열두 줄, 마음을 고르다

⑧ 소리는 손가락 밖에 있었다

현 너머 마음이 들리는 시간

〈絃〉

강습실 문을 열고 들어오는 순간부터 그분들은 이미 무언가를 안고 있었습니다. 오늘따라 무거웠던 몸, 오는 길에 스쳤던 생각, 요즘 마음에 걸리는 일들까지. 저는 한동안 그것을 몰랐습니다. 악기를 꺼내는 순간 그것들을 전부 없는 것으로 대했습니다. 그러다 한 분이 말씀하셨습니다. "선생님, 수업이 재미없어요. 뭔가 삭막해요. 기계적으로 줄만 뜯는 것 같아서요."

문 앞에 세워둔 것들

나이도 다르고 걸어온 길도 다른 분들이니, 개인적인 이야기는 꺼내지 않는 것이 예의라 여겼습니다. 수업은 수업답게, 악기와 소리 이야기에만 집중했습니다. 어른들 앞에서 괜한 말을 꺼냈다가 실례가 될까 싶기도 했습니다. 생각해보니 그 조심스러움이 오히려 벽이 되고 있었습니다. 그분들은 강습실 안으로 몸만 들어왔을 뿐, 마음은 여전히 문 앞에 세워두고 있었습니다.

오십 년이 걸린 첫 음

그날 이후, 수업을 시작하기 전에 먼저 여쭤보기 시작했습니다. "요즘 어떻게 지내셨어요?" 처음에는 짧게 대답하셨습니다. 그런데 몇 번이 지나자 이야기가 길어졌습니다. 한 분은 젊은 날 가야금 소리를 처음 듣고 언젠가 꼭 배우겠다고 마음먹었는데 오십 년이 걸렸다고 하셨습니다. 저는 그냥 듣고 들었습니다. 이상한 일이 생긴 것은 그 뒤였습니다. 이야기를 나눈 뒤에 악기를 잡으면, 손이 달랐습니다. 같은 손인데 조금 더 내려갔습니다. 줄에서 나는 소리도 조금 더 열려 있었습니다. 제가 기술을 더 가르친 것도 아니고, 그분이 연습을 더 한 것도 아닌데 말입니다.

참아온 시간을 먼저 알아줄 때

몸에는 그 세월이 전부 깃들어 있습니다. 자기 방식으로 굳어온 습관, 오랫동안 쌓아온 긴장, 말하지 않아도 몸이 먼저 아는 것들까지. 그것은 악기 앞에서도 고스란히 나왔습니다. 줄을 누르는 방향, 힘을 싣는 방식, 틀렸을 때 자신을 대하는 태도. 저는 한동안 그것을 고쳐야 할 것으로만 봤습니다. 기술로 풀려 했고, 반복으로 바꾸려 했습니다. 그럴수록 몸은 더 닫혔습니다.

그런데 그분의 삶의 이야기를 들으면서 그 고집이 어디서 왔는지가 보였습니다. 보이자 달리 접근할 수 있었습니다. 그분 언어로, 그분 삶에 맞닿은 방식으로 말입니다. 평생 무언가를 참아온 몸에는 '놓아도 된다'는 말이 아니라 그 참아온 시간을 알아주는 것이 필요했습니다. 그제야 비로소 무언가 돌아가기 시작했습니다.

가야금 소리, 손끝 아닌 삶이 빚어내
강한 억누름은 줄도, 마음도 끊게 해
내 안의 소리 알아차림, 비움의 시작

관세음(觀世音), 강습실에서 읽다

경전에서 관세음을 세상의 소리를 '듣는' 것이 아니라 '본다'고 표현한 것이 오랫동안 마음에 남아 있었습니다. 귀가 아닌 온몸으로 소리를 받아 안는다는 것. 소리를 소리로만 듣는 것이 아니라 그 소리가 나오는 자리까지 함께 보는 것. 그 말의 무게를 제대로 느낀 것은 경전이 아니라, 이 강습실에서였습니다. 소리는 손가락에서 나오는 것이 아니었습니다. 그 사람이 살아온 시간 전부에서 나오는 것이었습니다.

비우려 할수록 더 어수선해졌다

명상을 처음 접하는 분들이 종종 이런 말씀을 합니다. 마음을 비워야 한다는 것은 알겠는데, 어떻게 비우는지를 모르겠다고. 저도 한때 그랬습니다. 더 좋은 호흡법과 더 올바른 자세를 찾고, 생각이 올라오면 억누르려 했습니다. 억누를수록 생각은 더 크게 올라왔고, 비우려 할수록 마음은 더 어수선해졌습니다. 요즘 무언가에 치여 마음이 복잡한 날이 많다면, 혹은 명상을 해보고 싶은데 어디서 시작해야 할지 모르겠다면, 그 막막함이 낯선 것이 아닙니다. 비우는 것이 잘 안 되는 것은 순서가 달랐던 것입니다.

비우는 것은 기술이 아니었습니다. 지금 여기 있는 것을 온전히 듣는 것, 그것이 시작이었습니다. 억누르고 있는 것, 외면하고 있는 것, 오랫동안 말하지 못하고 쌓아둔 것. 그것들을 알아주지 않으면 아무것도 비워지지 않았습니다. 이야기를 들어줬을 때 비로소 그분들의 굳은 손가락이 풀렸던 것처럼, 가야금 줄도 마찬가지입니다. 장력이 너무 단단하면 왼손 시김새가 먹히지 않습니다. 소리에 숨결을 불어넣는 그 섬세한 손놀림이 딱딱하게 굳은 줄 앞에서는 힘을 잃습니다. 억지로 더 강하게 누르다 보면 결국 줄이 끊어지기도 합니다. 마음도 그렇습니다. 지금 이 순간 내 안에서 어떤 소리가 나고 있는지 먼저 듣는 것, 그 알아차림 하나가 비움의 시작입니다.

오늘도 강습실엔 굳은 손가락으로 줄을 더듬는 사람들이 들어옵니다. 저는 악기를 꺼내기 전에 먼저 묻습니다. "요즘 어떠세요?" 그 짧은 질문 하나가 그날의 소리를 바꿉니다. 손가락을 바꾸고, 어쩌면 그 한 시간을 버티고 온 하루 전체를 조금 다르게 만들기도 합니다. 가야금의 소리는 줄 위에만 있지 않았습니다. 그것을 안고 온 사람 안에 있었다는 것을, 저는 아직 배우는 중입니다.

가야금 명상곡 'Into Nothing' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

동네약국 사용설명서

㉜ 오메가3 원료에 대해

"오메가3, 원료사 꼼꼼히 확인하세요"

'따르릉~ 따르릉~.'

"네! 약국입니다."

"약국에서 사간 오메가3가 너무 비려! 나 이거 도저히 못 먹겠어!"

"아버님, 오메가3는 생선에서 뽑아낸 기름이니까 당연히 바다 냄새가 좀 나죠."

"이건 바다 냄새가 아니야. 썩은 냄새야."

"그럼 가지고 오세요. 바꿔드릴게요."

몇 시간 뒤, 전화를 건 고객이 오메가3를 들고 약국에 들어오셨다. 평소 자주 방문하시는 매너 좋은 점잖은 어르신이었다. '이분이 억지 투정을 하실 분이 아닌데' 하는 의아한 마음에 약통 뚜껑을 열고 코를 가져다 대는 순간 '유조선이 침몰한 바다 냄새'라는 표현이 가장 정확할 만큼, 평소 맡아보지 못했던 불쾌한 기름 찌든 냄새에 저절로 인상이 찌푸려졌다.

'이럴 리가 없는데. 내가 분명 확인하고 선택한 제품인데….'

좋은 원료를 사용한 오메가3는 흔히 떠올리는 생선 비린내가 아니라 신선한 바다향이 난다. 아니, '신선한 바다향'이라고 하면 조금 과장이고 '불쾌하지 않은 생선 향'이라고 하면 더 정확하겠다. 혹시 보관 방법이 잘못됐나 싶어 여쭤보니, 약국에서 안내한 대로 그늘지고 서늘한 곳에 잘 두고 드셨단다. 혹시나 하는 마음에 약국에 진열된 새 제품을 꺼내 뚜껑을 열어봤다. 역시나 같은 냄새였다. 뭔가 크게 잘못됐다는 생각이 들어 즉시 해당 회사의 담당자에게 전화를 걸었다.

"아, 약사님, 그거 이번 배치 생산하면서부터 원료 회사를 바꾸었다고 듣긴 했는데…."

뒤통수를 세게 맞은 기분이었다. 이번 일을 겪고 나서 깨달았다. 아무리 구조가 좋아도 근본(원료)이 썩으면 아무 소용없다는 사실을.

그날 이후로 나는 오메가3의 형태 못지않게 원료도 중요하다는 것을 알고, 원료사를 꼼꼼히 따져 오메가3를 사입하고 판매하게 됐다.

지금부터 소개하는 오메가3 원료 이야기는 필자의 개인적인 경험과 주관이 많이 담긴 내용이다. 세상의 모든 오메가3 원료 회사를 알고 있는 것도 아니고, 직접 겪은 제품 중심으로 공부해 온 범위 내에서 소개해드리는 것이니 참고용으로 읽어주시면 좋겠다.

1. KD Pharma

독일의 KD Pharma 사는 세계 최고 수준의 오메가3 정제 기술을 가진 회사로, 고순도·고함량 제품을 만들기 위한 오메가3 원료를 생산한다. 기술력이 높은 회사답게 자사 원료를 사용한 임상 데이터도 많은 편이라, 가격대는 높지만 좋은 오메가3 원료를 찾는다면 자신 있게 추천해 줄 수 있는 회사다. 뒤에 소개할 DSM 회사의 생선 기반 오메가3 원료 라인도 2024년 KD Pharma가 인수해 명실공히 세계 최대 오메가3 제조사가 됐다.

KD Pharma, 세계 최고 정제 기술 보유
BASF, 美 cGMP 인증받은 시설서 생산
DSM, 미세조류 DHA 기반 오메가3 집중

2. BASF

의약품의 원료 생산 회사로 유명한 독일의 BASF(바스프) 회사의 오메가3도 유명하다. 예전 Pronova BioPharma를 인수해 현재의 BASF 오메가3 사업부가 됐는데, 거대한 원료 회사답게 오메가3를 의약품 원료급으로 관리하며 생산하고 있다. 미국 의약품 생산 기준인 cGMP를 인증받은 시설로 생산하고 있으니 품질관리 면에서 최상급의 오메가3 원료를 만들어낸다고 해도 과언이 아니다. 안정성·일관성·품질관리에 강점이 있다고 생각되며, 오메가3의 산패 관리 및 불순물 관리에 매우 엄격해 안전한 오메가3를 찾는 분에게 추천해 드리기 아주 좋은 회사다.

3. DSM-Firmenich

네덜란드의 DSM 사는 비타민의 원료 회사로도 아주 유명한데, 특히 영국산 비타민C와 비타민D의 대표적인 생산 회사로 이름이 알려져 있다. 원래 어유 오메가3와 미세조류 DHA 라인을 모두 보유했는데 최근 2024년 어유 오메가3 사업부는 KD Pharma에 매각해 지금은 미세조류 DHA 기반 오메가3만 생산하고 있다. 미세조류 기반 오메가3는 중금속이나 생선 비린내의 걱정이 없고 DHA 함량이 높아서 임산부와 유아용 오메가3로 인기가 높다.

4. AlaskaOmega

알래스카오메가 회사의 오메가3는 알래스카 베링해의 야생 명태 원유를 사용해 미국 오하이오주의 인증 받은 시설에서 생산한다. 원료의 어종과 산지, 공급망 출처가 명확해 신뢰도가 높고, 지속가능한 수산 인증(MSC) 기반 공급망을 확보해 착한 기업 이미지도 있다. 제조시설은 GMP 및 FSSC 22000, ISO 9001을 인증받아 원료의 품질에 더욱 믿음을 준다. 주의할 점은 원료사 이름이 지역 이름이라 알래스카에서 잡은 생선으로 만든 오메가3라는 의미로 '알래스카오메가3'라는 제품명을 가진 상품도 있으니 혼동하기 쉽다. 방심하면 속을 수 있으니 이럴 때는 원료사의 마크가 제품에 표기돼 있는지 확인해보는 것도 좋은 방법이다.

좋은 원료를 쓴 제품은 절대 겸손하지 않다. 비싼 돈 들여 좋은 원료를 사용했는데 누가 그걸 일부러 숨기고 드러내지 않겠는가. 마케팅 수단으로 강조하면 강조했지 숨길 이유가 없는 것이다. 제품의 포장을 유심히 살펴보자. 분명 좋은 원료를 사용한 오메가3 제품이라면 마치 자랑하듯 그것을 포장 어딘가에 새겨놓았을 것이다. 그래도 알기 힘들다면 동네약국의 약사에게 물어보자. "오메가3 좋은 거 추천해주세요"가 아니라 "좋은 원료를 사용한 오메가3로 추천해주세요"라고 말이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

일일시호일

원인불명 중증 질환 캄보디아 니엔 씨
"치료를 이어 가도록 도와주세요"

패혈성 쇼크·호흡부전 겹친 위중 상태
가족 곁에 다시 설 수 있기를 바랍니다

중환자실 치료 후에도 호흡 곤란 지속
병원비 2000만 원…치료 중단 위기



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업