

김영애 법사의 안심뜰

⑤ 오직 나무아미타불

오래 하되 진실하게 염불하세요

짓지 않고 받기를 바라거나 짓고도 받지 않기를 바라는 것이 바로 어리석음이다. 내가 지은 것이 나에게 돌아오는 것임을 알아야 지혜롭게 살 수 있다. 반갑지 않은 일이 닥쳤다 해도 그것은 하늘이 벌을 주려는 것도 아니고, 혹은 조상님들의 묫자리가 나빠서도 아니다. 지난날에 몸과 말과 생각으로 지은 업이 모두 씨앗이 되어 오늘의 열매를 맺게 한 것이다. 스스로 지은 게 나타난 것이니 원망하는 마음 갖지 말고 내 마음을 바꾸어야 한다는 법문을 듣는다.

부처님께서는 〈금강경〉에서 "범소유상 개시허망 약견제상비상 즉견여래(무릇 있는 바 상은 다 이것이 허망하니 만약 상이 상 아님을 보면 곧 여래를 보리라)"라고 말씀하셨다. '무릇 있는 바 상'이란 우리가 형상으로 볼 수 있는 것, 눈으로 볼 수 있는 것, 또 귀로 들을 수 있는 것 내지 마음으로 생각할 수 있는 것 등이다.

이러한 모든 것은 참으로 있는 게 아니다. 내가 세계라고 보는 그 세계는 객관적으로 존재하는 게 아니라, 내 마음에서 받아들인 세계만이 있을 뿐이다. 눈에 보이는 그 상대세계가 본래는 없다고 보는 것이 '무릇 있는 바 상은 다 허망하니'라는 말씀이고, 본래 있다는 착각에서 벗어나는 것을 '만약 모든 상이 상 아님을 보면 곧 여래를 보리라'고 하신 것이다. 마음속에 일어나는 여러 가지 생각들, 나의 판단과 경험을 바탕으로 한 분별심은 겉으로 나타난 상이기에 모두 항복받아야 할 것들이다.

'항복해야지' 생각을 한다고 항복되는 게 아닌 걸 잘 알기에 오늘도 그저 나무아미타불을 할 뿐이다. 상에 속아 번뇌에 매였음을 참회하며 아무런 괴로움 없이 즐거움만 있는 세계, 아미타부처님이 계신 극락세계에 가서 나기를 발원한다. 자나 깨나 원왕생 나무아미타불. 어떤 생각이 떠올라도 원왕생 나무아미타불. 다만 오직 나무아미타불을 한다.

염불은 부처님의 법문을 듣는 것이다. '나의 참생명이 부처님 생명'이라는 법문을 듣는 것이 나무아미타불 염불이라고 한탑 스님께서는 항상 강조해주셨다. 살아있을 때도 임종 시에도 다만 오직 나무아미타불 염불하길 발원하며 수(修)서방십권의 말씀을 모셔본다.



내가 지은 것, 나에게 돌아온다
원망 대신 내 마음부터 바꿔야해
분별심 없애기 위해 염불해보자

염불을 오래 하되, 모름지기 진실해야 합니다. 부처님 가르침에 의하여 의심하지 말고 원숭이처럼 들뜬 마음을 다스려서 제멋대로 하지 말아야 합니다. 염불만 생각하고 딴 일을 생각하지 않습니다. 마음을 깨끗이 하여 결단코 서방왕생을 원하면 임종할 때 스스로 여래께서 오심을 뵈올 것입니다. 염불은 모름지기 애착과 탐욕부터 끊어야 합니다. 임종할 때 마음이 깨끗해야 여래를 뵈오니, 마치 깨끗한 달빛이 푸른 연못에 비치는 것과 같습니다.

염불할 때는 마음이 흔들리거나 잊어버리지 않게 합니다. 그러면 임종할 때에 극락의 보배연꽃이 맞아주며, 관세음보살과 대세지보살이 함께 오실 것입니다. 염불할 때는 고통이 심하다고 해서 그만두지 말아야 합니다. 오랫동안 생사에 윤회하던 것을 생각한다면 다시 누군가에게 벗어날 길을 구하겠습니까? 염불할 때는 항상 쉬지 말고 꾸준히 합니다. 수순하며 평상시에 염불하지 않으면 어느 날에 생사의 지옥을 벗어날 수 있겠습니까? 염불에는 몸과 말과 뜻의 삼업을 잃지 않아야 합니다. 오로지 공경예배하고 서방을 원하면 그곳에 가서 아미타불의 뛰어난 빛을 친견할 것입니다. 염불을 닦으라고 가르친 것은 석가모니부처님의 가르침입니다.

마땅히 본사의 말씀을 따르고 받들면 목숨이 끝나고 아미타불국토에 왕생할 것입니다.

염불에는 진실한 마음이 으뜸입니다. 그러면 임종할 때에 화신불이 함께 와서 맞이하며 칠보의 연꽃이 원에 따라서 유도할 것입니다. 염불은 모름지기 마음과 입이 언제나 절박해야 합니다. 업의 바다에서 괴로운 윤회의 수레바퀴가 깊음을 헤아려보니 생사에 휘둘릴 때는 후회해도 소용없을 것입니다.

나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑪ 줄기세포 활용 치료법

무릎 관절, 줄기세포로 지키세요

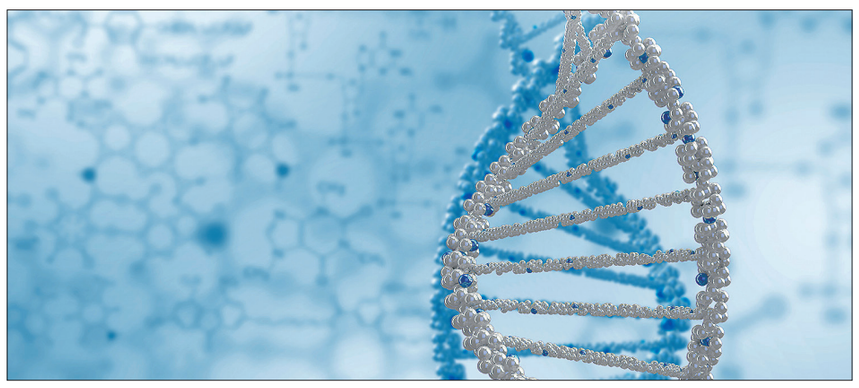
줄기세포는 특별한 종류의 세포로, 다른 종류의 세포들로 변할 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 다시 말해, 줄기세포는 우리 몸의 다양한 종류의 세포들 중 어떤 종류의 세포로든 변할 수 있는 '다목적' 세포입니다. 이는 그들이 필요한 장소로 이동해 해당 부위에서 필요한 종류의 세포로 발달할 수 있다는 것을 의미합니다.

줄기세포는 우리 몸의 '다재다능한' 세포로 생각할 수 있습니다. 이 특징은 매우 중요합니다. 왜냐하면 우리 몸이 다양한 조직과 기관으로 구성돼 있기 때문에, 그 중 어떤 부분에서도 필요한 세포들을 생산하고 보충할 수 있어야 하기 때문입니다. 이러한 능력은 치료 목적으로 사용될 때도 중요한데, 손상된 조직을 치료하거나 대체하는 데 사용될 수 있습니다.

최근 이런 줄기세포를 무릎 관절염에 관절강내 주사로 사용할 수 있는 길이 최근에 열렸습니다. 정확한 명칭은 '골수 흡인 농축물(BMAC, Bone Marrow Aspirate Concentrate) 관절강내 주사'이며, 그간 수많은 임상을 통해 안정성과 효과가 인정돼 보건복지부 한국보건의료연구원의 신의료기술평가위원회에서 공식적으로 인증한 '신의료기술'입니다. 국소마취 후 골반뼈 쪽의 장골능에서 작은 바늘을 이용해 골수를 채취한 후 이를 분리해 농축된 골수에서 뽑아낸 줄기세포를 손상 부위에 주사해 치료하는 방법으로써, 자가치유능력을 이용해 놀라운 연골재생 효과를 보여줍니다. 골수 채취 후 원심분리기를 이용한 줄기세포 분리, 무릎 주사 한꺼번에 이뤄져 1시간 정도의 시간이면 시술이 가능해, 바로 다음날부터 일상생활로의 복귀가 가능합니다. 예전부터 연골을 재생하기 위해 여러가지가 방법들이 개발되고 환자들에게 시행됐습니다.

과거에 도입된 방법들은 대체적으로 관절경 등을 이용한 수술적 치료법인 반면에, 자가골수 줄기세포 주사치료는 수술을 하지 않고 줄기세포 농축물을 직접 주사로 이식하는 방법이 차이점입니다. 환자에게는 마취 위험성이나 수술적 방법에 의한 부작용 없이 치료할 수 있는 장점이 있습니다. 수술 과정에서 연골 재생을 도모하기 위해 수술의 마지막 과정으로 추가하는 것도 가능합니다.

아울러 기존 연골주사치료와 비교할 때 타 주사제는 정기적으로 치료를 필요로 하지만, 자가골수 줄기세포 주사치료는 1회 시술로 효과를 볼 수 있습니다. 다만 무릎 퇴행성 관절염에 1차 치료제는 아니며, 기존 주사제 치료로 효과를 못 본 환자 중에 선택적으로 치료시 효과를 기대해 볼 수 있습니다.



이와 함께 나이제한이 없다는 것도 장점입니다. 예전의 연골재생치료들은 수술적 치료이기도 하나 대부분은 50세 미만의 젊은 환자를 대상으로 하고 있습니다. 최근에는 50대나 60대 환자분들도 예전 3~40대 못지않게 관절관리를 잘 하고 여러 스포츠 활동을 하다보니 관절염이 있다고 해도 관절염 수술보다는 연골 재생술에 더 관심이 많고, 적절한 치료 효과를 기대할 수 있다고 하더라도 나이 기준 때문에 시행하지 못하는 경우도 많았습니다. 이제는 고령의 활동적인 환자분들께 치료할 수 있는 수술 외적인 효과적인 치료 방법이 하나 더 생겼다고 보시면 됩니다.

하지만, 나이제한이 없더라도 모든 환자분들께 치료할 수 있는 것은 아니며 중등도의 관절염(ICRS 3~4등급 또는 KL 2~3등급)에 해당하는 환자를 대상으로 치료할 수 있습니다.

자가골수 줄기세포 주사치료에 대해서 환자들이 궁금해 하는 몇 가지에 대해 말씀드리겠습니다. 골수 흡인을 하는 과정에서 통증이 심하지 않을까 걱정하는 경우가 많습니다. 골수 흡인은 관절 치료에 이용되기 훨씬 전부터 여러 가지 이유로 골수 검사를 시행할 때 흔히 이용되던 방법이며, 부분마취 또는 수면마취 이후 이루어지기 때문에 시술의 과정에서 통증이 없습니다. 시술 이후에도 하루정도 시술 부위가 뻐근할 수 있으나 하루, 이틀 뒤면 통증은 거의 호전되므로 통증에 대한 걱정을 하지 않아도 됩니다. 시술의 전 과정은 병원에서 가장 깨끗한 구역인 무균수술실에서 진행되기 때문에 감염가능성도 매우 낮습니다. 치료효과는 적용 부위나 개인차에 따라 다르지만 줄기세포 이식 후 세포 재생이 활성화되는 2~3개월부터 효과가 느껴지기 시작합니다. 다만 환자별 무릎 증상과 상태에 따라 최초 체감 효과는 달라질 수 있으며 주기적인 치료가 필요할 수 있습니다.

자가골수 줄기세포 주사치료는 외부 물질이 아닌 자신의 줄기세포를 이용해 부작용이 거의 없으며, 어떤 조직이든 될 수 있는 만능세포인 줄기세포를 이용한 주사치료이기에 연골재생 효과를 기대할 수 있는 좋은 치료 방법입니다. 무릎 퇴행성 관절염으로 고생하는 여러 환자 중 중등도의 관절염으로 수술적 치료까지 고민하고 있는 경우 수술을 피하거나 미룰 수 있는 좋은 치료 방법입니다. 이 치료법 역시 만능은 아니기에 치료 전 정밀 검진과 의료진과의 진료는 필수이며 시술의 전 과정이 무균수술실에서 진행되는지 확인하는 것이 필요합니다.



민영경
거인병원장 · 정형외과 전문의

거인병원 Geo-in Hospital
051)996.7000
동래 사직운동장앞
어깨·관절·척추, 정형외과 중점진료
세분화된 진료로 진단부터 치료까지!
광고심의필:230622-중-155173
현대불교신문과 협약에 따라
구독자 비급여 10% 할인 제공



민경범 마취통증의학과 | 김종열 신경외과 | 최홍준 신경외과 | 이승준 대표원장 정형외과 | 민영경 병원장 정형외과 | 윤동길 정형외과 | 박지혜 내과 | 염동헌 영상의학과

보호자·간병인 걱정없는 전병동&전병상
24시간 간호×간병 통합서비스