열두 줄, 마음을 고르다

④ 명절의 불협화음을 품어 안는 시간

# 타인 장단 속 나만의 곡조 지켜 내기

명절 아침, 김이 모락모락 나는 떡국 한 그릇을 앞에 두고 마주 앉으면 약속이라도 한 듯 정겨운 합창이 시작됩니다.

숟가락이 그릇에 부딪히는 달그락 소리 사이로 익숙한 질문들이 얹어집니다. "결혼은 언제 하니?", "한 살이라도 더 어릴 때 가야 해." 악의 하나 없이, 그저 조카와 손주가 남들처럼 평범하고 복된 삶을 살길 바라는 어른들의 순수한 마음이라는 것을 머리로는 잘 압니다.

하지만 그 다정한 말들은 서른 초반을 지나 여전히 학문과 예술의 길을 걷고 있는 제게 때로 팽팽하게 당겨진 실처럼 가슴을 조여 오는 압박으로 느껴지곤 합니다.

그럴 때마다 저는 그냥 웃으며 고개를 끄덕입니다. "아직 다른 인연을 살필 겨를이 없어서요." 짧은 진심을 농담처럼 섞어 대꾸하며 마음속에 고이는 미묘한 감정을 다독입니다.

때로는 그 지극한 관심이 너무 고마워 코끝이 찡해지다가도, 한편으로는 제가 걷는 이 깊은 세계를 짧은 명절 식사 자리에서 다 전할 수 없다는 사실에 고요한 고독을 느끼기도 합니다.

이는 누구의 잘못도 아닐 것입니다. 서로 다른 삶의 속도를 연주하는 이들이 한자리에서 마주 앉을 때 생겨나는 정적(靜寂)의 무게일 뿐입니다.

이번 명절에는 유독 묘한 감정이 교차하는 순간이 있었습니다. 함께 예체능의 길을 밟아온 동료나 친척들이 이제는 다른 분야에서 각자의 자리를 잡아 "아직도 가야금 하니?"라고 물어 올 때였습니다.

사실 고백하자면, 어린 날의 저는 끝까지 악기를 놓지 않는 것만이 유일한 승리이자 정답이라 믿었던 오만한 때도 있었습니다. 현실과 타협해 길을 바꾼 이들을 은연중에 안타까워하기도 했지요.

하지만 세월이 흘러 명상을 배우고 삶을 바라보는 눈이 조금씩 넓어지며 깨닫습니다. 그들은 길을 잃은 것이 아니라, 그저 각자에게 주어진 삶의 악보를 다른 무대 위에서 성실하게 연주하고 있을 뿐임을요.

오히려 여전히 오래된 악기 앞에 앉아 소리를 닦고 있는 제 모습이 그들의 눈에는 멈춰버린 시간처럼 보일지도 모릅니다. 내가 지금 무엇을 위해 밤을 지새우며 악보를 그리고 있는지, 공부를 이어 가며 마주하는 박사 과정이라는 긴 터널을 왜 묵묵히 걷고 있는지 일일이 설명하고 싶지만, 왁자지껄한 명절 분위기 속에서 그런 이야기는 어쩐지 어울리지 않는 소음처럼 흩어지기 일쑤입니다.

어쩌면 우리 모두는 각자의 우주를 연주하느라 서로의 선율을 온전히 이해할 수 없는 것이 당연한 일인지도 모르겠습니다.

**명절 권유에 마음 억지로 옮길 필요 없어**
**어르신들 경험 속 '지혜'에 어긋나 있을 뿐**
**주어진 가락 내 호흡대로 이어 가면 돼**

예전에는 이런 질문들에 일일이 답을 하며 저 자신을 증명하려 애썼습니다. 내 삶이 얼마나 가치 있는지 주변을 설득하고 싶었죠.

하지만 가야금을 연주하며 배운 것은, 결국은 각자의 울림으로 달라진다는 진리였습니다. 어떤 이는 경쾌한 가락에 맞춰 발랄하게 살아가고, 어떤 이는 느릿한 호흡으로 깊게 살아갑니다. 그저 각자의 자리가 다를 뿐, 어느 것 하나 귀하지 않은 인생은 없습니다.

우리는 종종 내 밖에서 일어나는 소란스러운 소리들에 마음을 빼앗겨 스스로를 괴롭히곤 합니다. 명절에 듣는 권유의 말들도 가만히 들여다보면 그저 내 곁을 스쳐 지나가는 바람 소리와 같습니다. 악기를 다룰 때 날씨가 궂으면 줄이 마음처럼 다스려지지 않아 툭 끊어질 듯 긴장되기도 하지만, 그 바람에 맞춰 내 마음의 위치를 억지로 옮길 필요는 없습니다. 그분들은 그분들의 세월 속에서 익숙해진 방식대로 말씀하시는 것이고, 나는 내게 주어진 가락을 나의 호흡대로 이어 가면 그뿐입니다.

다시 마주한 어른들의 주름진 얼굴에서 저는 그분들이 경험한 삶의 지혜 안에서 내어 주신 나름의 자비를 봅니다. 삶의 정답이 하나라고 믿었던 시대의 끝자락에서, 당신들이 아는 가장 안전하고 행복한 길을 제게 권하시는 것이겠지요.

다만 그 마음이 전해지는 방식이 지금 제가 걷는 인생의 속도와 잠시 어긋나 있을 뿐입니다. 이를 날 선 말로 받아들이면 생채기가 나지만, 그분들이 아는 유일한 방식의 축원이라 여기면 그것 또한 나를 둘러싼 하나의 풍경으로 너그럽게 품어낼 수 있습니다.

수만 번 줄을 뜯고 밀며 손끝에 굳은살이 박여야 비로소 깊은 소리가 나듯, 지금 이 불안해 보이는 30대의 시간도 결국 제 인생의 농도(濃度)를 찾아가는 필수적인 과정일 것입니다. 화려한 연주보다 중요한 것은 줄이 끊어지지 않게 달래며 끝까지 나만의 곡조를 지켜 내는 일임을 이제는 압니다. 설령 그 소리들이 타인의 귀에 잠시 불협화음으로 들릴지라도, 그 밑바닥에는 서로를 아끼는 마음의 온기가 흐르고 있었음을 담담히 수용해 봅니다.

명절의 소란함이 휩쓸고 간 빈자리, 고요해진 방 안에서 저는 다시 조용히 줄 위에 손을 올립니다. 타인의 장단에 맞추느라 잠시 흔들렸던 마음의 안족(雁足)을 제자리로 돌려놓습니다.

당신의 오늘 명절은 어떤 소리들로 채워졌나요? 혹여 들려오는 소란한 소리에 마음의 줄이 너무 팽팽해지지는 않았나요?

가야금 명상곡 'Light me up' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

동네약국 사용설명서

㉘ 노인 가정 상비약 리스트

# 평소 복용약 고려해 상비약 구성해야

대한민국은 이미 초고령사회에 접어들었다. 전체 인구 중 65세 이상 고령 인구 비율이 20% 이상으로 다섯 명 중 한 명이 노인이라고 해도 과언이 아니다. '노인을 위한 나라는 없다'라는 영화가 있는데, 그 영화 제목대로라면 대한민국은 조만간 없어질지도 모른다.

노인 가족이 있는 집이라면 상비약 구성에 조금 주의해야 할 포인트들이 있다. 연세가 많으신 분들은 이미 여러 가지 약을 복용 중인 경우가 많아 가족 중 노인이 있다면 꾸준히 복용 중인 약과 상비약 사이 상호작용과 부작용에 특히 주의해야 한다.

졸림, 어지러움, 배뇨 장애를 유발하는 약은 낙상이나 사고 같은 큰 위험으로 이어질 수 있으니 미리 알아두고 대비해야 한다.

### ① 해열진통제

노인 가정에서는 아세트아미노펜 계열의 해열진통제(타이레놀)를 구비해 두는 것이 가장 안전하다. 부루펜 계열의 소염진통제는 위장 장애나 신장 부담, 부종을 유발할 수 있어 장기적으로 혈압약이나 당뇨약을 복용 중인 분들은 피하는 것이 좋다.

### ② 소화제, 위장약

소화제의 기본 구성은 1인 가구와 동일해도 문제없다. 다만 연세가 많은 분은 장운동이 느려 변비가 흔하므로 변비약을 추가로 준비해 두는 것이 좋다. 변을 억지로 보게 해 복통을 일으킬 수 있는 자극성 변비약보다는 장으로 물을 빨아들여 변을 부드럽게 만드는 삼투성 변비약이나 팽창성 변비약을 추천한다. 락툴로오스 성분이나 차전자 성분처럼 자극이 심하지 않은 부드러운 변비약을 선택하면 된다.

설사를 대비해 지사제를 준비할 때에는 로페라마이드 성분의 지사제는 피하는 것이 좋다. 이 성분은 장운동을 억제하여 설사를 멈추는 것인데, 장운동이 느리고, 변비가 흔한 어르신에게 더 장을 느리게 할 수 있으므로 심한 변비나 복부팽만, 장 마비를 유발할 수 있기 때문이다. 약국에서 노인용으로 적합한 성분의 지사제를 추천받도록 하자.

### ③ 종합감기약, 알레르기약

감기약과 알레르기약에는 보통 콧물약으로 흔히 알고 있는 항히스타민제가 포함돼 있는데 노인이 사용할 약이라면 1세대 항히스타민제와 비충혈제거제가 포함돼 있지 않은 제품을 추천한다.

1세대 항히스타민제는 디펜히드라민, 클로르페니라민 같은 성분인데 평소에는 안전하게 사용하는 성분들이지만 어르신들에게는 심한 졸림과 어지러움을 일으켜 낙상이나 골절 같은 사고 위험을 높일 수 있다.

**상호작용과 부작용 미리 알아두고 준비**
**해열진통제는 아세트아미노펜계열 구비**
**졸림 · 어지러움 성분 없는 감기약 추천**

코막힘에 효과가 좋은 비충혈제거제는 슈도에페드린, 페닐에프린 같은 성분이 포함돼 있다. 이는 혈관을 수축시켜 부은 코를 뻥 뚫어주는 약인데, 전립선 비대증이 있는 어르신들은 소변이 안 나오는 급성 요폐색의 위험이 있어 피해야 한다. 실제로 비충혈제거제를 복용하고 응급실을 방문하는 사례가 많으니, 전립선 비대증이 있는 노인 가정이라면 각별히 주의해야 한다.

코막힘이 너무 불편하다면 먹는 약보다는 코에 뿌리는 스프레이가 더 안전한 선택이다. 국소적으로 작용하는 약이라 전신으로 흡수되지는 않을 테니 말이다.

### ④ 소독약, 상처 연고 등 외용제

노인은 피부가 약하므로 소독약이나 파스는 자극이 심하지 않은 저자극 제품을 선택하는 것이 좋다. 피부가 약해서 파스를 붙일 때 자극이 심하고 알레르기가 생긴다면 바르는 겔 형태의 소염진통제도 있다.

고혈압이나 당뇨 같은 만성 질환이 있다면 혈압계나 혈당측정기도 집에 구비해 두는 것도 좋다. 혈압계는 인터넷으로도 쉽게 구할 수 있으니 평소 혈압약을 복용하지 않더라도 혈압 관리가 필요한 분들은 혈압 측정 기계를 구비해 두고 뒤통수 부위가 뻐근하게 아프거나 얼굴이 달아오르고 홍조가 느껴질 때 측정해 보는 것을 추천한다.

혈당측정기는 약국에서 구입할 수 있다. 평소 혈당 수치가 당뇨 전 단계(100~120mg/dL)에 해당한다거나 자주 배가 고프고 단 것이 당기고, 목이 자주 마르고 화장실을 가는 횟수가 늘어난다면 꼭 혈당 체크를 자주 하고 미리 관리를 해야 한다.

어르신들은 만성 질환 관리를 위해 이미 여러 가지 약을 복용 중인 경우가 많으므로 그만큼 상비약을 구성하는 데에도 신경을 써야 한다. 상비약이 평소에 먹던 약의 대사에 영향을 주어 효능을 줄이거나 더 강하게 느끼는 경우가 발생할 수도 있기 때문이다.

젊음은 영원하지 않고 그 누구도 노화에서 벗어날 수는 없다. 부처님은 왕자 시절 성문 밖으로 나갔다가 허리가 굽고 이가 빠진 채 지팡이를 짚고 힘들게 걷고 있는 노인을 만나게 되고, 누구나 세월이 흐르면 늙는다는 것을 깨닫게 된다. 이 일이 부처님이 출가를 결심하게 되는 결정적인 계기가 됐다. 그 노인이 상비약을 제대로 챙겨 드시고 꼿꼿하게 허리 펴고 건강한 모습으로 부처님을 만났다면 불교의 탄생이 조금 늦어지지는 않았을까 하는 쓸데없는 생각을 하며 이번 글을 마친다.



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