

김영애 법사의 안심뜰

⑭ 무시당할 나도 없고 무시할 너도 없다

나는 나를 뭐로 보고 있나?

책을 읽다가 문득 예전에 보았던 극락과 지옥의 젓가락 그림이 떠올랐다. 극락과 지옥 모두 집도 옷도 음식도 같고, 1m나 되는 긴 젓가락으로 밥을 먹어야 하는 규칙도 같은데, 똑같은 진수성찬의 밥상에서 지옥의 사람들은 피골이 상접한 채 굶주림에 쓰러져가는 반면, 극락의 사람들은 건강한 얼굴빛으로 서로를 챙기며 즐겁게 식사하는 그림이다.

지옥의 사람들은 긴 젓가락으로 음식을 집어 자기 입에 넣으려고 팔을 굽히고 목을 길게 빼지만 음식을 입에 넣을 수가 없다. 남의 젓가락 끝에 달린 음식을 먹으려다가 싸움이 벌어지고, 1미터의 젓가락은 주변 사람을 찌르는 무기가 된다. 그야말로 지옥이다.

그러나 극락의 사람들은 음식을 집어 자신의 맞은편 사람 입에 넣어준다. 서로 고맙다고 인사하고, 맛있는 음식을 먹으며 정겨운 대화를 나눈다. 자기 입으로 가져가는 게 아니니 젓가락이 아무리 길어도 조금도 불편하지 않다. 나의 참생명은 부처님 생명이고 우리는 한생명이다. 남에게 베푸는 것이 곧 내게 베푸는 것이고, 남을 이롭게 하는 것이 곧 나를 이롭게 하는 길이다. 진정한 나를 위하는 길은 언제나 먼저 베풀고 또 베푸는 것에 있다.

오늘도 만나는 인연들에게 다정한 눈길과 따뜻한 말을 '먼저' 건네고, 오직 '주는' 마음으로 살면서 보시 공덕을 부지런히 짓자고 발원하지만, 마음은 시시각각 요동친다. 며칠 전 〈금강경〉 공부 시간에 혜선(가명) 님은 자신이 한 말을 가족들이 귀담아 듣지 않아 화가 났던 경험을 공유해주었다. 그 순간에만 화가 나는 게 아니라 '나를 무시하나?'라는 생각도 들었다고 했다.

"어느 일요일 아침이었어요. 가족들과 함께 거실에 앉아 우리 가족에게 도움이 될 만한 이야기를 전해주려고 신나게 말을 꺼냈죠. 하지만 제 말은 공기 중에 흩어져버린 것 같았어요. 남편은 스마트폰에 몰두해 있었고, 아이는 TV만화를 보느라 정신이 팔려있었죠. 저는 말을 멈추고 그들을 바라봤지만, 아무도 제 말에 귀를 기울이지 않았어요. 순간, 제 마음속에 화가 치밀어 올랐어요. 단순히 그 순간만의 감정이 아니라, '나를 무시하나? 아이까지 내 말을 안 듣네. 아이도 엄마를 무시하나'라는 생각이 들었어요."

'남이 나를 무시하나?'라는 생각이 들 땐 제일 먼저, 내가 나를 뭐로 보고 있는지부터 점검해보는 게 필요하다. 스스로에게 '내가 누군가에게 무시 받을 생명인가? 부처님께서는 나를 부처님 생명이라고 하셨는데, 남이 나를 과연 무시할 수가 있나'라고 자문해

스스로 '부처님 생명'임을 깨닫는다면
요동치는 마음 가라앉히고 솔직해져

보아야 한다. 누군가 나를 무시한다는 생각이 스치면 '(남이 아니라)내가 나를 무시 받는 존재로 생각하고 있구나. 나부터 참생명에 대한 믿음이 부족하구나'라고 스스로 알아차리고, 나의 참생명은 부처님 생명이라고 불러주시는 부처님의 소리를 얼른 들어야 한다. 그게 바로 나무아미타불 염불이다. 그렇게 자신 안에서 요동치는 마음을 가라앉히고 나면, 내 말을 귀담아 듣지 않은 가족이나 친구에게 무시당했다는 어두운 마음에서 빠져나와, 그저 솔직하게 '내가 말하고 있는데 제대로 들어주지 않아서 서운했다'고 전할 수 있을 것이다.

그런데 나만 그런 게 아니라 남 역시도 내가 결코 무시할 수가 없다. 우리 눈에 어떻게 보이든 간에 그분의 생명은 부처님 생명이니까! 무시당할 나도 없고 내가 무시할 수 있는 너도 이 세상엔 없다고 하신 게 부처님 말씀이다. 그 말씀을 한탑 스님께서는 '나의 참생명 부처님 생명'이라는 10글자로 요결해주셨다. 이걸 전해주신 은혜는 평생을 갚아도 모자람이 없다.

혜선 님은 참생명에 대한 믿음을 가지고 나무아미타불 염불한 덕분에, 감정에 휩쓸리지 않고 있는 그대로 솔직하게 자신의 서운함에 대해 가족에게 이야기했고, 그날 이후 서로의 말을 더욱 귀 기울여 들으며 이해하고 존중하기로 했다고 훈훈한 후일담을 전해주었다. "그날의 작은 에피소드가 우리 가족에게 큰 변화를 가져다주었어요"라고 말하며 웃으시는 모습이 고왔다.

언제 어떤 경우에도 부처님의 한결같은 법문을 들을 수 있는 힘은 평소에 경전을 수지독송하며 정진하는 데서 나온다고 한탑 스님께선 늘 강조해주셨다. 〈금강경법문〉에서 "칼은 제 몸을 상하게 하는 숫돌에 대고 갈지 않으면 날이 서질 않습니다. 무딘 칼이 거친 숫돌 덕분에 날이 서듯이 복을 닦고 지혜가 밝아져 본래부터 부처님 생명을 살고 있다는 사실을 알아차리려면 나의 환경이 거칠어야 됩니다. 내 환경이 순리대로 펼쳐지고 모든 것이 뜻대로 된다면, 지혜도 복도 닦을 수가 없고 오히려 욕망덩어리인 중생의 탐심과 성내는 마음을 만족시키는 것 밖에는 안되니, 오늘도 거친 환경이 펼쳐지고 어둡고 망령스러운 마음이 일어날 때 얼른 '나무아미타불!'로 항복 받으며 부처님 생명으로 살아가십시다"라고 법문하던 스님의 음성이 들리는 듯하다. 나무아미타불!

(한탑스님의 〈금강경법문〉 공부문의 bowon9@hanmail.net)

〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑳ 척추 질환과 MRI검사

비싸고 어려워도 척추 질환엔 MRI검사를

목·허리의 통증, 팔·다리 저림 등으로 척추 전문 병원을 방문해 본 사람이라면 자기공명영상 검사(이하 MRI)를 권유 받은 경험이 있을 것이다. 처음부터 바로 찍은 경우도 있겠지만 보통의 경우 일반 엑스레이(X-ray)를 찍고 가벼운 치료부터 시행하다가 효과가 적어 정밀 진단이 필요한 경우, 혹은 초기라도 마비가 존재하는 등 증상이 심해 빠른 정밀 진단을 요하는 경우에 시행하게 된다. 하지만 MRI는 비싼 고가의 검사이고, 찍는 시간도 최소 30분 정도는 걸리며, 큰 기계의 좁은 통 속에서 소음을 견디어야 하는 등 꼭 찍어야 하는지 의문이 있는 경우가 많다.

MRI 원리는 무엇일까?

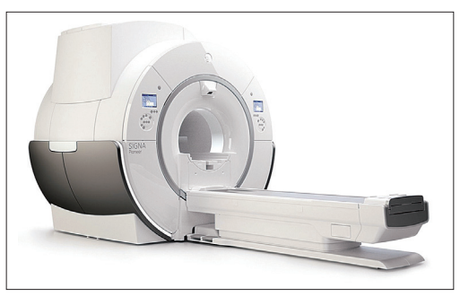
MRI 기계는 크고 강한 자석이라 생각하면 된다. 그 크고 강한 자석 속에 우리 몸을 넣고 강한 자기장을 형성하면, 우리 몸 각각의 구성 조직(뼈, 혈액, 혈관, 근육, 피부, 신경, 각 장기 등등)에서 불규칙적으로 돌고 있는 물 분자들이 순간적으로 한 방향으로 정렬된다. 그리고 그 정렬된 우리 몸 각각의 조직 물분자가 다시 원래로 복귀하게 되는데, 그 조직마다 복귀하는 정도의 차이를 영상화 시킨 것이 MRI의 원리이다. 매우 강한 자기장을 형성시켜야 하기 때문에 기계가 매우 크고, 소음도 유발하며, 시간도 많이 걸린다. 그리고 강한 자기장이기 때문에 몸에 자석에 붙는 금속이 있으면 위험할 수가 있다.

1.5T, 3.0T는 무엇인가?

'T'란 '테슬라'라는 자기장의 단위이다. 일반적인 병원에서 사용되는 MRI는 1.0~3.0T이며, 보통 숫자가 높을수록 영상이 선명하고 촬영 속도가 빠르다고 할 수 있다. 척추 질환에서 진단을 하는 데는 1.5T만 넘어도 훌륭하다고 할 수 있으나, 3.0T인 경우 촬영 속도가 빠르기 때문에 환자들은 선호하는 편이다.

MRI는 왜 그렇게 비쌀까?

척추질환에 대한 MRI 검사 비용은 보통 부위 당 40~80만원 정도로 매우 고가의 검사라고 할 수 있다. 이유로는 MRI검사 기계 자체가 수십억 원 정도로 매우 고가이다. MRI를 찍기 위한 인력도 여러 명 필요하며, 주기적인 유지·관리 비용이 필요하다. 그리고 영상의학과 전문의의 세밀한 정식 진단이 필수이기도 하다.



MRI 기계

CT는 또 무엇인가?

CT는 특정 부위에 대해 수많은 엑스레이를 찍어서 컴퓨터로 조합해 단면도를 얻는 영상이다. CT와 MRI를 비교했을 때 어느 것이 더 좋다고 할 수 있는 것은 아니고, 각각의 검사는 장단점을 달리하기 때문에 필요한 상황에서 필요한 검사를 하는 것이 맞는 말이다. 아주 간단한 예를 들면 CT는 주로 뼈, 석회화 된 조직 등 딱딱한 조직을 보는데 매우 유용하고, MRI는 근육, 신경, 추간판 등 연부 조직을 보는데 유용하다. 일반적인 퇴행성 척추 질환에서는 보통 신경이 눌린 정도를 파악하는 것이 매우 중요하므로, MRI가 진단 가치가 높은 경우가 더 많다.

조영제는 무엇인가?

한마디로 물감이라고 할 수 있다. 보통 종양이나, 혈관 질환, 염증의 경우 혈관에 의료용 조영제를 주입하여 MRI를 검사하게 된다. 종양은 자라는데 많은 양의 혈액을 필요로 하므로 혈관이 매우 발달하게 되며, 염증은 우리 몸이 반응하는 과정에서 혈관 증식을 일으키므로, 또, 혈관 기형 등의 질환은 그 자체를 관찰하기 유용하므로, 조영제를 사용한다. 하지만 일반적인 퇴행성 척추 질환에서는 조영제를 사용할 필요가 없으므로, 비교적 편안히 검사를 받을 수 있다.

척추 질환에서 MRI는 꼭 필요한가?

결론을 미리 말하자면 정확한 진단을 위해서는 꼭 필요하다고 보는 것이 맞다. 물론 임상 증상과 기본 검사인 엑스레이만으로 대부분의 퇴행성 척추 질환은 진단을 예측하고 초기 단계의 치료를 시행하는 것에는 문제가 없으나, 신경 압박의 정도를 판단하거나, 정확한 병변의 확인이 필요한 신경 차단술, 신경 성형술 등의 시술이 필요한 경우나, 더 나아가 수술적 치료가 필요한지에 대한 판단, 그리고 혹시 모를 골절, 염증성 질환, 종양의 진단 등을 위해서는 MRI검사가 필수라고 할 수 있다. 하지만 모든 척추 질환의 접근에 MRI가 초기부터 필요한 경우는 많지 않으므로, 시행 여부를 판단할 수 있는 경험 많은 전문의의 진료가 필요하다고 할 수 있다.

어떤 경우에 보험이 되는가?

퇴행성 척추 질환은 매우 다빈도 질환이고, MRI의 시행은 진단과 치료에 많은 도움이 되지만 모든 환자에게 MRI가 보험이 되지는 않는다. 나라에서 인정해주는 경우로는 골절, 염증, 종양, 혈관 질환 등의 질병인 경우이거나, 마비 등의 신경학적 이상이 있는 경우에 MRI의 의료 보험 적용을 인정하고 있다. 안타깝지만 상기의 경우에 해당하지 않는다면 MRI 검사 비용을 부담하는 수밖에 없다.



최홍준
거인병원 신경외과 척추센터장

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



문선애 마취통증의학과 | 김종열 신경외과 | 최홍준 신경외과 | 이승준 대표원장 정형외과 | 민영경 병원장 정형외과 | 김상효 정형외과 | 박지혜 내과 | 염동헌 영상의학과

보호자·간병인 걱정없는 전병동&전병상
24시간 간호×간병 통합서비스