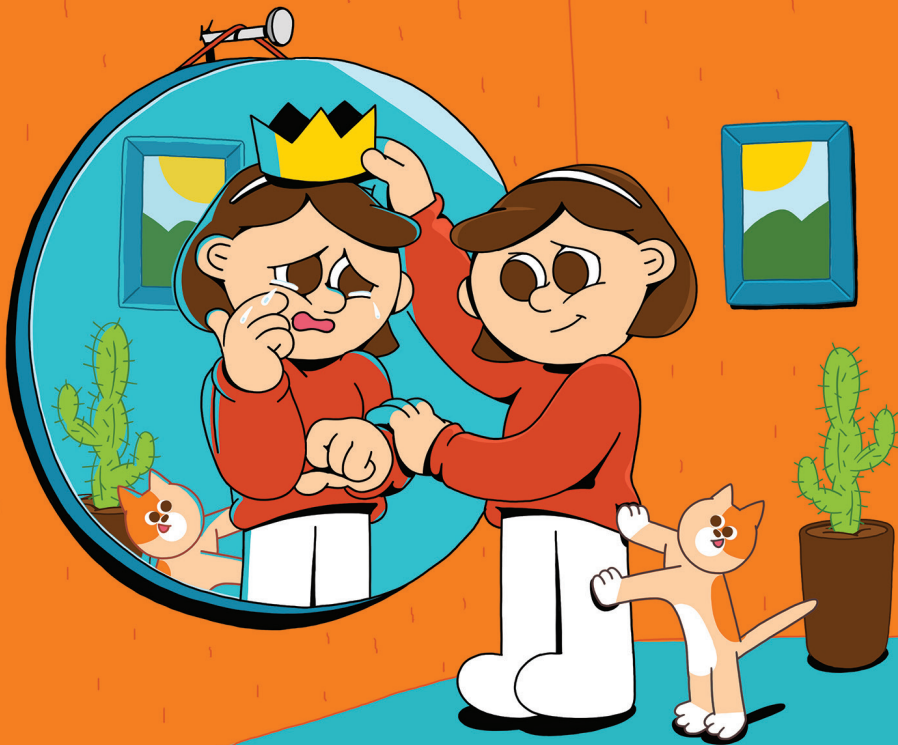


시민건강증진연구소 이모 삼촌들이 들려주는 건강에 관한 재미있는 이야기

보잘 것 ‘있는’ 우리

글_ 김유미 이모는 대학에서 의학을 가르쳐. 사람들이 아프지 않고 건강하게 사는 방법을 연구해.

그림_ 소경섭 삼촌



어떤 유명한 일본 작가는 잡지에 연재할 때 글을 미리 몇 편이나 써둔대. 마감 시간을 잘 지키는 것도 부러운 데 쓸 이야기까지 많다니, 더 배가 아파. 아, 실제 작가

가 아니라 작품 속 주인공의 습관이었나? 아무튼! 이쯤 되면 동무도 눈치챘지? 맞아. 이모는 이 글을 급하게 쓰느라 애먹었어. 게다가 어제는 친구와 다뤘어.

동무도 우울할 때 있지? 그럴 때 뭐해? 전에 이모는 이런 생각을 했어. (돈금없이 들리겠지만, 끝까지 들어 봐.) 45억 살 먹은 지구에 사람은 고작 20만 년 전 쯤부터 살아왔대. 그중에 나는 겨우 몇십 년 신세를 저왔을 뿐이고. 그러니 나나 지금 내 앞의 문제 따위는 정말 티끌보다 작아. 그런데 이런 인간이 지구에서 벌인 일 좀 봐.

우리는 '현생누대 신생대 제4기 홀로세'라는 지질시대에 살고 있어. 빙하기가 끝나고 인류 문명이 시작하고 발전하는 시기야. 이렇게 지구에 사람이 북적거리면서 공기 중 이산화탄소의 농도가 매우 높아지고 있어. 특히 1610년 무렵부터 급격히 늘어나는데 이때는 스페인의 신대륙 탐험으로, 지금의 남미 지방의 사람들이 엄청나게 희생당한 때야. 인간의 활동이 지구의 기후와 생태계를 변화시킨 거지. 그래서 지금의 지질시대를 '인류세'로 불러야 한다는 주장도 있어. 기후만이 아니야. 영국의 한 잡지는 인간을 가장 많이 살해하는 동물의 순위를 발표했는데, 2등이 사람이야. 1등은 모기인데 한 해 75만 명을 살해하지. 사람은 모기보다는 못해도 3등인 뱀에 비해서는 무려 열 배나 큰 피해자 수를 기록하고 있어.

이렇게 긴 지구의 시간과, 그에 비해 짧은 사람의 시간과, 짧은 기간에 사람이 벌인 거대한 나쁜 점을 생각하다 보면 내 일은 아주 자잘해 보여. 그래서 전에는 우울할 때 자주 이런 공상을 하면서 안심했어. 그런데 말이야, 그러다 보니 내가 너무 보잘것없는 거야. 한마디로, 없어 보이더라니까. 물론 나는 세상에 전혀 영향을 미치지 않는다고 생각해 버리면 편리해. 아무도 모를 테니까 쓰레기를 아무 데다 버릴 수도 있고 말이야. 하지만 반대로 아무도 모르지만 쓰레기를 제대로 잘 처

리한다면? 다른 사람은 아니어도 나는 나를 지켜보고 있으니까, 남을 신경 쓰기 전에 내가 나에게 먼저 관심과 애정을 준다면? 충분히 할 수 있는 일이고 무엇보다 소중한 일이라는 생각이 들더라. 그래서 나는 쓰레기통에 쓰레기를 잘 버리거나, 분리수거를 잘하면 스스로 칭찬해. 별것 아닌 일에 과하게 반응한다고 할 수도 있지만, 학교 가는 길에 버려진 많은 쓰레기를 보면 이게 얼마나 대단한 일인지 동무들도 잘 알 거야.

몇십 년 전까지는 우울함은 어른만의 감정이라고 생각했어. 하지만 영국에서 초등학교의 4%가 우울한 감정으로 고통받고 있다는 조사가 나왔어. 한국에서도 대략 중학생의 35%, 고등학생의 43%가 일 년 중 2주 내내 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망을 느껴본 적이 있다고 대답했고. 동무나 나나 언제든 무슨 이유에서든 슬프거나 짜증이 날 수 있다는 거지. 이모도 쓰레기를 쓰레기통에 버리지 못할 때도 있고, 숙제를 제때 못 내는 등 항상 실수를 해. 하지만 중요한 건 내가 느끼는 이런 고통이 보잘것없고 초라한 것이 아니라는 거야.

어떻게 해결하느냐고? 원고를 급하게 쓰느라 애를 쓴 이모는 이렇게 할 거야. 먼저 기다린 사람들에게 사과할 거야. 그리고 동무를 생각하면서 다음엔 어떤 것을 쓸지 미리 생각하려고 해. 이렇게 천천히 노력하면 다음에는 급하게 원고를 쓸 일은 없겠지? 참, 가족과 친구들에게도 말하고, 혹시 이야깃거리가 생각나면 알려달라고 부탁도 할 거야. 동무들도 아주 작은 마음의 분노와 짜증과 고통과 우울함이 있을 때, 도망가지 말고 우선 자기를 생각해 봐. 그리고 주변의 가까운 사람에게 그런 자신을 솔직하게 말해 봐. ❷