

김영애 법사의
안심뜰

① 마음의 응어리를 복 짓는 기회로

세상사람 모두를 부처로 보는 마음

얼마 전 상담을 나누었던 선희(가명) 씨는 여러 병이 겹쳐 15년간을 침대에 누워 살아야만 했다. 오랜 지병으로 명절에 시댁에 가지 못할 때도 많았지만, 그럴 땐 정성을 담아 전이랑 음식 몇 가지를 만들어 남편 편에 보내곤 했다. 몇 년 전에는 몸의 컨디션이 좋아져서 시댁에 갈 수 있게 되었다. 차례를 마친 뒤 잠시 쉬고 있는데, 시어머님께서 멸치볶음을 해서 시누이에게 서둘러 주시는 것을 보고 말았다.

직장 생활을 하는 시누이를 위해 챙겨주시는 엄마의 마음은 백분 이해되지만, 마음 한구석에 속상함이 불쑥 올라왔다.

"저는 그때 밥도 못해 먹을 만큼 건강이 좋지 않았어요. 간단한 콩나물 무침도 반찬가게에서 사다 먹을 때였으니까요. 저는 안 보이고 딸만 보이셨는지, 그 모습이 서운함을 넘어 너무 밉고 마음에 상처로 남아 있어요. 친정엄마 같았으면 '엄마, 나도 해줘요'라고 했을 텐데, 아무 말 못하고 그렇게 몇 년이 흘렀어요. 이제는 어머님도 연로하셔서 많이 아프셔요. 저의 몸 상태가 아직 썩 좋진 않지만 그래도 어머님께 며느리의 도리는 해야 한다는 맘이 큽니다. 그런데 며칠 전에 어머님께 전화가 왔어요."

"얘야, 잘 되던 전기밥솥이 안 된다. 쌀이 나빠서 그런가 했더니 김이 옆으로 새는 거 같아. 이걸 어떡하지?"

"바로 옆에 사는 딸도 있는데, 딸에게는 얘기 못하시고 며느리에게 하셔요. 그때 제 마음 속에 명절의 사소했던 서운함이 불쑥 올라왔어요. '내가 10여 년을 아파서 누워 있을 동안 멸치볶음 한 번을 안 해주시고 딸에게만 해주시더니, 정작 아쉬울 때는 나한테 전화를 하시네!'라고요. '어머니, 저 그때 무척 속상했어요'라고 말하고 싶은데, 서로 마음만 상할 걸 알기에 속으로 꾹꾹 눌러 담았어요. 아팠던 저에게도 마음을 좀 나눠주셨으면 얼마나 좋았을까! 몇 년이 지나도 그때의 서운함이 저를 괴롭히네요. 숨어 있다가 가끔씩 튀어나오는 이 마음을 어떻게 털어낼까요?"

충분히 공감이 가는 내용이었다. 부처님께서 늘 법문해 주시듯이 내 앞에 벌어진 건 열매요, 결과다. 열매가 익기 위해서는 반드시 씨앗이 필요하다. 사과 씨앗 없이 사과가 열리는 법이 없듯이 멸치볶음이라는 사건도 그냥 일어난 게 아니다. 그것이 일어날 수밖에 없었던 원인을 볼 수 있는 지혜가 있어야 한다. 내 앞에 일어난 사건을 계기로, 나를 돌아보는 것이야말로 불자가 지향해야 할 삶의 자세다. 상황을 당장 바꾸기는 어려우니 상황을 바라보는 나의 관점과 내 마음을 바꾸는 게 지름길이다. 그날 선희 씨와 이런 대화를 나누었다.

어머님이 밥솥이 안 되는 걸 왜 선희 님께 얘기하실까요? 지금은 멸치볶음에만 꽂혀서 '나한테는 멸치볶음 한 번을 안 해주시더니 안 되는 거 있을 때만 나를 찾으시나?' 하면서 서운하신 건데요. 마음의 뿌리가 단단하게 내려져 있으면 '참 감사합니다. 그래도 우리 어머니께는 며느리가 최고구나. 며느리가 제일 든든하신 거구나. 어머니께 나는 참 필요한 존재고 소중한 존재구나. 나는 신뢰를 받고 있구나' 하는 쪽으로 마음이 바뀌게 돼요. 벌어지는 상황들에 대해 긍정적으로 해석하게 되죠.

'아니 왜 나한테만 이런 걸 해달라는 거야?'가 '저에게 복 지을 기회를 주셔서 감사합니다'로 바뀌게 됩니다. 시부모님께 반찬을 해드리는 건 어른을 봉양하면서 복 지을 기회잖아요. 그런데 속에서 울화가 치밀어 안 좋은 마음으로 멸치를 볶았다면, 그 멸치에 과연 좋은 에너지가 깃들까요? 드시는 분께도 안 좋은 마음이 전달될 테니 나는 진정한 복을 짓는 게 아니겠죠. 재료를 고르는 일부터 다듬고 조리할 때까지 '이걸 드시고 편안하시기를, 건강해지시기를' 기원하는 마음을 담아서 정성껏 음식을 만들 때 진정한 공양의 공덕이 됩니다.

그동안 서운한 마음만을 담아둔 채 나도 모르게 거친 결로 음식을 했다면, 이제는 마음을 한번 바꿔보는 거예요. 우리가 복을 받기 위해선 복을 지어야 해요. 그러니 '어머님이 나를 힘들게 하는 게 아니라, 복 짓게 도와주시는구나. 어려울 때 쓰라고 마치 통장에 돈을 넣어주시는 것과 같구나' 하는 마음을 가져보세요.

벌어져 있는 상황에 마음을 치우지지 말고, 상황을 바라보는 시각을 바꿔 내 마음이 긍정의 마음으로 변화할 수 있는 연습을 해보는 거죠. 겉모습은 '멸치볶음'이었고 '시어머님'이셨지만 그 모두는 내 마음을 정화시키라고 오는 신호일 뿐이에요. 은혜를 잊고 내 안에 도사리고 있는 '나'의 아만심을 보게 도와주는 고마운 인연입니다. 그러니 겉모습에 속지 말고, 부모님의 은혜를 생각하며, 오직 내 마음을 항복받을 뿐입니다.

한탑 스님의 〈금강경법문〉 114쪽에 나오는 말씀을 새겨봅니다.

"모든 사람의 참생명은 부처님생명이므로 겉모습에 속지 않고 보면, 세상사람 모두를 부처님으로 보는 마음으로 살아갈 수 있습니다. 이렇게 남을 부처님으로 보는 마음을 갖는 것이 바로 내 마음을 항복받는 것입니다."

나무아미타불! 〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑦ 최소 침습 척추 수술

피부 절개 최소…내시경으로 문제 병변 제거

우리나라가 점점 고령화 사회로 진입함에 따라 허리 디스크라고 불리는 추간판 탈출증이나 척추관 협착증과 같은 퇴행성 요추 질환 환자가 꾸준히 늘어나고 있다. 이러한 요추 질환은 허리 통증과 동반하여 다리로 가는 신경이 압박되어 발생하는 하지 방사통의 형태로 증상이 나타나며 심한 경우 하지의 근력저하나 보행장애와 같은 증상이 나타나기도 한다.

척추관 협착증과 추간판 탈출증은 서로 비슷해 보이지만 다른 질환이다. 허리에서 다리로 내려가는 요추 신경이 눌려 다리가 저리고 보행에 지장이 있다는 점에서 허리 디스크와 척추관 협착증은 서로 비슷하지만, 추간판 탈출증은 척추뼈와 척추뼈 사이의 연골인 추간판이 뒤쪽으로 돌출되어 신경을 누르는 것이고 척추관 협착증은 오랜 시간 허리의 무리한 사용으로 인해 뼈나 관절이 두꺼워지고 딱딱해져 신경을 압박하는 질병이다.

증상이 나타나는 양상도 서로 다른데 추간판 탈출증은 급성으로 나타나는 경우가 많고 척추관 협착증은 오랜 시간에 걸쳐 서서히 나타나는 경우가 많다. 또한 추간판 탈출증은 허리를 굽히거나 앉아있을 때 통증이 악화되는 양상을 보이지만 척추관 협착증의 경우 앉아있을 때는 통증이 없거나 경미하고 보행 시 다리가 저리고 아픈 보행 장애 증상이 주로 나타난다.

이러한 척추 질환들의 치료 원칙은 일차적으로 약물치료, 물리치료 등의 보존적 치료이다. 하지만 충분한 보존적 치료에도 불구하고 통증이 호전 없이 지속되거나 근력저하와 같은 신경학적 이상이 동반 되는 경우에는 수술적 치료가 불가피하다. 하지만 척추 질환으로 고통받는 환자들 중 수술에 대한 막연한 두려움으로 수술이 꼭 필요함에도 불구하고 수술을 회피하거나 심장 질환이나 폐질환을 가지고 있어 전신 마취나 수술의 위험성 때문에 수술을 하고 싶어도 수술을 할 수 없는 환자들을 진료 현장에서 종종 마주치게 된다. 이러한 환자들에게 수술의 위험성을 줄이면서도 효과적인 치료가 가능한 수술 방법이 바로 최소 침습 척추 수술이다.

최소 침습 척추 수술이란 0.5~3㎝ 크기의 최소한의 피부 절개로 근육이나 주변 연부 조직의 손상을 최소화시키고 미세 현미경이나 내시경을 활용하여 신경을 압박하는 뼈나 인대 조직, 추간판 등을 제거하는 수술 방법이다.

과거에는 크게 피부를 절개하고 광범위하게 근육을 박리하는 고식적인 개방형 척추 수술



이 유일한 척추 수술 방법이었다. 하지만 의료기술의 발전과 척추 내시경과 같은 의료 기기의 개발로 절개 부위를 최소화 하는 최소 침습 수술이 현재 척추 수술의 최신 경향으로 자리 잡고 있다. 과거에는 반드시 개방하여 시행하여야 했던 척추체간의 유합술이나 나사못 고정술도 최근에는 최소 침습 척추 수술법으로 시행되고 있다.

과거의 개방형 수술은 불가피하게 병변 주위의 정상조직이나 근육을 손상시킬 수밖에 없었고 이런한 주변 조직의 손상은 수술 후에도 통증을 유발하는 원인이 되었다. 또한 수술 후 입원 기간이 길어지고 회복 기간이 오래 소요되며, 전신 건강 상태가 좋지 않은 고위험군 환자에게는 수술 후 합병증의 발생 가능성을 높일 수 있었다.

최소 침습 척추 수술은 절개 범위가 작고 수술 시간이 비교적 짧아 환자의 심리적 부담도 적다. 또한 병변 주위 정상 조직의 손상을 최소화하기 때문에 수술의 부작용과 합병증 발생 확률이 낮으며, 기존의 고식적인 수술법보다 허리 근육의 손상이 적어 회복과 재활에 유리하여 빠른 시간내에 일상 생활로 복귀가 가능하다. 또한 척추 내시경 수술의 경우 병변 가까이에 내시경을 위치시켜 수술 부위의 확대된 영상을 보고 수술하기 때문에 중요한 신경이나 혈관의 손상 위험이 낮고 수술 중 수혈이 거의 필요하지 않아서 심장질환이나 폐기능 저하, 당뇨병이 있거나 고령의 환자들에게도 비교적 안전하게 시행할 수 있다.

과거에는 이러한 최소 침습 척추 수술법이 몇몇 특정 질환에만 시행될 수 있었으나 현재는 수술 기법의 발전과 더불어 추간판 탈출증이나 척추관 협착증 척추 전방 전위증, 척추 불안정증, 척추 측만증과 후만증과 같은 대부분의 척추 질환에서 적용이 가능하여 많은 척추 질환 환자들에게 안전하게 시행되고 있다.

앞서 말했듯이 척추 질환의 경우 일차적으로 보존적 치료를 하는 것이 원칙이고 많은 경우 수술까지 가지 않고 보존적 치료로 효과를 보는 경우가 많다. 하지만 충분한 보존적 치료에도 불구하고 일상생활이 불가능할 정도로 통증이 심하거나 마비와 같은 신경학적 이상이 동반되어 있을 때에는 수술적 치료가 불가피한 경우가 있다.

이러한 경우에도 불구하고 수술에 대한 막연한 두려움으로 수술을 피할 경우 환자에게 회복되지 않는 장애가 남을 수도 있다. 무분별한 척추 수술은 문제가 있지만 현재 의료 현장에서 시행되고 있는 최소 침습 척추 수술은 수술후 합병증 등의 환자의 부담은 줄이면서 좋은 효과를 얻을 수 있기 때문에 전문 의료진이 수술이 필요하다고 판단될 경우 지나친 두려움을 가질 필요는 없다.



김종열 거인병원
신경외과 척추센터 내시경센터장

