열두 줄, 마음을 고르다

③ 사라진 소리가 머무는 자리

왼손의 다독임과 마음의 여운

가야금 연주자의 왼손은 늘 수난입니다. 오른손이 명주실을 뜯어 세상 밖으로 선명한 소리를 내는 '선언'의 역할을 한다면, 왼손은 그 소리에 생명력을 불어넣고 온기를 더하는 '고백'의 몫을 담당합니다.

누군가는 끊임없이 현을 매만지며 소리를 풍성하게 만드는 왼손의 분주함을 그저 화려한 기교라 생각할지도 모르겠습니다. 하지만 연주자인 제게 왼손은 화려함보다는 무게와 책임으로 기억됩니다. 오른손이 내는 소리가 명확한 골격이라면, 그 뼈대에 살을 붙이고 피가 돌게 해 비로소 하나의 생명으로 완성하는 것은 온전히 왼손의 인내이기 때문입니다.

하지만 이 두 손의 조화는 결코 만만치 않습니다. 오른손이 줄을 뜯는 힘과 왼손이 그 소리를 다독이는 힘의 균형이 미세하게라도 어긋나는 순간, 가야금은 천지를 담은 우주에서 그저 맞지 않는 옷을 입은 듯 소리가 겉돌 뿐입니다.

그것은 악기가 내는 아름다운 성음이 아니라, 연주자의 마음과 악기의 몸체가 서로 합을 맞추지 못해 뱉어 내는 서글픈 불협화음입니다. 오른손의 소리를 챙기면서 동시에 왼손으로 줄을 어루만져 줘야 하니, 연주자의 신경은 그야말로 이만 가지 방향으로 뻗어 나가며 팽팽한 긴장을 유지해야 합니다.

꺾임, 그 뒤에 남는 여진(餘震)의 미학

가야금의 여러 주법 중에서도 '꺾기'는 제게 가장 혹독한 공부였습니다. 특히 저를 당혹스럽게 했던 것은 줄을 깊게 누른 뒤, 재빨리 손을 떼어 내며 그 줄을 다시 가늘게 떨게 하는 과정이었습니다. "왜 꺾고 나서 가만히 두지 않고 얇게 떨어야 할까? 줄을 흔드는 농현과는 또 다른 이 미세한 떨림은 왜 필요한 걸까?"

오랫동안 품어 온 그 물음의 답은 결국 회복에 있었습니다. 가늘게 떠는 그 짧은 동작은 깊게 눌려 상처 입은 줄이 다시 제자리로 돌아오기 위해 소리를 달래며 내려놓는 과정입니다. 꺾인 줄은 결코 곧바로 침묵으로 돌아가지 못합니다. 그 미세한 여진을 충분히 거쳐야만 비로소 다음 음이 들어설 고요한 자리가 생깁니다.

우리의 삶도 이와 다르지 않습니다. 살다 보면 원치 않는 방향으로 인생이 꺾이는 순간들이 찾아오고, 그 자리가 다시 제자리를 찾기까지는 반드시 여진의 시간이 필요합니다. 마음이 파르르 떨리고 불안이 가시지 않는 그 흔들림은 고통의 연장이 아니라, 오히려 삶이 다시 중심을 잡기 위해 반드시 거쳐야 하는 필연적인 통과의례인 셈입니다.

기교보다 소리 뒤의 깊은 여운 중요
명상은 마음에 여음의 시간 선물해
무너진 자리, 고요함으로 어루만져야

잦아드는 떨림, 소리를 배웅하는 시간

가야금 줄의 가느다란 떨림이 잦아들 무렵, 비로소 소리는 침묵과 맞닿은 여음으로 변합니다. 저는 이 여음을 참 좋아합니다. 잠든 아기를 달래듯 부드럽게 줄을 어루만지며 소리를 배웅하는 그 찰나의 시간 말입니다.

처음 가야금을 배울 때, 이해도 없이 그저 손만 바삐 흔들던 제 모습은 흡사 꼬리를 흔드는 강아지처럼 가벼웠습니다. 하지만 이제는 압니다. 화려한 기교보다 중요한 것은 소리가 사라진 뒤에도 마음을 적시는 깊은 여운이라는 것을요.

여음이 늘 고루고루 음의 바탕을 어루만져 주고 있기에, 자주 등장하지 않는 시김새들이 비로소 그 존재감을 드러내며 돋보일 수 있는 것입니다.

이는 우리 삶에서도 마찬가지입니다. 꺾임의 고통과 여진의 불안함 뒤에 이 다정한 여음이 머물기에, 우리가 지나온 고통스러웠던 시간조차 비로소 아름다운 예술로 빛나 보이는 법입니다. 여음을 통해 우리는 비로소 자신을 돌보고, 삶의 기운을 다음 선율로 이어 갈 수 있습니다.

아침 거울 앞에서 잃어버린 여음

명상은 결국 내 마음속에 이 여음의 시간을 선물하는 일입니다. 아무것도 하지 않는 듯 보이지만, 그 짧은 고요 속에서 우리는 꺾이고 흔들렸던 자신을 쓰다듬고 다시 살아갈 힘을 얻습니다. 음악이 여음을 통해 비로소 깊어지듯, 우리의 삶도 여음으로 내 마음을 어루만지는 순간 더욱 단단해집니다.

하지만 우리는 정작 이 소중한 여음의 자리를 너무나 쉽게 잃어버리곤 합니다. 매일 아침 거울 속의 자신과 마주하며 세수를 하고 양치를 하지만, 정작 자기 마음을 어루만져 주는 일에는 얼마나 서툰지 모릅니다. 당장 처리해야 할 일들에 밀려 내 마음을 다독이는 시간은 늘 뒷전으로 밀려납니다. 타인과 나를 끊임없이 비교하며 스스로를 채찍질하는 동안, 우리 마음의 선율은 점점 메마른 소리를 내고 맙니다.

소리가 사라진 뒤에도 남아 마음을 적시는 여운이 있을 때 음악이 생명을 얻듯, 우리 인간도 자신의 무너진 자리를 어루만지는 고요가 있을 때 비로소 완성됩니다.

소리가 사라진 그 고요한 자리에서, 잠시만이라도 자신을 따뜻하게 안아 주는 여음의 시간을 가져보시길 바랍니다. 그 찰나의 머무름이 당신의 지난한 꺾임을 가장 근사한 선율로 완성해 줄 것입니다.

가야금 명상곡 'Me and Myself' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

동네약국 사용설명서

㉗ 1인 가구 상비약 리스트

상황별 필요한 만큼만 갖추면 혼자여도 안심

현재 대한민국에는 조용하지만 깊은 저출산의 그늘이 드리워져 있다. 2024년 대한민국의 합계출산율은 0.75명이고 2025년은 소폭 반등해 0.8명대 진입할 것으로 추정된다. 회복세라고 볼 수도 있으나 미미하고 여전히 세계 최저 수준이라는 무거운 현실이 자리하고 있다.

출산율의 변화는 곧 삶의 풍경을 바꾼다. 아이의 울음소리가 줄어든 자리를 대신해 1인 가구가 늘어나고, 자녀를 두지 않는 무자녀 부부와 딩크족(자녀가 없는 맞벌이 부부)이 더 이상 낯설게 느껴지지 않는다. 예전처럼 3대가 모여 사는 대가족 형태는 찾아보기 힘들고, 각자의 선택이 반영된 다양한 가족의 모습이 오늘의 대한민국을 이루고 있다.

2025년을 기준으로 살펴본 대한민국의 가구 유형은 이러한 변화를 분명히 보여 준다. 전체 가구의 35% 이상이 1인 가구로 가장 많고, 65세 이상의 노인을 포함한 노인 가구가 약 28%에 이른다. 나머지는 자녀가 한 명 또는 그 이상 있는 가구일 것이다.

약국에서 상비약을 찾는 분들을 상담하다 보면, '가정상비약'이라는 말이 한 단어로 정의될 수 없다는 것을 실감하게 된다. 혼자 사는 사람에게 필요한 상비약, 노인 가정의 상비약, 그리고 아이가 있는 집의 상비약은 그 목적과 우선순위가 다르다. 가구의 형태가 달라지면 대비해야 할 위험도, 준비해야 할 약도 달라지기 때문이다.

그래서 나는 종종 상비약을 찾는 손님에게 물어본다.

"집에는 누가 함께 계신가요?"

이 짧은 질문 하나가 상비약의 구성을 바꾸고 불편함을 줄이며 불필요한 구입을 막을 수 있다. 상비약 리스트는 단순한 약 목록이 아니라, 각자 다른 삶의 방식 속에서 조금 더 안전한 일상을 준비하는 방법을 알려 주는 것이다.

이 가운데 1인 가구는 자주 쓰는 약 위주로 상비약 종류를 최소화하는 것이 가장 바람직하다. 불필요하게 많은 약을 사 두었다가 유통기한이 지나 약을 폐기하며 눈물짓는 것보다는, 상황별로 활용도가 높은 약을 소량씩 갖추는 것이 현명하다.

① 해열진통제

해열진통제는 교차 복용이 가능하도록 두 가지 계열을 함께 준비하는 것이 좋다. 타이레놀 계열(아세트아미노펜 성분)과 부루펜 계열(비스테로이드성 소염진통제, NSAIDs)이다. 타이레놀 계열의 해열진통제는 위장 부담이 비교적 적고, 두통, 발열, 근육통, 몸살에 사용하기 좋다. 부루펜 계열은 염증과 통증을 동시에 완화하는 효과가 있어 관절통, 치통, 생리통 등에 효과가 좋으나 속이 따가울 수 있으니 식후에 복용하는 것이 좋다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

2025년 전체 가구 35% 이상 1인 가구
가구 형태 따라 상비약 준비도 달라져
자주 쓰는 약 위주로 종류 최소화해야

한 가지 해열진통제를 복용하고 증상이 나아지지 않는다면, 한두 시간 간격을 두고 다른 계열의 약을 복용하면 통증이 줄어들 것이다.

② 소화제, 위장약

소화가 안 되고 속이 더부룩할 때를 대비해 소화효소제를 준비해 두는 것이 좋다. 대표적으로 베아제나 훼스탈 같은 제품이 있다, 속 쓰림이나 신물이 자주 올라온다면 제산제나 위장 보호제도 도움이 된다. 알약이 불편하다면 짜 먹는 시럽 형태의 제품도 있으니 편한 것으로 선택하면 된다. 설사가 날 때를 대비해 지사제도 함께 챙겨 두면 든든하다.

③ 종합감기약, 알레르기약

감기는 증상이 다양하므로 여러 증상에 두루 사용할 수 있는 종합감기약을 상비약으로 준비하는 것이 좋다. 내가 미래에 어떻게 아플지 알 수 없기 때문이다. 그렇지만 평소 코막힘이나 인후통, 기침 가래 등 특정 증상이 자주 나타나는 사람이라면, 코감기약이나 목감기약 등 증상별로 효과 좋은 제품을 따로 준비하는 것도 좋다.

알레르기약은 비염, 두드러기, 가려움증 등에 폭넓게 사용할 수 있으므로 항히스타민제는 한 종류 준비해 둬야 한다. 졸음이 많이 오는 것과 덜한 것이 있으므로, 본인 생활 패턴에 맞는 제품을 선택하는 것이 중요하다.

④ 소독약, 상처 연고 등 외용제

가벼운 상처에 대비해 소독약과 상처 연고는 필수다. 소독약은 '빨간약'이라고 알고 있는 포비돈 요오드 용액이 두루 사용하기 좋고, 빨간색이 부담스럽다면 스프레이형 소독약이 무색이고 위생적으로 쓰기에도 좋다. 상처 연고는 후시딘이나 마데카솔 같은 항생제가 포함된 것을 준비하면 무난하다.

운동을 즐겨서 관절이 자주 다치거나 근육통이 잦다면 파스나 바르는 소염진통제를 함께 준비하고, 열이 날 때를 대비해 체온계도 하나쯤은 구비해 두는 것이 좋다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

