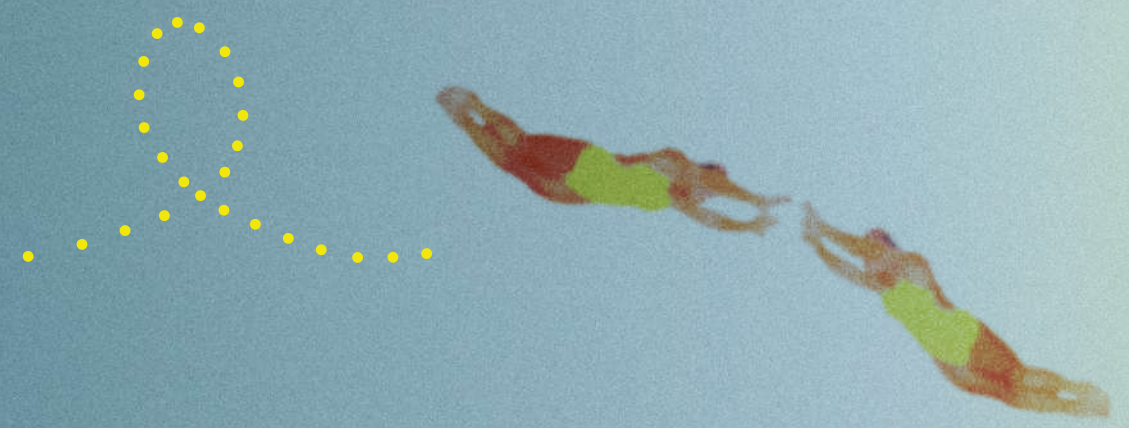


어깨가 올라갈 정도로 크게 숨을 들이마시고  
그대로 멈춰 보자. 어쩐지 조금도 꿈틀거리면  
안 될 것 같은 기분이다. 한껏 팽창된 채 일어  
있는 갈비뼈를 양손으로 감싼다. 일시 정지  
버튼을 누른 듯 시간이 멈춘다. 심장박동이  
더디어지는 그 찰나에 깊은 물 속으로 내려가는  
이들이 있다. 프리다이버. 내게는 두려움을  
모르는 전사처럼 느껴지는 그 단어를 입안에서  
굴려 본다. 파- 참았던 숨을 터뜨리듯 뱉는다.  
그제야 긴장이 풀린다.

어린 시절 반 전체가 수영장을 가는 날이면  
나는 항상 아프다고 거짓말을 했다. 레일  
밖에서 건조한 수영복 차림으로 물개처럼  
노는 친구들을 지켜보는 기분도 썩 좋지는  
않았지만, 킥판을 잡는 것보단 나았다.  
언제부터물을 두려워했는지는 잘 모르겠다.  
더 어렸을 때는 유수 풀을 떠다니며 곧잘 머리를  
담그기도 했던 것 같은데. 그렇게 나는 바다에  
들어가는 것보다 바다를 바라보는 걸 열 배는  
더 좋아하는 사람으로 자랐다. 그런데 그날은  
왜 그 책을 골랐을까.

〈아무튼 잠수〉의 마지막 장을 덮으며 생각했다.  
나와는 평생 엮이지 않을 것 같은 이 ‘프리다이빙’  
이라는 스포츠가 어쩐지 삶과 닮은 것 같다고.  
산소통도 없이 수십 미터를 잠수하는 그 면면을  
더 알고 싶다고.

참는  
숨  
사이





더욱 풍성한 이야기를 듣고자 프리다이버 강사 김미림과 서면으로  
나는 대화 내용이 포함되어 있다.

프리다이빙은 별도의 호흡 장비 없이 폐에  
들이마신 공기만으로 수중에 머무른다는 점에서  
스쿠버다이빙과 다르다. 느긋하게 산호와  
물고기를 구경하는 액티비티가 아니라 제한된  
시간 안에 얼마나 깊이 내려갈 수 있는지 스스로  
와 싸우는 스포츠라는 말이다. 그러나 ‘빨리’가  
아닌 ‘멀리’ 가는 것이 중요하다. 숨이  
차오르더라도 천천히, 침착하게 움직여야  
무사히 돌아올 수 있다.  
자, 본격적으로 눈을 감고 상상해 보자.

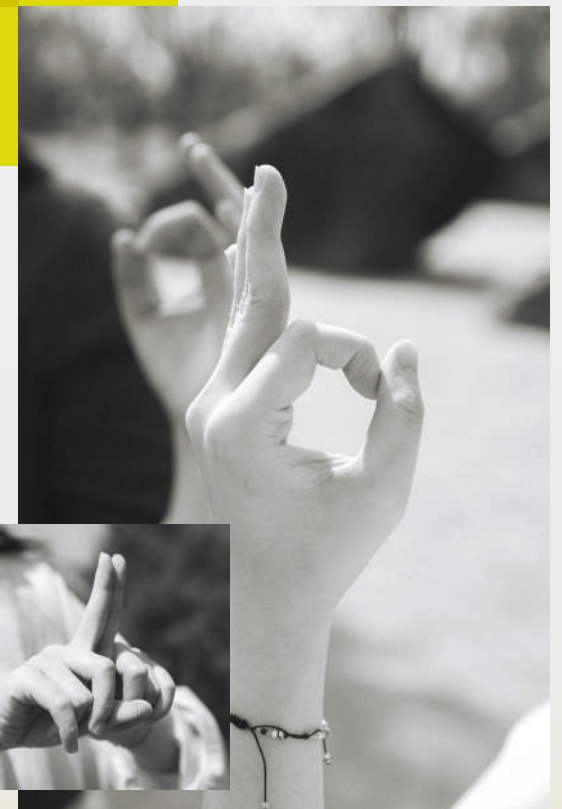
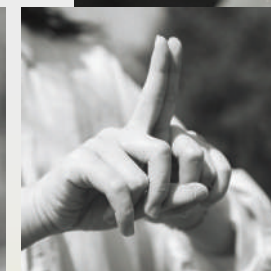
당신은 몸에 짝 달라붙는 슈트, 기다란 오리발과  
고글을 착용한 채 바다 위에 둥둥 떠 있다.  
들뜬 마음을 가라앉히고 준비 호흡을 시작한다.  
들숨 한 번의 길이가 날숨의 절반 정도 되도록  
복식호흡을 하다 보면 심박수가 서서히 느려진다.  
복잡한 생각이 사라지고 잠든 듯한 상태에  
돌입한다.

90도로 몸을 숙여 머리부터 들어가는  
‘덕 다이브(duck dive)’를 하기 전, 수면 위 세상과  
작별 인사를 한다. 최종 호흡이라고 부르는 이  
마지막 들숨은 크게 하품하듯이 마신다.  
나를 기다리고 있는 까만 바다를 그려보자.  
준비 호흡 덕분에 몸은 충분히 이완되어 있다.  
머리를 집어넣는 동시에 두 발을 곧게 하늘로  
뻗는다. 물을 머금은 더운 공기가 발끝에  
머물기도 잠시, 지금 나는 수면 아래에 있다.



프리다이빙은 절대 혼자 할 수 없다. 그곳이  
바다든 수영장이든, 초보든 숙련된 다이버든  
반드시 버디와 함께해야 한다. 그렇지 않으면  
저산소증과 블랙아웃이라는 무시무시한 단어를  
마주하게 될 테니. ‘One Up, One Down’ 규칙에  
따라 한 명이 잠수하면 다른 한 명은 수면에서  
기다리며 버디의 상태를 체크한다. 헤엄쳐  
내려가는 나를 끝까지 지켜보는 친구. 물속에서  
자유를 보장해 주는 생명줄. 그 순간만큼은  
세상에서 제일 믿음직스러운 존재다. 버디의  
역할은 물으로 올라올 때 가장 중요하다.  
사고는 수면 가까이에서 더 쉽게 발생하기 때문.  
10m 이하부터는 아예 옆에 붙어 함께  
상승하기도 하는데, 다이버가 힘이 빠지면 살짝  
밀어주는 것도 버디의 역할이다.

음성 언어를 쓸 수 없는 물속에서는 버디와  
수신호로 소통한다. 엄지를 아래로 내리면 하강,  
위로 들면 상승. 엄지와 검지를 동그랗게 말아  
만든 ‘오케이’ 사인은 지금 상태가 괜찮다는  
뜻이다. 뭔가 잘못되었을 때는 손바닥을 아래로  
향하게 펼친 뒤 옆으로 까딱인다. 시야가 완벽히  
보장되지 않으니 모든 수신호는 큼직하게,  
여러 번 반복하는 것이 중요하다. 언어는 그  
세계의 성격을 반영한다. 누구나 쉽게 배울  
수 있는 직관적인 수신호가 프리다이빙의  
언어라는 사실이 나를 안심시킨다.







조금씩 물속으로 내려가다 보면 수압이 올라가 귀가막혀온다. 이때 필요한 기술이 ‘이퀄라이징(equalizing)’. 몸 안과 바깥의 압력을 맞추는 과정이다. 가장 흔히 사용하는 이퀄라이징 방법을 ‘프렌젤(frenzel)’이라고 부르는데, 손으로 코를 잡고 목젖을 아래로 내린 뒤, ‘ㄱ’ 발음하듯이 혀뿌리를 들어 올리면 된다. 이렇게 풀어 써도 와닿지 않는 게 당연하다. 초보 다이버는 프렌젤에 능숙해지기 위해 영겁의 시간을 거쳐야 한다.

막혔던 귀가 시원하게 뚫렸다면 더 내려가 보자. 높은 확률로 숨이 차오르며 당장 위로 헤엄쳐 올라가고 싶은 답답함에 사로잡힐 것이다. 이제 나 자신과의 싸움이 시작된다. 산소포화도가 충분함에도 이산화탄소가 쌓여 가슴께가 뜨거워지는 이 ‘호흡 충동’ 상태를 견디는 것이 프리다이빙의 핵심이다. 불안은 산소를 야금야금 잡아먹는다. 그를 잠재우기 위해서는 힘을 빼야 한다. 마치 해파리 한 마리가 되었다고 상상해 보는 거다. 물살 따라 흔들리는 반투명한 생물체에 나를 투영한다. 산소는 충분하다. 언제든 내 숨을 스스로 조절할 수 있다는 사실을 되뇌며 명상하듯 머리를 비운다. 깊은 물 속에서 수면을 올려다본다. 햇빛이 만드는 오로라가 눈앞에 펼쳐진다.

무엇보다 중요한 마지막 단계는 물 밖으로 나와서 하는 회복 호흡이다. 짧게 내쉬고 강하게 들이마신 후 2초간 참은 뒤 다시 내쉬는 것을 3회 정도 반복한다. 어떤 도전이든 회복의 시간이 필요한 법. 잔뜩 수축했던 몸속 기관들이 서서히 공기를 받아들인다. 새 삶을 시작하는 것처럼 비장한 호흡이다. 짭짤한 바닷물의 소금기가 혀를 자극한다. 고글을 벗고 내리쬐는 태양 언저리에 열심히 시선을 쫓는다. 아주 약간 더 용감해진다.

숨을 쉬고 살아있다는 것을 자각하기 위해 숨을 참는 것일지도 모른다. - <아무튼 잠수> 중

메아리 같은 파도 소리를 들으며 바닷가에 가만히 앉아 있다. 왠지 낯익은 사람들의 말소리가 꿈결처럼 들린다. 어느새 옆에 앉은 버디가 눈을 마주치고 웃는다. 물 밖에서도 우리 사이에는 음성 언어가 무용하다. 천천히 눈을 떠 현실로 돌아온다. 보송보송한 피부에 웬지 물기가 어린 것도 같다. 다시 한번 숨을 깊게 들이마시고...이번에는 그대로 내쉬어 보자. 나는 여기 이렇게 살아있다. 처음으로 숨을 참고 싶어졌다.

하미나, 아무튼 잠수, (위고, 2023), 126.

