

불과 3년 전만 해도 나는 가로로 움직일 엄두를 내지 못하였다.  
하루 종일 방 안에서 꼼짝을 아니하였다.  
극심한 우울증이었다.

내 마음을 움직이는 주인은 내 자신이다.  
내가 나를 컨트롤하지 못한다면 그건 부끄러운 일이다.  
내 마음을 약물에 의존하다니!  
용단을 내려 약물 복용을 중단하였다.  
소위 마인드컨트롤을 시도하였다.... (後略)

매일 나와 2시간을 쉬지않고 래리를 하는 동호회 부회장.  
7순이 넘는 노인이 20대의 순발력을 지니고 있는 사람이다.  
회원들이 복식 게임을 하자고 졸라도 우리는 일체 사절이다.  
점수에 연연하는 게임은 초라하고도 스트레스를 축적하는 운동 방식이다.



흐르는 강물처럼

2022년 10월 15일 오전 6:01 130 읽음

<단상>

세로토닌이 과잉분출되면 가로토닌이 된다



내가 좋아하는 탁구선수는 주세혁이다.

그는 독특한 수비형 선수로 절묘하고 끈질긴 커트로 상대방을 지치게 만든다.

나 역시 상대방의 스매싱을 순간적으로 커트로 받아버린다.

그러면 당황한 상대가 커트성 스핀구를 들어올리기 마련이다.

높이 뜬 볼은 커트로 찌기에 안성맞춤이다.

나는 지체없이 내리찍는다.

탁구장 회원들이 말하는 소위 '도끼 커트'이다.

도끼로 내리 찌는 볼을 받아내는 회원들이 없다.

그러나 한 사람,

매일 나와 2 시간을 쉬지않고 래리를 하는 동호회 부회장.  
7 순이 넘은 노인이 20 대의 순발력을 지니고 있는 사람이다.  
회원들이 복식 게임을 하자고 졸라도 우리는 일체 사절이다.  
점수에 연연하는 게임은 초라하고도 스트레스를 축적하는 운동  
방식이다.



우린 예술구를 즐긴다.  
내가 아무리 회전을 강하게 걸어 넘겨도  
펜홀더 라켓을 사용하는 부회장은 우아한 드라이브로 받아  
올린다.  
우린 약속 대련하는 선수들처럼 래리를 즐긴다.  
그러나 방심은 금물이다.  
부회장은 상대방의 허를 찌르는 달인이다.  
오른 쪽 코너를 노리는 동작이다 싶었는데 어느 새 공은 왼쪽  
모서리에 꽂힌다.  
나는 번번히 부회장의 노련한 페인트 푸싱 동작에 속는다.  
그러나 기분은 좋다.  
당하고도 박수와 찬탄이 절로 나온다.

'좀 쉬었다 합시다. 건전지를 삶아 먹었나, 무슨 힘이 그렇게나  
좋아요?'

그렇다.

3 년 전에 비하면 월등하게 체력이 좋아졌다.

나는 요즘 거의 새벽밥을 먹다시피 일찍 탁구장을 향한다.

버스가 제때 오지 않으면 가벼운 발걸음으로 사뿐사뿐 걷는다.

구장까지는 채 30 분이 걸리지 않는 거리다.

기분도 상쾌하다.

세로토닌이 왕성하게 분출되면 가로토닌이 되는 모양이다.

불과 3 년 전만 해도 나는 가로로 움직일 엄두를 내지 못하였다.

하루 종일 방 안에서 꼼짝을 아니하였다.

극심한 우울증이었다.

밴드 페이지를 뒤적거려보니 당시의 흔적들이 더러 보인다.

우울증을 소재로 단편도 하나 써 두었는데 지금 읽어보니 새롭다.

(前略)

“세로토닌이란 물질이 부족해서입니다.”

정신건강과 의사는 최근 나의 증세를 한마디로 정리해주었다.

언제부터인가 술이 깨면 기분은 끝없는 바닥으로 추락하였다.

만물은 무엇 때문에 움직이는가.

살아서 움직이는 모든 것들이 이상하게 보였다.

날아다니는 새도 뛰어다니는 강아지도 낮설게 보였다.

기어가는 벌레를 바라보면 무슨 목적이 있어 기어가는지

생소하였다.

책장 선반에 놓인 악기, 색소폰을 물끄러미 바라보았다.

하루도 빠짐없이 불던 악기였다.

왜 그렇게 열심이었는지 도무지 이해가 되지 않았다.



거금을 들여 장만한 카메라,  
그 카메라가 든 가방은 먼지가 뽀얗게 앉아있었다.  
일출을 담기 위해 잠을 설치며 한밤중에 일어났던 한때의 정열이  
낯설었다.

하루 종일 움직이지 않고 누워서 지내는 나날이 이어졌다.  
살아서 움직이는 자체가 무의미하였다.  
존재의 궁극은 죽음이 아니던가.  
가만히 누워서 죽음을 맞이하는 것,  
그것만이 내가 느낄 수 있는 유일한 의미였다.

“알코올성 우울증이 맞습니다.”

의사는 시민광장 회원들이 진단한 것과 같은 증세를  
확인해주었다.  
페이스북에 뜬 번개 공지에 이어 메시지가 카톡방을 세차게  
두들겨 대었다.  
까뚝, 까뚝.....까까뚝 까뚝!  
만나면 반가울 광장 회원들의 닉네임이 줄을 이었다.  
번개같이 달려가겠습니다.  
퇴근을 앞당겨 참석합니다.  
30 분 늦더라도 양해바랍니다.....  
이 시대에 가장 이성적이고 도덕적인 인물을 추대하여

대통령으로 만들고자 한 시민광장회원들이었다.  
추악한 장사꾼이 대통령이 될 위기에 놓였을 무렵  
당시 시국을 우려하는 사람들의 교감으로 모임이 결성되었다.  
우리는 천진난만하였고 이상은 매우 순수하였다.  
비록 목표가 좌절되었을지라도 타락할 대로 타락한 시대에  
우리들의 모임은 오염되지 않은 청정지역이었다.

그런데 만나면 반가울 번개모임 자체가 이상하게도 무의미하였다.  
참석 자체가 부질없이 느껴졌다.  
불참의 변으로 카톡 창에 근황을 힘들게 늘어놓았다.  
그러자 몇몇 회원이 알코올성 우울증 같다는 진단을 내려주었다.

“저도 재혼 전에 술 많이 마신 담날은 늘 우울했습니다.

그게 ‘부즈 블루스’란걸 나중에 알았습니다. ㄸㄸ ”

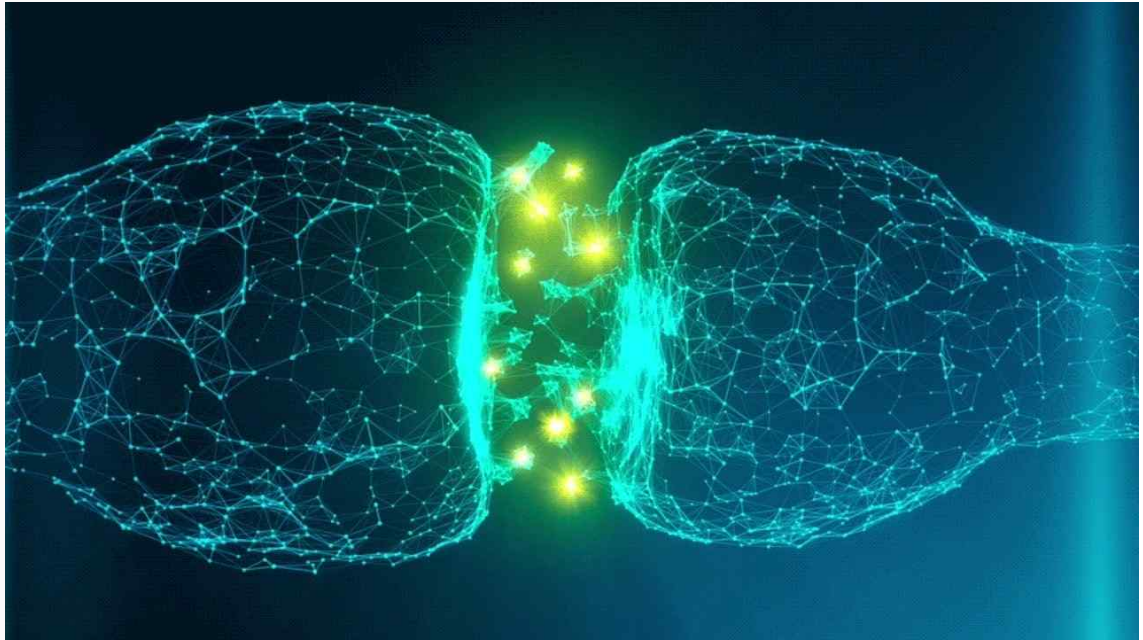
“우울증은 마음의 감기와 같은 것입니다.

약물 치료를 해야 됩니다.”

“맞습니다. 약물의 도움을 꼭 받아야만 합니다.”

또 다른 회원들이 약물을 강조하였다.

의사에게 나는 항의를 하듯 질문을 던졌다.



“세로토닌이 무엇입니까?”

지나칠 정도로 침착한 의사는 만면에 미소를 머금고 설명을 하였다.

“신경전달 물질인데 이것이 부족하면

매사에 의욕을 잃고 우울해지는 것입니다.

술을 마시면 일시적으로 기분이 상승하여 우울증이 없어지지만

깨고 나면 평소보다 훨씬 더 가라앉게 되므로

술을 마시면 치료가 어렵습니다.

약을 복용하는 동안에는 금주하셔야 합니다.”

술은 나에게 활명수인 동시에 인생의 윤희유였다.

자동차를 굴리려면 연료가 필요하듯

활기찬 인생을 위해서는 술이 있어야 하였다.

연료가 바닥나면 차가 멈추듯 술이 없는 내 삶도 마찬가지였다.

금주는 술로 맺어진 수많은 인연과의 단절을 의미하였다.

내가 술을 끊는다는 것은 내 인맥을 스스로 끊는 것이다.

그렇지만 술이 깨고 난 다음날은 지옥이었다.



어쩔 수 없이 술을 줄일 수밖에 없었다.

처방해 준 약은 신경안정제와 함께 아침저녁으로 먹어야 하였다.

며칠 동안 복용했건만 아무런 진전도 없었다.

하루 종일 누워서 지내는 일상이 계속되었다.

만사가 귀찮고 손가락 하나 움직이기 싫었다.

모든 것이 무의미하였다.

촛불을 든 수백만 시민들의 열정이 부러웠지만  
나하고는 관련이 없는 삶이었다.



국정농단을 했다는 여인도 낯설었고  
구속되는 대통령도 신기하기만 하였다.

찰나에 끝날 인생인데 그들의 끈질긴 욕망이 이해되지를 않았다.  
내가 죽으면 어차피 세상은 끝난다.

그 어떤 이상적인 세계도 내 존재가 없는 한  
아무런 의미가 없다.

내가 세상일에 관심을 가져야 할 이유는 없었다.

이렇게 지루하고 권태로운 나날이 이어지는 인생이 무슨 의미가  
있는가.



아쉽게도 내가 사는 아파트는 2 층이고  
15 층 위 옥상 문은 항상 굳게 잠겨있었다.

“예전처럼 친구도 만나고 사진도 찍으러 좀 나갔다 와요.”

내 깊은 내면의 우울을 상세히 알 리가 없는 아내는  
온종일 누워만 있는 나를 닦달하였다.

그렇다.

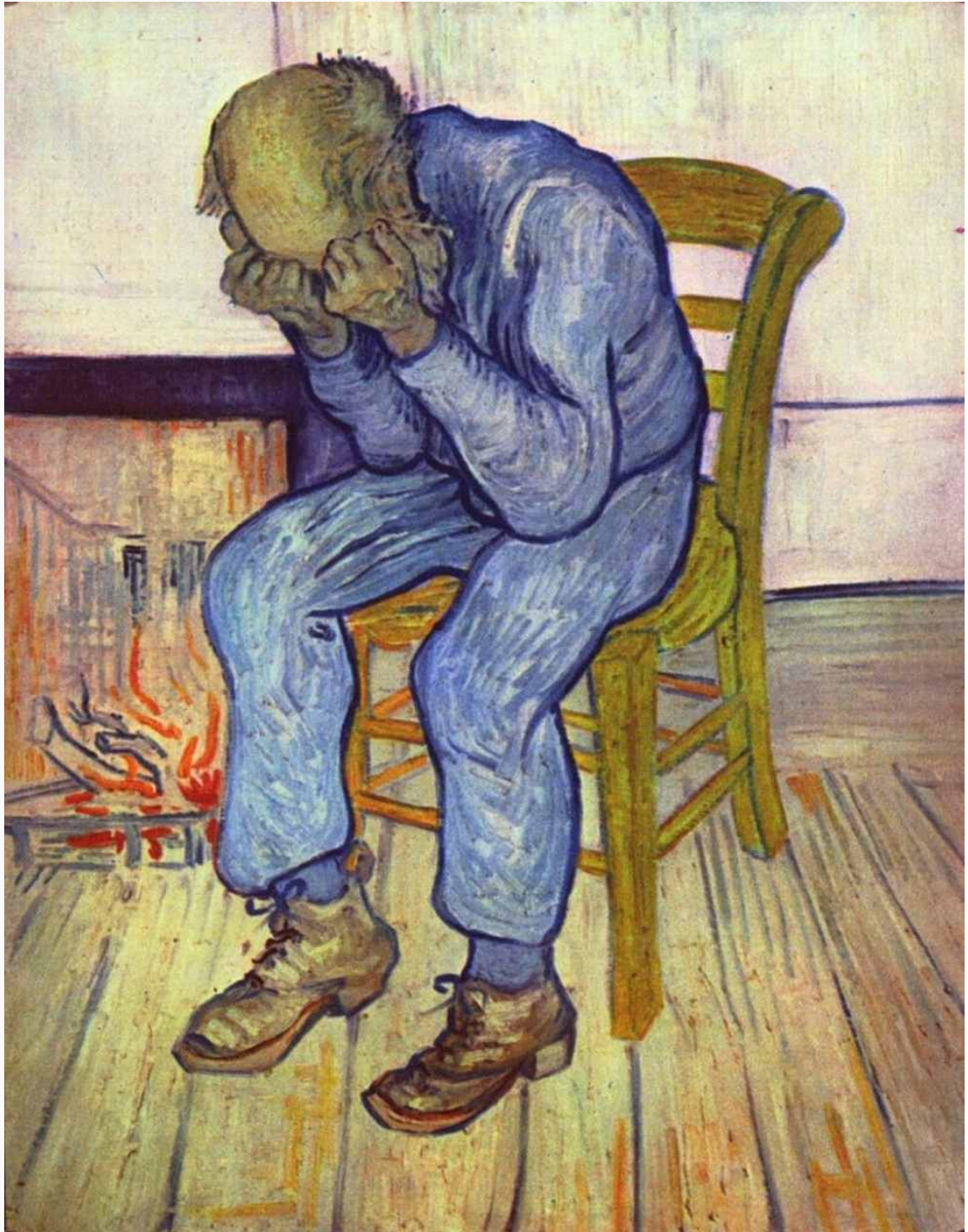
나에게는 아직 건강한 아내가 곁에 있고  
대기업에 다니는 사위와 공무원인 딸이 있다.  
귀여운 손녀가 둘이나 있고 거처할 집도 있다.  
더구나 값아야 빛도 없는 데다 맘만 먹으면  
웬만한 가전제품과 새 모델의 승용차를 교체할 여유도 있다.  
식구 중에 누구 하나 암으로 투병 중인 이도 없고

지극히 평범한 가족의 가장이다.

내만 건강하면 아무런 문제가 없는 가정의 가장이다.

나가면 술을 같이 할 친구도 있고 만나면 반가울 동창들도  
모두 건강하게 살아있다.

무엇이 나에게 부족할 것인가.



우울증이라니! 이 무슨 사치란 말인가.....  
한갓 탄소와 수소 알갱이로 이루어진 물질,  
세로토닌 때문에 내 인생이 변질되다니.....

심한 모욕감이 치솟았다.

내 마음을 움직이는 주인은 내 자신이다.

내가 나를 컨트롤하지 못한다면 그건 부끄러운 일이다.

내 마음을 약물에 의존하다니!

용단을 내려 약물 복용을 중단하였다.

소위 마인드컨트롤을 시도하였다.... (後略)

<단편/ 독수리 5 형제 중에서> ☒

(이미지는 Microsoft Edge 에서)