열두 줄, 마음을 고르다

⑮ 지금 마음 알아차리기

어디서든 다르지만 모두 '나'

친언니가 짐을 쌌다. 휴가 기간에 함께 시간을 보내기로 했는데, 결국 언니는 혼자 여행을 떠났다. 내가 일을 놓지 못해서였다. 언니가 먼저 말했다. "그냥 혼자 갈게. 너 일해." 뭐라고 붙잡을 수가 없었다. 틀린 말이 아니었으니까.

그즈음 나는 며칠째 발 뻗고 편히 자지 못했다. 국악과 명상을 주제로 한 방송 녹화를 앞두고 있었다. 거기다 곡 작업 마감과 논문 수정까지 겹쳤다. 집에 오면 예민해져서 가족들이 "좀 쉬어라"고 할 정도였다.

그런 상태로 녹화 날이 왔다. 처음에는 긴장을 감추려고 평소보다 조금 더 밝게 말하려 했던 것 같다. 그런데 좋아하는 이야기를 이어가다 보니 어느 순간부터는 웃음이 자연스럽게 나왔다. 그러다 녹화 중에 스님이 말씀하셨다. "밝으신 분 같아요." 고맙다고 웃었지만, 선뜻 "네, 맞아요"라고 하기는 어려웠다. 요즘의 나는 그다지 밝지 않았기 때문이다. 며칠째 잠을 못 자고, 함께 보내기로 한 휴가마저 놓친 내가 밝다는 소리를 들었다. 집으로 돌아오는 길이 묘하게 홀가분하면서도 이상했다.

나는 밝은 사람일까, 예민한 사람일까

무대 위에서는 긴장을 감추는 데 익숙했고, 좋아하는 이야기를 할 때면 에너지가 넘쳤다. 반면 가장 가까운 사람들 앞에서는 피곤함도 짜증도 숨기지 못했다. 어느 모습이 진짜 나인지 가끔 헷갈렸다.

돌이켜 보면 한동안 사람을 만나는 일도 계속 뒤로 미루고 있었다. '이 논문만 끝나면, 이 곡만 마치면, 이것만 해놓고 만나야지' 하며 미뤄 왔다. 가족들은 일만 하지 말고 친구도 좀 만나라고 했다. 그때마다 시간이 없다고 생각했다. 한동안 나는 사람을 만나는 시간을 일을 방해하는 시간처럼 생각했던 것 같다. 해야 할 일이 많아서이기도 했지만, 가만히 생각해 보면 마음 한편에는 조급함도 있었다. 잠깐 손을 놓으면 해야 할 일들이 그대로 쌓여 있을 것 같았고, 하나를 끝내도 곧 다음 일이 기다리고 있었다. '일을 마치면 쉬어야지' 했지만, 그 '마지막 일'은 좀처럼 오지 않았다. 미뤄둔 것은 약속만이 아니었다. 쉬는 시간도, 사람을 만나는 시간도, 내 마음을 살피는 일도 자꾸 다음으로 밀렸다.

그런데 방송에서 사람들과 이야기를 나누며 웃고 있는 나를 보면서 조금 다른 생각이 들었다. 좋아하는 이야기를 쏟아놓는 동안 나는 제법 오래 잊고 있던 감각을 다시 만난 것 같았다. 일할 때의 집중과는 다른, 사람과 함께 있을 때 자연스럽게 나오는 가벼움이었다. 혼자 있을 때는 보이지 않던 내 모습이 누군가와의 관계 속에서 나오기도 했다.

같은 곡 연주해도 소리 늘 같지 않아

가야금을 배우며 선생님들에게 종종 들었던 말이 있다. 같은 곡을 연주해도 소리는 늘 같지 않다는 것이다. 연주자가 살아온 경험과 그날의 마음에 따라 같은 선율도 다르게 표현될 수 있다는 이야기였다. 연주자의 삶이 소리에도 묻어날 수 있다는 뜻이었다. 마음이 가벼운 날에는 같은 곡도 또 다르게 느껴질 때가 있다. 연주자의 마음뿐 아니라 소리를 둘러싼 조건도 영향을 미친다. 어떤 공간에서 연주하느냐에 따라 울림이 달라지고, 함께 연주하는 사람에 따라서도 소리의 결이 달라진다. 같은 손가락, 같은 줄인데도.

곡·논문 작업에 치여 잊었던 나 돌아봐

관계·상황 따라 마음과 내 모습 달라져

명상 통해 오늘의 마음 들여다보려 해

그렇다고 그중 어느 것만이 진짜 가야금 소리라고 하지는 않는다. 모두 같은 가야금에서 나온 소리이고, 그때마다 연주자의 마음과 주변의 조건이 달랐을 뿐이다.

가야금의 소리를 생각하다 보니 불교의 연기(緣起)가 떠올랐다. 불교에서는 모든 현상이 홀로 독립돼 고정적으로 존재하는 것이 아니라, 여러 원인과 조건에 의지해 생겨나고 변화한다고 본다. 사람도 마찬가지일지 모른다. 혼자 있을 때의 나와 무대 위의 내가 다르고, 마감 앞의 나와 사람들과 이야기를 나눌 때의 내가 다르다. 그중 하나만 골라 "이것이 진짜 나"라고 말할 수 있을까.

지금 내 마음 먼저 들여다보려 해

나 역시 예민한 모습을 없애고, 가까운 사람에게도 밝은 사람이 돼야 한다고 생각했다. 그런데 그보다 먼저 필요한 것은 왜 지금 이렇게 날이 서 있는지를 들여다보는 일이었는지도 모른다. 며칠 동안 얼마나 잠을 잤는지, 무엇을 걱정하고 있는지, 사람들과 마음 편히 이야기한 것이 언제였는지.

어쩌면 내게 명상은 그런 시간인지도 모른다. 지금의 나를 서둘러 바꾸기 전에, 먼저 알아차려 보는 시간 말이다. 예민한 마음이 올라왔다고 해서 곧바로 "나는 원래 예민한 사람이야"라고 결론 내리지 않는 것. 그 대신 오늘의 마음이 어디에서 왔는지를 잠시 들여다보는 것 말이다.

가야금 연주를 시작하기 전에는 먼저 조율을 한다. 그날의 온도와 습도에 따라 줄의 상태가 달라질 수 있기 때문이다. 어제 잘 맞았다고 오늘도 같으리라는 법은 없다. 그래서 연주하기 전 다시 한 줄씩 소리를 듣는다. 조율은 지금의 소리를 듣는 것에서 시작한다.

나도 마찬가지일 것이다. 어제의 나를 기준으로 오늘의 나를 단정하기보다, 지금 내 마음이 어떤지를 먼저 들여다보려 한다.

며칠 뒤 언니가 여행에서 돌아왔다. 현관문이 열리는 소리에 방에서 나갔다. 며칠 전 함께하지 못한 것이 미안해 짐 하나를 받아 들었다. "잘 다녀왔어?"

웃으며 묻고 있는 나를 보니 조금 우스웠다. 그날의 나는 꽤 밝았다.

가야금 명상곡 'Dopamine' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑱ 연골판 파열, 꼭 수술해야 하나요?

연골판 최대한 살리고 연골·근육까지 고려

외래에서 환자들이 MRI 사진을 들고 와 가장 많이 하는 질문 중 하나가 있다. "선생님, MRI에서 연골판이 찢어졌다고 하는데 꼭 수술해야 하나요?" 결론부터 이야기하면 그렇지 않다. MRI에서 연골판 파열이 발견됐다고 해서 모두 수술해야 하는 것은 아니다. 오히려 최근 연골판 치료에서 중요한 것은 '파열이 있는가'보다 '어떤 파열을, 어떤 무릎에서 발견했는가'를 판단하는 것이다.

연골판은 허벅지뼈와 정강이뼈 사이에 위치해 충격을 흡수하고 체중을 분산시키는 중요한 구조물이다. 한번 손상된 연골판을 치료할 때에는 환자의 나이와 활동 정도, 외상 여부, 파열의 위치와 모양, 증상 등을 함께 고려해야 한다. 그리고 필자가 특히 중요하게 생각하는 것이 하나 더 있다. 바로 환자의 실제 나이보다 '연골의 나이'를 살펴보는 것이다.

예를 들어 50~60대 환자라도 관절연골과 관절 간격이 비교적 잘 보존돼 있다면 연골판을 살리는 치료를 적극 고려할 수 있다. 반대로 나이가 젊더라도 이미 관절연골이 심하게 닳고 관절염이 상당히 진행돼 있다면 이야기가 달라진다. 연골판 파열만 수술한다고 해서 좋은 결과를 얻기 어려울 수 있기 때문이다.

따라서 MRI에서 연골판 파열이 발견됐다는 사실만 보고 수술 여부를 결정해서는 안 된다. 통증이 심하지 않고 약물치료와 운동치료 등으로 일상생활이 가능하다면 필자는 비수술적 치료를 먼저 권하는 경우가 많다.

MRI 사진을 정상으로 만드는 것이 치료의 목적은 아니다. 환자가 자신의 무릎으로 통증 없이 생활할 수 있도록 하는 것이 치료의 목적이다. 물론 반대로 수술을 적극적으로 고려해야 하는 파열도 있다. 대표적인 것이 찢어진 연골판이 관절 사이에 끼면서 무릎이 펴지거나 굽혀지지 않는 '잠김 증상'이다. 젊은 환자가 운동이나 사고 후 발생한 외상성 파열 중 봉합이 가능한 경우에도 수술을 적극적으로 고려할 수 있다. 또 하나 중요하게 살펴봐야 할 것이 연골판의 뿌리가 끊어지는 '연골판 후방 골기시부 파열', 즉 'Root Tear'이다. 나무가 뿌리째 뽑히면 제 역할을 할 수 없는 것처럼 연골판도 뿌리가 끊어지면 체중을 분산시키는 기능을 제대로 수행하기 어렵다. 적절한 환자에서는 이를 방치하거나 단순히 잘라내기보다 뿌리를 다시 고정해 연골판의 기능을 살리는 수술을 고려해야 한다. 연골판은 잘라낸 만큼 원래의 정상적인 연골판으로 다시 자라나는 조직이 아니다. 남아 있는 연골판의 양이 줄어들면 관절에 전달되는 압력이 증가하고 장기적으로 관절염이 발생하거나 진행할 위험도 높아질 수 있다. 때문에 현재 연골판 치료의 중요한 원칙은 '가능하면 자르지 말고 살리는 것'이다. 필자 역시 연골판 부분절제술의 적응증을 매우 제한적으로 적용한다. 봉합할 수 없는 연골판 조직이 불안정하게 움직이며 지속적인 기계적 증상을 일으키는 등 불가피한 경우에 최소한으로 시행한다. 필자에게 연골판 절제술은 연골판을 보존할 다른 방법이 없을 때 선택하는 일종의 '구제술'에 가깝다.

증상·활동량·연골 나이 등 살펴 치료

퇴행성·수평파열 시 비수술적 치료 권해

절제술은 불가피한 경우에만 최소한 시행

반대로 수술이 필요하면서 봉합할 수 있는 파열이라면 가능한 한 연골판을 최대한 보존하려고 한다. 최근에는 주민등록상의 나이보다 연골 상태, 파열의 형태와 위치, 조직의 질, 다리의 정렬 등을 종합적으로 판단한다.

봉합술의 결과를 높이기 위한 노력도 계속되고 있다. 수술 시 파열 부위가 잘 치유될 수 있도록 주변 조직을 정리하고 혈액과 치유 인자가 봉합 부위에 도달하도록 돕는 여러 생물학적 보강 방법을 함께 사용하기도 한다.

그리고 연골판을 잘 봉합하는 것만큼 중요한 것이 수술 후 재활이다. 봉합한 연골판이 붙기 전 무리하게 체중을 싣거나 깊게 무릎을 구부리면 봉합 부위에 부담을 줄 수 있다. 따라서 파열의 위치와 봉합 방법에 따라 일정 기간 목발을 사용하고 체중부하와 무릎의 굽힘을 제한해야 할 수 있다. 이후 단계적으로 움직임과 근력을 회복시켜야 한다. 특히 허벅지 근육을 잘 유지하고 회복하는 것은 매우 중요하다. 무릎을 보호하는 것은 연골판과 연골만이 아니다. 잘 발달된 근육 역시 무릎에 가해지는 충격을 분산시키고 관절을 안정시키는 중요한 역할을 한다.

연골판 파열 치료에는 한 가지 정답이 있는 것이 아니다. 필자는 비수술적 치료로 충분히 통증을 조절할 수 있는 퇴행성·수평파열에서는 비수술적 치료를 적극적으로 권한다. 반대로 수술이 필요한 파열이라면 가능한 한 연골판을 봉합해 살리고자 하며, 절제술은 정말 불가피한 경우에만 최소한으로 시행한다.

MRI는 연골판을 매우 자세하게 보여주는 좋은 검사다. 하지만 MRI 사진을 치료하는 것이 아니라 환자의 무릎을 치료해야 한다. 따라서 "MRI에서 연골판이 찢어졌는데 꼭 수술해야 하나요?"라는 질문에 대한 답은 단순한 "예" 또는 "아니오"가 아니다. 수술하지 않아도 되는 연골판은 건드리지 않고, 수술이 필요한 연골판은 가능한 한 살려주는 것. 그리고 그 연골판과 함께 앞으로 수십 년을 사용해야 할 연골과 근육까지 생각하는 것. 그것이 연골판 치료에서 가장 중요한 원칙이다.



김상효 거인병원 관절센터장

대한의사협회 의료광고심의필 제 230622-중-155142호

세워라 척추! 걸어라 관절! 거인처럼!!



거인병원 로봇수술기를 이용한 인공관절 수술

