

혼자 있는 너의 시간을 응원할게

글 김형숙 이모는 인생 시간이 아주 짧은 사람과 그 가족들을 돕는 데 관심이 많은 간호사야.

그림 소경섭 삼촌



자꾸 방문을 닫아걸고 혼자 있는 시간이 많아졌다는 너. 친척들 모임이 예정보다 길어져서 힘들었지? 중간에 엄마랑 나갔다 온 너는 웃는 표정이었지만, 엄마한테 한바탕 야단을 맞았다는 걸 알 수 있었어. 엄마가 '아무래도 재가 사춘기가 시작된 것 같아요.' 하며 친척들 눈치를 살피시더라. 어른들은 어린이나 청소년이 혼자 있거나 말없이 지내면 걱정되나 봐. 외톨이가 되거나 우울해서 사랑받지 못하는 사람이 될까 봐

그런 걸까.

나 어릴 때도 혼자 멍하니 딴생각에 빠져 있다가 야단을 맞는 적이 종종 있었어. 딴생각에 빠져 어른들 말씀을 듣지 못하거나 심부름을 잊었을 때, 위험한 상황을 알아채지 못했을 때야 야단맞아도 괜찮았지만 그게 아닐 때도 있잖아. 정말 그냥 혼자 있고 싶을 때. 하지만 내가 혼자 있고 싶다고 하면 다른 사람들이 이상하게 볼까 봐 당당하게 말하지 못했어. 그래서 재미없고 원

하지 않을 때도 억지로 밝게 지내는 척 노력했어. 어른이 된 나는 이제 '혼자 있는 게 뭐가 어때서?' 라고 생각해. 지금도 혼자 묵묵히 걷거나 멍하니 생각에 빠져 있는 걸 좋아하고, 그런 습관이 내 마음의 힘을 키워 주었다고 믿어. 혼자 있는 걸 좋아한다고 해서 외롭거나 따돌림당하거나 그런 건 아니야. 오히려 나는 어릴 때부터 라디오란 별명을 얻었을 만큼 수다쟁이였고, 친구들과 떼를 지어 동네 골목을 휘젓고 다니며 요란하게 노는 말괄량이였거든. 그래도 심심할 때가 많았어. 혼자 마음을 달래야 하는 속상한 일들도 계속 생겼지.

그럴 때는 혼자 동네 옆에 있는 언덕의 잔디밭에 앉아 마을과 들을 내려다보거나 하늘에 떠 있는 구름을 보면서 상상했어. 비 오는 날이면 마루 끝에 앉아 마당에 생긴 물길을 따라 도랑을 지나 시냇물, 강물로 마침내 바다에 이르는 모험도 하고, 마당에 나온 두꺼비를 따라 이상한 나라로 떠나보기도 했어. 그러면 마을에 내리는 뒷산 그림자가 가벼운 이불처럼 내 어깨를 감싸주고, 빗소리가 등을 톡톡탁 두드려 주지. 상상속 세계에 대한 기대로 마음이 부풀어 올라서 내 앞에 실제 세상도 환하게 밝아지곤 했어. 그렇게 구름과 산 그림자 · 빗물 · 바람 같이 흐르는 것을 따라 생각이 마구 흘러가면 어느새 나쁜 마음들은 모두 흩어져 없어지고 몸도 마음도 나른하게 편안해지지. 혼자 심심하게 있으면 내 몸에 닿는 바람, 잔디가 등을 찌르는 느낌, 굴뚝에서 피어오르는 연기 냄새, 들판의 빛깔이 시시각각 달라지는 것도 느껴져. 구석구석 기특하고 신비한 내 몸도 느껴지고. 내 몸에 닿는 다양한 느낌에 관심이 생기니 달리기나 고된 등산, 때로는 발매기나 설거지처럼 지루한 일이 재미있게 느껴지기도 해.

이렇게 생각을 거듭하다 보면 내 몸과 마음이 진짜로 좋아하는 것이 무엇인지도 보여. 이런 걸 자신과의 대화라고 하는가 봐.

그뿐 아니야. 혼자 조용히 있으면, 날 서운하게 만든 친구의 사정이나 내 이야기를 들어줄 틈이 없는 부모님의 마음같이, 잘 보이지 않던 다른 사람의 마음도 훨씬 잘 보여. 그래서 나는 혼자 있는 시간을 잘 보내면 다른 사람들의 마음을 읽는 능력이 커져서 사람들과 훨씬 더 잘 어울릴 수 있게 될 거라고 믿어. 부끄러워 말고 당당하게 혼자 있는 시간을 즐기길 바라. 혼자 있는 걸 두려워하지 않는 사람이 진정 용기 있는 사람이라고 믿는 고모가 힘껏 응원할게.

혼자 놀기에도 준비가 필요해. 혼자만의 시간은 문을 닫아걸고 게임을 하거나 혼자 텔레비전을 보는 것과 다르거든. 가장 먼저 생각을 방해하는 휴대전화나 텔레비전은 꺼두는 게 좋겠어. 그래야 집중해서 내 마음속을 자세히 살펴볼 수 있거든. 그리고 생각과 느낌은 가만히 앉아서 해야 하는 건 아냐. 몸을 움직이면 생각과 느낌이 훨씬 활발해지고 스트레스를 줄여주는 호르몬이 생겨서 기분도 좋아진대. 걸으면서 툭툭 나쁜 기억을 차버리는 모습 어때? 철봉에 거꾸로 매달려서 팽팽한 내 몸의 근육을 느끼며 안 좋은 생각도 쏟아버리는 상상은?

그리고 혼자 놀기의 진수는 무엇보다 재미있는 상상력인데, 이걸 좀 도움이 필요한 것 같아. 나는 책에서 여러 가지 기발한 아이디어를 얻고, 내가 얻은 지혜는 글로 써두는 걸 추천해. 혼자 생각하기가 점점 재미없어지고, 10년, 20년 뒤 어른이 되어 읽어보면서 '내가 이렇게 대단한 생각을 했나!' 감탄하게 될 거야. 📖