열두 줄, 마음을 고르다

⑭ 추임새에도 때가 있다

# 지친 마음 일으키는 제때의 응원

"얼씨구!" 공연이 끝나기도 전에 객석에서 이런 소리가 터져 나온다. 처음 국악 공연을 접한 사람은 깜짝 놀라기도 한다. 연주 중에 소리를 내도 되는 건가 싶어서다. 클래식 공연에서는 연주가 끝날 때까지 조용히 듣는 것이 예의다. 박수도 악장과 악장 사이에 치면 실례가 된다고 배운다. 많은 클래식 공연에서는 무대와 객석 사이에 보이지 않는 선이 있다.

하지만 국악에서 추임새는 자연스럽다. 판소리와 산조를 비롯한 우리 음악에서는 추임새를 어렵지 않게 만날 수 있다. 추임새는 연주가 끝난 뒤 보내는 박수가 아니다. 연주가 진행되는 동안, 그 소리 안으로 들어가 함께 숨 쉬는 방식이다. 클래식 공연에서 무대와 객석은 나뉜다. 하지만 국악에서는 객석도 음악을 만든다. 추임새가 있는 순간, 관객도 음악에 참여한다. 이러한 호흡은 국악 공연의 큰 매력 가운데 하나다.

### 연주자에게 닿는 소리

연주를 하는 내게 추임새는 단순한 감탄으로 들리지 않는다. 긴 호흡으로 연주를 이어가다 보면 나 역시 어느 순간 손보다 마음이 먼저 지칠 때가 있다. 집중이 조금씩 흐트러지고, 평소처럼 연주하고 있는데도 스스로 소리에 힘이 빠졌다고 느끼는 순간이다. 바로 그때 객석 어디선가 "얼씨구"가 들려오면 신기하게도 다시 마음이 모인다. 누군가 내 소리를 끝까지 듣고 있다는 감각이, 흐트러졌던 연주를 다시 앞으로 나아가게 한다.

추임새는 단순히 힘을 주는 말이 아니다. 추임새는 소리를 더하는 것이 아니라, 누군가의 소리를 끝까지 들어주는 일이다. 그래서 좋은 추임새는 소리보다 먼저 귀에서 시작된다. '나는 지금 당신의 소리를 듣고 있습니다'라는 신호다. 연주자는 그 신호를 받는 순간, 혼자가 아니라는 것을 안다. 무대 위에서 혼자 소리를 만들어내고 있지만, 객석과 연결돼 있다는 그 감각이 연주자를 다시 살린다. 긴 연주 끝에 지쳐가던 소리가, 그 한마디에 다시 앞으로 걸어 나온다.

### 응원에도 때가 있다

판소리에는 '일고수이명창(一鼓手二名唱)'이라는 말이 있다. 그만큼 판에서는 고수의 역할이 중요하다는 뜻이다. 고수와 관객의 역할은 다르다. 그러나 좋은 추임새는 누구의 것이든 먼저 잘 듣는 데서 시작된다. 물론 관객이 고수와 같은 역할을 하는 것은 아니다. 하지만 국악 공연에서 관객의 추임새 역시 연주에 생기를 더하고, 연주자에게 '함께 듣고 있다'는 신호를 전한다. 그래서 국악은 객석과 무대가 서로 호흡을 주고받는 공연이라 할 수 있다.

나도 관객석에 앉을 때면 추임새를 넣어야 할지 망설일 때가 있다. 연주자가 공연 시작 전 "추임새를 많이 넣어주세요"라고 말해도, 다들 조용히 집중하는 분위기 속에서 혼자 소

**국악 연주에 생기 더하는 관객의 추임새**
**언제 건네느냐가 전혀 다른 결과 이끌어**
**보시도 타이밍 중요, 함께임을 느끼게 해**

리를 내는 것이 선뜻 되지 않았다. 좋은 마음으로 응원하고 싶은데, 오히려 그 마음이 발목을 잡는 순간이었다. 그러다 문득 이런 생각이 들었다. 연주의 흐름을 읽지 못한 추임새가 연주를 끊듯, 상대의 마음을 읽지 못한 응원도 때로는 짐이 될 수 있다는 것을.

큰 추임새가 좋은 추임새는 아니다. 오히려 연주를 덮지 않을 만큼만 건네는 한마디가 더 깊이 닿는다. 소리를 앞지르지 않고, 연주자의 호흡을 따라가는 추임새일수록 공연은 더욱 자연스럽게 이어진다. 좋은 추임새는 소리의 크기보다 타이밍에 달려 있다. 흥이 올라올 때, 연주자가 숨을 고를 때, 소리가 막 피어오르는 그 순간의 한마디가 연주 전체를 살린다. 같은 말이지만, 언제 건네느냐가 전혀 다른 결과를 만든다. 추임새는 잘하는 사람의 것이 아니라, 잘 듣는 사람의 것이다.

### 보시도 닮아 있다

불교에서는 재물이 없어도 실천할 수 있는 일곱 가지 보시를 '무재칠시(無財七施)'라고 한다. 따뜻한 눈빛, 부드러운 얼굴, 진심 어린 말 한마디, 몸으로 돕는 행동. 이 모든 것이 보시가 된다. 특별한 능력이 없어도, 큰돈이 없어도 누구나 할 수 있는 보시다.

보시도 추임새와 닮아 있다. 상대가 원하지 않을 때, 준비가 되지 않았을 때 건네는 위로는 오히려 부담이 되기도 한다. 슬픔에 잠긴 사람에게 너무 일찍 건네는 "괜찮아질 거야"가 때로 위로가 되지 않듯이. 중요한 것은 무엇을 주느냐보다 언제, 어떻게 건네느냐다.

그런데 추임새와 보시에는 공통점이 하나 더 있다. 둘 다 받는 사람이 혼자가 아니라는 것을 느끼게 한다는 점이다. 긴 산조를 연주하다 지쳐가는 연주자에게 "얼씨구" 한마디가 닿는 순간, 그 연주자는 무대 위에서 혼자가 아님을 안다. 보시도 마찬가지다. 거창한 것이 아니어도, 상대가 "내 이야기를 들어주고 있구나"를 느끼는 순간, 그것이 이미 보시다. 무재칠시도 결국 상대의 존재를 알아차리는 마음에서 시작한다. 추임새가 '당신의 소리를 듣고 있다'는 신호이듯, 보시도 '당신이 보인다'는 마음에서 비롯된다.

거창한 도움이 아니어도 좋다. 힘이 빠지는 순간 건네는 "잘하고 있어요", "괜찮아요" 한마디가 때로 큰 선물보다 오래 남는다. 그 한마디는 누군가의 지쳐가던 연주를 다시 살리는 "얼씨구"가 될 수 있다.

국악에서는 관객도 연주자다. 삶도 그렇다. 우리는 서로의 삶을 구경하는 사람이 아니라, 제때 건네는 한마디로 함께 삶을 연주하는 사람들인지도 모른다.

가야금 명상곡 '아제아제' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑰ 조용한 혈관의 경고, 고지혈증

# 방치 시 심근경색·뇌졸중 위험

현대인의 식탁은 풍요로워졌지만, 그 이면에는 건강을 위협하는 새로운 문제가 자리 잡고 있다. 그 대표적인 질환이 바로 고지혈증이다. 익숙한 이름과 달리, 많은 사람들이 이를 단순한 '콜레스테롤 문제' 정도로 가볍게 여기곤 한다.

그러나 고지혈증은 증상이 거의 없는 상태에서 서서히 진행되며, 결국 심근경색이나 뇌졸중과 같은 치명적인 결과로 이어질 수 있는 중요한 질환이다.

고지혈증은 혈액 속에 지방 성분이 과도하게 증가한 상태를 의미한다. 여기에는 총 콜레스테롤, 저밀도 지단백(LDL), 고밀도 지단백(HDL), 중성지방 등이 포함된다. 이 가운데 특히 '나쁜 콜레스테롤'로 불리는 LDL이 증가하면 혈관 벽에 쌓여 동맥경화를 유발한다.

반면 HDL은 혈관 내 지방을 제거하는 역할을 하기 때문에 일정 수준 이상 유지하는 것이 중요하다.

문제는 이러한 변화가 우리 몸에 뚜렷한 신호를 보내지 않는다는 점이다. 대부분의 사람들은 별다른 증상 없이 일상생활을 유지하다가, 어느 날 갑자기 가슴 통증이나 마비 증상으로 병원을 찾게 된다. 그때서야 이미 혈관이 상당히 좁아졌거나 막혀 있는 상태임이 확인되는 경우가 적지 않다. 고지혈증이 '조용한 살인자'라고 불리는 이유다.

이 질환의 원인은 다양하다. 기름진 음식과 과도한 열량 섭취, 운동 부족, 비만과 같은 생활 습관 요인이 큰 비중을 차지한다. 여기에 유전적 요인이나 당뇨병, 갑상선 질환 등의 기저 질환이 더해지면 위험은 더욱 높아진다. 특히 최근에는 서구화된 식습관과 좌식 생활의 증가로 인해 젊은 층에서도 고지혈증이 빠르게 늘고 있는 추세다.

다행히 고지혈증은 비교적 간단한 방법으로 진단할 수 있다. 8시간 이상 금식 후 시행하는 혈액검사를 통해 콜레스테롤과 중성지방 수치를 확인하면 된다.

다만 단순히 수치만으로 판단하는 것이 아니라 개인의 나이, 혈압, 흡연 여부, 당뇨 유무 등을 종합적으로 고려해 심혈관 질환의 위험도를 평가하는 것이 중요하다. 같은 수치라도 위험도가 높은 사람에게는 더 적극적인 치료가 필요하기 때문이다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

**기름진 식습관·비만 등 원인, 무증상 주의**
**꾸준한 식단·체중 관리, 규칙적 운동 要**
**약물치료, 상태별 조정돼 임의 중단 금물**

치료의 기본은 생활 습관 개선이다. 포화지방과 트랜스지방 섭취를 줄이고, 채소와 과일, 생선 위주의 식단을 유지하는 것이 권장된다. 또한 규칙적인 유산소 운동과 적절한 체중 관리, 금연과 절주 역시 필수적이다. 이러한 변화만으로도 콜레스테롤 수치는 상당 부분 개선될 수 있다.

그러나 생활 습관 개선만으로 충분하지 않은 경우에는 약물치료가 필요하다. 가장 널리 사용되는 약물은 스타틴 계열로, LDL 콜레스테롤을 효과적으로 낮추고 심혈관 질환의 발생을 줄이는 데 도움을 준다.

이외에도 콜레스테롤 흡수를 억제하거나 중성지방을 낮추는 다양한 약제가 사용된다. 약물치료는 장기적으로 지속되는 경우가 많기 때문에, 반드시 의사와 상담을 통해 개인에 맞는 치료 계획을 세우는 것이 중요하다.

고지혈증을 둘러싼 오해도 적지 않다. 체중이 정상이라도 고지혈증이 발생할 수 있으며, 증상이 없다고 해서 치료를 미루는 것은 매우 위험하다. 또한 약물은 한번 시작하면 평생 복용해야 한다는 인식도 있지만, 이는 개인의 상태에 따라 조정될 수 있는 부분이다. 중요한 것은 임의로 치료를 중단하지 않는 것이다.

결국 고지혈증 관리의 핵심은 '조기 발견과 꾸준한 관리'에 있다. 성인의 경우 정기적인 혈액검사를 통해 자신의 콜레스테롤 수치를 확인하고, 필요시 적절한 조치를 취해야 한다. 특히 고혈압이나 당뇨병이 있거나 가족력이 있는 경우에는 더욱 적극적인 관리가 요구된다.

보이지 않는다고 해서 위험이 없는 것은 아니다. 고지혈증은 우리 몸속에서 조용히 진행되며, 어느 순간 돌이킬 수 없는 결과를 초래할 수 있다.

그러나 반대로 말하면 지금부터의 작은 실천으로 충분히 예방하고 통제할 수 있는 질환이기도 하다. 오늘의 식습관과 생활 방식이 미래의 심장과 뇌 건강을 좌우한다는 사실을 기억해야 할 때다.



박종선
동국대일산병원 심장내과 교수

현대불교신문

구독료 자동이체 신청 & 신규 구독 감사 이벤트

더 편리한 구독, 더 좋은 인연

지로 독자 자동이체 전환
매월 구독료 납부를 위해
은행에 직접 방문하는 번거로움을
구독료 자동이체(CMS)로
간편하게 이용해 보세요.

신규 구독 독자 선물
현대불교신문 신규 구독 신청 시
감사의 마음을 담은
감사 선물을 드립니다.

자동이체 전환 및 신규 구독 신청시
지구사랑실천 '친환경 EM 비누 세트'를 선물로 드립니다.




대상 자동이체(CMS) 전환 독자 / 신규 구독 독자

문의 02-2004-8212