

김영애 법사의 안심뜰

⑩ 입장을 바꿔보다

사고로 알게 된 남편의 진심, 문제는 나였다

부모님과 스승님, 자녀에 대한 사랑과 은혜를 떠올리며 한 번 더 마음을 쓰게 되는 가정의 달 5월이다. 인간관계에서 자신의 입장만을 고수하면 어려움이 생기기 마련이다. 아침마다 공부하는 한탑 스님의 〈금강경법문〉 235페이지에 '너는 너대로 나는 나대로 계산이 있으니 남편과 아내 사이에 울타리가 생긴다'는 대목을 읽으며 남편과의 입장이 달라서 힘들었던 민지(가명)님이 법담을 시작했다.

"저를 많이 아껴주시던 시아버님께서 병환으로 갑자기 돌아가시자, 남편은 어머님이 돌아가실까봐 두려움에 떨며 모든 걸 어머니 중심으로 생각하기 시작했어요. 직장생활을 하는 제게 손에 물 안 묻히고 그저 같이 살기만 하면 되니 무조건 본가에 들어가자고 한 거예요. 중요한 문제이고 잘 풀어가야 하는 주제라 늘 처음에는 좋게 의논하며 대화하다가 본가로 들어가 살기를 원하는 남편과 '같이 못 산다'는 저의 입장이 팽팽하게 맞서니, 얘기 좀 하자며 커피 마시러 갔다가도 나중엔 언성이 높아져서 자리를 박차고 일어나기 일쑤였죠. 결국엔 '당신 부모껜 당신이 해, 나는 우리 부모께 할 테니' 하는 식으로 싸우고 오니 체력 소모가 엄청났어요. 머리로는 모시고 살아야겠다는 걸 알면서도, 지금보다 더 감내해야 하고 힘들어질 걸 생각하니 도저히 엄두가 안 났어요. 그 일로 늘 트러블이 생겨 부부사이는 끝을 생각할 정도까지 악화되었어요."

사람 마음이란 게 극한 상황에 가면 오히려 마음이 탁 비워지기도 한다. 민지님은 입장 바꿔 생각하라는 얘기를 자주 듣곤 했지만 실제 마음은 그렇게 움직여지질 않았다며 불화를 멈추게 해주었던 계기를 들려주었다.

"그렇게 많은 갈등이 있었는데 올해 초에 제가 교통사고를 당했어요. 그때 남편의 눈물을 보며 '이렇게 나를 많이 생각해줬구나. 저 사람의 진심을 그동안 몰랐구나. 저 마음을 곡해하지 말고 있는 그대로 받아들였다면 좀 더 편안하고 지혜롭게 그 시간들을 지나올 수 있었겠구나' 하는 생각이 들었어요. 평일엔 출근 준비하느라 비록 화면을 못 켜고 듣기만 해도, 아침마다 이렇게 줌에서 〈금강경법문〉을 읽으며 공부해가다 보니, 내용을 다 이해하진 못해도 금강경의 말씀이 제 마음에 스며드는 걸 느껴요. '그 사람의 보이는 모습, 말 한마디에 부정적인 내 생각을 덧붙이지 말고, 진정성 있게 있는 그대로 그 마음을 받아들이자'는 쪽으로 생각이 바뀌었어요. 한 번씩은 꼭 짚고 넘어가며 부딪혔던 부분들이 다 내 마음에서 비롯되었다는 걸 알게 됐고요. 내 마음을 내려놓으니까 어느 한 순간 마음의 벽이 허물어지네요. '가족 안에서 내가 너무 나를 세우고 있었구나. 보이지 않는 허상에 속아 너무 많은 시간을 허비했구나' 하며 반성이 되네요."

"본가 들어가자"는 남편과 갈등
'불이(不二)' 가르침 덕에 이해해

겉으로 보기에는 아주 괜찮은 쇼윈도우 부부처럼 살았지만 법문을 통해 남편의 입장을 이해하고 보니 남편의 본모습이 보여서, 어제 저녁 남편한테 "늘 나만 바라봐 달라고 해서 미안해"라고 사과하며 많이 울었다고 했다.

"마음을 돌린다는 게 어렵더라고요. 둘이서 가야 할 길이 멀지만, 남편의 진심을 알았고 제 마음을 알았기에 상대방을 있는 그대로 바라보려고 노력하며 살아가겠습니다. 딸이 어제 제게 엄마 얼굴이 정말 편안해졌다고 하더군요. 아버님이 돌아가시고 난 후 시댁에 가면 숨이 막힐 정도였는데 지금은 일부러 시간 내서 자주 찾아뵙고, 무언가를 드려야 할 때도 '왜 나만 하나, 아깝다' 하는 생각 없이 눈 딱 감고 드리고 오니 제 마음도 편해요. 돌이켜 생각해보니 '나'라는 게 다 허상인 것 같아요. 사람이 다시 보이니 이제 새로운 시작점에 선 거겠죠?"

이렇게 인생의 한 고비를 넘어가는 듯 보이지만, 단단한 마디 하나가 생기는 과정이 아니겠는가! 우리에게 주어진 모든 나날이 성장하는 과정이다. 사고 덕분에 남편의 진심을 알게 되었으니 사고는 사고가 아니라 부처님의 가피라고 말씀드렸다. 우리에게 그냥 오는 어려운 일은 없으리라. 다 부처님께서 우리를 살려주시려고 나에게 베풀어주시는 자비방편인 것이다. 절에 가서 마음 비우고 있으면 즐겁다가 집에 들어오면 화가 났던 자신의 모습이, 오늘 '불이(不二)'라는 법문을 공부하며 스친다는 민지님 말에 한탑 스님의 〈금강경법문〉 236쪽을 읽어본다.

"절의 입구에는 불이문(不二門)이 있습니다. 불이는 둘이 아니란 뜻입니다. 근본적으로 부처와 나는 둘이 아닙니다. 내가 본래부터 부처입니다. 이렇게 나와 부처님은 따로가 아니기 때문에 불이입니다. 집과 법당도 따로가 아니고, 나와 미운 사람도 따로가 아니기 때문에 불이입니다. 무엇이든지 불이입니다. 이런 법문을 들으러 불이문을 통과하는 것입니다. 모든 경우에 불이를 보는 것이 상(相)에서 떠나는 것입니다. 상을 떠나면 우리가 본래 부처와 다르지 않다는 것을 알게 됩니다. 본래 부처인 우리가, 부처님한테 새삼스럽게 뭘 달라고 할 것이 있겠습니까? 우리에게 있는 무한한 힘을 그냥 쓰면 그만이지요." 나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑯ 척추 질환의 한방치료

침·부항치료, 혈액·림프 순환에 '효과적'

인간이 진화를 거치며 직립보행을 하면서 숙명적으로 척추와 관절의 질병이 따라오게 되었다고들 합니다. 척추질환은 다양하지만 크게 구분해 보면 목척추(경추)와 허리척추(요추)의 디스크 탈출증, 인대와 근육의 염좌, 척추관 협착증, 골절, 척추 커브의 문제 등으로 나눌 수 있습니다. 하지만 결국 이러한 질병들이 일으키는 문제는 국소 통증과 방사통, 가동범위 제한, 보행장애, 마비 등의 증상으로 귀결되게 됩니다. 물론 운동이나 감각의 마비를 동반하고 심한 통증이 지속되는 경우라면 수술적 치료가 불가피한 경우도 있으나, 대부분 척추의 기능적인 문제는 적절한 자기관리와 비수술적 치료로 좋아집니다. 이 글에서 다루는 척추질환은 비수술적인 치료로 기능을 개선하는 것이 목표인 상황이라는 것을 전제로 하고, 한의학적인 치료법들이 어떤 것이 있고, 그 원리와 효과는 어떤지를 간단히 소개하도록 하겠습니다.

한의학에서는 같은 척추의 통증이라도 병인을 분류해 그에 맞는 처방을 하는 것이 원칙입니다. 예를 들어 풍, 한, 습, 습열, 기, 어혈, 좌섬, 담음, 식적, 신허 등의 내적 혹은 외적인 요인들이 통증을 일으키는 것으로 보고 그에 맞는 개인 맞춤 치료를 진행하게 됩니다. 한의 치료는 크게 침, 뜸, 부항, 추나, 운동요법 등 물리적 자극치료와 한약, 약침 등의 약물 요법으로 나눌 수 있습니다.

물리적 자극치료는 통증이 있는 부위를 치료하기도 하지만 경락 이론에 따라 통증 부위와 멀리 떨어진 곳을 자극하기도 합니다. 침치료, 부항치료 등은 뭉친 근육을 풀고 혈액 및 림프 순환을 도우는 한편 통증을 억제하는 물질의 분비를 촉진하기도 합니다. 한편, 미세한 척추의 부정렬 상태를 현대의학에서는 질병이라고 진단하지는 않지만 한의학과 서양의 정골의학에서는 바르지 못한 척추의 정렬상태는 신체의 좋지 않은 자세로 이어지고 결국에는 통증과 가동 제한뿐 아니라 수면, 소화, 심폐기능 등 다양한 자율신경과 관련된 기능의 문제를 일으킨다고 봅니다. 이 때문에 척추의 틀어짐을 바로잡는 것이 척추 통증의 근본적 개선을 위해 중요하며 구조적인 교정이 필요한 경우에는 추나요법을 시행합니다.

물리적 자극치료에 비해 한약치료는 척추질환에 있어서 중요성이 덜 알려진 경우가 많지만 약물치료는 척추질환의 근본적 문제를 해결하기 위해 필수적입니다. 앞서 언급한 한의학적 병인에 의해 한약을 처방하기도 하고 현대의학적 관점으로 질병을 해석해 처방하기도 합니다. 디스크 탈출증의 예를 들어 보자면, 디스크 초기에 디스크 탈출로 인해 신경의 압박이 생기고 신경 주변의 염증이 생기는데 한약은 이 염증을 줄임으로 해서 통증과 가동범위 제한을 줄여 줍니다. 한편 디스크 주변의 혈액순환을 개선시킴으로써 탈출된 디스크 수핵의 흡수를 도와주는 효과가 있습니다. 장기적으로는 손상된 연골이나 인대 등 연부조직의 재생을 촉진하면서 면역기능을 개선시킴으로써 연골과 인대를 튼튼하게 하는 효과가 있습니다. 예를 들어, 급성요통에는 활락탕, 만성요통에는 오적산 육미지황탕 등의 처방이 상황에 맞게 널리 쓰이고 있습니다.



침·뜸·추나요법 등 건강보험 포함
식이요법 병행도 일상 개선에 도움

침, 뜸, 부항, 한약 엑스제제 등 전통적으로 건강보험에 포함되어 온 치료법뿐 아니라 5년 전부터는 추나요법도 건강보험에 포함되어 보다 많은 분이 시술받기 좋아졌고 올해 2024년부터는 허리디스크 질환에 대해서는 한약(첩약)도 보험 급여 대상에 포함되어 허리의 디스크 질환을 앓고 계신 분들에게는 희소식이 될 것 같습니다.

갑자기 생긴 척추 통증으로 일상이 어려운 경우를 제외하고 반복되는 만성 척추 통증의 경우는 일상생활에서 식이요법과 생활습관, 운동 등 스스로 할 수 있는 개선법들을 평소에 챙겨보는 것도 중요합니다. 탄수화물 위주의 식단, 트랜스 지방-포화지방 등 질 낮은 기름으로 만든 음식들을 가급적 피하고 고단백식사, 오메가3(쓰리) 필수지방산이 풍부한 생선, 견과류, 야채류 등의 항염증식단 또한 통증 조절에 도움이 됩니다. 한약재 중에서는 인대를 튼튼하게 해주는 것으로 알려진 속단, 두충, 모과 등이 약재로써 혹은 차로써 활용할 수 있으며 만성통증에는 비타민D의 부족이 동반된 경우가 많으므로 가급적 햇볕을 쬐며 가벼운 유산소 운동을 하는 것이 좋겠고 약해진 고유수용성감각기능(관절 근육 인대 등에서 몸의 위치를 인식하는 감각기능)을 개선시키기 위해 스트레칭과 균형감을 키우는 훈련과 함께 장기적인 척추 건강을 위해서 배, 등, 옆구리 등 코어를 단련시키는 운동을 한의 치료와 함께 한다면 만성 척추 통증 질환이라는 어려운 상대가 어느덧 극복 가능할 만하게 느껴질 것입니다.



김호준
동국대학교 일산한방병원
한방재활의학과 교수

민속죽염
30년 전통
조상의얼과혼이담긴
우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.


생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr

평안한 하루 휴심침향

침향의 향기는 예로부터 향로에 피우는 것만으로도 천지인의 기감을 깨닫는 묘약이라고 하여 정신세계를 맑게 하며 상기된 신체의 이완과 심신의 안정을 취하게 도와주기도 합니다.
자비사 '휴심침향'은 한국환경산업 기술원의 안전기준 적합 확인과 KTR한국화학융합시험연구원의 안전 확인을 받았습니다. 휴심침향을 만드는 모든 과정은 인체에 무해한 성분인 천연재료를 숙성하여 수작업으로 제조한 제품입니다.

법당, 기도처, 요가·명상처, 가정, 사무실 등 다양한 곳에서 피울 수 있습니다.

안전확인대상생활화학제품 인증제품 : 코드번호 FB22-12-0233



종합향

■ 문의전화 : 033-375-2100
010-9245-2357
■ 주 소 : 강원 영월군 주천면 황산벌길 157-6
■ 홈페이지 : ok114.co.kr/0333752100
■ 계좌번호 : 농협 351-1101-8874-03

• 종 합 향 : 100.000원	• 선향 大 : 70.000원
• 불 향 : 80.000원	• 선향 小 : 30.000원
• 가루향(도향) : 70.000원	• 침향비누 : 15.000원



종합향


선향


불향



가루향 & 침향비누