열두 줄, 마음을 고르다

⑩ 나는 그날 기억을 재생하고 있었다

‘안다’는 믿음, 오늘의 선율을 가리다

머릿속이 하얗게 비던 날

수백 번 연주한 곡이 있었다. 새벽 다섯 시에 깨워도 손가락이 먼저 기억한다고 믿었던 곡. 악보를 보지 않아도 됐고, 눈을 감고 뜯어도 손가락이 알아서 움직였다. 연습은 끝났다고, 이 곡만큼은 무대에서 두려울 것이 없다고 생각했다. 아니, 그렇게 믿고 싶었다. 독주회를 앞두고 연습실에서 이 곡을 뜯을 때마다 그 확신은 더 깊어졌다. 이 곡은 내 것이었다. 적어도 그때까지는.

독주회 날, 조명이 켜졌다. 객석의 웅성거림이 가라앉고 나는 가야금 앞에 앉았다. 평소처럼 등을 곧게 세우고, 악기를 무릎 위에 올렸다. 호흡을 가다듬고 첫 음을 떼는 순간이었다. 머릿속이 하얗게 비었다.

훈련된 근육은 어디에도 없었다. 다음 음을 찾아 헤매는 내 손가락만 남았다. 분명 수백 번 연주한 곡인데, 그 순간만큼은 태어나서 처음 보는 악보 앞에 선 것 같았다. 무대 위의 정적은 길어야 3초였겠지만, 그 3초는 그때까지의 연주 인생을 통틀어 가장 길었다.

나는 결국 연주를 멈추고 청중에게 양해를 구했다. 처음부터 다시 시작했다. 두 번째 시작은 끝까지 갔다. 하지만 연주가 끝났다는 안도보다 이미 벌어진 일이 머릿속을 가득 채웠다.

그 무대를 마치고 관객들을 맞이하러 가는 길에서 나는 정말 많은 생각을 했다. 오늘 치른 것은 독주회가 아니라, 망친 무대가 아닌가. 혹여나 내 연주에 흠을 잡을까 봐, 찾아와 준 사람들이 건네는 말들이 하나도 들리지 않았다.

누군가 “수고했어요”라고 했고, 누군가 “좋았어요”라고 했다. 고맙다는 말을 해야 한다는 것은 알았지만, 그 순간 나는 그 자리에 없었다. 18년 넘게 가야금을 해온 사람이, 가야금 앞에서 가장 낯선 사람이 되어 있었다. 무대를 내려온 뒤에도 한동안 그 3초가 머릿속을 떠나지 않았다. 잠들기 전에도, 아침에 눈을 뜨는 순간에도. 그 짧은 침묵이 생각보다 훨씬 긴 시간 동안 나를 따라다녔다.

도망칠 수가 없었다

문제는 두 달 뒤, 또 다른 독주회가 잡혀 있었다. 취소할 수도, 미룰 수도 없었다. 준비가 됐든 안 됐든, 무대는 왔다. 한 번 무너진 자리에 다시 서려면 완벽해야 할 것 같았는데, 완벽해질 시간 같은 건 없었다. 연습실에 앉아도 손가락이 무거웠고, 어떤 곡이든 첫 음을 떼는 것조차 두려웠다. 18년의 세월이 3초 앞에서 속수무책이었다. 연주자로 살아온 세월이 그 순간만큼은 아무런 방패가 되어주지 못했다.

독주회를 하는 이유가 어쩌면 그런 것인지도 모른다는 생각도 들었다. 지난번 흔들림을 딛고 더 단단한 무대를 올리는 것. 연주자라면 한 번쯤 해봤을 그 생각. 공연 날짜가 가까

연습 무색, 독주회서 첫 음 뒤 3초 헤매어
마음 비우자 다음 연주선 실수 없이 끝나
안다는 착각, 듣기 막고 현재를 멈추게 해

워질수록 그 생각은 점점 커졌고, 동시에 점점 더 공허하게 느껴졌다.

실수를 덮기 위한 무대, 오명을 씻기 위한 연주. 하지만 그 단단함을 만들어낼 두 달이 내게는 없었다. 그냥 서야 했다. 서는 것 말고 선택지가 없었다.

무대에 오르던 날, 나는 처음으로 잘하려는 마음을 내려놓았다. 정확히는, 내려놓을 여유조차 없었다. 잘하려는 마음도, 망칠까 두려운 마음도 더는 붙잡을 힘이 없었다. 그렇게 줄을 뜯었다. 손끝이 줄에 닿는 순간, 머리가 계산하기 전에 소리가 먼저 났다.

그 무대는 잘 끝났다. 관객을 맞이하러 가는 발걸음이 처음으로 가벼웠다. 두 달간 전전긍긍했던 것, 실수한 연주자로 기억될까 봐 두려웠던 것이 한꺼번에 씻겨나간 것 같았다. 물론 다른 사람들은 아무 생각도 안 했겠지만, 그건 나만의 이야기였다. 하지만 그 나만의 이야기가, 그날 나를 다시 무대 위의 사람으로 돌려놓았다.

준비가 된 다음이 아니라, 지금

돌이켜보면 나는 그날 무대에서 소리를 들은 적이 없었다. 수백 번 연주했던 완벽한 기억을 재생하려 했던 것이다. 손가락이 움직이는 동안 나는 이미 두 음 앞에 가 있었다. 현재를 연주하면서 현재에 없었다. 그것은 연주의 실패가 아니라, 현재를 잃어버린 실패였다.

이미 안다고 믿는 순간, 사람은 더 이상 듣지 않는다. 연주자도, 수행자도, 아마 우리 모두도. 가야금 앞이 아니어도 이런 순간은 온다. 오래 해온 일, 익숙한 관계, 반복되는 하루 속에서 우리는 얼마나 자주 이미 알고 있다고 믿으며 듣기를 멈추는가. 그 멈춤이 쌓일 때, 우리는 어느 순간 현재가 아닌 기억 속에서 살고 있다는 것을 깨닫지 못한 채 살아간다.

무아(無我)를 공부하는 사람이 왜 이토록 완벽한 나에 집착하는가. 이 질문이 한동안 나를 따라다녔다.

그날 백지가 된 것도, 두 달간 도망치고 싶었던 것도, 뿌리가 어디에 있는지 아직 잘 모르겠다. 다만 도망칠 수 없어 그냥 섰을 때, 머리가 아닌 손끝이 먼저 움직였다. 어쩌면 모른다는 것을 아는 것이, 안다고 믿었던 것보다 한 발짝 더 가까운 자리일지도 모른다. 아직은 그렇게 믿고 싶다.

준비가 안 됐어도 서면 됐다. 완벽한 기억이 아니라, 지금 이 손으로 내는 소리가 전부였다.

무대는 기다려주지 않았다. 그리고 그게 다행이었다.

가야금 명상곡 ‘정취’ 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

동네약국 사용설명서

㉞ 탈모약이 나와 맞지 않는다고요?

이마 라인 후퇴, 슬퍼 말고 관리하자

흔히 탈모 치료를 중단하는 사람들이 말하는 공통된 이유가 몇 가지 있다.

“먹던 약을 중단했더니 머리카락이 더 빠지더라. 그래서 안 먹어.”

“추천해 주는 약을 먹기 시작했더니, 나랑 안 맞는지 오히려 머리카락이 더 빠지던데?”

“부작용이 생각보다 커서…. 난 모발보다는 다른 게 더 소중해.” (이 경우는 머리카락보다 자존심, 남성성을 지키겠다는 말이다.)

위 경우는 대부분 피나스테리드 계열의 병원 탈모약을 복용할 때 겪을 수 있는 부작용에 해당한다.

정원에 있는 해충은 농약을 칠 때는 잠잠히 있다가 농약 살포를 중단하면 “어? 이제 농약 안 치네?” 하고 다시 활동을 시작한다. 코로나19 펜데믹 때 거리두기가 끝나자 사람들이 마치 보상받듯 거리로, 야외로 몰려나온 것처럼 말이다.

이처럼 그동안 억눌려 있던 해충들이 다시 자라면서 풀들이 죽어 나가듯, 복약을 중단하면 갑자기 머리카락이 더 빠지는 것처럼 느껴지는 것이다.

이것은 사실 약을 중단해서 머리카락이 더 빠지는 것이 아니라, 멈춰있던 탈모가 다시 진행되는 것이다.

약을 먹어보니 머리카락이 더 빠지더라는 것은 전문용어로 ‘셰딩(shedding)’ 혹은 ‘초기 탈락 현상’이라고 한다.

이는 정원 관리를 하면서 처음 관리를 시작할 때 약한 잎을 정리하고 새잎이 올라오는 과정이라고 생각하면 된다.

다른 비유로는 새 건물을 짓기 위해 오래된 건물을 철거하는 것이라고 하면 되겠다. 이때 빠지는 머리카락은 대부분 이미 가늘어져 있던 머리, 즉 어차피 빠질 운명의 머리카락이었던 것이다.

셰딩 현상은 보통 치료 시작 후 2주에서 6주 사이에 시작되고 수개월 내 자연스럽게 지나간다. 걱정하지 마시라. 똥차가 지나간 자리에 새 차가 온다고 머리카락이 빠진 자리에 건강하고 튼튼한 모발이 자라날 것이다. 자라나라. 머리 머리.

마지막으로 많은 남성이 시원하게 말도 못하고, 속만 앓는 정력이 약해진다는 소문이다. 피나스테리드 계열의 약물이 DHT(디하이드로테스토스테론), 즉 남성호르몬을 조절해 탈모를 치료하기 때문에 남성호르몬의 감소가 정력이 떨어진다고 생각하는 분들이 많다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

약 중단 후 탈모 심화 아닌 재진행
치료 초기, 약한 모발 일시 탈락도
부작용 자연 회복돼, 꾸준 관리 要

이는 절반은 사실이고 절반은 사실이 아니다. 유감이지만 절반은 사실이라는 소리다. 정력은 테스토스테론과 DHT로 구분해서 생각해야 하는데, 남자들이 좋아하는 자동차에 비유하자면 테스토스테론은 자동차의 엔진이며, DHT는 액셀러레이터다.

탈모약을 복용하게 되면 일시적으로 액셀러레이터가 둔해지는 것이다. 액셀러레이터가 둔해지면 밟아도 속도가 잘 나지 않는다는 느낌이 들 수 있다. 하지만 다행히도 엔진 출력은 그대로이며 액셀러레이터의 민감도는 곧 적응되는 문제다.

액셀러레이터가 둔해지면 밟아도 차가 잘 안 나간다. 반응 속도가 늦어지므로 성욕이 감소됐다고 느낄 수 있고, 마찬가지 이유로 강도나 유지력이 약해졌다고 느낄 수도 있는 것이다.

이러한 부작용은 전체 복용자의 약 1~3% 정도에서 느낄 수 있다고 하니 부작용이 아예 없는 수준이라 할 수는 없다.

하지만 대부분은 몇 주에서 몇 달 사이 자연스럽게 회복이 되니 크게 걱정할 필요는 없다. 실제 임상 연구에서도 해당 부작용에 대해 자세히 설명을 들을수록 관련 부작용 보고가 많아졌다고 하니 심리적인 요인이 적지 않다고 할 수 있다. 아는 것이 병이다.

탈모 치료는 머리를 심는 마술이 아니라 식물이 잘 자라게 하는 농사와 같다. 단기간의 기적 같은 변화를 기대하는 것은 어불성설이다.

풍성한 모발을 위해서는 장기적으로 꾸준하게 관리를 해야 하는 지루한 싸움을 각오해야 할 것이다.

“이마 선이 뒤로 가는 것이 아니다. 내가 전진하고 있는 것이다” 같은 소리는 씁쓸한 자기 위로일 뿐이다.

더 이상 흩날리는 민들레 홑씨에 감정 이입하여 마음 아파하지 말고 할 수 있는 노력을 해보자. 소중한 이마 선이 더 이상 후퇴하지 않도록 오늘부터라도 최선을 다해 정성스럽게 관리해 보자.



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