

김영애 법사의
안심뜰

마음 속 CCTV가 작동 중인가요?

② 금강경 공부가 주는 변화

얼마 전 어느 법우님으로부터 금강경 공부를 하면서 달라진 점에 대해 듣게 되었다. 그분은 원하는 바를 얻기 위해 부처님께 간절히 기도하면서 불교를 만났고, 금강경 공부는 난생 처음이었다는데 그분의 말씀을 전해본다.

"저는 평소 남에게 약하게 보이지 않으려고 제압하려는 언행을 많이 했어요. 그런데 최근에는 '상대방이 위압감을 느꼈으면 안 되는데…' 하면서 뒤돌아서서 곧바로 반성하게 돼요. 또 '너의 불행은 내가 상관할 바가 아니다'는 생각도 은연중 많이 했는데 금강경을 읽으면서부터는 '너와 나는 차별이 없다' '동등하다' '상대방을 대할 때는 상으로 보지 않고 부처님생명으로 대해야 한다'는 법문을 새기며 저의 행동을 돌아보게 돼요.

모멸감을 주는 동료에게도 전처럼 반응하지 않고 그냥 넘기는 저를 보게 되고요, 운전 중에 끼어드는 사람에게도 예전에는 욕이 나왔는데, 지금은 '저 사람이 뭔가 바쁜 일이 있나보다' 하면서 저도 모르게 나무아미타불 염불을 하고 있더군요. 불교를 믿으면서 위에 계신 분께 구하면 얻을 것이라는 생각을 많이 했고, 지금도 구하고는 있는데요. '생명에는 위아래가 없고 누구나 다 평등하다'는 말씀이 정말 마음에 와 닿았어요. 오늘도 '아! 부처님이 CCTV로 나를 보고 계시나?' 하는 생각을 해봤습니다."

당신은 어떠한가? 마음 속 CCTV가 작동 중인가? 자신의 말과 행동과 생각을 부처님의 눈으로 지켜볼 수 있는 힘은 바로 나무아미타불 염불에서 나온다. 경전 독송과 염불로 스스로를 비추어볼 수 있는 힘이 자라나는 한 해가 되었으면 한다.

행복의 비결은 필요한 것을 얼마나 많이 갖고 있는가가 아니라, 불필요한 것에서 얼마나 자유로운가에 있다고 한다. 취할 것과 버릴 것을 구분할 줄 아는 지혜는 자신이 진정으로 원하는 것이 무엇인지, 내면의 소리에 귀 기울일 때 드러날 것이다. 업력에 이끌려 살다보면 삶의 이유와 방향을 놓치기 십상이다. 자신이 왜 사는지, 무엇을 진정으로 원하는지, 오롯이 자신을 만나는 시간이 바로 정진의 시간이다.

경을 읽으며 법문을 듣는 것은 마치 거울을 놓고 내 마음을 비추어보는 것과 같다고 한다. 거울 앞에서 헝클어진 머리와 옷매무새를 바로 잡듯이, 내 마음의 비뚤어진 부분을 비추어 수정해가는 것이 불자의 삶이다. 눈앞에 펼쳐진 상(相)은 아무 잘못이 없다. 그 상을 가지고 분별심을 일으켜 짐작하고 단정내리는 내 마음을 수정해갈 뿐이다. 드러날 것은 드러나고 사라질 것은 사라지기 마련이다.

경전 독송·염불로 스스로 비추고
불필요한 것으로부터 자유로워야
상 없애고 내 마음의 주인 돼 살길

만남은 시절인연이 와야 이루어진다고 한다. 씨앗이나 요인이 다 갖추어져 있어도 시절이 맞지 않으면 만나지 못하는 것이니, 원하는 것이 있다면 그것이 무엇이건 부처님께 다 맡기고 그저 정진할 뿐이다. 상에 휘둘리면서 마음에 끌려 다니지 말고, 법문 듣고 염불 모시며 오늘도 마음의 주인 되어 살아가길 발원한다.

언제나 금강경을 수지 독송하라고 당부하시던 한탑 스님의 법문을 떠올려본다.

"우리가 금강경을 배우는 이유는 우리들 마음의 울타리를 허물기 위해서입니다. 나하고 좋게 지내는 사람과의 사이에만 울타리가 없는 것이 아니라, 나쁘게 지내는 사람과도 울타리를 갖지 않는 삶을 사는 사람이어야 합니다. 남과 대립된 감정을 갖지 않는 삶을 살아갈 때 무한광명이 비춥니다. 울타리가 사라지면 빛 아래 모든 것이 드러나는 것처럼 우리에게도 부처님의 광명이 모두 남김없이 드러납니다. 금강경을 읽으면 부처님께서 몇 번을 읽었는지 알아서 상을 준다는 의미가 아니라, 금강경을 읽은 만큼 내 마음속에 있는 어두움이 없어진다는 의미입니다.

내가 가지고 있던 울타리가 없어지기 때문에 어두움이 없어지는 것이고, 어두움이 없어지는 만큼 세상이 밝아지는 것입니다. 세상은 본래 밝은 것으로 새삼스럽게 밝아지는 것은 아니지만, 마음의 눈이 밝아져서 세상을 밝게 살 수 있는 길이 열리는 것이지요. 이것이 금강경의 무한공덕입니다. 그러니 금강경을 부지런히 읽고 법문을 들어서 본래부터 있는 밝은 지혜광명을 드러내야 합니다. 이렇게 해서 드러나는 밝은 지혜광명이 바로 반야입니다. 반야는 '우리가 본래부터 부처님생명을 살고 있는데도 부처님생명이 아니라는 어두운 마음을 갖고 있는 것을 없애는 것'입니다. 부지런히 금강경 독송합시다!"

나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

철저한 혈압·당뇨 관리…콩팥 손상 예방

⑧ 만성 콩팥병 치료와 관리

여러 가지 원인으로 인해 꾸준히 나빠진 콩팥을 되돌리는 의학적 방법은 아직 없기 때문에 만성 콩팥병 '치료'보다는 만성 콩팥병 '관리'라는 말이 오히려 적절하겠습니다. 과거에는 사구체 신염과 같은 질환으로 인하여 만성 콩팥병으로 진행되는 경우가 많았으나, 요즘에는 고혈압, 당뇨와 같은 선진국형 만성 질환으로 인하여 만성 콩팥병으로 진행되는 경우가 많아 고혈압, 당뇨로 진단되어 약제 복용 및 관리 중인 분들은 만성 콩팥병으로의 진행에 대한 꾸준한 관찰을 필요로 합니다.

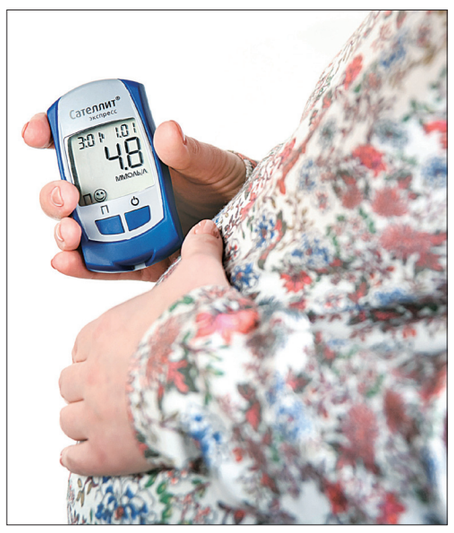
콩팥병에 대한 관리 방법

콩팥은 고혈압의 직접적인 원인 장기인 동시에 고혈압에 의하여 꾸준한 손상을 받는 대표적인 장기 중의 하나입니다. 즉, 고혈압에 대한 철저한 관리가 만성 콩팥병 치료의 기본이라고 하겠으며 이를 통해 만성 콩팥병 진행을 막음과 동시에 고혈압으로 인해 발생하는 심혈관 질환이나 뇌졸중 등과 같은 콩팥 외 합병증을 예방할 수 있습니다.

당뇨로 인한 당뇨 신병증은 말기 콩팥병 원인의 반수 가까이를 차지하는 질환입니다. 엄격한 혈당 조절이 당뇨 신병증으로 인한 만성 콩팥병 진행을 늦춘다는 것이 알려져 있어 이에 대한 철저한 관리를 요합니다. 또한 당뇨 관리를 위해 복용하는 당뇨 약제의 경우 신사구체 여과율에 따라 용량을 조절해야하거나, 약제를 변경해야 하는 경우도 있어 주의를 요합니다.

단백뇨는 만성 콩팥병으로의 진행 및 심혈관 합병증을 예견하는 지표이기도 하지만 그 자체로도 콩팥에 꾸준하게 손상을 주는 인자이기도 합니다. 우선 철저한 혈압 조절을 통해 단백뇨를 줄이는 것이 필요한데, 안지오텐신 전환효소억제제, 수용체억제제 계열의 혈압약을 복용하는 것이 단백뇨를 효과적으로 감소시키고 궁극적으로 만성 콩팥병 진행을 막는다는 것이 알려져 있어 복용을 권장하고 있습니다. 또한 과도한 단백질 섭취는 신기능의 악화 및 그에 따른 요독증을 일으킬 수 있어, 만성 콩팥병의 단계에 따라 적절한 수준으로 단백질을 제한하여 섭취하는 것이 중요합니다.

고지질혈증이 만성 콩팥병 진행의 원인으로 알려져 있어 이에 대한 엄격한 조절을 요합니다. 약제 복용과 더불어 체중 조절 및 식단 조절 등의 생활 식이 습관 조절이 병행되어야 하며, 이를 통해 만성 콩팥병 뿐만 아니라 심뇌혈관계 합병증도 예방할 수 있어 철저한 관리를 요하겠습니다.



만성 콩팥병에서는 콩팥에서 분비되는 조혈호르몬의 저하 및 요독으로 인한 골수 억제 등으로 인하여 빈혈이 발생되며, 말기 콩팥병 단계(5단계)에서는 거의 대부분의 환자에서 빈혈이 동반됩니다. 빈혈은 만성 콩팥병 악화의 위험인자일 뿐만 아니라, 심부전 등의 심혈관계 합병증의 주요한 위험 인자로 알려져 있어, 일반적으로 만성 콩팥병 4단계부터 혈액 검사상 빈혈이 확인될 시 조혈 호르몬을 투약하면서 빈혈을 조절하게 되며, 만약 조혈 호르몬을 투약함에도 빈혈이 교정되지 않을 시 철결핍 빈혈 등의 다른 이유를 찾기 위한 검사를 요합니다.

약물 조절과 생활 습관 개선

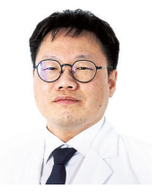
투약하고 있는 약물 중 콩팥에서 대사되는 약물들이 있다면 본인의 신사구체 여과율에 따른 약물의 용량과 간격의 조절을 요합니다. 그러므로 투약과 관련하여 반드시 신장내과 전문의와 상담을 요하며, 특히 비스테로이드 소염제, 조영제, 신장 배설 항생제의 경우 콩팥 기능의 저하를 가져올 가능성이 있어 투약에 주의를 요합니다. 또한 금연, 체중 조절, 저염식, 저단백·저칼륨/저인산 식이, 적절한 수준의 유산소 운동 등과 같은 생활 식이 습관 조절도 반드시 병행돼야 만성 콩팥병의 진행을 성공적으로 늦출 수 있습니다.

투석과 이식, 신대체 요법

이 같은 노력에도 불구하고 말기 콩팥병으로 진행되고, 약제로 조절되지 않는 전해질 이상, 대사성 산증 및 체액 과다, 요독 증상 등이 발생하게 되면 신대체 요법을 고려하게 됩니다. 신대체 요법은 크게 투석과 이식의 두 가지 방법이 있습니다.

투석은 혈액 투석과 복막 투석으로 나뉘게 되며, 각 환자의 특성 및 생활 패턴에 따라 선택하게 됩니다. 혈액 투석과 복막 투석 모두 투석을 시행하기 위한 경로 확립(동정맥루 형성, 복막투석관 삽입)에 시간을 요함과 동시에, 투석 행위 자체가 환자의 삶의 질에 영향을 많이 끼치기 때문에 어떤 투석 방법을 택할지 외래 방문시 신장내과 전문의와 꾸준한 상담을 요합니다.

이식은 콩팥 공여자에 따라 생체신이식과 뇌사자 신이식으로 나뉘게 됩니다. 생체신이식은 생체 공여자(대부분 가족 혹은 친척)의 한쪽 콩팥(대부분 좌측)을 적출하여 수혜자에게 이식하는 방법으로 이루어지며, 신공여수술 및 이식수술이 공여자, 수혜자에게 안전하고 적합한지를 확인하는 엄격한 절차 및 검사를 거쳐 진행됩니다. 뇌사자 신이식은 말기 콩팥병으로 투석을 진행하면서 뇌사자이식 등록 및 대기 중, 뇌사 환자가 발생했을 시, 기증 콩팥 적출을 통하여 이식을 진행하게 됩니다. 이식 역시 어떤 방법을 택할지 신장내과 전문의와 꾸준한 상담을 요합니다.



이장욱
동국대일산병원 신장내과 교수

'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)