열두 줄, 마음을 고르다

⑨ 각자의 빛깔로 울리는 줄

‘틀린 소리’라는 확신을 관하며

〈觀〉

아이들을 똑같은 소리로 만들려 했던 시절이 있었습니다. 시골의 작은 학교, 정이 들어 지금도 떠나지 못하는 그 교실에서 저는 꽤 오랫동안 아이들의 다름을 지워왔습니다. 줄을 뜯기도 전에 냄새부터 맡는 아이도, 기타처럼 와다다 긁어버리다 슬며시 손을 내밀어 멈춰 세운 아이도, 결국엔 같은 손 모양, 같은 각도, 같은 세기로 모았습니다.

좋은 의도였습니다. 그리고 그것이 문제였습니다. 국악 대회를 앞두고 있었고, 완성된 소리를 만들어야 했습니다. 어느 날 장단을 쳐주며 합주를 듣는데, 무언가 어긋나 있었습니다. 저도, 아이들도, 소리도 무미건조했습니다. 소리는 맞았는데, 그 안에 아이들이 없었습니다. 틀린 음 하나 없이 완성된 그 소리가 왜 그토록 공허한지, 저는 한참 그 자리에 앉아 있었습니다. ‘나는 아이들을 가르친 것인가, 아니면 지운 것인가’ 하고 말입니다.

안족(雁足)이 먼저 알고 있었다

가야금은 구조 자체가 획일화를 거부하는 악기입니다. 열두 줄을 받치는 안족은 못 하나 박지 않고 오로지 줄의 장력과 나무의 마찰로만 서 있습니다.

음을 정확히 맞추려면 안족 위치를 미세하게 조정해야 하는데, 팔의 길이가 다르고 누르는 힘이 다르기 때문에 연주자마다 달라집니다.

같은 음을 내기 위해서도 각자의 몸에 맞게 다른 자리를 찾아야 합니다. 악기 스스로가 이미 말하고 있었던 것입니다. 하나의 기준으로 모든 소리를 만들 수 없다고.

대회를 앞두고 아이마다 안족을 따로 세팅해주던 것처럼, 가르치는 방식도 달라져야 했습니다. 아이가 낯선 방식으로 줄을 뜯을 때 예전이라면 바로 고쳤을 것입니다. 그 대신 먼저 물었습니다. “이렇게 뜯으면 네 귀엔 어떻게 들려?”

아이는 잠시 멈추고 자기 소리를 들었습니다. 정확한 소리를 향해 달려가던 아이가 처음으로 자기 소리를 듣고 있었습니다.

빠른 곡을 배우다 자꾸 멈칫거리는 아이가 있었습니다. 천천히 생각하고 천천히 표현하는 아이였습니다. 저는 악보를 내려두고 산조의 첫 장단인 진양조를 짧게 들려주었습니다. 가장 느리고 깊은 그 가락 앞에서 아이는 눈을 반쯤 감고 듣더니, 조용히 손을 얹어 따라 했습니다. 그날 그 연주는 그 아이에게 가장 편안해 보였습니다.

획일화 거부 열두 줄, 저마다의 소리 내
정확한 음 교정 대신 자기 소리 듣게 해
채움 대신 걷어내 드러나는 고유한 울림

가르치는 시간이 곧 수행이었다

불교에서는 모든 존재가 저마다의 불성(佛性)을 본래부터 갖추고 있다고 합니다. 수행을 통해 새로 얻는 것이 아니라, 이미 각자 안에 있는 것이 드러나는 것입니다. 선지식(善知識)의 역할은 그 불성을 대신 만들어주는 것이 아니라, 스스로 볼 수 있도록 인연을 맺어주는 것입니다.

교육 또한 없는 것을 채워 넣는 일이 아니라, 이미 그 안에 있는 빛깔이 줄 밖으로 나올 수 있도록 두려움을 걷어내 주는 일이었습니다.

아이의 소리를 있는 그대로 듣는 일이 곧 저 자신의 수행이었습니다. 내가 옳다는 생각, 빨리 고쳐야 한다는 조급함, 완성된 소리에 대한 집착. 아이 앞에 앉을 때마다 이것들을 내려놓는 연습을 했습니다.

선(禪)에서는 이것을 ‘관(觀)’이라 합니다. 밖을 고치려 하기 전에, 내 안에서 일어나는 것을 먼저 바라보는 것. 정작 교육의 자리에서 가장 많이 흔들리는 것은 아이가 아니라 가르치는 사람 자신이었습니다. 그 알아차림이 쌓이며, 저도 아이도 조금씩 자유로워졌습니다.

그 색이 머물 자리

몇 해가 지나는 동안 많은 아이들이 왔다 갔습니다. 눈부시게 빠른 아이도 있었고, 답답할 만큼 느린 아이도 있었습니다.

솔직히 말하면, 기다리기 힘들었던 날도 있었습니다. 왜 이걸 못 하나, 속으로 조급해한 적도 있습니다.

그런데 무대가 끝나고 나면 늘 기억에 남는 건 잘한 아이가 아니었습니다. 자기 소리를 낸 아이였습니다.

아마 지금도 어딘가에서는 또 하나의 새로운 색이 태어나고 있겠지요.

그 색이 머물 자리를 준비하는 일, 저마다의 결이 지워지지 않도록 곁에서 살피는 일. 그것이 제가 그 작은 학교를 아직 떠나지 못하는 이유입니다.

당신이 지금 고치려 하는 그 사람의 소리, 틀렸다고 확신하는 건 아닐까요. 저는 아직도 그 질문 앞에서 멈춥니다.

가야금 명상곡 ‘Into Nothing’ 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

동네약국 사용설명서

㉝ 탈모 관리

머리카락, 식물 키우듯 정성 다해야

“이야, 너 세월을 정통으로 맞았네? 세월이 다가오면 좀 피해 가려고 노력이라도 해보지 그랬어.”

동창회에서 오랜만에 만난 친구의 정수리가 유독 휑해 보인다.

“난 약을 먹어도 소용이 없다. 왜 그럴까?”

“무슨 약을 먹고 있는데?”

“뭐더라? 프로스펙스? 병원에서 처방받아 먹어봤는데 효과도 시원찮고 부작용만 있더라.”

“프로페시아겠지. 근데 너 전원주택에 산다고 하지 않았어? 그럼 정원도 있겠네. 농약만 치면 정원 관리가 잘 되니?”

“아니지. 당연히 물도 주고 흙도 갈고 비료도 주고 농약도 쳐야지.”

“잘 아네. 네 머리카락도 정원 가꾸듯이 좀 정성스럽게 가꿔보면 안 되겠니?”

“그게 뭔 소리야?”

머리카락은 두피에서 자라는 소중한 식물이다. 농사나 정원을 직접 가꿔본 사람들은 알 것이다. 식물을 제대로 키운다는 게 얼마나 어려운 일인지 말이다. 비옥한 땅을 골라 식물을 심고, 물이 잘 스며들도록 물길을 잘 터줘야 하며, 때마다 병충해를 막기 위해 농약도 쳐줘야 한다. 정원 청소도 자주 하고 흙이 굳어있거나 돌이 박혀있으면 대청소도 한번씩 해줘야 한다. 대충 한두 가지만 해보고 아름다운 정원을 갖기를 기대하는 것은 지나친 욕심이다.

농사야 한 번 망쳐도 내년이라는 기회가 있지만, 모발 농사에 재도전이란 없다. 한 번 실패로 끝이다. 그렇다면 머리 위의 정원을 잘 가꾸기 위해서는 무엇이 필요한지 차근차근 살펴보자.

먹는 병원 약

병원에서 처방받아서 복용하는 ‘피나스테리드’나 ‘두타스테리드’ 성분의 전문의약품은 정원 관리에 비유하자면 벌레만 골라잡는 농약이다. 이 벌레의 이름은 ‘DHT(디하이드로테스토스테론)’인데 이는 식물 뿌리를 조여 줄기를 가늘게 만들고 새싹이 나오지 못하게 만드는 고약한 벌레다. 식물은 그대로 놔두고 이 벌레만 쏙쏙 잡아주는 것이 바로 이 약이다.

다시 말해 모낭을 좁게 만들어서 굵은 머리카락을 가늘게 만드는 나쁜 물질이 작용하지 못하도록 해서 탈모의 진행을 늦춘다. 이 약은 이미 난 머리카락을 굵게 만들어주는 약이 아니라, 머리카락이 약해져서 빠지는 것을 막아주는 약이다.

뿌리는 약국 약 미녹시딜

약국에서 구매할 수 있는 탈모약인 미녹시딜은 스프레이나 스포이트 형태로 사용한다. 정원 관리에 비유하자면 물길이 막힌 땅에 물길을 다시 터주는 작업이다.

아무리 비옥한 땅이라도 물이 제대로 들어오지 않으면 식물은 제대로 자랄 수 없다. 미녹시딜은 굳어버린 땅을 갈아엎어 물길을 다시 터주는 밭갈이와 같은 역할을 한다.

전문의약품, 모발 가늘어짐 원인 차단
뿌리는 약, 두피 혈류·영양 공급 개선
영양제-모발 굵기 개선, 샴푸-두피 관리

원래 혈압약으로 사용되던 성분인 미녹시딜은 좁아진 혈관을 확장시켜 혈압을 낮춰준다. 혈압약으로 개발됐다가 부작용으로 머리카락이 자라는 것을 보고 탈모약으로 사용하게 된 재미있는 배경이 있는 약물이다. 미녹시딜이 두피 쪽의 혈관을 넓혀주므로 모근과 모낭으로 가는 혈류량이 늘어나고, 산소와 영양분이 잘 공급되면서 새로운 모발이 자라날 수 있는 환경이 만들어진다.

먹는 약국 영양제 비오틴, 맥주 효모

비오틴이나 맥주 효모 같은 영양 성분들로 구성된 탈모 영양제를 광고로 접해본 적이 있을 것이다.

제품의 구성에 따라 일반의약품으로도 있고, 건강기능식품으로도 출시돼 있는데 이러한 영양제는 토양을 비옥하게 해주는 비료에 해당한다.

아무리 농약을 치고, 물을 줘도 흙이 메말라 있으면 식물은 제대로 자랄 수 없다. 이런 영양제들은 모발을 구성하는 재료를 공급하고, 모발이 자라는 과정을 도와주는 역할을 한다. 특히 맥주 효모에는 비타민B군과 아미노산이 풍부해 두피 세포의 에너지 대사를 촉진하고 머리카락의 재료인 단백질을 보충해준다.

모발이 가늘어졌을 때 굵기를 개선하고 싶다면 도움이 되겠지만, 탈모가 이미 진행 중인 경우에는 다른 치료와 병행하는 것을 추천한다. 병충해가 심하고 물길이 막힌 땅에 비료만 뿌린다고 식물이 잘 자라진 않을 테니 말이다.

탈모방지 샴푸, 두피 스케일러 등 홈케어 제품

시중에는 다양한 성분의 탈모방지용 샴푸와 두피 스케일러 같은 제품들이 있다. 이러한 제품들은 매일 꾸준하게 정원을 관리해 주는 정원 청소라고 보면 된다.

탈모방지용 샴푸는 콘셉트에 따라 다양한 성분들이 조합되므로 하나로 정의 내리기는 어려우나 목표는 명확하다. 두피의 염증을 줄이고 피지와 각질을 관리하여 모낭이 건강한 환경을 만들어주는 것이다.

두피 스케일러는 피지와 각질이 오랫동안 쌓여 있어 단단하게 굳은 것을 벗겨내는 제품이다. 두피가 깨끗해야 미녹시딜이나 머리카락의 성장에 도움이 되는 영양 성분들이 잘 흡수될 수 있다.

탈모방지용 샴푸는 매일 하는 정원 청소, 낙엽 쓸기나 쓰레기 줍기로 생각할 수 있고, 두피 스케일링은 한 번씩 크게 하는 대청소 같은 느낌이다.

이러한 홈케어 제품들은 머리카락을 새로 나게 하는 역할보다는 빠질 이유를 줄여준다.

탈모에 무척이나 민감한 우리들이다. 그러니 한 가지 편한 방법만으로 소중한 머리카락을 지킬 생각은 하지 않는 것이 좋다.

노력하는 만큼 얻을 수 있는 것이 비단 성적만이 아니다. 모발도 그렇다.



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