열두 줄, 마음을 고르다

⑥ 합주, 귀를 닫을 때 맞춰진다

각자 온전히 설 때 조화 이뤄져

무대 위의 합주는 늘 아름답게 보입니다. 요즘은 악기와 장르를 가리지 않는 다양한 협업 무대도 많아지며 더욱 인상 깊게 다가옵니다. 그 가운데서도 가야금을 연주하는 제게는 가야금끼리의 합주가 단순히 멋진 장면으로만 보이지는 않습니다. 그 안에 쌓여 있는 연습의 시간과 서로의 호흡을 맞춰 온 과정이 함께 보이기 때문입니다.

어린 시절의 저는 독주보다 합주를 더 좋아했습니다. 여러 대의 가야금이 만들어 내는 겹겹의 울림이 좋기도 했지만 어려운 구간에서 손끝이 흔들려도 다른 소리 속에 제 실수를 슬쩍 숨길 수 있었기 때문입니다. 연주의 부담이 나뉜다는 안도감 속에서 합주는 꽤 편안한 공간이었고, 때로는 안전한 은신처처럼 느껴지기도 했습니다. 그런데 사람의 마음은 참 묘합니다. 내 기량이 부족할 때는 그렇게 든든하던 합주가, 손끝에 여유가 생기자 전혀 다른 풍경으로 보이기 시작합니다.

이전에는 들리지 않던 소리들이 또렷하게 들립니다. '저 부분이 조금 늦네.' '여기서는 세게 뜯어야 하는데.' 이런 생각이 자연스럽게 떠오릅니다. 어느 순간부터 음악은 함께 만드는 것이 아니라 타인의 연주를 가늠하는 자리가 됩니다. 부족할 때는 기대고, 여유가 생기면 비교하는 마음. 같은 무대 위에서 우월감과 열등감이 조용히 오갑니다. 나이가 들수록 많은 연주자들이 왜 점점 독주 무대로 돌아가는지, 그 이유가 조금은 이해되기 시작합니다.

함께 하는 일의 무게

예전에는 그저 실력이 쌓이고 이름이 알려지면 자연히 혼자 무대를 맡게 되는 줄로만 알았습니다. 물론 그런 이유도 있겠지요. 하지만 합주를 오래 하다 보니 다른 이유도 조금은 알 것 같습니다. 합주는 생각보다 많은 것을 요구합니다. 서로의 연습 시간을 맞추는 일부터 쉽지 않고, 각자의 해석을 조율해야 하며, 때로는 내 생각을 조금 접어 둬야 합니다. 무엇보다 연주를 하면서 동시에 다른 사람의 소리를 듣고 있어야 합니다. 내 이야기를 하면서도 상대의 흐름을 놓치지 않는 일은 말처럼 간단하지 않습니다. 그래서 가끔은 이런 농담도 합니다. 이제는 합주보다 혼자 연습하는 시간이 더 편하다고 말입니다. 물론 음악이 원래 혼자 떠드는 일이 아니라는 것도 알고 있습니다. 그럼에도 합주라는 작업이 얼마나 많은 집중과 배려를 요구하는지, 나이가 들수록 더 또렷하게 느끼게 됩니다.

귀를 닫는 연습

연습실에서는 종종 이런 말을 합니다. "서로 너무 듣지 말고, 각자 박자만 정확히 갑시다." 처음 들으면 모순처럼 들립니다. 합주인데 서로를 듣지 말라니요. 하지만 이 말은 단순한 요령이 아닙니다. 상대의 소리에 계속 반응하다 보면 내 호흡이 흐려지고, 맞추겠다는 마음이 커질수록 연주는 점점 무거워지며 흐름은 늦어집니다. 서로를 붙잡으려다 함께 흔들리는 순간이 반복됩니다. 이때 말하는 '귀를 닫는다'는 것은 소리를 듣지 않는다는 뜻이 아닙니다. 붙잡지 않는다는 뜻입니다. 틀리지 않으려는 긴장과 조급함, 맞춰야 한다는 마음을 그대로 흘려보내는 일입니다. 그때 비로소 내 손끝이 다시 제자리로 돌아옵니다.

상대에 맞추려는 마음 흘려보내고
제 박자·호흡으로 완성되는 음악
나대로 행할 때 균형 자연스레 잡혀

문득 이런 생각이 들 때가 있습니다. 우리는 왜 그렇게까지 맞추려 하는가. 무엇을 그렇게까지 맞추고 싶었던 것일까. 혹시 우리는 음악이 아니라 타인의 인정과 시선을 맞추려 했던 것은 아닐까. 조금이라도 어긋나면 불안해지고, 누군가보다 늦거나 다르면 마음이 조급해지는 이유. 그것은 소리 때문이 아니라 마음 때문일지도 모릅니다. 어긋난 것은 박자가 아니라 '틀리면 안 된다'는 생각일지도 모릅니다.

오히려 각자가 자기 박자와 호흡을 분명히 붙잡을 때 음악은 또렷해집니다. 서로를 맞추려 하지 않는데도 흐름이 이어지고, 누가 이끌지 않아도 자연스럽게 하나로 모입니다. 이미 맞춰져 있던 것이 드러나는 순간입니다. 힘을 주지 않아도 흐름이 살아 있고, 애쓰지 않아도 음악이 이어집니다. 합주가 가장 잘 되는 때는 누군가를 따라갈 때가 아니라, 각자가 자기 자리에 온전히 서 있을 때입니다.

맞춰지는 순간

이 모습은 음악 밖에서도 자주 만납니다. 가족 안에서, 조직 안에서, 오랜 관계 속에서 우리는 끊임없이 맞추려 합니다. 분위기를 살피고 어긋나지 않으려 애쓰다 보면 어느 순간 내 호흡이 흐려집니다. 관계는 유지되지만 나는 점점 사라지고, 이유 없이 지치고 마음이 무거워집니다. 그때 필요한 것은 더 잘 맞추는 일이 아니라 잠시 귀를 거두는 일입니다. 내가 붙잡고 있던 것을 내려놓는 일입니다. 연습이 잘 풀리지 않을 때 우리는 말합니다. "너무 듣지 말고, 그냥 너대로 가." 그 말을 따라 잠시 귀를 거두면 흩어졌던 음악이 어느 순간 다시 이어집니다. 어긋나던 박자가 자연스럽게 맞물립니다. 서로를 의식하지 않아도 하나의 흐름이 생기고, 맞추려 하지 않았을 때 이미 맞아 있던 것이 드러납니다.

합주는 결국 그들과 호흡을 맞추면서도 내 박자를 놓치지 않는 일입니다. 그리고 그 균형은 애써 만들어지는 것이 아니라, 내가 붙잡고 있던 것을 놓을 때 비로소 드러납니다.

가야금 명상곡 '도원결의' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

동네약국 사용설명서

㉚ 다제약물 관리사업

"집으로 찾아오는 약사, 들어 보셨나요?"

"약사 총각, 고마워. 이거라도 마시면서 가."

뒤돌아 나가는 필자의 손에 어르신이 꼭 쥐여 주신 건, 다름 아닌 박카스 한 병이었다.

"아이고, 어르신. 저 총각 아니에요. 애가 셋이에요. 그리고 저 약국에서 왔어요. 이거 저한테는 많으니까 어르신 피곤하실 때 드세요."

"내가 줄 게 이거밖에 없어. 뭐라도 주고 싶은 마음이라 그러니, 이거라도 가져가."

드링크를 서비스로 내놓으라는 억척스러운 요청은 숱하게 받아 봤지만, 내가 받아 본 건 처음이라 순간 얼떨떨해졌다. 얼른 감사 인사를 드리고 박카스를 손에 들고 어르신 댁을 나서는데, 이상하게도 냉장고에서 막 꺼낸 차가운 박카스가 따뜻하게 느껴졌다.

나는 오늘 처음 방문한 어르신 댁 구석구석에 흩어져 있던 약들을 한데 모아 전부 꺼내 놓고, 각각의 약을 자세히 설명해 드리며 오래된 약은 폐기하도록 분류해 드렸다. 또 여러 병원에서 받은 약 가운데 겹치는 성분과 계열이 있으면, 다음 진료 때 의료진에게 꼭 말씀드리고 조정할 수 있도록 의견서까지 작성해 드렸다.

이렇게 의사가 왕진을 가듯, 약사도 집으로 찾아가 약을 정리해 드리는 서비스가 있다. 그렇다. 나는 국가가 운영하는 '다제약물 관리사업'에 참여하는 약사다.

아직 널리 알려지진 않았지만, 다제약물 관리사업은 건강보험심사평가원과 대한약사회가 중심이 되어 약을 많이 드시는 분들의 중복 복용을 줄이고, 부작용을 예방하도록 돕는 약물 관리 프로그램이다.

우리나라가 초고령사회로 접어들면서 복합만성질환이 늘고, 한 사람이 복용하는 약도 자연스레 많아졌다. 그러다 보니 같은 성분이나 계열의 약이 여러 병원에서 겹쳐 처방돼 필요 이상으로 복용하는 약이 늘어나는 경우가 생기기도 한다. 약이 너무 많고 복잡하면 오히려 약을 제때 챙겨 드시지 못하는 경우가 생긴다. 그래서 전문가인 약사가 복용 약 전반을 점검하고, 필요하면 병원과 연계해 처방 조정을 돕는 것이 이 사업의 목적이라고 볼 수 있다.

다만 이 좋은 서비스를 원하는 분이 모두 받을 수 있는 건 아니다. 건강보험 가입자 중 만성질환이 1개 이상 있고, 약물을 10개 이상 장기 복용 중인 분이 대상이 된다. 본인이 이에 해당한다면 국민건강보험공단으로부터 다제약물 관리사업 신청 안내문을 받게 되는데, 서비스를 받길 원하시면 안내문에 적힌 연락처로 전화해 신청하면 된다.

안내문을 받지 못했더라도 서비스를 받을 수 있을지 궁금하다면 국민건강보험공단 고객센터(1577-1000)에 전화해 대상 여부를 확인한 뒤, 다제약물 관리사업 연계를 요청할 수 있다. 그렇게 되면 공단에서 일정에 맞춰 출장이 가능한 자문 약사를 배정하고, 약사가 직접 집으로 방문할 것이다.

약사 가정 방문해 올바른 약 복용 도와
만성질환 1개·약물 10개 이상 복용자
국민건강보험공단에 전화 신청 가능

치매 증상으로 여러 약을 복용 중인 아버님과 보호자이신 어머님이 살고 계신 집을 방문한 적이 있다. 어머님은 아버님이 최근 들어 자꾸 어지럽고 넘어지신다며 걱정을 하셨다. 이번 달에만 정신없이 쓰러진 적이 두세 번이라니, 뭔가 이상하다는 생각이 들었다.

치매약 중 일부는 과량 복용 시 콜린성 부작용(구토, 설사, 심한 어지러움, 넘어짐 등)이 나타날 수 있다. 순간 불길한 예감이 스쳐 지나가, 약을 하나하나 살펴보니, 아뿔싸! 치매 치료에 쓰는 리바스티그민 패치를 쓰시다가 얼마 전 동일 성분의 캡슐로 처방이 변경돼 있었다. 병원에서는 아버님이 패치를 다 사용했을 것으로 봤겠지만 집에는 패치가 남아 있어 어머님은 아버님이 토하거나 힘들어 보이면 패치를 추가로 붙여 드렸던 거다. 같은 성분이 두 배로 들어가니 부작용이 생길 수밖에. 리바스티그민의 대표적 부작용이 바로 구토·설사, 그리고 어지러움과 넘어짐이니 말이다. 왜 이런 일이 생기는지 설명 드리고, 잘 모르는 약을 임의로 추가하거나 겹쳐 쓰면 위험하니 궁금할 땐 반드시 담당 의사나 약사에게 확인하셔야 한다고 신신당부했다.

이상하게 위장약을 먹는데 먹을수록 더 소화도 안 되고 속이 불편하다는 하소연을 하는 어르신도 계셨다. 약을 살펴보니 내과, 이비인후과, 신경과에서 같은 계열의 위장약을 세 가지나 중복해서 드시고 있었다. 위산 분비를 줄여 주는 PPI(프로톤 펌프 저해제) 계열의 약을 세 종류나 복용하고 있었으니 위산이 과도하게 억제돼 소화불량 같은 다른 불편함이 따라왔던 것이었다. 다음에 병원 방문 시 처방이 중복되지 않도록 의견서를 작성해 드리고 집을 나섰다.

여러 어르신 댁을 다녀보며 공통적으로 느낀 점이 있다. 어르신들은 병원이나 약국에서 뭔가를 물어보는 일을 꽤 불편해하신다는 점이다. 나이가 들수록 새로운 지식을 익히는 일은 더디고, 약은 많아지고 복용법은 헷갈린다. 그럴 수 있다. 당연하다. 그런데도 어르신들은 "물어보는 게 민망하다"고, "괜히 번거롭게 한 것 같다"고 미안해하신다. 집에서는 약국보다 조금 더 편안하게, 더 자세히 질문하시는 모습을 보며 나는 이 사업이 꼭 필요한 이유를 다시 확인하게 됐다.

나라에서 이렇게 좋은 사업을 운영하고 있다. 필요하신 분들은 부담 갖지 마시고, 꼭 한 번 적극적으로 활용해 보시길 바란다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

지장보살 영옥함



지장보살 좌대에 영옥으로 봉안

사찰 납골의 혁신

• 유골이 보석화 되어 깨끗하고 변질이 없습니다.
• 납골의 곰팡이, 변질, 벌레 발생 근본적 해결함.
• 친숙한 사리 형상으로 거부감이 없습니다.

• 모시는 환경과 장소에 구속 받지 않고 경제적
• 관리가 어려워진 산소 정리 후 개장 유골도 가능
• 변질되어 악취 발생 및 물이 찬 유골도 가능함

• 고인별로 영옥의 색상이 다르게 발현됨
• 22년간 기술을 발전시켜 고인 고유의 아름다운
• 색상을 발현시키는 기술이 검증된 원조 회사

• 생성 소요 시간 60분 소요
• 납골을 모셔오고 생성 후 모셔 드리는 서비스 있음
• 영옥의 색상과 량은 고인 별로 다르게 발현됩니다.

깨끗한 오리지널 유골보석

직통상담 010-5235-2677
홈페이지 www.holytec.com

깨끗한 오리지널 유골보석
영옥(靈玉) 사리



SINCE 2002
오리지널 유골보석 전문업체
주식회사 본 향

NAVER 영옥사리 검색