 상대는 내가 오래 해온 것을 먼저 보고 있었다.

사라지는 일을 오래 해왔다

요즘 스스로를 가야금 연주자라고 소개하는 일이 점점 줄어들고 있다. 연구는 논문으로 남고, 콘텐츠는 텍스트와 조회 수로 남는다. 그런데 연주는 그 순간 사라진다. 연주가 끝나면 박수만 남는다. 가끔은 그 박수조차 집에 가는 길이면 다 잊힌다.

남는 일을 하고 싶었다. 어쩌면 사람들에게 보여주기 위해서가 아니라, 나 자신에게 증명하기 위해서였는지도 모른다. 솔직히 말하면 가야금만으로 살아갈 미래가 선명하게 보이지 않았다. 여러 일을 해야 안심이 될 것 같았다. 명상을 공부하고 콘텐츠를 만들면서 새로운 길을 걷는 사람이 되고 싶었다. 가야금은 내게 너무 익숙한 이야기였다. 그래서인지 자꾸 다른 이야기를 하고 싶어졌다.

한동안은 가야금과 조금 거리를 두고 있었다. 공연이 끝난 뒤에도 가야금은 늘 차에 실려 있었다. 그런데 이상하게 줄을 한 번 더 뜯어보는 일이 줄어들었다. 예전에는 시간이 나면 무의식처럼 손이 갔는데, 어느 순간부터는 이유를 만들어 미뤘다. 오늘은 피곤해서. 내일 해야지. 다음 주에 해야지. 그렇게 미루다 보면 한 달도 금방 지나갔다. 어떤 날은 주차장에 차를 세워두고도 한참 내려가지 못했다. 뒷좌석에 놓인 가야금을 보는 것이 이상하게 불편했다. 예전에는 가야금이 내 가장 익숙한 물건이었는데, 그때는 눈을 마주치기 싫은 사람처럼 느껴졌다.

연주 대신 시간 지나도 남는 일 하고파
나 자신에게 증명하듯 새 길 걸으려 해
청 벗어나듯 가야금서 비껴간 나 자각

집으로 돌아오는 길에 엄마가 말했다. "그래도 스님이 가야금 이야기를 먼저 물어보시네." 나는 대수롭지 않게 웃어넘겼지만 이상하게 그 말이 계속 남았다. 엄마에게 나는 여전히 가야금을 하는 사람이었을 것이다. 생각해보니 가장 가까운 사람들은 내가 무슨 콘텐츠를 만드는지보다도, 아직도 가야금을 들고 다니는 사람이라는 사실을 더 자연스럽게 기억하고 있었다.

세 개의 얼굴

돌아보면 이런 일이 자주 있었다. 가야금 연주자들과 있으면 요즘은 무슨 곡을 연주하느냐는 질문을 받는다. 그럴 때면 잠시 머뭇거리게 된다. 반대로 명상하는 사람들 사이에서는 가야금과 명상을 이어나갈 접점을 설명하게 된다. 콘텐츠를 만드는 사람들 앞에서는 전통음악을 한다고 하면 흥미로워하면서도, 어딘가 먼 이야기처럼 듣는 경우가 많다. 어느 자리에서도 완전히 편안하지 않다. 어쩌면 상대에 맞게 나를 꺼내 드는 것이 아니라, 그 자리에서 덜 들킬 얼굴을 고르고 있었는지도 모른다.

그런데 생각해보면 스님의 그 질문은 달랐다. 평가가 아니었다. 그냥 가야금이 궁금하셨던 것이다. 그게 오히려 더 마음에 걸렸다. 내가 밀어두었던 것을 누군가 먼저 알아봤을 때의 그 묘한 감각. 부끄러운 건지, 반가운 건지, 아직도 잘 모르겠다.

청(淸)이 이동하는 것과 청을 잃는 것

국악에서는 합주 전에 반드시 청을 잡는다. 청(淸)은 여러 악기가 함께 연주하기 위해 맞추는 기준 음높이다. 청이 흔들리면 음 하나를 틀리지 않아도 어딘가 불안하게 들린다. 문제는 청이 움직이는 순간보다 움직이고 있다는 사실을 모를 때다. 처음에는 아주 조금이다. 그런데 한 곡이 끝날 즈음에는 처음 맞췄던 청에서 제법 벗어나 있기도 하다.

나 역시 그랬던 것은 아닐까. 자아를 상황마다 조율하는 것과 자아가 상황마다 흔들리는 것은 아마 다른 이야기일 것이다. 나는 새로운 나를 보여주려 했는데, 스님은 가야금을 먼저 물었다. 그 질문이 왜 그렇게 오래 남았는지, 이제는 조금 알 것도 같다.

누가 "무슨 일을 하세요?"라고 물으면 아직도 잠깐 멈칫한다. 아직 내 청이 무엇인지는 모르겠다. 다만 그 질문을 들은 뒤로, 차에 실린 가야금을 조금 더 오래 바라보게 됐다. 어쩌면 내가 잊고 있었던 것은 가야금이 아니라, 가야금을 하는 나였는지도 모른다.

가야금 명상곡 '아제아제(Vocal by AI)' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑭ 척추 수술

척추 내시경이 깨운 일상의 즐거움

"원장님, 주말마다 산에 가는 게 제 인생의 낙이었는데, 이제는 버스 정류장까지 걷는 것도 지옥 같습니다. 다리가 터질 것처럼 저려오니 삶의 의욕까지 떨어집니다."

최근 진료실에서 만난 60대 중반 남성 환자의 낙담 섞인 한숨입니다. 평생의 직장 생활을 마치고 등산과 골프 등 은퇴 생활을 즐기던 분이었습니다. 하지만 불청객처럼 찾아온 다리 통증은 그의 일상을 송두리째 앗아갔습니다.

처음에는 무리한 운동 탓이라 여겼지만, 점차 몇 분만 걸어도 주저앉아야 하는 '간헐적 파행'으로 악화되었습니다. 정밀 검사 결과, 원인은 척수신경이 통과하는 관이 뼈와 인대의 비대로 인해 꽉 막혀버린 '척추관 협착증'이었습니다.

근본적인 해결을 위해 수술을 권유했을 때, 환자는 손사래부터 쳤습니다.

"허리 수술 잘못 받았다가 침대에만 누워 지내는 신세가 됐다는 이야기를 워낙 많이 들었습니다. 차라리 아픈 채로 버티는 게 낫지 않겠습니까?"

척추 수술이라는 단어가 주는 두려움 때문에 치료를 미루는 분들이 많습니다. 그러나 현대 의학이 발전하면서 등장한 '양방향 척추 내시경' 수술은 다릅니다. 최소한의 침습으로 원인만을 정확히 치료하므로, 수술에 대한 두려움을 내려놓을 수 있는 안전한 대안입니다.

과거 수술, 등 뒤 크게 절개 병변 노출
現 최소 침습으로 원인 치료 가능해져
전문의 진단 아래 최적의 치료 받기를

양방향 척추 내시경 수술의 장점

과거의 전통적인 척추 수술이 등 뒤를 크게 절개하여 병변을 노출시키는 방식이었다면, 양방향 척추 내시경 수술은 정상적인 구조를 보존하는 정밀한 치료입니다. 허리에 단 1㎝ 정도의 작은 구멍 두 개만을 뚫어 치료가 진행됩니다. 한쪽 구멍으로는 초고화질 내시경으로 수십 배 확대해 정밀하게 관찰하고, 다른 쪽 구멍으로는 소형의 수술 기구를 넣어 신경의 숨통을 조이던 뼈와 두꺼워진 황색인대를 제거합니다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

이 수술법의 가장 큰 장점은 환자가 감당해야 할 신체적 부담이 적다는 점입니다. 피부 절개가 적어 출혈이 적고, 근육의 손상이 적어 수술 후 통증이 대폭 감소합니다.

실제로 등산은 물론 버스정류장도 가기 힘들어했던 앞서의 환자는 수술 다음 날부터 부축 없이 제 발로 병동 복도를 가볍게 걸었습니다. 퇴원 전 마지막 진료실을 나서며 그는 활짝 웃어 보였습니다. "원장님, 올해 가을 단풍 산행은 다시 갈 수 있을 것 같습니다. 진작 원장님을 믿고 용기를 낼 걸 그랬네요."

환자 상태에 따른 정확한 수술법 선별 필요

아무리 우수한 기술이라도 맹신하거나 남용해서는 안 됩니다. 특히 척추 전방 전위증 등 불안정성을 동반한 질환이거나, 심한 추간공 협착증으로 광범위한 감압이 요구될 때는 내시경 감압술보다 척추 유합술을 시행하는 것이 맞습니다. 환자의 상태에 맞춰 가장 적절한 치료법을 엄격히 선별해 내는 정형외과 척추 전문의의 임상적 판단이 필요한 이유입니다.

노년 건강수명 유지 위한 적극 치료의 중요성

현대 사회에서 은퇴 이후의 삶은 단순히 '쉬는 시간'이 아닙니다. 자신이 좋아하는 취미를 즐기고, 사회적 관계를 유지하며 역동적으로 움직이는 것이 곧 삶의 품격이자 건강수명을 늘리는 핵심입니다.

척추 질환으로 인한 보행 장애는 개인의 취미를 빼앗는 것에 그치지 않습니다. 외부 활동 단절로 인한 우울증과 전신 근력 저하라는 악순환을 불러옵니다.

이제 척추 수술을 '인생의 마지막 막다른 길'로 여겨 두려워할 필요는 없습니다. 척추 전문의의 정확한 진단 아래 나에게 맞는 최적의 치료를 받는다면 빼앗겼던 일상의 즐거움은 언제든 다시 되찾을 수 있습니다.



김승철
거인병원 척추센터 과장

대한의사협회 의료광고심의필 제 230622-중-155142호

세워라 척추! 걸어라 관절! 거인처럼!!



거인병원 로봇수술기를 이용한 인공관절 수술

