

김영애 법사의 안심뜰

③ 구하는 마음이 곧 괴로움

도둑맞은 옥수수, 본래 내 것은 없다

한겨울인데도 마트에선 진공 포장된 옥수수를 만날 수 있다. 옥수수를 보니 몇 해 전 추억이 떠오른다. 밥보다 떡이랑 옥수수를 더 좋아하시는 친정엄마께서는 집 앞에 옥수수를 아주 많이 심으셨다. 풍성한 수확물을 기대하고 열심히 관리하면서, 옥수수가 자라는 모습을 기다리셨다. 드디어 내일은 옥수수를 따는 날이라고 하셨고, 커다란 옥수수 자루를 밭에 갖다놓으셨다. 설레는 마음으로 자루를 바라보며 엄마께서는 들떠 있으셨다.

그런데 다음날 새벽에 나가보니 놀라운 광경이 벌어졌다. 누군가 옥수수를 다 따서 자루째 가져간 것이다. 단 한 개의 옥수수도 남겨두지 않고 그 많은 수확물을 모조리 다 가지고 간 것이었다. 엄마는 무척 속상해하셨다. 매일매일 실해져가는 옥수수를 바라보며 맛있게 먹을 생각에, 그리고 자식들 나눠줄 생각에 흐뭇해하셨는데 실망감이 이만저만이 아니셨다.

그때 나는 엄마께 이렇게 말씀드렸다. "엄마, 그 옥수수는 엄마의 것이 아니고 그 사람의 것이었나 봐요. 누군가 가져가서 잘 드셨을 테니, 그걸로 됐다고 생각하시자구요. 보시할 기회가 주어졌다고 생각하세요." 엄마께선 곧바로 "그래! 내 것이 아니었던 거지!" 하셨다. 그리고 다음날 시장에 가서 옥수수를 한아름 사다드렸던 기억이 난다.

살다보면 이렇게 무언가를 잃게 되거나 남으로부터 손해를 입은 것 같을 때가 있다. 내가 하지 않은 일을 했다고 누명을 쓰고 억울한 일을 당하거나, 어려움에 처할 때도 있다. 그럴 때 잃어버린 것을 찾고 싶고, 세상을 향해 하소연하고 싶은 속내가 인지상정 아니겠는가? 그러나 불자는 인과를 믿고 인연법을 받아들이며 사는 사람이다. 그렇기에 내 앞에 벌어진 모든 일을 부처님의 법문으로 받아들이고, 스스로를 돌아보는 계기로 삼는다.

엄마께는 달마대사의 이입사행관 법문을 전해드렸다. 살면서 원망심이 날 때에 많은 도움을 받는 법문이다.

수행자는 괴로움을 겪게 되면 마땅히 이렇게 생각하여야 한다. '내가 지난 옛날부터 셀 수 없는 세월동안 근본은 버리고 사소한 일을 좇으며 생사의 물결 속을 윤회하였다. 그러면서 얼마나 많은 원한과 증오가 있었을 것이며, 뜻이 다른 사람들에게 피해를 준 일 또한 없겠는가? 지금 비록 내가 저지르지 않

손해 입고 하소연하고픈 내 마음
불자라면 인연법으로 받아들여야
'구하지 않음'이야말로 참된 도행

았다고는 하지만, 이는 지난 세상에 나에게 잠재하였던 재앙이며 악업의 열매가 익은 것일 뿐이다. 하늘이나 사람은 알아볼 수가 없다.' 이런 마음으로 괴로움을 달게 받으면서 누구도 원망하지 말아야 한다. 경의 말씀에 '괴로움을 당해도 걱정하지 말라. 왜냐하면 마음은 막힘없이 통하기 때문이다'라고 하셨다. 이런 마음이 날 때에 이치와 맞아 떨어져서 원망을 바탕으로 도를 닦아가게 되는 것이다. 때문에 '원망을 갚는 행[報怨行]'이라고 하느니라.

중생은 본래 실체가 없다. 생명이 인연을 맺으면서 바뀌는 것이니 비록 괴로움과 즐거움을 함께 받지만 모두가 인연에 따라서 생긴다. 어쩌다가 좋은 과보를 얻어서 부귀와 영화를 누린다 하더라도, 이는 내가 과거에 씨를 뿌린데 따른 결과일 뿐이다. 지금은 얻었다고 하지만 인연이 다하면 없어지고 말 것인데 무엇이 기쁘겠는가? 얻고 잃음을 인연에 따르면서 마음에 더하거나 덜함이 없고, 기쁨의 바람이 불어도 흔들리지 않는다면, 그대로가 도를 따르는 것이다. 때문에 '인연에 따르는 행[隨緣行]'이라고 한다.

세상 사람은 혼미하여서 가는 곳마다 탐착만을 구하는데, 지혜로운 사람은 진리를 깨닫기에 언제나 한 마음을 돌려 먹는다. (중략)모든 현상적인 것에 대한 생각을 쉬고 따로 구하지 않는다. 경의 말씀에도 '구하는 것이 있으면 괴로움이고, 구하는 것이 없으면 즐거움이다[有求皆苦 無求乃樂]'라고 하셨다. 구하지 않음이야 참된 도행(道行)이 아니겠는가?

구하고자 하는 나를 나무아미타불 염불로 항복받으라고 하시며, 금강경의 말씀을 이해하기 쉽게 전해주신 한탑 스님께서는 저서 〈금강경법문〉에서 이렇게 강조하셨다. "내가 살고 있다는 생각, 내가 잘 살아야겠다는 생각, 그래서 무언가를 구하는 마음을 남김없이 항복해야 합니다. '나'라는 것이 본래 없고 오직 부처님생명만 있기 때문입니다. 본래 부처님생명을 살고 있다는 부처님의 무한한 법문을 듣는 것이 염불입니다. 염불은 내가 부처님을 불러 모시는 것이 아닙니다. 부처님이 나를 불러주고 계신 소리에 응답하는 것입니다." 참으로 안심이 되는 법문이다. 구하는 마음을 내려놓으며 오늘도 그저 부처님이 불러주시는 소리를 잘 들을 뿐이다. 나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑨ 척추 퇴행

퇴행은 숙명…증상 호전이 치료 원칙

척추 협착으로 병원에 내원하는 환자들이 묻는 것 중 하나가 '왜 가는 병원마다 진단과 치료가 다른가'와 '척추에 퇴행이 생겼다는데 도대체 퇴행이라는 것이 무엇인가요'다.

흔한 척추질환(염좌, 추간판 파열, 협착증 등)은 대부분 퇴행으로 인해 발생한다. 목도 그렇고, 허리도 그렇다.

그렇다면 퇴행(degeneration)이란 무엇인가? 각자의 차이가 있겠으나, 발생학적으로 인체의 성장, 노화 과정은 세포에서 시작해서 출생 후 20세 경 신체적으로 완성되고 서서히 소모 시키는 과정일 것이다. 즉 새 기계인 상태에서 사용하면 할수록 닳듯이 보통 20세 이후의 여생은 쓰일수록 계속 닳게 되어있고 그런 과정을 퇴행이라 할 수 있겠다.

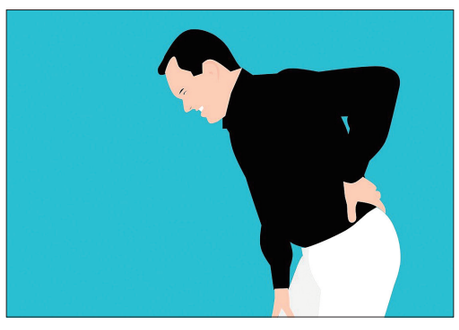
그렇다면 질병(disease)이란 무엇인가? 질병이란 나이와 관련 없이 신체의 정상적 기능, 구조의 장애로 생기는 일련의 증상을 말한다.

오랜 시간 전에 평균 수명이 길지 않던 시대에는 퇴행이라는 개념이 중요하지 않았을 것이다. 왜냐하면 퇴행이 실제로 통증으로 삶을 괴롭히게 될 만큼 수명이 길지 않기 때문이다. 요새는 기대여명이 80세를 넘어가기 시작한 만큼 퇴행은 피할 수가 없는 숙명이다. 하지만 모든 사람이 나이가 같다고 같은 정도의 퇴행이 진행하지는 않는다. 똑같은 기계라도 어떤 환경에서 어떻게 사용하였는지에 따라 상태가 천차만별이듯이 척추의 퇴행 또한 마찬가지이다.

앞서 설명했듯이 질병과 퇴행의 개념이 약간 다르기에 치료의 과정도 다를 수밖에 없다. 그렇기 때문에 퇴행성 척추질환(디스크 질환, 협착증 등)을 가진 환자는 여러 병원을 다니면 모두 다른 답을 들을 가능성이 많다. 그 과정에서 환자는 오해를 하기 십상이다. "왜 나는 증상이 동일한데 병원마다 말하는 것이 다르지", "잘 모르는데 왜 나보고 치료법을 선택하라 하지"라는 의문을 갖는 것이 대표적인 반응이다.

이는 퇴행성 질환의 특성 때문으로 통증의 원인을 고치고자 하는 것이 아니라 증상의 호전을 위한 것이 치료 원칙이기 때문에 그렇다. 그러면 또 궁금한 질문이 있을 수 있다. "아니 왜 근본 원인을 고치는 것이 아니라 진통제만 주고 통증만 없애려 하나?"에 대한 것인데, 앞서 설명한 것처럼 퇴행 자체는 나이가 들면 발생하는 자연스러운 과정이므로 퇴행 자체를 되돌리는 것은 다시 태어나는 수밖에 없다.

그러므로 퇴행성 척추질환으로 생긴 디스크, 협착증은 증상이 생기면 처음에는 진통제를 투여해보고, 물리치료도 해보고, 효과가 없



으면 주사치료(신경차단술 등)를 하고, 시술(신경성형술 등)을 시행하고, 그래도 효과가 없으면 수술을 하는 식으로 단계적인 치료를 하는 것이 원칙이다. 진단이 된다고 처음부터 수술을 하는 것이 아니라는 이야기이다.

그 과정에서 의사는 환자에게 현재의 척추 상태 및 치료 과정에 대한 자세한 설명을 해서 올바른 선택을 할 수 있게 도와야 할 의무가 있으며, 이 과정이 부족할 때 환자는 자신의 문제에 대해 정확히 알지 못하고, 잘못된 치료, 과잉 치료를 선택하게 될 가능성이 많다.

다시 말해 퇴행성 척추질환(디스크, 협착증 등)은 의사의 정확한 진단 및 설명하는 노력이 필요하고, 환자는 자신의 증상을 정확히 표현하고, 필요한 검사는 진행해야 하며, 단계적인 치료과정이 중요하므로 여러 병원을 다니는 것 보다는 잘 맞는 병원을 선택해서 치료를 진행하는 것이 중요하다.

그렇다면 퇴행성 척추질환은 무조건 질병이 아닌가? 물론 퇴행성 척추질환이 질병이 되는 경우도 있다. 추간판 탈출이나, 협착증으로 인해 마비 증상이 있는 경우이다. 아프고, 저린 것을 떠나, 감각이 떨어진다던지, 대소변을 보는데 문제가 생긴다면 퇴행보다는 질병으로 보고 빠른 치료를 요하는 경우이다. 이런 경우라면 단계적 치료보다는 바로 손상 받은 신경을 회복하기 위해 수술을 요하는 경우가 많으며, 적절한 시기를 놓치면 영구적으로 손상을 받는 경우가 생기기 때문에 바로 수술적 치료가 가능한 병원을 찾아야 한다.

그렇다면 척추의 퇴행성 질환은 어떤 병원에서 치료 받아야 하는 것일까? 척추의 퇴행성 질환을 치료하는 곳은 매우 많다. 수많은 정형외과, 신경외과, 마취통증의학과, 척추·관절 전문병원, 대학병원, 한의원 등등 도대체 어디로 가야 할지 헷갈리는 경우가 많다. 사실 일반적인 가벼운 증상이라면 어디로 가더라도 큰 문제는 없다. 하지만 주사치료만 주로 하는 곳이라든지, 수술적 치료만 하는 곳이라든지, 혹은 물리치료와 약으로만 치료하는 곳은 척추 퇴행성 질환의 치료 원칙인 단계적 치료의 관점에서 한계가 있을 수도 있다.

앞서 설명했듯이 척추의 퇴행성 질환에 대해서는 단계적 치료가 매우 중요하고, 또 상황에 따라서는 수술이 필요한 경우도 많기 때문에, 신속한 정밀 검사가 가능하고, 물리치료, 투약치료, 신경 차단술 등의 주사치료, 신경 성형술이나 풍선을 이용한 신경 확장술, 고주파 수핵 용해술 등의 적극적인 보존적 치료 및 양방향 내시경 등 최소 침습 내시경 수술, 정밀 유합술 등의 수술이 모두 가능한 척추 전문 병원을 선택하는 것이 불필요한 중복, 과잉 치료를 방지하고, 일상으로의 빠른 회복을 도모할 수 있을 것이다.

결론으로 척추의 퇴행이 있다고 병이 생긴 것으로 여길 필요는 없다. 나이가 듦에 따른 자연스러운 과정이기 때문이다. 현 상태가 치료가 필요한 상태인지, 아닌지는 척추를 치료하는 전문의와의 상담이 꼭 필요하며, 처음부터 정밀 진단이 가능하고, 운동, 물리치료 등 가벼운 치료에서 내시경 수술, 고난이도 수술 등이 전부 가능한 의료 기관에서 관리하는 것이 매우 중요하다고 할 수 있겠다.



최홍준
거인병원 척추클리닉장

'세상에서 가장 쉬운 건강법' 오행컬러패치 특판 할인가

국민대 스포츠건강재활 전공
심영세원 교수가 개발한 오행컬러패치!!
PDA식약처 검증된
피부 친화 Tpe겔 접착제 사용!!

천연광물의 원적외선 파동에너지 기술과
한의학 14경락 361경혈 기반
색상학, 수리학, 명리학을 접목하여
경직된 세포를 마사지하고 통증을 예방 · 완화하는
기술을 패치(파스) 한 장에 담았습니다.



자면서 저절로 건강해지는 패치(파스)
"취침 전 붙이고, 기상 후 떼세요"

1+1 소비자가 ~~₩99,000~~ 60%할인 ₩39,600 총 80매
3+3 소비자가 ~~₩297,000~~ 63%할인 ₩109,890 총 240매
5+5 소비자가 ~~₩495,000~~ 68%할인 ₩158,400 총 400매

QR코드를 카메라로 찍어보세요
사용법 강연 영상이 나옵니다
허리통증 무릎통증
어깨/목통증 손목/발목통증

NAVER 마하몰 YouTube 심영세원

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)