

2014 산림치유 체험수기 공모 수상작

# 숲에서 치유된 그들의 이야기

2014 산림치유 체험수기 공모 수상작

숲에서 치유된 그들의 이야기

산림청 · 녹색사업단

자식도 못해주는 길 자연과 숲이 해주는 것을 보고 얼마나 부끄럽고 한없이 작아 지던지. 자연은 사람이 못하는 길 대신해 주고 숲은 환자의 정신적 안정을 위해 다정하게 말벗이 되어주기도 하고 또 환자의 모든 것을 욕심 없이 공유하고 아낌 없이 나눠주는 고마운 대상이었습니다.

숲, 어머니에겐 또 다른 자식 /조병옥/

암에 걸려서 인생을 다시 생각하게 됐고, 도시를 떠나 산속에서 살 수 있는 계기가 되었으니 나에게야 말로 암은 커다란 선물이다. 나는 이런 마음들이 바로 병을 이겨내는 원동력이라고 믿는다.

선 물 /황계숙/

숲에 온 것 뿐인데 온 가족이 웃고 있다니 세상을 다 얻은 기분이었다.

숲이 지켜준 건강과 가족애 /조혜경/

숲은 준이의 마음을 어루만져 주고 쓰다듬어 주었다. 내가 해줄 수 없는 것, 가르쳐 줄 수 없는 것들을 숲이 대신해 주고 있었다.

숲에서 찾은 웃음 /신현주/

소설 개선문의 주인공 ‘라비크’ 처럼 믿음직한 가시나무들, IQ84의 ‘텐고’를 연상시키는 울긋은 편백나무들, 각양각색의 도토리들 선물하는 참나무 일가들, 곤줄박이, 동박새, 산까치, 직박구리들까지 모두 모두 나의 응원부대이자 친구들이다.

나의 소중한 벗, 백양산 /이주희/

산의 배움을 체험한 우리 가족은 지금도 집 뒤에 산을 두고 산다. 무엇보다 가장 행복한 일은 아이들의 병으로 인해서 찾게 된 산과 숲, 그 숲에서 나의 일자리까지 얻었다.

숲이 준 선물, 이제는 갚으려 해요. /유병남/

숲에서 치유된  
그들의 이야기

비매품

산림청 · 녹색사업단



2014 산림치유 체험수기 공모 수상작

# 숲에서 치유된 그들의 이야기

산림청 · 녹색사업단





## CONTENT

### 대 상

/조병욱/ 숲, 어머니에겐 또 다른 자식 \_ 5

### 금 상

/황계숙/ 선물 \_ 21

/조혜경/ 숲이 지켜준 건강과 가족애 \_ 37

### 은 상

/신현주/ 숲에서 찾은 웃음 \_ 49

/이주희/ 나의 소중한 벗, 백양산 \_ 59

숲이 준 선물,

/유병남/ 이제는 갇히려 해요 \_ 71

/김대성/ 산이 준 선물 \_ 83

### 장려상

/임주성/ 산, 참된 스승 \_ 93

/문복례/ 소나무 숲 그녀 \_ 101

/이경애/ 소중한 희망의 향기 \_ 113

/김상철/ 숲의 고마움을 깨닫다 \_ 121

숲에서 다시 찾은

/김홍규/ 내 인생 최고의 선물 \_ 133

/백지영/ 나를 치유하는 편백나무! \_ 145

숲으로

/박소슬/ 아픈 피부를 숨쉬게 하다 \_ 153


분홍مام의

/이규인/ 알콩달콩 숲속 나들이! \_ 161

/서 웅/ 새로운 산을 만나다 \_ 171

/강민구/ 푸름을 걷다 \_ 183





# 숲, 어머니에겐 또 다른 자식

/ 조병욱 /

“자식도 못해주는 걸 자연과 숲이 해주는 것을 보고 얼마나 제가 부끄럽고  
한없이 작아지던지. 자연은 사람이 못하는 걸 대신해 주고 숲은 환자의  
정신적 안정을 위해 다정하게 말벗이 되어주기도 하고 또 환자의 모든 것을  
욕심 없이 공유하고 아낌없이 나눠주는 고마운 대상이었습니다.”



# 숲, 어머니에겐 또 다른 자식

/ 조병욱 /

두 달 동안 간병인을 열네 번 바꾼 환자, 하루에 열두 번은 새로 오는 간병인의 눈물콧물을 다 빼놓는 환자, 재활요양병원 간호사분들이 제일 싫어하는 환자, 같은 병실 식구들이 제일 꼴 보기 싫어하는 환자…….

그 환자는 바로 저희 어머니입니다. 아마 전국의 재활요양병원에서 간병인을 제일 많이 바꾼 환자는 저희 어머니가 일등일겁니다. 모두 합해 스무 명도(그날 왔다가 그날 가신 간병인은 제외하더라도) 넘는 분이 다녀갔으니까요. 그런데 그렇게 까다롭고 성격 괴팍하고 으악스럽고 까탈스런 환자를, 아니 저희 어머니를 사랑으로 보살펴 어머니의 모든 걸 변화 시킨 건 다름 아닌 사람이 아니라 자연과 숲이었습니다.



이 얘기를 전하면 지금도 입원해 있는 많은 환자들이나 그 가족들 또 간병인들에게 조금이나마 도움이 될까 하고 글을 남깁니다.

작년 1월 저희 어머니는 뇌경색으로 쓰러지셨습니다. 왼쪽 뇌에 있는 혈관이 막혀서 오른쪽 팔다리가 마비되어 재활치료를 받고 있습니다. 갑자기 쓰러지셔서 부랴부랴 병원 응급실에 가 MRI를 찍었는데 시간이 좀 늦어 이미 오른쪽 팔다리는 움직일 수 없는 상태였고, 언어 담당하는 곳도 장애를 입어 말씀도 어눌하게 하시고 의사표현을 제대로 못하셨습니다. 다행히 꾸준한 재활치료 덕분에 지금은 전보다 많이 좋아지기는 했지만 여전히 일상생활은 못하십니다. 처음 입원한 뒤 약물치료를 받고 재활병원에 가서 꾸준히 운동치료, 작업치료, 언어치료, 한방치료를 받으면서 지금까지 1년 넘는 병원생활을 하는 동안 환자 본인뿐 아니라 저희 가족 모두 점점 지쳐갔고 간병인 또한 저희 가족 못지않게 고생을 해야 했습니다.

처음에는 안산 고대병원에 입원을 해서 치료를 받고 그 이후에는 휴월 재활요양병원에 입원해서 재활을 하고 계셨는데 앞서 말했듯이 저희 어머니는 병원에서 아주 유명했습니다. 사실 저희 어머니 성격이 아프기 전에도 그리 얌전한 편은 아니었지만 그래도 그리 모나거나 거칠거나 이상하지는 않았는데 다치고 난 다음부터 조금씩 이상해지셨습니다. 처음 한 달 동안은 괜찮았는데 그 이후부터

조금씩 변해가는 것이었습니다. 자식들에게 모진 말을 퍼붓고 특하면 신경질을 내고 조금이라도 당신의 맘에 안 들면 과격한 행동을 하시고…….

저희들은 점점 지쳐갔습니다. 의사 선생님이 환자 중에 우울증이 심하게 오는 분이 있고, 또 뇌경색 환자 중에는 아무래도 뇌를 다 쳤기 때문에 더 그러는 환자가 있다면서 계속 치료를 받고 주위에서 잘 보살펴주면서 간병을 하면 좋아진다고 그러셨습니다. 그래서 저희는 아, 그런가 보다 하고 굳게 마음을 먹고 어머니를 돌봐드리기 시작했습니다.

처음엔 누님이 어머니의 간병을 맡았는데 너무 힘들어했습니다. 그래서 전문 간병인을 쓰기로 했습니다. 사실 저희 집안사정으로 하루에 7만 원이나 하는 간병비를 부담해야 하는 게 무리였지만 어쩔 수 없는 상황이었습니다. 돈을 빌려서라도 어머니의 치료가 우선이었기에 전문 간병인을 불렀습니다.

처음으로 저희 어머니를 맡으러 오신 분은 인상도 너무 좋으시고 또 열성적으로 환자를 잘 돌봐주는 분이었습니다. 예의도 바르고 마치 친정어머니 간호해 드리듯이 하는걸 보고 ‘그래, 이래서 요양보호사 자격증 있고 전문적으로 하는 분이 맡아서 해야 하는구나!’ 저희는 안심이었습니다. 섹션, 드레싱, 응급관리, 식사, 목욕 등 모

든 것을 열심히 하는 모습에 안심이 되었던 것입니다.

그런데 그 이튿날 그분이 저에게

“아무래도 전 더 이상 못할 것 같네요. 다른 간병인을 알아보세요. 제가 간병인협회에 전화해서 다른 분 알아봐달라고 할게요. 저도 웬만하면 참고 해보려 했는데 아무래도 어머님한테는 제가 맘에 안 드는가 보네요.”

그 분은 이미 얼마나 울었는지 눈이 퉁퉁 부어 있었습니다. 알아봤더니 저희 어머니가 있는 트집 없는 트집 온갖 험한 말을 하셔서 힘들게 했던 겁니다. 간병인들도 교육을 잘 받으셔서 어느 정도 심한 말을 해도 다 참고 견디며 일하시는데 저희 어머니는 그보다도 지나치셨던 모양입니다. 저희가 간곡하게 부탁했지만 두 손을 저으며 떠났습니다. 하긴 얼마나 싫었으면 저렇게 고개를 저을까, 이해가 안 되는 것도 아니었습니다. 다음날 다시 새로운 분이 오셨고, 저희는 그전의 일을 말씀드리면서 서운한 거 있어도 참으시라며 미리 언질을 했습니다.

고맙게도 그 간병인은

“아이구 걱정 마세요. 그동안 수많은 환자들 봐와서 어지간한 건 다 알아서 케어하고 잘하니 걱정 마세요. 원래 간병인일 하다보면



별의별일이 다 생겨요. 그러니 너무 걱정하지 마세요.”

정말 고마웠습니다. 그런데 그 다음날 퇴근 후 병원에 들렀더니 옆 환자의 보호자분이 지금 간병인이 밖에서 울고 있으니까 가보라는 겁니다. 휴게실 한쪽 의자에 간병인이 앉아 울고 있었습니다. 조심스레 다가가니

“저 더 이상 못하겠어요. 몸이 힘들고 마음이 힘들어도 참아 낼 수 있는데 어머님은 좀 정도가 너무 심하시네요. 식사하시다가 맘에 안 든다고 숟가락 제 얼굴에 던지시고 반찬그릇 제 옷에 던지고……. 차라리 치매이시거나 그러면 모르셔서 그러니까 이해나 하겠지만 이건 일부러 저러시니 못 참겠어요. 간병생활 8년 만에 저런 환자분 처음 봐요. 다른 건 참을 수 있는데 욕을 심하게 하는 건 못 참겠어요. 전 내일부터 못해요.”

더 이상 붙잡고 싶어도 붙잡지를 못했습니다. 다른 사람과 똑같은 돈을 받고 일하면서 몇 배는 더 힘들 텐데 누가 하려 하겠어요. 더군다나 하루 24시간 붙어서 낮이나 밤이나 같이 생활하는 거라서 서로 마음이 통하고 심적으로 공유가 되어야 즐겁게 일을 할 수 있는데 그러지 못하니 서로 힘들 수밖에요.

그렇게 한두 명 간병인이 바뀔 때마다 어머니의 우울증은 점점 더 심해졌고 그에 따라 악의적인 욕설과 구박의 강도 또한 점점 더

늘어났습니다. 일부러 간병인들 괴롭히기 작전에 들어간 사람마냥 교묘하게 그분들을 힘들게 했습니다. 가령, 일부러 볼일이 급하지도 않는데 화장실에 가자는 겁니다. 십 분마다 화장실 가자고 졸라댑니다. 저희 어머니 덩치도 상당히 큼니다. 여자치고는 거구인지라 간병인이 옆에서 부축하고 화장실 가기가 정말 힘듭니다.

한쪽을 못 쓰기 때문에 뒷 허리춤을 한껏 들어 올려 손아귀에 온 힘을 쏟고 한발 한발 옆에서 부축하여 그 가까이 있는 화장실에 가는 것도 진땀이 나는데 그걸 십 분에 한 번씩 시키니 오죽하겠습니까. 어머니는 또 변기에 앉았다가 그냥 바로 일어납니다. “안 마렵네~~?” 이러면서. 입가에 살짝 미소를 띄웁니다. 그러니 누가 좋다고 하겠습니까!

또 어느 땐 옷을 입은 채 큰 볼일을 볼 때도 있었습니다. 순전히 일부러. 간병인이 맘에 안 든다는 이유로. 맘에 안 드는 이유도 어처구니가 없습니다. 간병인의 웃음소리가 맘에 안 든다나? 또 마비된 쪽 다리를 자극시켜주기 위해서 주물러 주고는 했는데 그거 세게 주물러줬다고 맘에 안 든다거나 옆에 면회객이 사온 떡을 주지 않았다는 이유 등입니다. 간병인은 혹시나 떡이 목에 걸릴까봐 위험해서 안 준 것인데! 아주 같지도 않은 이유를 대면서 간병인을 괴롭히는 겁니다. 온갖 화풀이를 다 간병인 분한테 쏟아붓으니 인간인 이상 참는 것도 다 한계가 있는 법인데 어느 누가 그걸 참겠

습니까.

또 어머니가 먹는 밥을(아주 지저분하게 먹은 밥) 간병인에게 먹으라고 권합니다. 환자가 먹는 밥은 원래 먹지 말라고 교육을 받기 때문에 그걸 안 먹는다 하면 또 빠져서 “지금 더러워서 안 먹는 거냐? 가족처럼 여긴다면서 다 거짓말 아니냐?” 으박지릅니다. 치료실에 들어가서도 다른 사람들 많은 곳에서 간병인 혼을 내니 더 그들이 힘들어했습니다. 다른 환자들보다 우울증의 상태가 몹시 심했습니다. 옆 병실 식구들도 다 저런 심통 난 환자 처음 봤다면서 한마디씩 했습니다. 그러거나 말거나 저희 어머니는 간병인 괴롭히기를 계속했습니다.

그렇게 서너 명 다시 바뀔 때마다 어머니도 점점 더 교활해지면서 “너 어디 며칠 동안 버티나 보자. 누가 이기나 한번 해보자.” 이러는 것만 같았습니다. 어머니에게 제발 이러지 말라고, 자식들 창피하게 이게 뭐냐고, 이러면 병원에서 있지 못한다고 쫓겨난다고 타일러도 어머니는 듣지 않으셨습니다. 몸이 당신 뜻대로 안 움직이니 주위사람들에게 온갖 신경질을 다 내셨습니다. 점점 이상하게 변해가는 어머니의 모습을 보니 더욱 화가 치밀어 올랐습니다.

새로 오는 간병인들에게 “제발 이번만은 좀 오래 버텨주세요. 이제 간병인 구하는 것도 힘들어요. 돈은 더 드릴게요.” 사정해도 오



래 버티는 사람은 별로 없었습니다. 돈이 중요한 게 아니었습니다. 아주 길게 하는 분이 한 달이었습니다. 그것도 참고 참고 또 참다가 더 이상 못 견뎌서 그만두셨습니다. 이제 간병인 구하는 게 너무 힘들었습니다. 이미 소문의 소문은 다 나 있는 상태라 아~ 어느 요양병원 몇 호실 누구누구 환자? 소문이 어찌나 빠른지 모두들 다 저희 어머니를 알고 계셨습니다. 아주 유명했습니다.

그렇게 5개월 정도 지났을 때 새로운 분이 오셨습니다. 저희는 여느 때처럼 “그래 이분도 아마 며칠 못 견디시고 그만 두실거야. 일주일엔 버티실까? 아니야, 아무리 성인군자라도 우리 어머니 견디실 간병인은 없을 거야. 자식들도 두 손 두 발 다 들었는데 하물며 남인데 오죽하겠어!” 이러면서 그냥 형식적으로 간단한 주의사항만 전달했습니다.

사실 그동안 어머니와 다르게 간병인들과는 정이 많이 들어서 한 분 한 분 가실 때마다 마음이 아팠거든요. 하루를 하시던 일주일을 하시던 길게 한 달을 하신 분이던 모두들 좋으신 분들이라 괜히 고생만 하시다가 그만 두시는 거 같아서 맘이 안 좋아서 그분들 가실 때마다 헤어지는 게 마음 아파서 이제 웬만하면 정들지 않으려고 애썼습니다. 그런데 어머니가 조금씩 변하시는 것 같았습니다. 이상했습니다. 어? 어떻게 우리 어머니를 구워 삶았지? 별일이네?

새로 온 간병인은 중국교포였고 나이는 40대 초반이었습니다. 간병인 분들 중에는 젊은 층에 속했고 또 몸도 마르고 약해 보였던 분이었습니다. 요양하면서 재활도 받아야 하고 시간마다 치료실로 챙겨서 모셔야 하기 때문에 이동하는 것도 큰 문제였는데 어머니가 아무런 불평이 없는 겁니다. 그게 이상했습니다 뭐지? 이상하네? 다른 때 같았으면 휠체어 빨리 밀었다, 늦게 밀었다, 별의별 핑계를 대며 악담을 하시는 분인데. 주위 보호자나 옆 환자의 간병인에게 물어보니 어머니가 이 간병인에게도 술하게 심하게 했다는 겁니다.

그런데 이분은 오히려 그럴수록 더 웃음을 잃지 않고 더 살갑게 대하면서 옛날 얘기를 해주었다는 겁니다. 중국에 살았을 때 고향 풍경 얘기와 주위 산과 자연 얘기를 해 주었는데 어머니가 조금씩 마음의 문을 열기 시작했다는 겁니다. 그러면서 어머니를 자연 속에서 치료 하는 게 더 좋을 것 같다는 말을 해주었습니다. 간병일을 많이 해봐서 아는데 우울증이 심한 분은 새로운 환경 속에서 치유가 되고 자연 속에서는 몸보다도 마음의 정화가 더 잘된다면서 재활치료를 자연에서 해보라는 권유를 들었습니다. 어머니가 조금씩 좋아지는 걸 느꼈기에 실행에 옮겼습니다. 다행히 재활치료도 운동요법만 남았기에 가능할 것 같았습니다.

그러다가 아무래도 어머니의 고향 쪽이 좋을 것 같아서 충남 서

산으로 정했습니다. 이미 외할머니 외할아버지가 돌아가셨고 그곳을 떠난 지 오래지만 그래도 어르신들은 고향이 주는 그 무언가가 있기에 조금이나마 도움이 될까하고 용현자연휴양림에 터를 잡았습니다. 그곳에서 집중적으로 어머니와 함께 자연과 함께했습니다. 숲이 우거져서 불어오는 바람소리도 좋았고 소나무가 많아서 솔잎향이 어찌나 좋은지. 새벽 5시에 항상 일어나 자연휴양림에서 고란사까지 매일같이 산책을 했습니다. 그 오솔길을 걸으면서 새벽공기를 마시며 주위 풍경을 바라보면서 어머니와 나란히 손을 붙잡고 걸었습니다. 병원에서는 바쁘다거나 귀찮다는 핑계로 간병인 구할 생각만 하고 병원에 가더라도 형식적으로 손만 잠깐 만져주고 돌아올 뿐이었는데 이곳에서는 같이 오랜 시간동안 어머니의 손을 붙잡고 산책을 하니 저까지 힐링이 되는 기분이었습니다.

어머니는 하루가 다르게 좋아지셨습니다. 아무래도 혈관 쪽을 다친 것이라서 혈압을 조심해야 했는데 약을 먹지 않아도 될 정도로 좋아지기 시작했고 또 정신적인 우울증도 몰라보게 좋아지는 겁니다. 오전에는 용현자연휴양림에서부터 고란사까지 걷고 오후에는 보원사지까지 걷는 길에서 어머니는 어느 샌가 콧노래를 부르시며 걸으셨습니다. 처음으로 어머니의 노래를 들었던지라 저도 뜻밖이었습니다.

그리고 이곳에 온 이후로 주위사람하고 문제는 전혀 없었습니다.



물론 약간의 신경질적인 반응을 보였던 적은 있지만 그건 정말 처음 온지 일주일 정도였고 그 이후엔 다른 사람과의 마찰은 커녕 오히려 어머니께서 더 살갑게 다른 사람을 대하는 거였습니다.

그때까지도 사실 자연과 숲이 주는 힘이 대단하다! 이런 생각은 전혀 못했습니다. 그냥 그동안 어머니가 병원에 있기 싫어서 일부러 그랬던 건가? 이런 생각만 들었습니다. 그런데 하루하루 지날수록 어머니의 마음은 안정을 찾고 전혀 판사람으로 변해가고, 그렇게 정신적으로 편안함이 찾아오니 당연히 몸도 급속도로 좋아지셨습니다.

처음엔 손끝마디만 살짝 움직였는데 팔을 어느 정도 올리는 수준까지 되는 겁니다. 다리도 힘이 많이 붙어서 사발지팡이 짚고 옆에서 부축하면 걷는 정도였는데 여기 와서는 약간 절뚝거릴 뿐 걷는 모습도 예전의 모습을 조금씩 찾으셨습니다. 워낙 연세가 있으셔서 쓰러지기 전의 모습은 되찾기 힘들지만 그래도 자연휴양림에 와서 재활을 받으면서 정말 많이 좋아지셨습니다.

왜 진작 어머니의 마음을 다스리지 못했을까 하는 뒤늦은 후회가 찾아왔습니다. 가만 생각해 보니 어머니의 우울증은 저희 자식들 때문에 온 것 같았습니다. 남들처럼 효도도 잘못하고 자식들이 여럿 있지만 사는 게 바쁘다는 이유로 자주 찾아뵙지도 못하고 소홀

했던 것이 쌓이고 쌓여 어머니의 마음을 아프게 하고 심한 우울증으로 자리 잡았나, 하는 생각에 죄스럽기만 했습니다. 어머니는 그동안 남들에게 못되게 한 것을 보상이라도 해야겠는지 사람들에게 어찌나 극진하신지 젊은 나이에 위암말기로 온 엄청 마른 여성분이 옆에 오게 되었는데 마치 막내딸을 맞이하는 것처럼 대하는 것을 보고 좀 놀랐습니다. 불과 얼마 전 병원에서 간병인과 주변사람을 괴롭히던 어머니의 모습은 전혀 상상할 수가 없었습니다.

어머니는 자연과 숲에서 스스로 치료를 받고 위안을 받고 치유를 받으면서 주변사람들과도 눈을 마주치면서 안아주기 시작했습니다. 하루에도 수십 번 안아주는 겁니다. 시간 날 때마다 주위 분들을 안아주고 얼굴 비벼주고……. 어머니는 새로 태어 나셨습니다. 자식도 못해주는 걸 자연과 숲이 해주는 것을 보고 얼마나 제가 부끄럽고 한없이 작아지던지. 자연은 사람이 못하는 걸 대신해 주고 숲은 환자의 정신적 안정을 위해 다정하게 말벗이 되어주기도 하고 또 환자의 모든 것을 욕심 없이 공유하고 아낌없이 나눠주는 고마운 대상이었습니다.

그랬습니다. 희생정신! 자연과 숲은 사람이 못하는 희생을 마음껏 대가 없이 베풀어주니 저희 어머니가 변할 수밖에요. 만약 숲이 없었으면 우리 어머니 지금쯤 요양병원에서 쫓겨나 저희 가족을 더욱 힘들게 할뿐더러 치료도 더더서 아마 침대에서 일어나지도 못하


고 계실 겁니다. 자연과 숲 때문에 저희 가족도 많이 반성하게 되었습니다. 숲속에서 마음의 병을 치유하고 더불어 인간답게 산다는 게 무엇인가 보여준 그 자연 앞에서 보잘것없는 이 자식은 앞으로 어떻게 살아야할지 다시 한 번 생각하는 계기가 되었습니다. 지금도 병마와 싸우며 전국의 요양병원이나 재활병원에서 치료를 받고 있는 환자분들. 우울증이 아마 한 번쯤은 올 것입니다. 그것 때문에 모두 다 힘들어 할 텐데…….

끝없는 사랑이 모든 걸 극복하고 이겨낼 수 있다는 걸 다시 한번 확인했습니다. 어떤 분들께서는 사람이 또 어떤 분들께서는 자연이 아니면 또 다른 대상이 치유해주겠지만 그 어떤 것이든 지극한 사랑과 희생정신이 모든 이에게 행복을 가져다준다는 것을 이번 기회에 깨달았습니다.

저희 어머니를 바꿔주고 저희를 일깨워준 고마운 자연에게 머리 숙여 고마움을 전합니다.

어머니의 자식은 제가 아니라 숲이었나 봅니다.





## 선 물

/ 황계숙 /

“암에 걸려서 인생을 다시 생각하게 됐고, 도시를 떠나 산속에서  
살 수 있는 계기가 되었으니 나에게야 말로 암은 커다란 선물이다.  
나는 이런 마음들이 바로 병을 이겨내는 원동력이라고 믿는다.”





# 선 물

/ 황계숙 /

춘천 용화산휴양림이 개장된 지 얼마 되지 않았을 때이다. 전국의 국립휴양림을 완주하는 것을 목표로 여행 중이던 우리 가족은 초겨울에 용화산휴양림을 찾았다. 짐을 방에다 내리고 새로 생긴 휴양림에 기대를 갖고 돌아보는데 등산로 입구에 50대 중반쯤 되어 보이는 부부가 있었다. 여자는 모자를 쓰고 있었고 어딘가 많이 아픈 것처럼 보였다. 그녀는 조금 걷다가 쉬기를 반복했는데 남편처럼 보이는 분이 옆에서 천천히 따라가다 멈추다 하면서 의아한 듯 쳐다보는 내 눈길을 애써 외면했다. 좀 더 가까이 갔을 때에서야 나는 그 여자분이 항암중이라는 걸 알았다. 친정아버지가 항암하시다 돌아가셨기에 항암 때문에 머리카락은 물론 눈썹마저 빠진 암환자 특유의 얼굴을 금세 알 수가 있었던 것이다. 병색이 가득한 여자의 얼굴을 보면서 그저 ‘그 무서운 암에 걸렸구나. 안 됐네. 저분도 결국 우리 아버지처럼 되시겠지’하는 생각을 가졌던 것 같다.

그리고 그 다음해 겨울 나는 복주산휴양림에서 그 부부와 똑같은 모습을 남편과 연출하게 되었다. 유방암 3기를 수술한 뒤 항암하는 모습으로 말이다.

인생에는 수없이 많은 복병이 있어 언제 튀어나올지 모른다는 것을 알고는 있었지만 그래도 암에 걸린다는 것은 죽음과 이어지고 고통이 따르는 일인데다 그 당시 여러 가지로 어려운 때여서 암진단을 받았을 땐 정말이지 세상사는 게 뭐 이렇게 힘이 드나 하는 절망적인 심정이었다.

처음엔 암에 걸렸다는 게 현실적으로 실감이 안 나서 우왕좌왕하다가 수술하고 항암을 시작하니 고통과 공포와 두려움이 실제로 나를 덮치기 시작했다. 더구나 대부분 초기에 발견해서 운이 좋다고 하는 환자들이 많은데 나는 처음엔 초기라고 했다가 수술 후 3기로 밝혀져서 그야말로 낮이 나가 있었다. 암진단을 받았을 때도 울지 않았는데 3기라는 말을 들었을 때는 굉장히 절망했다. 아무도 몰래 인터넷으로 3기 암환자의 5년 생존율을 찾아보고 두려움에 가슴 조이던 순간이 아직도 생생하다. 입원실에 함께 있던 마산에서 온 유방암 1기 환자가 내가 3기 판정을 받는 걸 보고 힘내라고 안아주면서 퇴원을 하는데 나는 그 사람이 너무 부러워서 얼마나 울었는지 모른다. 친정아버지가 폐암 3기 진단을 받고 돌아가셨기 때문에 암 3기라는 말이 나에겐 죽음이 가까이 있다는 말로만 들렸

다. 초기라고 했을 때는 그나마 투병의지도 생기고 하루하루 지내기가 담담했는데 3기로 판명되고 부터는 무엇을 하든 죽음을 생각하지 않을 수가 없었다. 물건을 살 때는 내가 죽은 뒤에도 이 물건이 필요한 걸까? 옷은 사서 무엇하나. 얼마나 살거라고, 등등. 그리고 무엇보다도 초등학교 5학년이었던 딸 때문에 가슴이 아팠다. 또래에 비해 키도 작고 몸집도 작았던 딸아이가 자라서 결혼을 하고 아이를 낳고 살아가는 과정에서 친정엄마 없이 얼마나 힘들까? 날마다 혼자서 소설을 써가며 슬퍼했다.

암 기수가 3기로 높아 8번의 항암을 처방받았는데 방사선 치료와 병행하니 첫 번째부터 백혈구수치가 너무 떨어져서 제대로 다음 항암을 받지 못하고 자꾸 퇴짜를 맞았다. 다음 항암이 미뤄지면 그렇게 속상하고 우울할 수가 없었다. 이 힘든 걸 빨리 끝내고 싶은데 일주일씩 항암이 미뤄지면 그만큼 끝나는 날도 늦어지니 마음이 조급해지고 그러다 보면 면역력은 더 떨어지고 악순환이었다. 그래서 남편과 나는 항암 중에도 휴양림을 찾아다녔다. 좋은 공기를 마시고 쉬면 아무래도 면역력이 올라가서 항암을 제대로 받을 수 있을 것 같았기 때문이다. 그런 내 모습이 바로 1년 전에 용화산휴양림에서 불쌍하게 보았던 그 아주머니의 모습이었다. 참으로 사람일이란 이렇게 한치 앞도 모르는 것이다. 동정하던 입장에서 동정을 받는 쪽으로 가기는 손바닥 뒤집는 것 만큼이나 쉬운 일이었으니... 그 추운 날 남편과 둘이 눈썹인 임도를 걸으면서 어떻게든지

체력을 다져서 항암이 미뤄지지 않게 하려고 눈물겨운 노력을 했는데 지금은 그때를 웃으면서 이야기 할 수 있으니 참 감사한 일이다.

그 어떤 기쁘고 즐거운 시간도, 너무 힘들어 차라리 죽었으면 했던 시간들도 결국은 지나가게 마련인지라 그토록 끔찍했던 항암치료와 방사선도 6개월 만에 드디어 끝났다. 수없이 입원과 퇴원을 반복하면서 체력은 고갈되고 몸도 마음도 피폐해져서 나를 보는 사람들은 첫눈에 내가 병자인걸 알아볼 수 있었다. 가발을 쓰고 화장을 하면 모를거라고 생각했던 것은 나만의 생각이었고 모르는 사람들이 모인 곳에서 나의 첫인상을 본 이들은 속으로 내가 많이 아픈 사람이라는 걸 금세 알 수 있었다고 말을 해줘서 나는 내 몰골이 형편없었다는 걸 알게 됐다. 하지만 치료가 끝나고 나서 나는 재발과 전이라는 더 큰 불안에 시달렸다. 외래에서 항암치료만 받고 돌아가는 사람들과는 달리 백혈구수치가 떨어져서 자꾸 입원을 했던 나는 재발 전이 환자들이 5년이 안 되어 들어온 사람들보다 5년이 지나 6년, 8년, 심지어 10년이 넘은 뒤에도 재발이나 전이되어 들어온 환자들이 많은 것에 충격을 받았다. 내가 알고 있던 5년 완치율은 허상이었던 것이다. 그런데 지금 생각해보니 그게 오히려 나에게 약이 되어 투병 방향을 진지하게 설정할 수 있었던 것 같다. 아니었으면 시간이 지나면서 다른 사람들처럼 느슨해지고 마침내는 겉으로 괜찮으면 다 괜찮은 걸로 착각하고 발병 전처럼 살아가다

어느 날 갑자기 안 좋은 결과를 맞이할 수도 있었을 것이다. 5년 지나서 재발 전이된 사람들은 대부분 완치되었다고 생각하다가 느닷없이 재발 전이 판정을 받아서 억울해하는 경우를 많이 봐왔기 때문이다.

치료가 끝난 후 남편과 나는 앞으로의 투병 방향에 대해 많은 이야기를 지치지 않고 나누었다. 내가 책을 통해서 혹은 재발 전이된 사람들의 경험을 통해서 알게 된 것, 남편이 공부해서 찾아낸 것을 토대로 제일 먼저 식생활을 바꿨다. 발병 전에 술과 고기를 좋아해서 자주 먹었던 나는 술, 고기, 밀가루 음식을 모두 끊었다. 휴양림에 가면 무조건 바베큐를 하던 방식도 버리고 먹는 것을 간소화하고 될 수 있으면 자연에서 얻어진 것들로만 밥상을 차렸다. 그리고 그동안 잘 먹지 않던 과일을 많이 먹었다. 처음 한해 가을, 겨울에 먹었던 과일의 양이 내가 그동안 살아온 45년 동안 먹었던 과일의 양보다 훨씬 많았으니 내가 얼마나 과일을 안 먹고 살았는지 실감할 수 있었다. 그렇게 공부를 하고 투병 방향을 잡던 중에 남편과 나는 음식보다 더 중요한 게 매일 들이마시는 공기라는 걸 자연스럽게 알게 되었다. 음식은 하루에 세 번씩 먹지만 공기는 우리가 살아있는 한, 매 순간 우리 몸속으로 들어오면서 단 한순간도 공기 없이는 살 수가 없다. 더구나 나는 다른 사람들보다 공기에 예민해서 자동차매연이 심한 시내에 나갔다 들어오면 금세 지쳐버리곤 했었다.

여기저기 건강교실을 다니고 대체요법을 찾아다니면서 그곳에서 알게 된 재발 전이된 환우들의 죽음을 자주 접하게 되었는데 그 때마다 다시 마음을 다잡고 두려움을 이겨내면서도 그들 사이에 공통점을 발견하였다. 그들은 모두 재발 전이된 이후에야 비로소 공기 좋은 요양원을 찾고 음식을 가리고 그때서야 헛된 욕망의 끈을 놓으려 했다는 것이다. 그것을 보면서 나는 지금 당장 실천해야 할 것들이 무엇인지를 생각했고, 몸에 독소를 없애 면역력을 높이고 운동을 하고 식이요법으로 뒷받침하겠다는 투병계획을 세웠다. 그런데 발병 전에는 산에 다니지 않았었던 나는 식이요법은 잘 할 수 있었는데 항암에 지친 쇠약한 몸으로 산에 가는 게 너무 힘들었다. 산에 가면 운동도 되고 맑은 산소도 마시게 되어 암환자들에게 등산은 꼭 필요한 운동이었다.

그래도 너무 힘드니 그저 안양천이나 조금씩 걸었으면 하는 마음 뿐이었는데 그런 나를 남편은 억지로 일으켜 세웠다. 조금이라도 좋은 산소가 많이 있는 술밭 길을 걸어서 해독을 하고 운동을 통해 체력을 올려야 한다면서 아침 먹고 나면 회사 가기 전에 나를 이끌고 1시간, 어떤 때엔 2시간씩 함께 걸어주고 늦게 회사를 갔다. 일반 직장인이 아니었던 남편이지만 바쁜 중에도 시간을 내서 나를 산으로 이끄는 남편이 고맙고 미안하고 안쓰러워서 나는 힘들어도 기운을 내서 남편 출근할 때 함께 집을 나서서 산으로 갔다. 처음엔 삼막사 절이 있는 삼성산과 아파트 맞은편에 있는 비봉산을 번



갈아 다녔다. 그런데 시간이 조금씩 지나다 보니 느리지만 좀 더 산이 높고 울창한 숲이 있는 청계산과 수리산으로 차츰차츰 도전을 해나갈 수 있었다. 그러면서 정말로 몸도 차분하게 회복되어 갔다. 그런데 매일 그렇게 산속을 걷다보니 어느 날 부터인가 몸이 힘들지 않고 소나무 숲길 속에서 술향을 맡으며 ‘아! 행복하고 좋구나. 살아있으니 참 좋구나.’하며 매 순간 감사하고 있는 나 자신을 발견했다. 재발이나 전이가 될까봐 몸 어디가 조금만 아파도 불안에 떠는 건 여전한데도 순간순간 행복을 느끼고 있는 내 모습이 놀라웠다. 그러면서 낮에만 2~3시간씩 산속을 걷는 것보다 논농사 짓는 농촌이 아닌 산에 둘러싸인 산골에 가서 살면 어떨까 하는 맘이 스물스물 생겨나기 시작하더니 급기야는 아침에 새소리에 눈을 뜨고 창문을 열면 온갖 푸른 나무들이 밤새 잘 잤냐고 반겨주는 그런 곳에서 살고 싶다는 생각이 점점 강해졌다. 그렇게만 산다면 다시는 병이 안 생길 것 같았다.

그런 맘을 알게 된 남편은 수시로 방을 얻으러 돌아다녔다. 충주 호 부근부터 시작해서 평창, 영월, 안흥, 면온 등 주로 공기 좋고 물 좋고 산 좋다고 알려진 강원도를 중심으로 알아보았는데 방이 있다고 해서 가보면 산속 허름한 집에서 산야초발효액을 잔뜩 담가 놓고 그걸 팔아먹을 욕심에 불러들인 사람도 있었고, 용자가 집값 만큼 끼어 있는 곳을 전세로 내 놓는 사람도 있었으니, 집을 얻는 게 만만치가 않았다. 집 얻는 일에 지쳐갈 무렵 단양과 예천의 경

계선인 소백산 저수령 밑 산속에 있는 산장의 방 하나를 1년 동안 월세로 임대해서 살 수 있게 되었다. 주변에 마을도 없이 917번 국도만 가까이 지나가는 산속으로 해발 740고지인 이 산장에서의 생활은 참으로 만족스러웠다. 산장 주인도 나이가 나보다 조금 많아서 의지가 되었고 또한 그곳에는 나뿐만 아니라 이민 가기 전에 1년 동안 산속에서 살기 위해 들어온 젊은 부부도 있어서 주인 언니와 함께 주변 산을 찾아 등산을 하는 게 일과가 되었다. 산장 바로 뒷산이 백두대간 코스여서 저수령부터 벌재까지 또는 저수령부터 죽령쪽으로 걷기도 하고 가까이 문경새재를 비롯해서 주흘산, 청량산, 황장산, 학가산, 소백산, 죽령옛길 등등을 비롯해 안동의 크고 작은 산까지 걸었다.

그러다 보니 이제는 남편이 함께 산엘 가면 따라오질 못하는 지경이 되었다. 산장아저씨도 내가 처음 왔을 때와는 다르게 혈색이 좋아지고 건강해진게 눈에 보인다는 말씀을 하셨다. 멀리 산에 가지 않는 날은 산장 옆의 임도를 매일 걸었다. 밤에는 반딧불이가 날아다니고 별이 쏟아지는 저수령 밑의 산장 생활은 나의 건강을 한 단계 끌어올렸다. 더구나 이른 봄부터 산장에 있는 고로쇠나무에서 아침마다 고로쇠 수액을 받아 마시고 뒷산과 묵밭의 나물을 뜯으러 다니면서 자연 속에 파묻혀 살다 보니 어느 순간 스스로 건강해지고 있다는 게 느껴졌다. 이곳에 살 때 아들이 고3 수험생이 되었는데 그럼에도 내가 산장에서 살 수 있었던 것은 순전히 남편

덕분이었다. 사춘기 아들에게 신경쓰다 스트레스 받을까봐 남편은 내가 안양으로 올라오는 것을 되도록 막았고 잔소리하는 엄마가 없음에도 아들은 그만그만한 서울의 대학 원하는 과에 입학할 수 있었다. 어쩌면 옆에서 엄마가 잔소리하지 않아서 더 무난히 대학을 갈 수 있었는지도 모른다. 다만 중학생이 된 어린 딸 때문에 혼자서 눈물 흘리는 날도 있었지만 내가 잘못되는 것보다는 그래도 살아서 엄마의 자리를 든든하게 지켜주는 게 더 나은 것이라는 생각으로 이겨냈다. 때로는 집과 가족을 떠나 혼자 산장에서 지내는 것이 물론 외롭기도 했지만 왜 내가 암에 걸려서 이런 생활을 해야하나 원망하는 마음이 들지가 않고 오히려 남들은 도시에서 경제적인 성공을 위해 하루하루 인생의 참의미가 뭔지도 모르고 정신없이 떠밀리듯이 각박하게 살고 있는데 이렇게 아름다운 시간을 누릴 수 있다는 게 다 암에 걸린 덕분이라는 생각까지 하게 되었다.

산장에서는 사방이 다 산이라 창문을 열면 모두 나무가 둘러싸고 있어 도시에 있을 때 머리 아프던 것도 사라지고 몸이 좋아지니 욕심이 생겼다. 매일 하는 일 없이 산에만 다니는 것보다 무언가 소일거리가 있었으면 좋겠다는 마음이 들었다. 조그만 밭이라도 일구었으면 하는 마음이 생기다 보니 남편과 나는 아예 산골마을에 적당한 농가주택을 구입하기로 하였다. 내가 자연 속에서 점차 건강을 찾아가고 남편도 나를 만나러 주말마다 내려오다 보니 도시에서 업무에 지친 심신이 치유되는 것을 느꼈던 것이다. 굳었던 얼굴이

산속을 걷다 보면 저절로 퍼지는 게 남편 스스로도 느껴진다는 것이다. 내가 투병하는 과정 중에 남편과 나는 노후를 산골마을에서 보내기로 마음을 굳혔고 그래서 마침 우리 형편에 맞는 산골 오래된 흙집이 매물로 나왔을 때 망설이지 않고 구입을 했다. 예천 산장을 다른 유방암환우에게 소개해주고 제천 산골로 시골집을 사서 옮기니 정말 완전한 산골살이가 시작되었다.

구학산 밑에 자리 잡고 있는 산골의 작은 흙집은 살기에 불편하기는 했으나 마을 앞의 임도를 돌면서 매일 운동도 할 수 있었고 조그만 텃밭에 야채를 길러 먹을 수도 있었다. 산밑에 자리한 집 옆엔 작은 개울이 있어 이사하자마자 원두막을 지어놓았는데 뼈쪽 새 우는 초여름에 원두막에 누워있으면 세상 근심이 하나도 없는 듯 마음이 평화로워졌다. 이런 생활을 하면서 6개월에 한 번씩 병원에서 검사를 받았는데 매번 결과를 보기 전에는 두려움에 떨다가도 막상 좋은 결과가 나오면 나의 투병 생활이 옳았다는 자신감이 생겼다.

더구나 이 마을에는 도시에서 병이 나서 들어온 사람들이 많았다. 위암, 폐암, 대장암, 갑상선암, 또한 알 수 없는 난치병 등. 우리 집에서 사시던 분도 난치병에 걸렸다가 9년 만에 완치가 되어 우리에게 집을 팔고 떠나신 거였다. 실제로 어떤 분은 제대로 떠지지 않던 눈이 이 산골에만 들어오면 눈이 떠지는 바람에 급하게 땅

을 사서 집을 짓고 사는 분도 보았고 이곳에서 알게 되어 친해진 언니는 도시에서 병명도 모른 채 너무 쇠약해 걷지도 못했는데 이 동네에 있는 요양원에 들어와서부터 걸을 수 있게 되어 아예 마을에 땅을 사고 집을 짓고 살다가 건강을 되찾아 지금은 주말에만 내려오는 5도 2촌 생활을 하고 있다. 우리는 그 이유를 올창한 숲과 그 사이의 계곡에서 나오는 음이온과 연관이 있지 않을까 추측해보곤 했다. 그동안 내가 건강을 회복해 가는 과정을 지켜본 남편은 내가 이곳 산골에서 사는 한 절대로 재발이나 전이는 되지 않을 거라 생각하고 있다. 이렇게 발병 후 치료가 끝난 뒤부터 산골에 살다 보니 공기 좋은 산속에 사는 것은 그 자체로 병을 고치는 길이기도 하지만 그보다 더 넓고 깊게 사람의 삶을 치유한다는 생각을 하게 되었다. 어려운 병을 이겨낸 사람들의 경우 그 전에 이미 마음을 바꾸고 현실을 받아들이고 용서와 화해를 한 것을 많이 보아왔다. 그런데 그렇게 마음을 바꾸게 하는 데는 자연과 더불어 사는 생활이 결정적 작용을 하더라는 것이다.

가끔 환우들이 찾아와서 자기도 나처럼 산속에서 지내고 싶지만 이런저런 사정 때문에 못한다고 하소연하기도 하는데 그 대부분의 이유가 가족들이 엄마 없이 혹은 아내 없이 어떻게 밥을 해먹을지 걱정이 되어서란다. 특히 재발이나 전이된 사람이 그런 말을 하면 나는 참 답답했다. 그대로 항암치료만 받다 결국 죽게 되면 가족은 어쨌든 알아서 살아가게 된다. 그렇다면 엄마나 아내가 떨어져 있

어도 살아있는 것이 가족한테도 훨씬 좋다는 것을 생각하면 좀 쉽게 결정을 할텐데 결국 내가 다 해야한다는 욕심 때문에 실천을 못하니 사람이란 참 어리석기도 하다. 실제로 아는 환우 몇 사람은 그렇게 망설이기만 하다가 끝내는 세상을 떠나기도 하였다.


산골마을의 새벽은 조용하면서도 생기가 있다. 그 신선하고 청량한 새벽공기를 가르며 한 사람 두 사람 모여서 마을 앞산의 임도를 돌기 시작하면서 산골의 하루는 시작된다. 사방이 산으로 둘러싸인 우리 마을 앞산에는 원점회귀할 수 있는 2시간 코스의 임도가 있는데 몸이 안 좋아 도시에서 내려와 사는 사람들끼리 매일 아침마다 그 산을 돌면서 운동을 하고 있다. 나뭇잎 사이로 비춰지는 밝은 햇살과 폐부 깊숙이 들어오는 맑은 공기를 마시며 새소리, 바람소리, 나뭇가지 부딪치는 소리를 들으며 산 중간쯤에 앉아 간단하게 준비한 아침을 먹기도 한다. 그럴 때 마다 느끼는 것은 아 참 좋다, 행복하다 하는 감정이다. 나만 그런 게 아니라 같이 걷는 사람들이 다 그런 생각을 갖고 있다. 연신 좋다 소리가 입에서 저절로 터져 나오는 아침 운동길이다. 그러다 보면 도시에서 늘 차고 넘쳤던 욕망들이 다 어디로 사라졌는지 도대체 급할 것도 없고 경쟁해서 이겨야 할 것도 없고, 움켜쥐고 싶은 것도 없다. 욕심이 사라지고 마음이 비워지다 보니 저절로 심신이 편안해지고 얼굴빛이 밝아졌다. 집착과 탐욕에서 벗어나니 감사할 일이 넘쳐났다. 심지어는 이런 생활을 할 수 있도록 암에 걸린 일도 감사했다. 이곳에 사는



환우들끼리 만나면 암은 우리 인생의 커다란 선물이라는 이야기를 하곤 한다.

암에 걸려서 인생을 다시 생각하게 됐고, 도시를 떠나 산속에서 살 수 있는 계기가 되었으니 나에게야 말로 암은 커다란 선물이다. 나는 이런 마음들이 바로 병을 이겨내는 원동력이라고 믿는다. 이제 발병 7년차가 되었지만 나는 아직도 완치되었다는 생각을 하지 않는다. 그러나 지금처럼 산을 늘 가까이 하면서 그 속에서 욕심없이 편안하고 겸손하고 소박하게 살아간다면 재발과 전이 역시 없을 것이라고 믿으며 살고 있다.





# 숲이 지켜준 건강과 가족애

/ 조혜경 /

“숲에 온 것 뿐인데 온 가족이 웃고 있다니 세상을 다 얻은 기분이었다.”



# 숲이 지켜준 건강과 가족애

/ 조혜경 /

소백산 푸른 숲의 신선한 공기를 마시며 품안에서 곤히 잠든 아기를 바라보는 모정이 이토록 애달픈 이유는 그동안 모자가 겪었던 아픔을 극복해낸 시간이 주마등처럼 스쳐지나갔기 때문이다. 숲이 모자(母子)의 건강과 가족애를 지켜 주었기 때문에 지금 이렇게 마음의 여유와 웃음을 되찾을 수 있어 그 얼마나 다행이고 감사한지 모른다. 그런 고마움을 조금이라도 되갚기 위해 생활 속 탄소를 줄이는 녹색생활을 적극 실천하면서 식목일에는 작은 묘목 하나씩 들고 온 가족이 숲으로 향하려 한다. 아낌없이 내어주지만 한 숲에게 결코 보은하고 싶은 수줍은 마음을 고백하려니 설렘이 앞선다.

지난해 늦은 봄, 딸을 낳은 지 십년 만에 늦둥이 아들을 얻었다. 계획에 없던 예상치 못한 임신이라 뭇 모르고 초기에 감기약을 먹은 것이 행여나 태아에게 해가 될까봐 많이 당황스럽고 걱정이 앞섰다. 태아에게 유해한 약은 아니라는 의사선생님의 소견을 들었음

에도 노산인 엄마의 마음은 그저 초조하고 불안할 뿐이었다. 몸 사려가며 온 정성 다해 태교는 못할지언정 어리석은 행동으로 태아에게 악영향을 미치는 것은 아닌지 걱정 반 근심 반으로 보낸 4개월 뒤, 혈액 검사 상 기형아 확률이 높다는 결과를 듣고 나는 심히 자책할 수밖에 없었다.

태아도 극심한 스트레스를 받을 것이며 산모와 태아 모두에게 자칫 위험할 수 있다는 양수검사까지 마치고 정상이라는 결과지를 받아들고서야 안도의 한숨을 내쉴 수 있었다. 그래도 모정은 여러모로 태아를 힘들게만 한 것이 그저 안타깝고 미안하기만 했다. 지금껏 그렇게 자연치유를 믿고 실천하려 노력하던 나였는데, 위경련이와 쓰러져도 병원에 가지 않던 나였는데 그까짓 감기에 왜 약을 먹어 긴 시간을 힘들게 보냈는지 미안하고 또 미안한 마음에 아이가 태어나면 최선을 다하는 엄마의 모습을 보여주겠노라 다짐에 다짐을 하게 되었다.

천만다행으로 아기는 건강하게 우리 곁으로 와 주었다. 그러나 출산을 하고 나면 체질이 바뀌는 사람이 있다던데 피부만큼은 건강하다 자부하던 내게 삼칠일도 지나지 않아 극심한 피부 소양증이 찾아왔다. 모유수유를 하고 있던 중이라 약을 먹거나 바르는 것을 함부로 할 수가 없었다. 의사 처방이 있다면 크게 걱정하지 않아도 된다면 약 때문에 태아 때부터 많은 스트레스를 줬던 걸 생각하



고는 나의 고통은 참아 내리라 하루하루 견디고 있었다. 더욱이 피부과 약은 더 독하다는 얘기를 들은 터라 자연치유로 회복하겠다는 강한 의지를 갖게 되었다. 조금만 참으면 지나가는 증상들이겠거니 좋다는 보습제를 수시로 발라가며 소양증을 이겨내려 했다. 하지만 호전될 기미가 전혀 보이지 않았다. 벅벅 굵다 피부에 상처가 생기는 건 우스운 일이고 가려움으로 잠을 못 자는 지경에 이르렀다. 욕아도 힘든데 수면부족까지 오니 사람이 사람다운 구실을 못하는 지경에 이르렀다. 큰 딸에게는 사소한 일에도 화를 내고 남편에게도 감췄던 불만을 쏟아내었다. 어느 순간에는 그저 예쁘고 귀하기만 한 아들이 밍고 하루하루가 견디기 힘든 고난의 연속이었다. 최선을 다하는 엄마의 모습을 보여주겠다고 그렇게 다짐했건만 난 최악의 엄마의 길을 걷고 있었다. 지극정성 남편 덕분에 산후우울증은 없을 거라 확신했는데 지속되는 가려움은 사람을 괴팍하고 신경질적으로 만들었고 식욕부진과 우울증까지 동반하게 만들었다. 아토피의 가려움으로 극심한 고생을 하고 정신적 스트레스까지 겹쳐 가족해체의 원인까지 되었다는 사람들의 마음을 십분 이해할 수 있게 될 정도였다. 아이를 건강하게 키우려면 산모가 잘 먹어 양질의 모유를 쥐야하는데 그러지 못하는 상황이 되니 아들에게 미안함과 원망이 교차하게 되었다. 모정이 강한 여자라 자부했는데 참을 수 없는 피부소양증에 모정마저 잃게 되는 순간이었다. 이런 상황에서도 병원 안 가고 약도 쓰지 않고 참고 이겨내겠다고 미련한 고집을

부리니 받아주는 남편도 한계에 다다랐을 것이고 고민도 이만저만이 아니었다. 더욱이 신생아가 특별한 감기 증상도 없는데 계속 콧물을 달고 사는 상황까지 닥치자 임신 중에 약을 먹어서 그런가, 스트레스를 많이 줘서 그러냐, 나만의 생각의 잣대로 스스로를 못한 어미라며 심하게 자책하는 지경에 이르렀다. 아이는 진료를 받았지만 가슴이나 콧물 약, 청결만으로 해결이 되지 않았다. 엄마의 심신스트레스 표출이 약보다 더 아이에게 악영향을 미칠 수 있다는 주위의 조언에도 임신기간 내내 약 때문에 마음 졸이던 나로서는 병원에 가서 처방을 받는 것이 쉽지만은 않았다. 무지하다 미련하다 욕해도 나는 변하지 못했다.

그러던 어느 날, 여러모로 힘들어 하는 나를 위해 남편은 숲이 있는 예쁜 펜션을 예약해 주었다. 만사가 귀찮았지만 나의 출산으로 이렇다 할 여름휴가를 못 보낸 남편과 딸에게 미안해 어렵게 숲으로의 외출에 따라 나섰다. 출산 후 처음으로 나온 나들이라 힘들었지만 즐거워하는 딸과 눈 말뚱말뚱 뜨고 나를 바라보는 아들이 있어 힘을 낼 수 있었다. 펜션에 도착하니 숲에서 전해지는 진한 숲내음이 코를 자극했다. 빨리 숲으로 오라고 손짓하는 것만 같아 우리 가족은 삼림욕을 하기 위해 가벼운 차림으로 숲으로 향했다. 오솔길을 걸으며 보이는 식물들과 곤충들에 대해 알고 있는 지식을 충동원해 딸에게 다양한 이야기를 해주니 출산 후 신경질적으로 변한 엄마의 눈치만 보던 딸이 오랜만에 깔깔대며 활짝 웃었다. 가슴

이 먹먹해지는 순간이었다.

세상을 처음 접하는 아들에게도 이제 자연의 선물인 숲이라고 여  
기서 힐링하고 가자고 이야기해주었다. 아는지 모르는지 더욱 초롱  
초롱한 눈망울로 나를 바라보는 아기의 천진함에 또 한 번 울컥하  
는 순간이었다. 이십전십 일십이 되어버린 남편이 나의 손을 잡아  
주자 그만 참았던 울음이 왈각 터져 나왔다. 이렇게 내가 마음을  
조금만 달리 먹으면 온 가족이 웃을 수 있고 마음 졸이지 않아도  
되는데 내 고집으로 내 욕심으로 모두를 힘들게 했다는 사실에 미  
안하고 또 미안했다.

숲에 온 것 뿐인데 온 가족이 웃고 있다니 세상을 다 얻은 기분  
이었다. 나무로 가득 찬 숲에서 삼림욕을 하고, 자연을 만끽하며  
변화의 희망을 찾은 우리 가족은 숲의 또 다른 매력인 개울가 너럭  
바위에 돛자리를 깔고 앉았다. 아들에게는 면역력 증진에 도움을  
준다는 풍욕을 시켜주었더니 남편 품안에서 곤히도 잠들었다. 나도  
잠시 근심 걱정을 모두 내려놓고 온몸으로 숲을 맞이하고자 하늘을  
보고 누웠다. 깜빡 졸았을까 눈을 떠보니 딸은 숲에서 곤충 찾기  
삼매경에 빠져 있고 남편은 나를 흐뭇한 미소로 바라보고 있었다.  
잠시 잠든 것 같은데 한 시간이나 흘러있었다. 보습제 없인 잠시도  
가만히 견디기 힘들어 십 분 이십 분씩의 쪽잠이 전부였는데 안방  
침대도 아닌 숲속 너럭바위에서 한 시간이나 내리 자다니 스스로도

놀라운 일이었다. 남편에게도 흐뭇한 일이 아닐 수 없어 자는 나를 지긋이 바라보고 있었던 것이다.

옛 어른들은 찬 바위에서 자면 입 돌아간다고 걱정하셨지만 나는 십 년 묵은 피로가 다 날아가는 기분이었다. 삼림욕을 통해 마신 피톤치드의 효과이자 가족애가 만들어낸 행복의 순간임에 분명했다.

남편은 내가 한 번의 숲 체험으로 큰 치유의 효과를 보이자 숲이 진정한 해결책이라 믿고 힘들어도 시간만 나면 온 가족을 숲으로 데려다 주었다. 집 가까운 수암산도 좋고, 친정이 있는 소백산도 좋고, 첫 데이트하던 속리산, 첫 여행을 떠났던 설악산, 결혼을 약속했던 지리산 등등 건강한 숲, 추억이 있는 숲을 찾아 떠나는 시간은 어느새 가장 기다려지는 행복의 순간이 되었다. 숲에 다녀오면 올수록 피부 가려움은 줄어들고 잠도 더 깊게 자며 성격도 온순한 예전으로 되돌아가고 있음을 스스로도 느끼게 되었다.

그렇게 남편의 지극정성 사랑으로 푸른 여름 숲에서 노랗고 빨간 가을 숲을 보게 되던 어느 날부터 나는 보습제 없이도 편안한 일상 생활을 다시 맞이하게 되었다. 피부소양증을 평생 달고 살아야 하나 자포자기 심정에 놓인 상황에서 불과 몇 달 만에 찾아온 기적 같은 변화였다. 남편에게는 예전의 애교만점 아내로 딸과 아들에게

는 다정다감하고 더욱 당당한 엄마가 될 수 있었기에 잃었던 자신감도 되찾고 죄책감도 씻어낼 수 있었다. 약 없이 버텨온 나의 고집 섞인 인내와 숲으로 치유를 도와준 남편, 뒤에서 응원하며 기다려준 딸과 삶의 이유가 되어준 아들의 합작품으로 이뤄낸 값진 승리였다.

더욱 고맙고 기쁜 일은 아들에게서 이제 더 이상 원인모를 콧물을 찾아볼 수 없게 된 것이다. 썩썩거리며 숨 가쁘게 숨 쉬지 않는 것을 보면 숲에 갈 때마다 숲에 갈 때마다 아들에게 숲의 기운, 피톤치드를 온몸으로 받아들이는 삼림욕과 더불어 풍욕을 시켜준 것이 분명 많은 도움이 되었으리라 확신한다. 만성비염을 앓는 딸도 숲에 가면 코 폴 휴지를 찾지 않는다. 그 어떤 약보다도 숲이 주는 치유의 힘이 놀랍다는 사실을 요즘은 매일 절감하는 중이다. 근래에 예방접종을 거부하고 풍욕을 시키며 면역력 증진을 도모하는 부모들이 많았는데 삼림욕을 겸한 풍욕이 건강을 지키는데 더 큰 도움을 준다는 사실을 몸소 깨달았다. 나는 앞으로 지인들까지 숲으로 함께 가자고, 자주 가서 숲의 기운으로 심신을 치유하자고 초대하려 한다. 그리고 올 여름 가족 모임은 숲을 만끽할 수 있는 휴양림으로 일찌감치 정해졌다. 숲으로의 초대, 상상만으로도 저절로 웃음이 나는 즐거운 일이 아닐 수 없다.

흰 눈 덮인 겨울의 숲에서 토끼 발자국, 새 발자국 찾는 것을 너

무 흥미로워 하는 딸이 인터넷을 찾아보다 다음은 철원에 있는 숲으로 떠나자고 제안한다. 이산가족 상봉 뉴스로 전쟁과 분단의 아픔을 보고 배우더니 청정자연이 살아 숨 쉬는 숲까지 곁해서 보고 싶다는 멋진 제안을 한다. 전과 다른 적극적인 모습으로의 긍정적인 변화가 엄마인 나로서는 매우 반가운 일이 아닐 수 없다. 그리고 그 다음에는 고로쇠 물맛을 볼 수 있다는 양평의 숲, 매화가 만개한 하동의 숲, 진달래가 핑크빛으로 물든 딸의 고향인 여수의 숲에도 가보자고 한다. 식목일에는 외가 뒷산 숲에 가서 동생의 탄생을 기념하는 호두나무를 심고 건강하고 울창한 숲이 되어서 더 많은 사람들을 치유해 주는데 힘을 보태주자는 기특한 생각까지 하고 있다. 테마가 있는 건강 숲 여행을 제안하는 딸에게 오랜만에 진한 포옹을 해주었다. 동생을 본 뒤로 나름 서운한 것도 많고 아픈 엄마 때문에 맘고생 많았을 딸이 이렇게 잘 커준 것이 그저 대견할 뿐이었다.

내가 숲에 가지 않아 계속 심신이 쇠약해졌다면 지금도 눈치 보며 천덕꾸러기가 될 뻔한 딸에게 미안함과 사랑의 마음을 담아 더욱 꼭 안아주었다. 오랜만의 스킨십이 부끄러우면서도 좋았는지 감정표현을 잘 안하는 이른 사춘기를 겪고 있는 까칠한 녀석이 까르르 웃는 모습에 나도 함께 활짝 웃게 된다. 소양증뿐만 아니라 그로인해 시작된 심한 감정기복까지도 약으로 치료 안하고 숲으로 치유해낸 엄마를 토닥토닥 해주는 딸의 손길이 마치 엄마의 손길처럼

다정하기만 하다.

그런 모녀의 보기 드문 아름다운 광경에 아들도 안아주라 팔을 벌리고 남편까지 가세해 온 가족이 얼싸안고 춤까지 추었다. 숲이 지켜준 특별한 건강과 흔들림 없는 가족애임을 나는 결코 잊지 않을 것이다. 항상 우리 가족에게 힘이 되어 주는 숲을 찾아 떠나는 다음 테마 여행은 그 얼마나 큰 치유와 색다른 행복을 안겨줄지 벌써부터 기대가 크다.

자연치유의 진정한 면모를 보여주며 숲이 지켜준 건강과 가족애로 인해 숲을 또다시 찾게 되는 돌고 도는 행복의 연결고리가 영원히 끊어지지 않을 거라 믿어 의심치 않는다. 그리고 숲이 지켜준 건강과 가족애에 조금이라도 보답하는 진심을 담아 나 역시 건강한 숲을 지켜주는 사람이 되리라 약속한다.





# 숲에서 찾은 웃음

/ 신현주 /

“숲은 준이의 마음을 어루만져 주고 쓰다듬어 주었다.  
내가 해줄 수 없는 것, 가르쳐 줄 수 없는 것들을 숲이 대신해 주고 있었다.”



# 숲에서 찾은 웃음

/ 신현주 /

“선생님~~”

숲 속 저 멀리서 준이의 모습이 보였다. 어느 새 훌쩍 커버린 아이. 벌써 고등학교 2학년이다. 내가 준이의 담임선생님이었을 때 수업 시간 동안 준이는 늘 책상에 엎드려 있었다. 준비물을 가져온 적도 숙제도 한 적이 없었다. 늘 똑같은 옷에 머리도 잘 감지 않은 아이를 반 친구들도 좋아하지 않았다. 그러던 어느 미술시간, 나는 준이의 하얀 도화지가 까맣게 변해 있는 걸 발견했다.

“준이야, 이건 뭘 그린 거야?”

“하늘이에요. 까만 하늘……”

온통 까만 준이의 그림을 보는 순간 아무 말도 할 수 없었다. 나는 특수학급 선생님께 상담을 요청했고 선생님으로부터 아이에게 우울증이 있는 것 같다는 말씀을 들었다. 알고 보니 준이의 부모님

께서는 이혼을 하셔서 아빠와 함께 사는데 지방에서 일을 하시느라 자주 오시지 못하는 상황이었다. 그래서 할아버지께서 준이와 형제들을 돌보고 계셨지만 힘에 부치시는 것 같았다. 한창 부모님의 사랑을 받고 자랄 준이가 너무도 외로워 보였다. 어린 시절 자신을 두고 간 엄마에 대한 상처로 준이는 마음의 문을 잘 열지 않았다. 눈을 마주치는 것도 이야기를 나누는 것도 쉽지 않았다. 아이의 그림 속에서 그 마음이 드러난 것 같아 안타깝고 속상했다. 준이의 일로 고민을 하고 있던 차에 학교에서 봄 소풍을 떠나게 되었다. 장소는 숲이었다. 그곳에서 아이들은 숲 해설사를 따라 걸으며 다양한 나무의 이름과 특징을 배웠다. 또 나무 조각으로 열쇠고리도 만들고 숲 속에서 보물찾기를 하며 즐거운 시간을 보냈다. 나는 준이의 표정을 유심히 살폈다. 혹시나 준이가 어느 것이라도 반응을 보이기를 기대하며 말이다. 그런데 그 날 처음으로 준이가 웃는 모습을 보았다. 나무를 안은 채 눈을 감은 모습이 무척 편안해 보였다. 뭔가 답답한 가슴이 뽕 뚫린 듯 준이는 숲속 한 가운데서 양팔을 벌렸다. 한 동안 그 모습이 잊혀지지 않았다. 점심시간이 되자 나는 준이에게 다가갔고, 김밥을 나눠 먹으며 말을 건넸다.

“준이야, 소풍 오니까 좋아?”

준이는 고개를 끄덕였고, 다시 숲속으로 달려갔다. 봄 소풍에서 돌아오는 날 나는 화분 하나를 샀다. 준이가 교실에서 키우면 좋을

것 같아서였다. 내심 준이가 거절하면 어떡하지 고민을 했는데 “그냥 물만 주면 되나요?”라는 말과 함께 흔쾌히 승낙했다. 햇빛이 잘 드는 창가에 화분을 두고 가꾸면서 준이의 얼굴에는 조금씩 생기가 돌았다. 하지만 얼굴에 드리운 어두움은 쉽게 가시지 않았다. 그런 준이와 더욱 친해질 수 있는 무언가가 있으면 좋겠다는 생각을 하고 있을 때쯤 우리 반의 ‘일일 데이트’가 떠올랐다. 그때 나는 아이들 한 명 한 명과 좀 더 친해지고 싶어서 같이 점심을 먹는 ‘점심 데이트’나 아이들과 하루를 보내는 ‘일일 데이트’를 하고 있었다. 마침 준이가 하루도 빠지지 않고 화분에 물을 주고 가꾸준 덕분에 학급의 식물들이 잘 자라고 있어서 준이에게 일일 데이트 신청을 했다. 준이가 다른 아이들처럼 부모님과 함께 놀러 갈 수 있는 형편이 아니었기에 특별한 추억을 만들어 주고 싶은 마음도 있었다.

“준이야, 혹시 주말에 가고 싶은 곳 있어?”

“숲이요.”

“지난 봄 소풍 때 숲에 간 게 좋았나 보구나?”

“네!”

놀이공원도 영화관도 아닌 ‘숲’이라는 말에 나는 조금 놀랐지만 지난 봄 소풍 때 즐거워하던 준이의 모습이 생각났고, 학교 근처 숲을 찾아보기 시작했다. 다행히 걸어갈 수 있는 곳에 ‘홍릉 숲’이 있었다. 예전에 벚꽃 길을 걸으며 참 예쁘다고 생각했었는데 도시

한가운데에 숲이 있을 줄은 몰랐다. 다행히 주말에 개방을 한다고 하니 기쁜 마음에 준이와의 첫 데이트 장소를 그곳으로 정했다. 나보다 더 일찍 나와서 기다리던 준이의 얼굴은 무척 설레어 보였다. 홍릉 숲에 도착해 숲길을 걸으며 평소에 말을 잘 하지 않던 준이와 나는 자연스럽게 이야기를 나누게 되었다. 숲은 그렇게 아이와 나의 마음을 이어주는 다리가 되었다.

“선생님, 이거 과학책에 나온 꽃이죠?”

“어머, 정말이네. 나도 이거 실제로는 처음 봐.”

“사진 찍어서 친구들한테 보여 줄래요.”

나는 그날 준이가 참 호기심이 많은 아이라는 걸 알았다. 우리는 숨바꼭질 놀이도 하고, 나무의 나이테를 세어보았다. 걸어가던 숲길이 끝날 때쯤 준이는 많이 아쉬워했고 우리는 다시 만날 약속을 했다. 그렇게 숲속 데이트는 봄을 지나 여름이 되어서도 계속 이어졌다. 도시에 살면서 맑은 공기와 흙이 늘 그리웠던 나도 언젠가부터 그 시간을 기다리게 되었다. 자연도감을 가져가서 준이와 함께 읽기도 하고, 물감으로 표현할 수 없는 예쁜 색깔의 꽃들을 보며 즉흥시를 짓곤 했다. 갑자기 후두둑 떨어지는 비를 만나면 나무를 우산 삼아 피하기도 했다. 그렇게 숲은 우리에게 살아있는 교실이었고, 때론 도서관으로 그리고 신나게 뛰어 놀 수 있는 놀이터가 되어주었다. 숲은 언제나 그 자리에 있어 주었다. 엄마처럼 자신을

두고 가지 않는 숲에서 준이는 마음의 위로를 얻는 듯 했다. 나무를 자주 안았고, 나무에게 기대었다. 준이는 숨을 들이쉴 때 상쾌한 공기가 몸속으로 들어오는 느낌이 참 좋다고 했다. 속상하고 힘든 이야기도 숲에서는 편하게 꺼냈다. 숲은 준이의 마음을 어루만져 주고 쓰다듬어 주었다. 내가 해 줄 수 없는 것, 가르쳐 줄 수 없는 것들을 숲이 대신 해주고 있었다. 그렇게 숲 속에서 준이는 마음의 문을 열었고, 아름다운 빛깔의 추억들을 쌓아갔다.

이제는 준이가 다른 친구들과도 잘 어울릴 수 있을 것 같았다. 가을이 되자, 나는 아이들 몇 명을 모아 밤나무 숲으로 떠나는 기차를 탔다. 농부 아저씨께서 길쭉한 장대로 밤나무를 흔들면 아이들은 밤송이를 피해 달아났다가 돌아와 밤을 주웠다. 밤송이에 찢리면서도 뭐가 그렇게 즐거운지 자루의 배가 볼록할 만큼 밤을 가득 담은 아이들은 서로를 보며 웃고 또 웃었다. 준이는 또래 친구들과 장난도 치고, 모여서 놀기 시작했다. 나는 교실에서 준이가 하는 이야기를 더 자주 듣고 웃는 모습을 더 자주 볼 수 있었다. 그것만으로도 참 행복하고 기뻐다.

크리스마스가 다가오던 12월, ‘올 한해 가장 즐거웠던 일’을 주제로 그림을 그리는 시간이었다. 준이는 숲을 그렸다. 자신의 키를 훌쩍 넘은 나무들과 울창한 숲 사이로 보이는 하늘을 그리고 있었다. 둥그란 하늘은 바닷물을 뿌려 놓은 듯 짙은 푸른색이었다. 고

마웠다. 지난 한 해 준이와 숲에서 보낸 시간들이 머릿속을 스쳐 지나갔다. 이제는 안심하고 준이를 보낼 수 있을 것 같았다. 흰 눈이 온통 숲을 물들이던 그 해 겨울 준이는 졸업을 했다. 나는 다시 새로운 아이들을 만나 바빠졌고, 학교를 옮기며 정신없는 나날들을 보냈다. 그러던 5월의 어느 날 나에게 한 통의 전화가 걸려왔다.

“선생님, 저 준이에요.”

“준이야, 오랜만이다. 잘 지냈어?”

“네, 선생님 진작 연락드렸어야 하는데 죄송해요.”

“잊지 않고 연락 준 것만도 고마워.”

“스승의 날인데 선생님이 생각나서요. 혹시 다음 주에 시간 되세요?”

“응, 그럼 어디서 볼까?”

“선생님, 그때 그 숲속 정자에서 볼까요?”

그렇게 숲속에서 다시 만난 우리. 작은 새싹 같았던 아이는 어느새 아름드리 나무가 되어 나를 보며 웃고 있었다. 준이는 졸업을 한 뒤로도 마음이 답답할 때면 가끔 이곳을 찾아왔다고 한다. 사실 나도 힘들 때마다 숲길을 걸었다. 특히 흙을 밟고 걷는 그 폭신한 느낌은 그 무엇과도 바꿀 수 없었다. 그 시절 숲에서 함께 했던 기억 때문일까? 우리는 각자의 삶 속에서 여전히 숲을 통해 마음을 다독이고 있었다.



우리는 살아가면서 상처를 받고 살아간다. 그 상처는 혼자 치유 되기도 하고 때론 가슴 깊은 곳에 남아 우리를 힘들게 하곤 한다. 그 해 준이와 함께 숲에서 보낸 봄, 여름, 가을 그리고 겨울은 숲이 우리의 마음을 치유할 수 있음을, 어린 아이들의 웃음과 희망을 되찾게 해 수 있음을 깨닫게 해 주었다. 건강하게 자라준 그 아이와 변함없는 모습으로 그 곁을 지켜준 숲에게 고마운 마음을 이제야 전한다.



# 나의 소중한 벗, 백양산

/ 이주희 /

“소설 개선문의 주인공 ‘라비크’ 처럼 믿음직한 가시나무들,  
IQ84의 ‘덴고’를 연상시키는 울긋은 편백나무들, 각양각색의 도토리들  
선물하는 참나무 일가들, 곤줄박이, 동박새, 산까지, 직박구리들까지  
모두모두 나의 응원부대이자 친구들이다.”



# 나의 소중한 벗, 백양산

/ 이주희 /

백양산 전망대에 서면 늘 마음이 알싸해진다. 딱히 보고픈 이가 없는 데도 인간이 간직한 태고적 그리움이 초록과 뒤엡키면서 잊은 줄 알았던 그 감정이 ‘꿈틀’ 하며 되살아난다. 그리움을 담은 아리한 초록 알갱이들이 폐부를 훑고 심장에 와 닿으면 어느새 까마득한 옛날에 좋아했던 유행가 한 자락이 입안을 맴돈다.

‘내가 당신을 얼마나 사랑하는지 당신은 알지 못합니다 ……’

열은 안개 너머로 보이는 아침바다, 손가락만 한 배들, 황령산, 금련산, 배산…… 그리고 그 산들의 품에 안긴 우리 인간들……

전망대에서 부산을 한번 훑고 나면 마치 백양산의 한 능선이 된 듯, 마음이 넓어진다. 미움도 질투도 울화도 슬픔도 심지어 사랑까지도 모두 가볍게 다가온다. ‘그까짓 짓!’ 대범해지며 울증이 가라앉는다. 더 넓은 초록 안에서, 영겁의 시간 속에서 그 감정들은 ‘한

순간, 찰나에’ 지나지 않는데 왜 그리 속을 썩였는지 모르겠다는 생각이 든다. 헛헛한 웃음까지 난다. 산에서 내려오면 금방 사라질 마음이지만, 황토를 밟고 그 높은 곳에 선 순간만큼은 머리부터 발끝까지 온통 초록빛 넓은 마음이다. 산을 쏙 빼닮은 초록빛 마음.

80년대 중반~90년대, 내가 바라보던 하늘은 온통 잿빛이었다. 불확실한 미래와 희망의 부재 그리고 초절정 내성적인 성격 등은 한창 명랑해야 할 소녀를, 어둡고 차가운 ‘마음의 감옥’에 오랫동안 가둬 놓았다. 그 긴 시간동안 쳇바퀴 속 다람쥐마냥 ‘왜 살아야 하나?’는 의문만 무한반복하며 헛된 시간을 보냈더랬다. 삶이 얼마나 큰 축복인 줄도 모른 채, ‘죽을 방도를 몰라 사는 그런 나날의 연속’이었다. 마치 핵전쟁 후, 지구에 홀로 남겨진 아이처럼 하루하루가 피폐하기 그지없었다. 이렇게 염세주의가 심해질수록 학교 성적도 아래로 곤두박질 쳤다. 고1 초반까지 상위 1%에 속하던 성적이 급강하해서 결국 그저 그런 지방대학을 졸업해야 했다. 그리고 서른을 훌쩍 넘긴 나이에 부모님의 독촉에 쫓겨 평범해 보이는 남자와 결혼했다. 염세주의자라는 이유로 혼자 살 수 있는 세상이 아니었으니 대충, 세월 따라 흘러가자는 자포자기의 심정으로 내린 결정이었다. 하지만 이 선택은 내 생애 최고의 실수였다. 알고 보니 이 남자는 아주 심한 도박 중독자였다. 그 때문에 이미 한번 이혼한 경력까지 있었다. 그는 이 모든 사실을 숨기고 나와 결혼한 것이었다. 결혼 후 2달쯤 지나니, 남편의 본색이 드러나기 시작했다.

그는 밤만 되면 보름달에 홀린 늑대인간처럼 180도로 변해서 부산의 노름방들을 전전했고, 결국 나는 백일도 안 된 아이를 업고 친정으로 돌아왔다. 그리고 1년 가량의 실랑이 끝에 이혼 도장을 찍었다.

그런데 더 기막힌 것은, 시댁 식구들이 이 비극의 원인을 전부 내게 돌렸다는 사실이다. “며느리를 잘못 들어서 내 자식이 저렇게 됐다!”는 게 시부모들이 내게 던진 마지막 대사였다. 남편을 저런 사람으로 키우고 노름 밀천까지 대준 게 바로 시어머니 자신이었는데도 말이다. 그리고 남편은 이혼 전에 ‘교통사고를 냈다!’는 거짓말을 해서 합의비 명목으로 친정어머니의 인공관절 수술비까지 빌려갔는데 그런 아들을 두둔하는 시부모를 보면서 ‘이젠 그만 살고 싶다. 이 남자와도 이 세상과도……’라며 생각했더랬다.

이혼 후, 내 모습은 거의 미치기 일보직전이었다. 분하고 억울하고 슬프고 산다는 것 자체가 실망스러워 잠을 이룰 수 없었다. 마음 같아서는 정신줄 놓고 밤새도록 걷고 또 걷다가 지쳐서 쓰러지고 싶었다. 그리고 또 어떤 날은 아무도 없는 무덤가에 가서 눈물이 안 나올 때까지 목 놓아 울고 싶기도 했다. 울분이 쌓여서 심장이 터져버릴 것 같았다. 미치지 않은 게 기적이었다. 우울증에 분노발작에 대인기피까지, 마음은 이미 공중분해 상태였다.

아마도 아이가 없었더라면 그때 잘못된 선택을 할 수도 있었지 싶다. 하지만 아이가 있는 한 나는 어떻게든 살아야했다. 내가 없으면 아들 녀석은 도박 중독자 아버지 밑에서 그 누구보다도 비참하게 자랄 게 불 보듯 뻔했으므로, 꼭 살아있어야 했다. 하지만 이런 굳은 결심에도 불구하고 실제 살아가는 모습은 말이 아니었다. 대인기피증이 심해서 직업도 없었고 외출도 거의 하지 않았다. 돌 지난 아들 녀석은 평일에도 일요일에도 TV만 보면서 지냈다. 아이에게 챙겨주는 건 밥밖에 없었다. 사정이 이렇다보니 아들의 모든 능력은 연령에 비해 아주 뒤떨어졌다. 특히 언어능력은 바닥이었다. 돌이 한참 지난 후인데도 “엄마” 밖에 말하지 못했다.

불현듯 이래선 안 되겠다는 생각이 들었다. 이렇게 사는 건 ‘도박자 아버지’ 밑에서 크는 것보다 하나도 나을 게 없었다. 그래서 이를 악물고 용기를 내서 첫 외출을 시도했다. 외출 장소는 아이들이 좋아하는 어린이 대공원이었다. 어린이 대공원은 백양산 기슭에 있었다. 그날이 백양산과의 첫 만남이었다, 성인이 된 후.

백양산은 어릴 때 몇 번 가본 곳이다. 소풍, 사생대회 등이 주로 이곳에서 개최됐기 때문이다. 어린 시절엔 백양산에 대해 아무런 감동도 받지 못했다. 오히려 별로 안 좋은 느낌만 남아 있었다. ‘다리 아프다! 볼 것 하나도 없다!’ 등등 그런데 30대가 되어, 아이와 함께 백양산에 오니 마치 판 세상에 온 듯 했다. 꼭 막혔던 숨통이



탁 트였다. 가슴속의 응어리들은 흙 내음, 산 내음에 다 녹아버렸고 사방에서 쏟아지던 따가운 시선도 여기엔 없었다. 이곳에서 나는 진정한 자유인이었다.

아이를 걸리고 업고 하면서 산책로를 제법 돌았다. 둘 지난 애를 업었는데도 별로 피곤하지 않았다. 아마도 산 언저리였기 때문에 피곤하지 않았으리라. 아이도 좋아서 “우~ 우~”하며 감탄사를 연 발했다. 그 시절 “우~우~”는 아들 녀석이 “엄마”라는 단어 외에 유일하게 구사할 수 있는 단어였다. 아마도 녀석에게 이곳은 미국의 디즈니랜드 보다 더 신기했을 것이다. 그동안 못난 엄마 때문에 거의 집에 은둔하며 지내왔으니.

그렇게 2시간 여를 보내고 나니, 집에 돌아가기가 정말 싫었다. 백양산 적당한 곳에 움막집을 짓고 밥과 김치만 먹고 살아도 이보다 행복할 순 없을 것 같았다. 하지만 현실적으로 이게 가당키나한 얘기인지.

아쉬움을 뒤로 하고 집으로 향했다. 버스 정류소에서부터 집으로 올 때까지 동네 곳곳에 할머니들이 앉아서 수다를 떨고 있었다. 워낙 뒷담화를 좋아하는 동네인지라 그 곁을 지나기가 무서웠다. 아니나 다를까 그들 곁을 지나치기가 무섭게 “이혼, 친정 어찌구” 하는 수군거림이 아이와 나의 그림자에 총총히 박혔다. 그림자에 매

달린 그 무거운 단어들은 이내 볼링공처럼 커져서 나의 발걸음을 더욱 힘들게 했다. 또다시 가슴이 미어졌다. 그냥 우리에게 무관심하면 얼마나 좋을까. 그랬다! 동네 여기저기에 모여앉아 소문을 만들어내는 할머니들이 내 대인기피증의 주요 원인 중 하나였다. 이들의 수군거림 때문에 외출이 더욱더 두려웠었다.

하지만 이를 후 우리는 또 백양산을 향했다. 할머니들의 수군거림에서 오는 아픔보다는 산에서 얻는 행복이 더 컸기 때문이다. 집에서 버스정류장까지 가는 길이 너무도 멀게 느껴졌지만 곳곳이 견뎌냈다. 버스에 오르니 산에 도착하지도 않았는데 벌써부터 가슴이 설레었다. 푸른 산이 버스 안까지 마중을 나온 듯 했다. 아들은 연이은 외출에 어느새 다른 아이가 된 듯 했다. 표정이 눈에 띄게 밝아졌다. 아이는 버스에서 내리기 무섭게 앞으로 내달렸다. 마치 백양산과 술래잡기라도 하듯이. 그날 역시 꿈결 같이 달콤한 하루를 보냈다.

그로부터 거의 14년을, 아이와 함께 그리고 언젠가 부터는 혼자서 백양산을 오르고 있다. 일주일에 3~4번 이상 오른다. 마음 같아서는 일주일 내내 산에서 살고 싶지만 체력이 따라주질 않는다. 먼 거리가 아닌데도 한 번에 가는 버스가 없어서 환승을 해야 하고, 그 덕분에 최소 40분 이상 걸리기 때문이다. 오고가는데 거의 2시간 가까이 걸려도... 그래도 괜찮다. 이젠 우울증, 대인기피증

치료를 넘어서 내게 돌도 없는 친구가 돼버렸으니까. 가족만큼이나 소중하고 사랑하는 대상이 돼버렸으므로.

백양산은 해발 642m로 노인들도 많이 오르는 나지막한 산이다. 산길도 험하지 않고 경관도 너무너무 아름답다. 그래서 산의 일부가 부산 갈맷길 코스로 지정되기도 했다. 주요 수목은 삼나무, 편백나무, 갈참나무, 굴참나무, 졸참나무, 전나무, 가시나무, 굴피나무, 배롱나무, 때죽나무, 국수나무, 개잎갈나무 등인데 그중에서도 삼나무, 편백나무가 주를 이룬다. 대한민국에서 손꼽히는, ‘피톤치드의 보고’이다. 축령산 자연휴양림, 남해 편백 휴양림에 견줘도 손색이 없을 거라고 자부한다.

특히, 시가 있는 숲과 습지생태학습장을 지나서 만나게 되는 삼나무, 편백나무 숲은 정말 영화 속이나 등장할 법한 그런 곳이다. 100년 된 삼나무, 편백나무들이 뻗뻗하게 장대하게 서 있는 모습은, ‘하늘에서 나무들이 비처럼 내린다!’ 는 표현을 써야 할 정도로 멋스럽다. TV광고에 등장하는 그런 황홀한 길이 바로 이곳이다. ‘억수비’처럼 내리는 편백 숲속을 걷노라면 마치 여우에게 홀린 듯한 느낌마저 든다. 숲을 돌고, 돌고, 또 돌았는데도 끝없이 더 돌고 싶어지니 말이다. 그곳엔 ‘세상에서 가장 아름답고 강한 중독성분’이 있는 것 같다. 그리고 숲은 아무리 많이 걸어도 그다지 피곤하지 않다. 도심을 이 정도 걸었으면 지쳐서 쓰러졌을 정도인

데 말이다. 아마도 피톤치드의 효과이리라. 피로, 스트레스, 걱정, 불안, 우울 등을 없애주는 그 효능!

이제 과거에 앓았던 우울증, 대인기피증 등은 90%정도 치료되었다. 정신과 치료를 전혀 받지 않고서도.

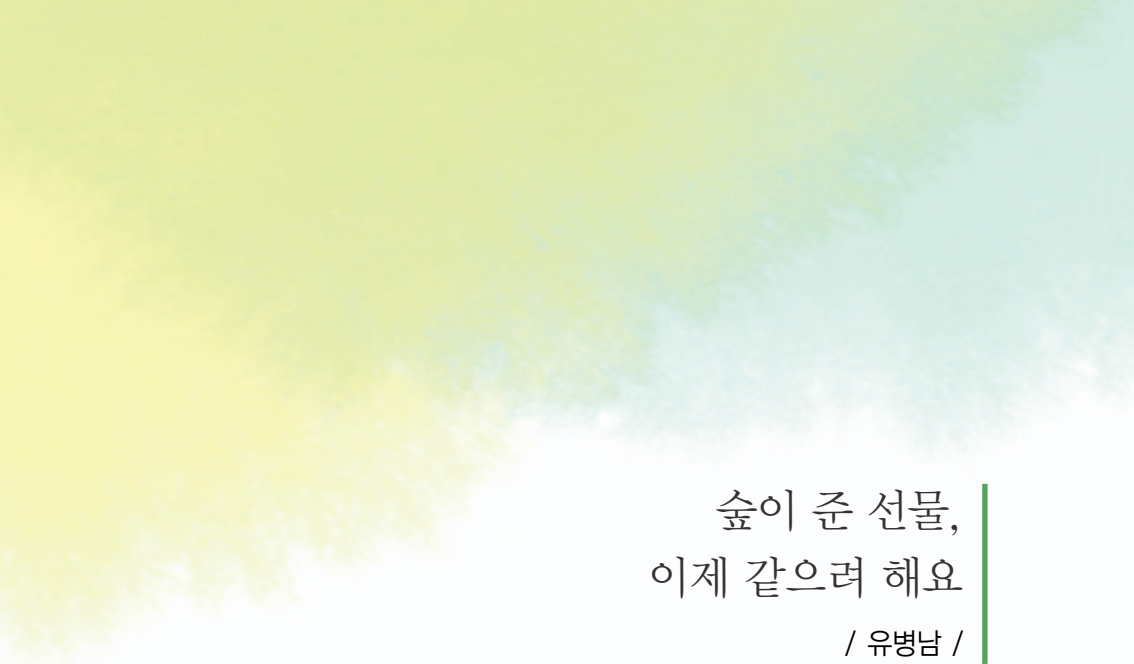
일주일 중 산에서 보내는 3~4일이 너무너무 행복하니까 나머지 날은 우울할 겨를이 없는 것이다. 아주 간혹, 밤에 우울한 일이 있으면 그 즉시 백양산 기슭으로 달려간다. 그곳에 도착해서 백양산 산책로를 조금만 걷다보면 금세 기분 나쁜 일이 있었다는 사실을 까맣게 잊어버린다. 백양산 기슭의 산책로에는 한밤중에도 불을 켜 주고 사람들도 제법 다니기 때문에 위험하지도 않다. 그리고 산에 간다고 외출을 자주 하다 보니 대인기피증도 덩달아 치료됐다. 아직 사람들과 잘 어울리는 편은 아니지만 예전처럼 외출을 두려워하거나 사람들을 피해 다니지는 않는다. 점점 더 좋아지리라 믿는다.

거기다가 숲속 친구들도 많이 생겼다. 소설 개선문의 주인공 ‘라비크’처럼 믿음직한 가시나무들, IQ84의 ‘텐고’를 연상시키는 올곧은 편백나무들, 각양각색의 도토리들 선물하는 참나무 일가들, 곤줄박이, 동박새, 산까치, 직박구리들까지 모두모두 나의 응원부대이자 친구들이다. 산속 친구들 덕분에 우울하지도 불행하지도 외롭지도 않다. 이 모두가 백양산이 있어서 가능한 일이었다.

백양산 전망대에 서면 삶에 대한 애착이 한층 강해진다. 이 아름다운 산을, 이 살맛 나는 세상을 오래오래 누리고 싶은 의욕이 마구 샘솟는다. 여든, 아흔이 되어 두 다리로 오를 힘이 없으면 지팡이에 의지해서라도 오르고 싶다. 실제로 그런 할머니, 할아버지들도 많이 오신다. 나도 그들처럼 그렇게 산을 오르내리며 나이 들고 싶다. 백발이 성성할 때까지 산과 함께 하고 싶다. 백양산의 황토처럼 오래된 나무들처럼 한결같은 성품으로 깊은 향기를 내면서 나이 들고 싶다. 나의 소중한 벗, 백양산과 영원히!

영원히…….





## 숲이 준 선물, 이제 갚으려 해요

/ 유병남 /

“산의 베풀을 체험한 우리 가족은 지금도 집 뒤에 산을 두고 산다.  
무엇보다 가장 행복한 일은 아이들의 병으로 인해서 찾게 된 산과 숲,  
그 숲에서 나의 일자리까지 얻었다.”





# 숲이 준 선물, 이제는 갚으려 해요

/ 유병남 /

아침 뉴스를 듣고 나는 내 귀를 의심했다. 아토피 앓는 딸이 항생제 부작용으로 증상이 악화되자 엄마가 죄책감으로 아이와 세상을 등졌단다. 나도 모르게 눈물이 흘렀다. 그 심정을 누가 알겠는가? 세상 사람들은 이해할 수 없다고 해도 나는 그 심정을 충분히 이해하고도 남는다.

25년 전, 딸이 6개월부터 심한 아토피 증상이 있었다. 극심한 가려움증으로 밤낮없이 긁으며 보냈다. 몸은 상처투성이고 피고름이 말라붙은 옷을 눈물로 축이며 벗길 정도였다. 삼라만상이 잠든 밤에도 모녀는 울며 밤을 하얗게 지새우길 몇 년인가.

초등학교 입학 때는 손발이 거무스름하게 거북이등처럼 딱딱하고, 얼굴과 몸은 별정계 터실터실 흉한 모습이니 남들의 시선이 두

려웠다. 당시만 해도 아토피는 잘 알려지지 않았기 때문에, 전염성 피부병으로 오해하여 철없는 아이들은 ‘괴물 같다’고 놀리거나 가까이 오지 않으려고 했다. 담임이 짝끼리 손잡으라고 하면, 사포같이 역센 딸의 손을 잡는 순간 놀라 소리치며 뿌리칠 정도였다. 그때마다 몸의 상처보다 마음의 상처가 더 커서 나와 아이는 하염없이 울었다.

전국의 유명한 병원을 찾아 몇 년을 전전하기도 했다. 몸의 상처는 점점 심해져 2차 감염이 될 경우엔 병원에 입원도 해야 했다. 면역증강제와 스테로이드제 사용으로 몸이 매끈히 나아지다가 하면, 퇴원하고 며칠만 지나면 온몸이 고름주머니로 울룩불룩 솟아났다. 스테로이드제를 오랫동안 사용하다보면 도리어 면역력을 떨어지게 하여 일어나는 부작용이다. 현대의학으로는 더 이상 방법이 없다는 걸 알게 되었다. 민간요법도 술하게 시도했지만 증상은 호전되지 않았다.

그런데 설상가상이라더니! 딸이 아픈 바람에 다섯 살 위의 아들은 늘 소외되었다. 딸에게 매달리다 보면 아들에겐 보살피며 놀아줄 시간이 없었다. 그래도 투정 한번 부리지 않고 혼자서 잘 크는구나 생각했더니 그게 아니었다. 평화롭지 못한 가정의 긴장감으로 아들은 마음의 병이 들고 있었던 것이다. 초등학교 입학 후 이해할 수 없는 증상들이 나타났다. 자신도 모르게 “욱, 욱” 이상한 소리

를 반복하며 눈을 깜빡이고 얼굴을 찡긋거리며 어깨를 들썩였다. 걸을 때마다 발끝을 땅에 탁 탁 치느라 파란신호등이 켜진 동안 길을 미처 건너지도 못했다. 운동화 앞부분이 금방 몇 센티가 닳아 없어지고 발가락이 쑥 나왔다. 좋아하던 책도 멀리하고 누구와도 어울리지 않고 학교까지 싫어했다. 아침마다 학교 보내는 일이 큰 숙제였다. 매일 무기력하게 집에만 있으려 하고, 오직 나와 딸에게만 공격적인 행동으로 대들었다. 딸만으로도 버거운데 정말 앞이 캄캄했다. 너무 힘이 들 때는 아이들과 생을 마감하고 싶은 생각까지 들었다. ‘뉴스속의 엄마’와 같은 극단적인 행동의 유혹을 떨치며 하루하루를 버티어 갈 수밖에…….

그러나 마음을 다잡고 최선을 다해 두 아이의 치료에 임해야 한다고 굳게 마음먹었다. 살고 있던 아파트를 팔아서 구미에서 서울까지 매주 온가족이 치료를 받으러 다녔다.

아들은 소아우울증과 뚜레장애라는 진단을 받았다. 뚜레장애는 음성틱과 운동틱이 공존하는 것인데 오랫동안 쌓여온 정서적인 압박감을 자기도 모르게 신체가 표현하는 행동이라고 했다. 동생에게만 전념하며 짜증내는 부모에게서 사랑받지 못하고 있다는 마음, 집안의 힘든 상황에서 자기라도 착한 아이가 되어야겠다는 강박관념에 쌓여 있었다는 것이다. 행복하고 안정된 감정을 가진 아이에게는 이런 증상을 전혀 볼 수 없다는 의사의 말에 자책감은 더욱

켰다.

아들은 미술치료, 놀이치료, 약물치료를 받고 나는 우울증치료를 받았다. 의료보험이 안 되는 상황이라 경비와 병원비는 감당하기 힘들었고 일 년을 꼬박 치료했음에도 큰 차도가 없었다. 나는 최선을 다해야겠다는 마음과 그만 포기하고 싶은 마음의 갈등으로 늘 머리가 아팠다. 일상생활 속에서 사람을 만나는 것도 피하고, 집에만 있으려니 하루하루가 지옥이었다. 차라리 혼자서 엉엉 우는 시간이 더 좋았다.

두 아이로 인해 머릿속은 ‘아토피와 소아우울증, 뚜레장애’에 관한 어설픈 상식으로 가득 차 있었다. 그때 우연히 아토피 환자는 땀이 잘 나지 않으므로 몸에서 땀을 내면 증상은 자연적으로 좋아질 것이고, 마음이 아픈 아이도 산과 숲이 치유해 줄 것 같다는 생각이 스쳤다. 두 아이에게 등산을 시켜보기로 마음먹은 것이다. 상처와 피고름으로 막힌 딸의 몸, 땀구멍마다 산림욕의 새 기운을 불어넣으면 면역력이 향상될 것이고, 늘 싱그러운 숲은 아들의 마음 상처를 어루만져 줄 것 같다는 생각!

남편은 평소의 만남을 모두 끊었다. 우리는 오로지 세 살 딸과 여덟 살 아들을 주말마다 산에 데리고 다니는 일에 전념했다. 상처가 옷에 스쳐 따갑다고 우는 딸, 운동화 끝을 사정없이 땅에 차대

는 아들을 데리고 산 정상까지 가는 일은 여간 힘든 일이 아니었다. 더운 여름이라 아이들이 안 가겠다고 버티면, 우리 부부는 번갈아가면서 업고, 예수님이 십자가 지고 가시밭길을 가신 것을 생각하며 걷고 또 걸어 반드시 산 정상까지 올랐다. 그때 오른 산만 해도 지리산, 설악산, 월출산, 울릉도의 성인봉까지 헤아릴 수 없을 만큼 많다. 언젠가는 태백산 천제단의 일출을 보기 위해 폭설 속에서 야간산행을 감행한 적도 있었다. 다른 산행객들은 어른도 힘든 곳을 아이들이 잘도 오른다고 박수로 환호해주곤 하였다. 아이들은 점점 숲의 푸른 기운을 닮아가는 듯 했다. 자연은 우리 가족에게 그동안의 집안 우환으로 인한 스트레스를 싹 날려주었을 뿐만 아니라, 가족을 화합해주는 청량제와 용기까지 주었다.

딸아이의 이마에는 그동안 보지 못한 미세한 땀방울이 송송 맺혔다. “땀이다 땀!” 바로 애타게 기다리던 희망의 씨앗이다! 우리 가족은 주말마다 더 열심히 이름 없는 산들까지 찾았다. 오직 정상만 향해서 오르던 산행이 이제 자연의 아름다움까지 만끽할 마음의 여유도 생긴 것이다. 양지바른 곳에 피어난 노랑제비꽃, 반짝이며 피어난 복수초, 여리디 여린 바람꽃, 노루귀, 동자꽃, 솔채꽃, 산수국 등은 아이들의 소꿉놀이감이 되어주었고, 다람쥐, 청설모와 온갖 새들은 친구가 되어 숨바꼭질했다. 숲의 기운은 딸의 아토피를 차분히 어루만져 가라앉혔고, 무표정이었던 아들도 간간히 미소를 보여주었다.

우리 가족의 끈은 더 단단해져 갔다. 시간이 지나면서, 터실터실 했던 딸의 온몸은 땀방울로 인해 조금씩 매끈해지고 무엇보다 숲에 있는 시간만큼은 남들의 의심스런 시선에서 물러나 있어서 좋았다. 아들은 여느 남자애들처럼 개구쟁이 짓도 하고, 이전보다 훨씬 밝은 표정과 호의적인 행동으로 엄마 아빠에게 다가와 안기기도 하고 때로는 앞장서서 산길을 안내하기도 했다.

딸과 아들이 조금씩 산에 흥미를 느끼고 내 마음까지 여유가 생기자 이웃 가족들도 함께 산에 데리고 다녔다. 평소에 잘 어울리지 못하던 친구들과 숲에서라도 만나 놀며, 그동안 부족했던 사회성을 길러주고 싶었기 때문이다. 다른 가족들 것까지 먹을 것을 챙기느라 신경 쓸 일도 많았지만, 우리 아이들이 좋아하니 신이 날 수밖에. 아들은 산에 다닌 경험이 없는 친구들을 당겨주고, 딸은 가려움증을 잊고 금세 깔깔대는 모습을 보이니 이보다 더한 행복감이 있을까. 나는 잊어버렸지만, 그때 함께 다녔던 이들을 가끔 만나면 숲에서의 추억들을 잊지 못한다고 얘기 한다.

반신반의하며 산림욕을 시작한 후로 우리 아이들의 아토피와 소아우울증, 뚜레장애가 호전된 것은 지금 생각해도 탁월한 선택이었다. 딸의 상처는 더 이상 감염되지 않으니 면역력이 높아졌다는 것을 알 수 있었고, 나의 지친 마음도 편안해져 짐스럽게 여겨오던 아이들이 새삼스레 예쁘고 사랑스러워졌다. 아들은 해가 갈수록 체

력도 강해져 얼마나 산을 잘 오르는지 오히려 내가 따라가기 버거울 정도였다. 우리 가족의 산행은 두 아이들이 대학에 들어가기 전까지 이렇게 15년 동안 이어졌다.

현재 서른 살이 된 아들은 공무원으로 주어진 일에 책임을 다하며 대학원준비를 하고 있다. 스물다섯 살 딸은 친구들로부터 피부미인이라는 소리를 들으며 음악대학을 졸업하고 유아음악회사에서 일한다. 둘은 요즘도 옛날 이야기가 나오면 할 말이 많다. 정상에 버려진 유리조각에 손을 다쳐 응급실에 갔던 일, 눈 덮인 겨울 산에 허리까지 빠지며 동상에 걸릴 뻔 했던 일, 산 정상에서 양동으로 퍼붓는 듯한 폭우를 만난 일, 갈림길을 잘못 들어 산길을 잃고 헤매었던 일, 돌처럼 무거운 배낭을 지고 가도 가도 끝이 없는 산의 종주는 다신 하지 않겠다는 등.

힘들었던 지난날을 이제는 웃으며 이야기할 수 있다. 산의 베풀을 체험한 우리 가족은 지금도 집 뒤에 산을 두고 산다. 무엇보다 가장 행복한 일은 아이들의 병으로 인해서 찾게 된 산과 숲, 그 숲에서 나의 일자리까지 얻었다. 쉼 넷이라는 늦은 나이에 아이들과 소통하는 유아숲지도사 자격증을 딴 것이다. 매일 숲으로 출근하며 ‘숲선생님’이라고 불러 지는게 너무 좋다. 산림욕에 관심을 가진 것이 숲에 대한 관심과 사랑으로 발전하였고, 그동안 자연에 대한 교육기회가 오면 빠지지 않고 받으면서 자격증 취득에 관심과 목표를

가지고 도전한 덕분이다. 구미국유림관리소의 ‘숲 해설가’로 근무하다가 현재는 ‘유아숲지도사’로서 「금오산유아숲체험원」에서 일하고 있다.

유아들이 등원하기 전의 아침 숲은 내게 사색과 평화의 정원이 되어준다. 하루 150여 명의 예약된 유아들이 자연 속에서 마음껏 뛰어놀며, 오감을 통해 생명의 존귀함과 자연의 이치를 배운다. 그리고 숲처럼 신체가 건강해지는 것을 본다. 숲은 아이들의 마음까지 어루만져 바른 인성도 갖게 한다. 내 아들과 딸이 체험했던 것처럼. 또한 숲에서의 놀이는 창의성을 길러주어 아이를 주체적인 삶으로 거듭나게 해준다. 아이들이 숲에서 즐겁게 뛰어 노는 것을 바라보노라면 가끔 나의 어둡고 막막했던 지난날이 스쳐가지만, 그래도 그날이 있었기에 오늘의 이 평화가 있음을 소중히 여긴다.

나는 확신할 수 있다. 내 아이들의 경험으로 보아 숲과의 만남은 아토피는 물론 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 같은 현대병에서도 벗어날 수 있게 해준다는 것을. 그리고 출생기의 탄생목 심기부터 회년기의 수목장까지, 생의 주기별로 펼쳐지는 산림복지정책도 굉장히 좋은 사업이라는 것을.

나는 숲에서 아이들이 즐겁게 지낼 수 있도록 친구이자 엄마, 할머니가 되어 날마다 최선을 다하려고 애쓴다. 매일 유아숲을 찾는



아이들과 함께 “숲으로 가자. 숲에서 놀자!”라고 힘차게 외치면서, 54세 내 나이는 어느새 5.4세가 된다. 자라나는 아이들의 건강한 미래를 위하여 시멘트 공간에서 숲으로 나오게 하는 일이 나의 할 일이므로 남은 인생을 이 일에 바칠까 한다.

뒤돌아보면 숲이 우리 가족을 살렸다. 숲 때문에 다시 ‘가족’이라는 끈으로 묶일 수 있었던 것이다. 아침 뉴스의 비보를 듣고 눈물이 저절로 흘렀던 것은 춥고 암담하던 과거가 떠올랐기 때문이리라. 이 글을 쓰면서도 수시로 펄펄 울었다. 언니는 “숲에서 가장 큰 치유와 혜택을 받은 이는 바로 너야! 이제 아이들의 어린 시절 일은 있어.”이렇게 말한다. 오늘도 남편과 두 아이들은 출근하라며 등을 떠민다.

숲으로부터, 자연으로부터 큰 은혜를 받았으니 어서 출근해서 그 빛을 갚으라고…….



# 산이 준 선물

/ 김대성 /

“조금 후면 산에 오를 수 있다는 생각에 바빠지는 퇴근길.  
바람은 좋고 기분은 상쾌하다.”



# 산이 준 선물

/ 김대성 /

나는 6학년, 4학년 두 아들을 둔 아빠다. 생긴 건 마치 쌍둥이처럼 꼭 닮은 녀석들이 성격이나 하는 짓은 제 각각이다. 둘은 태어날 때부터 많이 달랐다. 큰아이는 하루에 두어 시간, 많아야 서너 시간밖에 자지 않아 밤이면 밤마다 녀석을 재우느라 애를 먹었다. 다행스럽게도 작은아이는 큰애와 다르게 아주 잘 잤다. 작은아이 같은 경우는 내내 깨어 있다가도 우리 부부가 식당 같은 곳엘 들어가면 마치 엄마아빠는 자기 신경 쓰지 말고 식사나 하라는 듯 꽃잠이 들었다가 식사를 마칠 때쯤이면 거짓말처럼 깨어나곤 했다. 울고 보채는 일도 없었다.

큰아이는 천성적으로 성격이 급한 편이었고 그에 비해 작은아이는 느긋하고 차분한 편이었다. 에너지가 넘치는 큰아이는 지난가을 운동회 때 달리기에서 1등을 하고 작은아이는 꼴등을 했다. 어쩔한 뱃속에서 나왔는데도 이렇게 다른지 알다 가도 모를 일이었다.

큰아이는 조심성이 없어서 그런지 자주 넘어지고 자주 부딪혔다. 학교에 가서는 툭하면 친구들과 다뤘고 그런 이유로 선생님께 자주 혼났다. 언젠가 한번은 내가 잠시 한눈을 판 사이 감나무에 올라갔다가 떨어져 팔이 부러지는 바람에 병원 신세를 지기도 했다. 말쑥꾸러기인 큰아이 때문에 세 번이나 이사를 다녀야 했고 유치원도 자주 옮겨야 했으며 초등학교에 다니면서부터는 이 학교에서 저 학교로 전학까지 다녀야만 했다. 좀 크면 저러다 말겠지 했는데 도통 나아질 기미가 보이지 않아 정밀 검사를 받아 보니 ADHD(주의력결핍과잉행동장애)라는 진단이 나왔다.

아내는 이런 큰아이의 증상을 어떻게든 잡아주려고 안달이었다. 마침 지인으로부터 서울에 용하다는 병원이 있다는 말을 듣게 된 아내는 주말마다 서울 큰 병원으로 큰아이와 작은아이를 데리고 치료를 받으러 다니기 시작했다. 교대 근무를 하는 나와 시간이 맞을 때는 같이 올라가기도 했지만 주로 아내 혼자서 두 아이를 챙겨 새벽 일찍 올라가고는 했다. 피곤한 건 그렇다 치더라도 서울 올라가는 날 드는 식비와 왕복 차비, 거기다 진료비에 약값까지 합치면 그 비용은 실로 어마어마했다. 병원에 다닌 지 1년쯤 되었을 때 그나마 모아 놓은 돈은 바닥이 드러났다. 월급 만으로는 도저히 버틸 수가 없어 하는 수 없이 마이너스 통장을 만들어 쓰기 시작했다. 6개월쯤 지나자 마이너스 통장이 500만 원을 넘어섰고 다시 또 몇 개월이 지나자 한도액인 1000만 원을 막 넘어서려고 했다. 그때 나

는 전의를 상실한 군인처럼 눈앞이 캄캄했다. 회사에서는 그때 막 보직이 변경돼 새로 맡은 일까지 겹치면서 스트레스는 극으로 치닫고 있었다.

돈이 아무리 많이 들더라도 계속 치료를 받으러 다니겠다는 아내와 이제 더는 그렇게 할 수 없다는 나의 대립은 늘어질 대로 늘어져 언제 끊어질지 모르는 고무줄처럼 팽팽하게 맞섰다. 결혼 전이나 결혼 후나 단 한 번도 크게 다툰 본 적이 없었던 우리 부부는 그날 이후 날이면 날마다 다투었다. 특히 서울에 올라가야 하는 주말이 다가오면 험한 말이 오가며 이혼이라도 불사할 것처럼 그 정도가 심해져 갔다. 그렇게 다투고 다투다 아내가 십분 양보한 게 그럼, 서울까지는 가지 않더라도 우리가 살고 있는 지역 가까운 곳에 서라도 계속 치료를 받고 싶다는 것이었다. 나도 더는 고집을 피울 수가 없어서 그렇게 하자는 쪽으로 수궁을 하고 말았다.

서울로 올라갈 때만큼 많은 비용이 들지는 않았지만 그래도 적지 않은 비용이 다달이 아들 치료비로 빠져나갔다. 아들의 치료도 물론 중요했지만 나는 이러한 상황들이 너무 버겁고 싫고 답답했다. 한 톨이라도 아껴 보려는 마음에 피우던 담배를 끊고 비가 오나 눈이 오나 자전거를 타고 출근했으며 회사에서 먹는 한 끼 4,000원 하는 식사조차 직원들의 눈치를 봐 가며 먹지 않고 굶었다. 왜 식사하지 않는냐며 관심을 갖고 물어봐 주던 직원들도 시간이 지나자

더는 물어 오지 않았다. 그런데 그랬음에도 불구하고 자꾸만 뒤로 가는 살림살이는 마치 깊은 늪에 빠져 허우적거리는 악몽처럼 점점 더 끔찍하게만 여겨졌다. 이러다간 내가 먼저 미쳐 버릴 것만 같았다. 더 이상 이런 상황을 버틸 수가 없었던 나는 산에라도 오르면 좀 나아지려나, 하는 마음에 아파트 근처 산을 오르기 시작했다. 처음 며칠은 딱딱한 살림살이와 무거운 발걸음 거기가 희망이 보이지 않는 앞날에 대한 걱정 때문에 정상에 다다를 때까지 푹푹 한숨만 나왔다. 그러던 것이 얼마쯤 지나자 차츰 발걸음도 가벼워지고 마음도 가벼워지기 시작했다. 실로 오랜만에 느껴보는 상쾌함이었다. 그런 상쾌함이 좁아터진 내 가슴을 비집고 찾아 든 이후로는 비가 오는 날에도 산을 찾게 되었다. 큰비가 아니라면 비를 맞고 걷는 것도 좋았다. 땅에 쌓인 낙엽이 비와 만나는 소리가 귀에 착착, 감겨 올 때는 그 소리가 그렇게 행복하고 좋을 수가 없었다. 달랑 수건 한 장 목에 두르고 오르는데도 세상 전부를 가진 듯한 풍요로움과 흡족함이 온몸으로 전해져 왔다. 그렇게 산의 매력에 조금씩 빠져들기 시작했다.

그렇게 혼자서만 찾던 산을 몇 해 전 두 아들과 처음으로 오르던 때가 떠오른다. 그날은 토요일 아침이었는데 눈곱도 채 떨어지지 못한 두 아이를 이끌고 무작정 산을 오르기 시작했다. 큰아이는 벌써 저만치 앞서가는데 작은아이는 엉금엉금 올라가는 게 영락없는 거북이 같았다. 해서 안 되겠다 싶은 마음에 작은아이에게 “저기 앞



서가는 형아 따라잡으면 아빠가 만 원 줄게.” 했더니 이 녀석이 대뜸 “형아, 거기 서 봐.” 하며 큰아이를 불러 세우는 것이었다. 동생이 부르는 소리에 큰아이가 발걸음을 멈추고는 “왜?”하며 뒤돌아보며 묻자 작은아이는 기다렸다는 듯 “형아, 거기 있어 봐. 아빠가 오천 원 준대.”하는 것이었다. 웃을 수도 웃지 않을 수도 없는 녀석의 말에 기가 찼다.

또 언젠가 한번은 두 아들과 함께 산을 오르는데 뱀 한 마리가 좁다란 산길을 가로막고 있는 게 아닌가. 큰아이가 막대기를 주워 내려치려고 하는 걸 간신히 막아 세우고는 뱀이 비켜줄 때까지 조금만 기다려주자고 했다. 그런데 이 뱀이 내 맘을 아는지 모르는지 도통 도망갈 생각은 않고 그 자리에서 더는 앞으로 나아가지 못하고 버둥거리기만 했다. 자세히 보니 방금 전에 무엇을 잡아먹었는지 머리 부분이 부풀어 있었다. 뱀 또한 도망은 가고 싶은데 머리가 너무 무거워서 도망갈 수 없는 상황처럼 보였다. 가긴 가야겠는데 길은 좁지 뱀은 비켜주지 않지, 그렇게 난감한 시간이 1분 정도 흘렀을까. 눈앞에 보기 드문 광경이 펼쳐졌다. 뱀이 조금 전에 먹은 무언가를 슬슬 토해내기 시작한 것이었다. 커다란 두꺼비였다. 그제서야 몸이 가벼워진 뱀이 나 살려라 하고는 수풀이 우거진 곳으로 재빠르게 도망가 버렸다. 미물인 뱀도 긴박한 상황에서는 어떻게 먹이를 버리고 자기 목숨을 살리는구나, 싶었다. 양지 바른 곳을 찾아 땅을 파고는 두꺼비를 묻어 주었다. 그리고는 짧게나마

두꺼비의 명복을 빌어주었다.

지난날 우연찮게 시작한 산행이 벌써 수년째다. 요즘은 봄방학을 맞은 두 아들과 같이 산을 찾는 일이 부쩍 잦아졌다. 여전히 에너지가 넘치는 큰아이가 앞서가고 거북이 같은 작은아이가 그 뒤를 따라간다. 얼녹기를 반복하는 해토머리 같은 날씨가 계속되면서 햇볕이 닿은 자리마다 미끄덩 발이 빠지며 죽죽 발자국 그림이 그려진다. 지난가을 떨어진 도토리도 다람쥐가 다 주워 갔는지 보이지 않고 간혹 나도 놀라고 지들도 놀라던 두꺼비나 메뚜기, 고라니나 청설모, 뱀 등은 아직 보이지 않는다. 한쪽 그늘엔 아직 눈을 덮어 쓴 채 살짝 돌아누운 밤송이들이 입을 크게 벌려 반갑다는 듯 알은체를 한다. 전에 보아 두었던 나무의 옹이들, 상처처럼 흉터처럼 흉하더니 어느새 무럭무럭 자란 나무들이 갓난아이를 감싸 안듯 옹이진 곳을 스스로 보듬어 안고 있다.

이제 저 고비만 넘으면 정상이겠다. 먼 훗날 내가 세상에 없을 때쯤 되면 비탈을 지키는 저 나무들이 두 아이의 아빠가 되겠구나, 생각하니 남은 경사가 아찔하게만 느껴진다. 힘겨워 하는 작은아이의 엉덩이를 밀어 올리고 헉헉거리는 발걸음을 이끌고 마침내 정상에 발을 들이니 호흡이 짧다. 정상에 먼저 닿은 두 아이가 어서 올라오라며 내 손을 잡아끈다. 쉬어 가라고 놓인 의자 위엔 바람 몇 낙엽 몇이 먼저 와 쉬고 있다. 멀리 작게 보이는 풍경을 지나 높고

맑은 하늘에 이르러서야 좁았던 시야가 확 트인다. 산새들, 마침 잘 왔다는 듯 때를 맞춰 합창이다. 이파리를 흔드는 바람이며 저기 멀리 보이는 강, 산, 바다 그리고 높고 맑은 푸른 하늘. 이렇듯 주인이 없는 것들은 그것을 즐기는 사람이 주인이라고 귀가 열린 두 아이에게 일러준다. 의자에 나란히 앉아 굴을 두어 개씩 까먹고 왔던 길 대신 다른 길을 돌아 산을 내려온다. 집에 도착해 산속 여행으로 마음이 순해진 두 아이의 머리를 번갈아 감기고 몸을 씻긴다. 밤송이 같은 두 아이를 꼭 끌어안아 본다. 따뜻하다.

산에 다닌 덕분인지 이제는 보통 아이들처럼 제법 동글동글해진 큰아이. 지난해부터 병원에 가는 횟수를 차츰차츰 줄이다 올 들어 끊어 보았다. 다행스럽게도 아내가 우려하는 일은 일어나지 않았다. 아내도 만족스러운지 내내 별 말이 없었다. 두 아들과 산에 갈 때마다 나도 한번 따라가 볼까, 라며 은근히 기회만 엿보던 아내가 이번 주엔 김밥을 싸서 우리 가족 모두 함께 올라 보잔다. 아내의 말에 두 아들이 환호성을 지르며 기뻐한다. 아내도 이제 곧 알게 될 것이다. 산을 오르내리는 일이 얼마나 보람된 일인지. 얼마나 행복한 일인지.

요즘 나는 시간만 나면 산을 찾게 된다. 그래 그런지 하루하루가 가볍고 즐겁고 행복하다. 그동안 평범하게만 생각했던 일상조차 특별하게 느껴지고 별 의미 없게만 여겨졌던 매일 매일이 새롭게 다

가온다. 전에는 남들 잠잘 때 일하고 남들 일할 때 자야만 하는 청개구리 같은 교대 근무가 싫었었는데 이제는 교대 근무가 참 좋다. 새벽에 일을 나갈 땐 오후 4시쯤 집에 오는데 6, 7시에 집에 오는 일반인들에 비해 산에 갈 수 있는 시간적 여유가 있어서 좋다. 또한 오후 근무일 때는 출근 전에 산에 갈 수 있어서 좋고 야간 근무 때는 한숨 자고 일어나서 갈 수 있으니 이보다 더 좋을 수가 없다. 이렇듯 산은 365일 주기만 하는데도 그 크기가 줄지 않고 나는 365일 받아먹기만 하는데도 똥똥해지지 않으니 이 점도 참 매력적이다. 산에 다니기 시작하면서 전에 가졌던 부정적인 생각들도 많이 사라졌다. 부정적인 생각들이 사라진 자리에 긍정적인 생각이 자리를 틀면서 좋은 생각들이 분수처럼 샘솟는 게 느껴진다. 어쩔 이 모든 것들이 산이 가져다 준 행복은 아닐까 생각해 본다. 조금 후면 산에 오를 수 있다는 생각에 바빠지는 퇴근길. 바람은 좋고 기분은 상쾌하다.

# 산, 참된 스승

/ 임주성 /

“산은 나에게 큰 가르침을 주었다. 내가 무엇을 해야 하는지,  
어떤 모습으로 가르침을 주어야 할지를 산은 내게 말없이 일러주었다.”



# 산, 참된 스승

/ 임주성 /

지족산을 짝사랑한지 어느덧 5년째다. 5년 전, 두 번째 근무학교를 이곳으로 선택하고 이곳에 신혼살림을 차린 것은 다른 이유 없이 단순히 산이 집과 학교 가까이 있었기 때문이다. 지자요수인자요산(智者樂水仁者樂山)이라 했던가. 인자하지도 않은 사람이 왜 이렇게 산에 빠져 있는 건지 도무지 알 수가 없다.

해뜰 무렵과 해질 무렵의 산은 아주 매력적이다. 아침의 산은 잠든 아이 같다. 고요함 속에 생기가 넘쳐난다. 만물이 잠에서 깨어나려는 그 微動(미동)을 그 누구보다 산은 먼저 알고 있고, 그 소리, 움직임 하나하나를 새벽을 걷는 내게 산은 가장 먼저 들려주고 보여준다.

저녁의 산을 걷다 보면 어머니의 품으로 안기는 것만 같다. 일상에 지친 나를 달래며 위로해 주듯 산은 모든 것을 잊게 해 주고 받

아 준다. ‘나’를 잃어가며 하루를 보내는 나와는 달리 산은 어둑해질 무렵에도 자신의 색을 잃지 않고 오히려 더 짙은 향기로 그 자리를 지키고 서 있다.

새 학기를 앞둔 지난 해 2월 말, 내 머릿속은 산을 걸으면서도 가볍지 않았다. 학교폭력과 자살사건으로 연일 뉴스의 메인을 차지하는 교육현실이 어느 때보다 더 무거웠던 것이다. 대한민국 교사의 한 사람으로서 내가 할 수 있는 일이 무엇일까, 나 역시 가해자의 한 사람은 아닐까라는 상념으로 머릿속이 복잡해질수록 더 산에 기대고 의지하며 걸었다. 걷고 걷고 또 걸으며 문득 이 길을 제자들과 함께 걸으면 어떨까, 산을 걸으며 산처럼 내가 아이들에게 생기를 불어넣어주고 어머니의 품처럼 아이들을 위로해 주면 좋지 않을까라는 생각을 하게 되었다.

우리 학교 운동장 앞으로는 지족산이 병풍처럼 펼쳐져 있다. 봄부터 겨울까지 사계의 변화를 가장 먼저 느낄 수 있는 곳, 그 산을 바라보며 운동장을 가로지르면 왕바위로 올라가는 작은 오솔길이 나온다. 오솔길을 따라 오르막길과 평지의 굴곡을 두 번 반복해 10분 남짓 올라가면 누가 ‘왕바위’라고 하지 않아도 알 수 있을 만큼 큰 바위가 자리 잡고 있다. 그 위에 서면 동네가 한눈에 들어오는데 땀을 식히며 아래를 내려다보노라면 세상사는 일이 그저 별 것 아닌 것 마냥 마음이 넓어지고 편안해진다.



지난 한 학기 이 왕바위를 마흔 번 다녀왔다. 새 학기를 시작하기 전에 마음먹었던 것처럼 좀 더 아이들과 진솔한 만남을 갖고 싶은 생각에 점심시간마다 학급 아이들 한 명씩을 데리고 왕바위 산책을 했던 것이다. 바람이 꽤나 차가웠던 3월에 시작해 한낮의 땀별이 부담스러웠던 6월이 되어서야 끝이 났으니 꽤 오랜 시간이었지만, 산길을 걸으며 가진 한 명 한 명과의 만남은 아주 소중하고 남달랐다.

아이들과 동행하는 산길은 꽤나 낭만적이다. 오솔길 입구에서부터 짙은 풀냄새가 코를 자극하면 점심을 먹고 난 후의 포만감과 더불어 절로 기분이 좋아진다. 길로 접어들자마자 시작되는 오르막길을 2분 정도 올라가면 어느덧 둘 사이에는 거친 숨이 오간다. 등으로 살짝 땀방울도 맺힌다. 애써 숨을 참아가며 “힘드냐?” 하고 물어보면, 애들은 한결같이 씨익 웃기만 한다. 땀을 식히며 잠시 평평한 길을 걷는다. 점심시간이라 사람들도 거의 없어 둘의 타박거리는 발소리만 들린다. 몸도 마음도 한결 가벼워지고 긴장도 풀린다. 친구에 관한 얘기, 성적에 대한 고민, 진로에 대한 걱정들을 이때쯤이면 자연스럽게 꺼낼 수 있다. 누가 들을까 봐 염려하지 않아도 된다. 평소에는 묻는 말에만 대답하던 녀석들도 의외로 먼저 묻고 길게 이야기한다. “선생님은 언제 선생님이 되어야겠다고 결심하셨어요?”, “선생님, 저희 부모님 이혼하신 거 아세요?”, “저 여자 친구랑 그저께 헤어졌어요.”

교무실 안에서는 차마 길게 나누지 못했던 말들을 산속에서 주고 받는다. 사람과 사람 사이에 그리고 사람과 사람 주위에 자연이 존재할 때 이처럼 순수해지고 편안해질 수 있음에 새삼 놀라며 고마움을 느낀다. 올라가는 길에는 최대한 묵묵히 들어주기만 하려 애쓴다. 그것만으로도 아이에게는 위로가 될 테니까. 두 번째 오르막 길을 오르며 숨이 가빠지려 할 때쯤이면 왕바위가 보인다. 널찍한 마루를 세워놓은 것처럼 길가에 크게 자리 잡은 왕바위는 보는 것만으로도 든직하다. 주저하지 않고 내가 먼저 왕바위를 타고 올라간다. 아이는 놀란 눈으로 나를 바라보다가 당연히 그래야 한다는 듯 이내 나를 따라 올라온다. 바위 위, 그곳에 앉아 나는 아무 말 없이 한참을 아래를 내려다보고만 있다. 이곳에 올라왔을 때마다 내가 느꼈던 그 편안함과 여유로움을 아이도 느끼기를 바라는 마음으로.

내려오는 길은 한결 수월하다. 온몸에 힘을 주느라 미처 발견치 못했던 오솔길의 아름다움이 눈 아래로 길게 이어진다. 내려오는 길에는 내가 좀 더 말을 많이 한다. 나의 고교시절의 방황과 지금 교사로서 겪는 여러 가지 생각들을 나 역시 아이에게 진솔하게 털어놓는다. 가르치고 설득해야 한다는 강박관념이 어디론가 사라지고 산속에서는 나도 고민을 털어놓고 위로해 주는 평범한 친구일 뿐이다.

그렇게 한 명, 한 명과의 만남이 이어졌고 처음에는 낯설어하던 아이들도 으레 자신의 상담차례가 돌아올 때쯤이면 운동화를 갈아 신고 나를 먼저 기다리기도 했다. 매일 똑같은 시간이었고 똑같은 장소였지만, 매일 새로운 만남이었고 점점 풀빛으로 짙어져가는 새로운 산의 모습을 접할 수 있었다. 네모난 교무실 안에서 네모난 의자에 앉아 나누는 대화보다도 더 진솔하고 순수한 아이들과의 첫 만남이 이루어졌다.

마흔 번의 산행이 끝났다. 아이들은 착했다. 산을 오르내리는 횟수가 늘고 동행하는 아이들이 많아질수록 아이들을 바라보는 내 시선도 달라졌다. 문제아도 개구쟁이도 모범생도 모두 산에서는 그저 순진하고 사랑스런 나의 제자일 뿐이었다. 산에서 이야기를 나눌 때만큼은 그 모든 것들은 편견과 가면에 불과했다. 교직 10년, 산은 나에게 큰 가르침을 주었다. 내가 무엇을 해야 하는지, 어떤 모습으로 가르침을 주어야 할지를 산은 내게 말없이 일러주었다. 산이야말로 참된 스승이었다.



# 소나무 숲 그녀

/ 문복례 /

“소나무에서 나는 은은한 향이 깨질 듯 아픈 내 머릿속을 맑게 하고  
한 평생 일만 하여 고단한 내 다리의 감각을 일깨워 주니  
이곳을 알게 된 것이 내 인생의 행운처럼 느껴졌다.”



# 소나무 숲 그녀

/ 문복례 /

“착실하고 성실하니 복례는 꼭 중학교에 진학을 시키셨으면 합니다.”

가정형편이 어려워 진학을 못하는 나를 위해 담임선생님은 부모님을 뵈러 우리 집에 오셨다. 반에서 일등을 놓치지 않던 나였지만 집안의 장남인 오빠와 내 밑으로 네 명의 동생들이 줄줄이 있으니 아버지는 나를 더 이상 공부시키지 않겠다고 생각을 굳히셨는데 담임선생님은 반에서 일등을 놓치지 않던 나를 생각해 일부러 집까지 찾아와 간곡히 설득하셨지만 결국 나는 중학교에 가지 못했다.

학교를 졸업하고 나서 아침 일찍부터 나는 작은 포대 자루를 들고 산에 올랐다. 아궁이에 불을 때기 위해 작은 나뭇가지들을 주우러 간 것이지만 행여나 친구들 눈에 띄는 것이 싫어 일찌감치 뒷산에 올라 하루를 시작했다. 작은 동산에 올라 나뭇가지를 줍다보면

하나 둘 친구들이 하얀 교복 블라우스에 검정 치마를 입고 학교에 가는 모습이 선명하게 보였다. 한참을 물끄러미 바라보다 보면 내 눈에서는 눈물이 쏟아져 내렸고 아이들의 모습이 보이지 않을 때가 되어서야 포대에 나뭇가지를 주워 담고 산을 내려왔다. 그렇게 몇 달을 보내다 나는 공장에 취직하여 본격적으로 집안 살림에 보탬고 그렇게 몇 년이 더 흘러 시집을 가 두 아이를 낳고 살았다. 단칸방에서 연세가 많으신 시할아버지도 모시고 살았지만 콩나물 값 하나 하나 아껴가며 열심히 그리고 부지런히 살았다. 결혼 후 이십년이 될 무렵 남편은 갑작스레 몸살감기로 여러 날 고생하더니 동네 병원을 찾았다. 병원에서는 종양이 의심된다고 당장 큰 병원을 가보라고 했고 다음 날 고속버스를 타고 부산에 있는 제법 큰 대학병원에서 수술하고 입원을 했다. 일여 년의 투병생활 끝에 남편은 세상을 떠났고 나는 집안의 가장이 되었다. 사랑하는 사람을 잃은 슬픔에 세상이 무너지는 심정이었지만 고3인 딸과 중3인 아들을 뒷바라지하기 위해 공장에 취직하여 새벽 6시에 출근하여 밤 10시가 되어서야 집에 돌아오는 고단한 삶을 시작하였다. 일을 마친 밤이면 밀린 집안일과 다음날 새벽이면 수험생인 두 아이들의 도시락을 싸느라 몸도 마음도 피곤한 나날이었지만 문득 문득 떠오르는 남편 생각에 내 눈에서는 눈물 마를 날이 없었다.

공장 일은 참으로 고되었다. 새벽부터 시작해서는 오전에 쉬는 시간 한 번, 오후에 쉬는 시간 한 번, 그리고 점심시간과 저녁시간



이 전부였다. 커다란 부품을 옮기고 날라서 조립하는 힘든 일을 하고 나면 잠깐의 쉬는 시간 동안 휴게실에 누워 한숨을 돌려야 할 터이지만 점심시간이면 나는 회사 근처의 작은 동산에 올라 내 마음을 털어냈다. 사실 나도 처음에는 휴게실에 누워 잠시 쉬곤 했지만 동료들이 무심코 하는 남편과의 부부싸움, 결혼 이야기를 들을 때면 왠지 모를 서글픈 마음에 도저히 자리에 있을 수 없었다. 햇살 좋은 점심시간, 아무도 없는 조용한 산길을 걸으며 내 마음 깊숙이 자리한 남편에 대한 그리움과 내 삶의 무거움을 털어내며 묵묵히 지난 20년을 살아왔다.

2009년 8월 나는 정년퇴직을 했다. 두 아이를 뒷바라지할 생각에 버는 대로 대학 등록금과 생활비로 나가는 바람에 변변한 노후 대책도 마련하지 못한 내게 정년퇴직은 마음의 짐이 되었다. 설상가상으로 아들이 대학을 졸업하고도 취직을 하지 못해 마음이 편치 않았다.

남편이 떠나고 집안의 가장이 되어야 했던 나는 주말에도 아르바이트를 하며 일에 매달려 왔던 터라 한 번도 오롯이 집에 있어 본 적이 없었다. 막상 실직을 하고 내가 마주한 현실은 이해하기 힘든 상황이 벌어졌다. 집안 형편이 좋지 않아 고시원이나 독서실에 가지 못하고 집에서 취업준비만 하는 줄 알았는데 아들이 하루 종일 제 방에 틀어박혀 컴퓨터 게임만 하고 있었다. 밥도 먹지 않

고 인스턴트 식품으로 끼니를 때우고 그것도 모자라 게임 머니를 사기 위해 많은 돈을 낭비하는 걸 그제야 알게 된 것이다. 이 모든 사실을 알게 되자 아들은 나와 말도 하지 않았다. 마치 현실을 도피하듯 하루 종일 제 방에서 나오지도 않고 오로지 게임에만 매달렸다. 참다못한 나는 방문을 열고 들어가 소리도 치고 울며 싫은 소리를 했는데 다음부터 아예 문을 걸어 잠그고 나와 대면하지 않았다. 키 크고 잘생겼다는 소리를 듣던 아들은 어느새 100kg이 넘는 고도미만이 되어 이제는 아예 바깥출입을 하지 않고 오로지 제 방에서 칩거 생활을 하였다. 그렇게 7년 세월을 보내니 나는 매사에 화가 난 사람처럼 마음에 응어리가 생겼다. 애꿎은 딸아이에게 화풀이를 하니 집 안 분위기는 언제나 살얼음판이었다.

이보다 더 힘든 일도 버티고 이겨냈는데, 이런 일로 무너져서는 안 된다는 생각에 집을 나섰다. 주머니 사정이 넉넉지 않으니 딱히 갈 데도 없어 무작정 걸었다. 집에서 여섯 정거장쯤 걸었을까? 애들 어릴 적 남편과 같이 갔던 숲이 보였다. 지금은 제법 잘 꾸며놓은 생태공원으로 많은 사람들이 찾는 명소가 된 모양인 듯 사람들이 많아 보였다. 제법 큰 산이라 행여나 나 혼자면 어쩌나 걱정했는데 발걸음을 옮기니 제법 알록달록한 등산복을 차려 입은 사람들이 많아 무엇에 홀린 듯 나 역시 무리 속으로 걸어 들어갔다. 예전에는 오르기 힘든 가파른 길이었었는데 지금은 제법 길을 잘 닦아놓고 커다란 돌들은 치워놓아 사람들의 발길이 끊이지 않는 둘레길

이 되어 있었다. 사람들이 가는 대로 길이 난 대로 따라 가니 울창한 소나무 숲이 맞아 주었고 반대편에는 바다가 보여 소화제를 먹은 듯 오랜 시간 닫혀 있던 내 마음이 뽕 뚫리는 것 같았다. 그 다음날도, 또 그 다음날도 나는 눈만 뜨면 소나무 둘레길에 올랐다. 아들의 모습이 보기 싫어서도 그러하였지만 내가 집을 비워야 아들이 화장실에도 갈 테고 물이라도 마음 편히 떠 마시려 제 방을 나올 수 있을 것 같았기 때문이었다. 아파트와 상점들이 즐비한 거리를 한참 걸어 비탈진 시멘트 길을 올라가면 입구부터 자갈을 깔아놓아 마치 여왕님을 영접하는 레드카펫을 깔아놓은 듯 하였고, 사각사각 걷는 소리부터 남다른 울창한 소나무 숲을 나는 진심으로 사랑하였다.

소나무에서 나는 은은한 향이 깨질 듯 아픈 내 머릿속을 맑게 하고 한 평생 일만 하여 고단한 내 다리의 감각을 일깨워 주니 이곳을 알게 된 것이 내 인생의 행운처럼 느껴졌다. 삼삼오오 무리지어 이야기꽃을 피우는 사람들과 달리 나는 혼자 걸으며 조용히 생각에 잠기는 날이 많았다. 한평생 나를 학교에 보내지 않아 미워했던 아버지에게 대한 오랜 원망도 그제야 털어낼 수 있었고, 나를 두고 먼저 떠난 남편에 대한 애뜻한 마음도 아름다운 추억으로 간직할 수 있는 마음의 여유가 생겼다. 지금껏 자식들 뒷바라지하느라 온몸이 부서지도록 일만 했는데 그런 나의 노력이 물거품이 되도록 허송세월을 보내는 아들에 대한 미움도 눈 녹듯 사라졌다. 어려서 아버지

를 잃고 엄마마저 돈 벌러 새벽같이 나가 밤에 들어오니 오랜 세월 얼마나 외롭고 허전했을까 이해가 되고 안쓰럽게 느껴졌다. 숲을 내려올 무렵이면 항상 아들이 생각이 났다.

‘바깥세상은 이렇게 좋고 아름다운데 작은 골방에 갇혀 저렇게 청춘을 허비하고 있다니……. 아들녀석이 이곳을 한 번만이라도 볼 수 있다면 얼마나 좋을까?’

아들과 나는 말을 하지 않은 지 오래 되었고, 더구나 집에서도 한참 떨어진 숲속을 오르면 와 줄 것 같지 않아 그저 머릿속으로 생각만 하였다. 그렇게 몇 달을 홀로 솔숲에 다니다 용기를 내어 아들에게 편지를 적었다.

*‘아들아! 며칠 후면 엄마의 생일이란다. 엄마가 퇴직하고 산에 오르고 있는데 항상 엄마만 혼자인 듯 외롭구나! 생일날만큼은 너와 함께 그 곳에 가고 싶은데 엄마의 간절한 소망이 이뤄질까?’*

쓰고 지우기를 여러 번! 단 두 줄의 짧은 편지였지만 아들에게 부담주지 않으면서도 마음을 움직일 수 있길 간절히 바라며 아들의 방문 앞에 놓아두었다.

드디어 생일날이 되었다. 아침에 일어나 집을 나서려는데 아들이 방문이 열렸고 점퍼를 입고 모자를 눌러 쓴 채로 운동화를 신

고 나를 따라 나와 주었다. 놀랍고 너무나 좋았지만 아무 말도 하지 않았다. 혹시나 아들이가 생각을 바꿀까봐 말을 아끼고 그저 묵묵히 늘 하던 대로 길을 걸었다. 건물과 상점들을 지나 한참을 걷고 나서야 소나무 숲길로 들어섰다. 행여나 힘들어 집으로 돌아갈까 걱정에도 또 걱정을 하였지만 다행스럽게도 아들과 함께 그토록 보여주고 싶던 솔밭으로 들어서니 그제야 마음이 놓였다.

늘 혼자 보기 아깝다고 여겼던 산새들의 노랫소리도 아들이가 직접 듣게 되었다는 생각에 마음이 들떴고, 칼바람을 이기고 추위를 견뎌 빨갛게 피어난 대견한 동백을 꽃이 지기 전에 아들 녀석도 보게 되었으니 얼마나 다행인지 내 마음도 발그레 흥분 되었다. 아들과 나는 말없이 그저 나란히 걸었다. 힘든 세상살이에 지친 나를 다독이듯 솔숲이 아들의 아픈 마음을 다독여 줄 거라 생각하며 나는 부질없는 녀두리는 하지 않았다. 산을 내려올 무렵 아들의 얼굴과 목이 땀으로 흥건한 걸 보니 세상에서 가장 값진 생일을 보낸 것 같아 가슴이 뜨거웠다.

다음날 아들이 아침 일찍부터 신발을 신고 바깥으로 나갔다. 그 다음날도 또 그 다음날도 아들은 같은 시간에 집을 나섰다 같은 시간에 집에 돌아왔다. 어디에 가냐고 무얼 하느냐고 묻지 않았지만 아들의 운동화에 흙이 잔뜩 묻은 걸 보니 솔밭을 다녀오는 것 같았다. 그렇게 석 달을 하루도 거르지 않고 다니더니 아

들 녀석은 30kg 정도 감량이 되어 예전의 모습으로 돌아온 듯 가뿐해 보였다.

“엄마, 나 내일부터 제빵 회사의 연습생으로 일을 시작해요!”

좋은 대학에서 공부 잘 하던 아들이 대기업에 취직하길 바랐지만 아들의 오랜 꿈은 요리사가 되는 것이었다. 언뜻 언뜻 딸아이를 통해 그런 자신의 속내를 비쳤지만 나는 말도 안 되는 일이라고 아들의 마음에 못을 박았었다. 그 일을 시작으로 아들은 나와 그리고 세상과 문을 닫고 칩거생활을 시작한 것인데 솔밭을 걸으며 마음을 굳힌 듯 단단하고 결연하게 자신의 생각을 말하였다.

아직도 내키진 않았지만 석 달 동안 솔밭을 걸으며 생각을 정리한 것 일 테니 그 생각을 존중해 주기로 했다. 내가 그랬듯 솔밭을 걸으며 내 마음에서 무얼 원하고 바라는 지 분명해지는 것을 알게 되었으니 아들 녀석 또한 그랬으리라 미루어 짐작할 수 있었고 그 뜻을 받아주기로 마음을 먹었다.

그로부터 2년의 세월이 흐른 지금, 아들은 제빵사가 되어 모두가 잠든 새벽부터 집을 나서 그토록 원하던 빵을 굽게 되었고, 올해로 환갑이 된 나는 산길을 오르며 머릿속에 떠오르는 생각들을 적는 습관이 생겼고, 그 생각들이 작은 수필과 동화로 탄생하여 글을 쓰는 글쟁이가 되었다.

지난 세월을 떠올려 보면 남들은 저렇게 예쁘고 고운데, 나는 언제 아름답게 필까 생각했고 시간이 지날수록 단 한 번도 제대로 피지 못한 것 같아 조바심이 났었다. 그러나 소나무 숲길을 걸으며 조금 일찍 피는 꽃도 있고 좀 나중에 피는 꽃도 있으며 아예 아름답게 피지 않는 나무들도 있지만 그들 역시 누구보다도 눈부시게 아름답다는 걸 환갑이 된 지금에서야 알게 되었다.

어린 시절 진학하지 못해 좌절한 나를 다독여 준 것도 집 근처 작은 동산이었고, 내 나이 마흔 무렵 사랑하는 남편을 잃고 호된 인생살이를 할 때 나를 보듬어 준 것도 일터 근처의 이름 없는 작은 산이었다. 어려서 아빠를 잃고 오랜 방황을 하던 아들과 그로 인해 가족 모두가 가슴앓이를 하던 그 시절 영원히 풀리지 않던 실타래를 풀어 주었던 것 역시 소나무 숲 덕분이었다.

육십 년 동안 쉬지 않고 일만 한 탓에 여기 저기 아픈 나를 큰 병치레 없이 건강하게 환갑을 맞게 한 것 역시 숲길 걷기를 게을리하지 않아 그런 것이니 숲은 내게 고마운 은인인 셈이다.

홀로 걷던 산행에 내게도 동반자가 생겼다. 매일은 홀로 걸으며 사색에 잠기지만 주말이면 사위와 딸, 손자, 손녀와 함께 하며 웃음꽃을 피운다. 눈에 넣어도 아프지 않은 손자 손녀 곁에서 오래도록 건강하게 살고 싶은 할머니의 소망을 이루기 위해 오늘도 나는

숲속 산길을 오른다.

소나무 숲의 그녀! 이제는 비록 인생의 정상에서 내려오는 황혼이 되었지만 내려오는 길도 아름답다는 걸 알기에 그 동안 살아온 삶에 대한 고마움과 남겨진 시간에 대한 의미를 생각하며 힘차게 인생의 숲길을 내려오고 있다.



# 소중한 희망의 향기

/ 이경애 /

“자연과 동화되어 누가 먼저랄 것도 없이 열린 마음으로 오래된  
친구처럼 스스로없이 이야기꽃을 피운다.”



# 소중한 희망의 향기

/ 이경애 /

아! 축령산!

이름만 들어도 너무 고마운 숲입니다. 참으로 행복한 숲입니다. 우리 부부가 고 임종국 선생님이 34년간 조립한 축령산 치유의 숲을 처음 만난 것은 2005년 여름. 전라남도 장성에 사시는 시누이 댁에 들렀을 때였다. 가족들과 승용차로 올라 왔는데 이름도 모르는 나무들이 뽀뽀이 곧게 뻗어 있는 것을 보고 깊은 인상을 받았고 공기도 너무 좋아서 다른 세상에 온 것 같았다. 그러나 그땐, 서울에 오니 곧 잊었고 남편과 함께 축령산 숲을 다시 찾게 된 것은 2009년 9월이었다.

갑작스런 남편의 위암 4기 진단으로, 수술을 하고 한 달 후에 1차 항암 치료를 하게 되었는데 그 당시 나도 몸이 안 좋아 남편 수발이 어려웠다. 그래서 멀더라도 장성 시누이 댁에 머물며 암 치료

를 위해 식생활을 바꾸고 몸에 맞는 운동을 꾸준히 하여야 했는데, 마침 사돈과 이웃들이 축령산이 좋다고 하며 적극 추천하였다.

처음에는 승용차 통행이 자유로워 차로 올라갔는데 곧 TV, 신문 등 매스컴을 통해 축령산 편백 숲이 좋다고 알려지면서 차량 통행이 통제 되었다. 매스컴이 떠들썩한 이유가 궁금한 나는 인터넷을 검색하여 피톤치드(수목이 해충이나 미생물로부터 자기를 방어하기 위하여 공기 중에 발산하는 천연의 항균물질)와 피톤치드의 효과(스트레스 해소, 장과 심폐 기능 강화, 살균 작용, 심리적 안정감, 면역력의 강화, 피부 질환 개선 등)에 대해 자세히 알아보았고, 침엽수 중 편백나무가 피톤치드에 뛰어나다는 것을 알게 되었다.

그때 남편은 수술과 항암 치료로 체중이 15kg이상 빠지고 너무도 힘든 상황이었지만 차로 올라갈 수 없다하여 포기할 수는 없었다. 아니야! 이렇게 좋은 숲인데, 암을 꼭 이겨내야지! 하는 마음이 우리 부부에게 샘솟듯 일어났다. 간절하고 절실한 마음이었다.

그 간절함과 기대로 축령산을 찾았는데 마음과는 달리 산에 오르는 것이 힘들었다. 그래서 처음에는 욕심 부리지 않고 입구에서 좋은 공기만 마시다가 내려오고 다음에는 조금 걸어보고 더 걷고, 마치 어린아이가 걸음마 배우듯 시작했다. 어느덧 산의 좋은 기운으로 운동 시간이 길어져 심신이 편안케 되었다. 안타까운 것은 향

암치료차 수시로 서울을 오르내려야 했던 것이다.

치료 후에는 매번 숲에서 모든 과정을 처음부터 다시 시작하였다. 계속되는 항암 주사와 반복되는 과정으로 남편은 지칠 만도 한데, 숲의 치유 효과를 경험해서인지 희망을 품고 열심히 삼림욕을 하였다. 시간이 흐를수록 남편의 몸은 생기를 찾고 음식물 섭취가 늘어나고 심폐기능이 강화되어, 축령산 산중턱 숲이 우거진 곳에 오르게 되었다.

해냈다는 기쁨에 감사가 밀려왔는데 다른 환우들과의 만남은 더 큰 감사였다. 그들과는 동병상련을 느껴 자연스레 음식도 나누고 위로 받고 격려하고 좋은 정보를 교환하며 즐겁게 지냈다.

이 만남은 그간 무료했던 우리 부부에게 숲이 준 또 다른 선물이 되어 더 신나게 산을 오르게 해 주었다. 나는 특히 사람이 그리웠는데 보호자들과 간단한 놀이도 하고 정담도 나누며 많이 웃었고 남편도 정을 나누며 나날이 즐거워하였다. 이렇듯 숲만이 줄 수 있는 건강과 즐거움이 있었기에 남편과 나는 서울과 장성이 가까운 거리가 아닌데도 힘들다 피부리지 않고 오르내릴 수 있었다.

행복한 숲과의 동행이 계속되는 동안 해가 바뀌고 2010년이 되었다. 10차의 긴 항암주사로 드디어 치료가 끝나 하나님께 감사하며 축령산에 오던 날, 얼마나 기쁘던지! 10개월을 함께한 몽클함에

고 임종국 선생님과 숲의 모든 것에 진심으로 감사하며 기쁨을 나누었다. 항암 치료가 끝나니 남편과 나는 숲속에서 더 많은 시간을 보내며 여러 사람들을 만나게 되었고 인사하며 먼저 다가가 그동안 받았던 숲의 혜택들을 아낌없이 들려주었다.

그렇게 건강하게 잘 지내며 2011년을 맞이했는데 남편이 정기검진 때마다 좋은 소식을 들으니 암이 다 나은 줄로 여기고 서울에서 자격증 공부를 시작하였다. 쉬어가면서 천천히 하면 된다고. 자연스럽게 장성에 내려가지 않게 되었고 축령산도 가지 못하였다.

서울에서 가끔 삼림욕을 했지만 그것으로는 부족했는지 그 해 11월에 소장에 재발되어 다시 수술을 하게 되었다. 건강을 지키지 못한 후회스러움과 큰 낙심 속에서 새삼 축령산 숲의 고마움을 더 느꼈다. 처음 항암 치료와는 달리 더 힘든 항암 치료가 시작됐지만 남편은 첫 마음으로 치유의 숲을 굳게 믿고 열심히 올라갔다.

그런 믿음에 답하듯 축령산 숲은 남편을 회복시켜서 건강을 되찾게 하였다. 그 뒤로 또 한 번의 수술과 항암치료가 있었지만 껌손하게 운동하며 잘 이겨냈고, 이제 2014년 7월이면 5년이 되니 길고 긴 터널을 빠져 나오게 한 숲의 기적이 그저 놀라울 뿐이다.

혹자는 암 치료가 숲의 운동만으로 나올까 의문을 갖기도 하겠으나 바른 식생활을 한다 해도 운동을 해야 소화가 잘되어 식욕이 생

기고, 장의 활발한 활동으로 배설이 원활하며 또 근육이 튼튼해지고 면역력이 향상된다.

남편은 숲의 운동으로 잘 먹고 잘 배설하고 잘 자는 선순환이 이루어짐을 체험하였다. 특별한 일이 없으면 우리 부부는 거의 매일 숲을 찾는다. 시원하고 상쾌한 향기에 머리가 개운하고 따뜻한 햇살에 포근해지며 발걸음이 가볍다. 항상 와도 처음인양 설레는 마음에 하늘 가득 푸름이 더해진 아름답디나무를 살며시 안아도 본다.

새소리 친구 삼아 천천히 오르니 어느덧 목적지에 다다르고 평상에 앉아 먼저 온 이들과 반갑게 인사한다. 자연과 동화되어 누가 먼저랄 것도 없이 열린 마음으로 오래된 친구처럼 스스럼없이 이야기꽃을 피운다.

치유를 목적으로 찾아온 이들에게는 우리의 체험담을 들려주며 격려하고 관광객에게는 길 안내와 숲의 자란을 마음껏 하니 뭔가 큰일을 했다는 자부심에 뿌듯하다. 서로 감사하며 기쁘게 산을 내려오니, 5년 전 오로지 건강을 위해서 온 우리에게 이토록 행복한 삶을 살게 해 준 축령산 숲이 너무도 소중하고 진심으로 고맙다. 더불어 모든 숲을 아름답게 잘 가꾸어 주시는 산림청에도 감사의 인사를 드린다.

여러분! 가까운 숲을 즐겨 찾으세요. 소중한 희망의 쉼터에서 순

수한 아름다움과 새로운 기쁨을 마음껏 누리며, 오래도록 건강하고  
행복하세요.



# 숲의 고마움을 깨닫다

/ 김상철 /

“하마터면 우울증에 시달리다가 값없이 비참한 생을 마칠 뻔 했던  
내가 이렇게 다시 삶의 희망을 찾고 살아갈 수 있는 것은 절물휴양림과  
같은 숲이 있고 그 숲의 위대함을 깨닫고 숲을 찾은 나의 현명한 판단이  
있었기 때문에 가능한 일이라고 본다.”



# 숲의 고마움을 깨닫다

/ 김상철 /

사람이 살아가는데 공기는 매우 중요하다. 공기가 없으면 우리는 한시도 살아갈 수가 없다는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 그러나 어느 한순간도 멈춤이 없이 들이마시는 공기의 중요함과 고마움을 항상 생각하며 숨을 쉬는 사람은 없을 것이다.

이렇듯 우리는 자신도 모르게 우리를 지켜주고 있는 고마운 것들에 대하여 종종 잊고 살고 있다. 숲도 바로 우리가 잊고 사는 그런 고마운 존재 중의 하나가 아닐까 하고 나는 생각한다. 왜냐하면 나도 숲의 고마움을 미처 깨닫지 못하고 살고 있었으니 말이다. 이제부터 그 이야기를 하려고 한다.

나는 대한민국에 오면 자유롭게 또 잘 먹고 잘 살 수 있다는 희망을 안고 사랑하는 가족과 생이별을 한 채 죽음의 고비를 넘고 넘어 대한민국의 국민이 되었다. 하지만 공산주의사회에서 잔뼈가 굵

어진 내가 중년의 나이에 자본주의 사회에서 새 삶을 시작한다는 것은 녹록치가 않았다. 우선 먹고살자면 취업을 해야 하는데 학력도 없고, 자격증도 없고, 나이만 많은 내게 취업의 문은 좁아도 너무 좁았다. 그래도 굶어죽으라는 법은 없는지, 아니면 운이 따랐다고나 해야 할까? 아무튼 오랜 시간동안 노력 끝에 드디어 회사에 취업하게 되었다. 그러나 취업의 기쁨은 잠시이고 마냥 기뻐할 수가 없었다.

회사생활은 말 그대로 총포성이 없는 전쟁터 같았고 순간순간이 모두 스트레스의 연속이었다. 물론 한국 사람들도 회사생활에 스트레스를 많이 받는다고 알고 있다. 그러나 단언컨대 내가 받는 스트레스는 이들의 몇 배 아니, 몇 십 배라고 해도 과언이 아닐 것이다. 그 많은 이야기를 여기에 다 적을 수는 없지만 간단히 적어본다면 우선 업무 능력이 딸려 일을 제대로 하지 못하여 받는 스트레스이다.

그러니 선배에게 물어보아서라도 업무파악을 해야 하는데 한국은 외래어를 얼마나 많이 쓰는지, 또 거기에다가 제주도는 사투리가 심하여 솔직히 말한다면 대화가 되지 않았다. 이렇게 언어소통이 되지 않아 제기되는 많은 문제를 해결하기 어렵다는 것이 스트레스의 원인이었다. 그다음 스트레스는 한국의 회식문화였다. 나는 원래 없는데서 살다 와서 그런지 모르겠지만 회식은 1차만 하면 대만

죽이다. 그러나 1차로 끝나는 회식은 없었다. 2차 3차를 거쳐 무려 4차까지 이어지는 회식은 나를 너무 괴롭혔다.

음주를 좋아하지 않다보니 술도 마시지 않으면서 한쪽구석자리를 차지하고 앉아 회식이 끝나기만을 초초하게 기다리며 상사들의 주사를 맞춰주어야 하는 것은 그야말로 정말 죽을 맛이였다. 아무튼 이밖에도 여기에 다 적을 수 없는 수많은 스트레스를 이겨내지 못한 관계로 나는 회사에서 더 이상 버티지 못하고 어느 날 갑자기 백수가 되어버렸다.

첫 회사에서 받은 스트레스가 너무 치명적이어서인지 나는 오랫동안 쉬면서 감히 취업할 엄두를 내지 못하였다. 시간이 흘러 이제는 취업할까 하고 수많은 이력서를 제출해 보았으나 어찌된 영문인지 찾지도 않는다. 가뭄에 콩 나듯이 어찌다 혹시 찾는 곳이 있으면 접을 보면 취업은 고사하고 스트레스만 받고 가슴에 상처만 남았다.

한두 번도 아니고 이런 일이 계속 지속되자 나의 자신감은 점점 바닥을 치고 마침내 포기했다고 할 정도로 심각해졌다. 이렇게 1년이 지나자 나는 지갑이 점점 얇아져 최대한 돈을 아끼려고 동면하는 개구리마냥 방구석에 틀어박혀 꿈쩍을 하지 않았다. 움직이면 다 돈이 들어가니 이것이 지금의 내 처지에서 할 수 있는 최선의

방법이라고 생각했다.

이렇게 말하면 너무 쪼잔하다 할 지 모르겠지만 지인들이 소주나 한 잔 하자고 찾아도 돌아올 때는 버스가 끊겨 택시를 타야 하니 택시비가 아까워 이런저런 구실을 대며 거절하였다. 그 택시비면 내가 며칠은 버틸 수 있는 액수니 말이다. 이런 일이 반복되니 지인들도 오해를 하였는지 아니면 믿음이 실망으로 바뀌었는지 점점 나를 찾지 않았다.

지인들까지 찾지 않으니 이야기를 나눌 사람이 없어 어떤 때는 거의 보름이상 말 한마디 못해보다가 어쩌다 전화라도 오면 혀가 굳어버렸는지 아니면 입이 붙어버렸는지, 입안에서 소리도 나오지 않고 말도 하기 힘들어 떠듬거리기까지 하였다.

이런 생활이 지속되니 외롭고 쓸쓸하다 못해 미쳐 버릴 것만 같았다. 그리고는 언제부터인가는 별스럽지 않은 일에도 자꾸 눈물이 나고 가족에 대한 그리움과 그들을 버리고 온 자책감, 후회 등이 물밀 듯이 밀려와 나를 괴롭혔다. 여기에다가 밤이면 불면증에 잠 못 이루고 낮에는 잠을 자지 못해서인지 두 눈이 침침하고 머리가 흐리터분하여 도저히 정신을 차릴 수가 없었다.

내 몸이 이 지경에 이르니 내가 왜 사는지, 이렇게 꼭 살아야 하는지, 이렇게라도 살아야 한다면 왜 살아야 하는지 그 이유를 찾지

못해 또 힘들었다. 그냥 한마디로 요약한다면 모든 것이 다 귀찮고 살고 싶지가 않았다. 나 같은 인간은 더 살아봤자 낙도 없고 또 아무짝에도 쓸데없는 백해무익한 가련하고도 불행한 존재라는 생각만 자꾸 들었다. 나는 지금도 애써 아니라고 부정하고 싶지만 솔직히 말하면 이때 이미 나는 우울증에 걸렸는지도 모른다.

딱히 어디 가서 상담을 받아보지 않아서 그 진실은 알 수 없지만 이 시기에 나는 숨을 쉬니 살아있다고 말하지, 산송장이나 다름이 없었다. 그러던 어느 날 나에게 하나센터에서 전화가 왔다. 주말에 절물자연휴양림으로 갈 계획이니 바람도 쏘일 겸 함께 갈 준비를 하라는 것이었다.

나는 이때까지만 해도 솔직히 말하면 산이나 숲을 별로 좋아하지 않았다. 그 이유는 북한에 있을 때 산을 메주 밟듯이 밟고 다니며 너무 고생했기 때문이다. 먹고살기 위해 봄에는 나물과 약초를 캐고 가을에는 송이버섯을 캐고 또 겨울에는 땔나무를 하려고 주린 창자를 끌어안고 손을 호호 불어가며 산을 오르내리느라 개고생을 하였다. 그리고 교통수단이 없고 또 통행증명서를 떼어주지 않아 산을 넘어 백리, 이백리길을 다닌 적이 부지기수이다.

그 뿐만 아니라 농사를 지으려고 맨몸으로도 밭붙이기 어려운 벌거숭이산으로 무거운 짐을 어깨에 피명이 들도록 짊어지고 오르내

리기를 수천 수만 번 반복했었다. 그러니 나에게 산이란 힘들고 고생스럽고 기억하고 싶지 않은, 그리고 다시는 가고 싶지도 않는 그런 곳이었다.

한국에서는 먹고살기 위해 산에 갈 일도 없고 또 산에 가봐야 별로 볼 것도 없는데 왜 굳이 그런 곳으로 가자고 하는지 이해도 되지 않고 한심해 보이기도 했다. 더욱이 절물휴양림 같은 곳에 가면 모두들 명품아웃도어를 입고 오는데 나는 입고 갈 옷도 변변치 않으니 더 기가 짝 죽어서 가고 싶은 마음이 쥐뿔만큼도 없었다.

그러나 이런 내 마음을 아는지 모르는지 주말이 되자 집 앞에까지 버스를 몰고 와서 가자고 하니 더 버틸 수가 없어 마지못해 따라 나섰다. 버스가 출발하자 모두들 들뜬 마음에 웃고 떠들며 소란을 피웠지만 나는 맨 뒷자리 한쪽구석에 꿰온 보릿자루마냥 쭈그리고 앉아 아무 의미도 없이 멍하니 창밖을 내다보고만 있었다. 절물휴양림에 도착하자 모두들 숲길을 따라 끼리끼리 짝을 짓고 수다를 떨며 앞다투어 걸어갔다.

나도 그들 뒤를 따라 혼자서 터벅터벅 맥없이 발걸음을 옮기었다. 이렇게 얼마나 걸었을까? 내 몸에서는 신기한 현상이 일어났다. 집안에 꼭 들어박혀서 TV나 모니터만 들여다보다가 푸르른 숲을 바라보아서인지 버스를 타고 올 때까지만 하여도 침침하던 두



눈이 하늘을 질게 드리웠던 먹구름이 가서지고 밝은 햇살이 비치듯이 맑아졌다. 그리고 끝없이 지저귀는 산새소리를 들으며 숲이 내뿜는 맑은 공기를 마셔서인지 답답하던 가슴이 뻥 뚫리고 무겁고 흐릿터분하던 머리가 개운해졌다.

이날 밤은 숲길을 걸으며 얻은 효과 때문인지 오랜만에 불면증을 잊고 단잠을 푹 잘 수 있었다. 아침에 일어나서도 여느 날과 달리 머리가 개운하고 눈도 침침하지 않아 살 것 같았다. 그러나 다음 날부터 또 방안에만 꼭 박혀있으니 다시 불면증이 오고 우울해졌다.

이대로 그냥두면 또다시 지난생활이 되풀이 될 것은 불 보듯 뻔했다. 나는 단꿈을 꾸며 자던 그날의 유혹을 이기지 못하여 혼자서 용기를 내어 절물휴양림을 다시 찾았다. 그리고는 그때처럼 묵묵히 숲길을 따라 걸었다. 그랬더니 정말 거짓말처럼 다시 머리가 맑아지고 기분이 상쾌해졌다.

이런 경우를 놓고 신비롭다는 말을 해야 경우가 맞을 것 같다. 숲길을 걷다보면 어찌된 영문인지 잡생각이 다 없어지고 있는 것과 보이는 것, 들리는 것에 만족하며 마음이 평온해짐을 느낄 수 있다. 마음이 평온해지니 자신을 뒤돌아볼 여유도 생겨나고 점점 사라져 가던 자신감과 용기가 생겨났다.

그날 밤 달콤하게 잘 수 있는 것은 덤이다. 이 멧에 사람들이 등산을 하고 힐링을 위한 장소로 숲을 찾는가 보다. 이렇게 좋은 숲의 위대함을 왜 그전에는 미처 몰랐는지 모르겠다. 허기진 배를 끌어안고 살기위해 마지못해 산을 올라야 했던 그 시절에는 그냥 힘들다는 생각만 들고 산이 너무 높아 야속하기만 했지 산과 숲이 있어 내가 건강하게 살수 있다는 것을 미처 깨닫지 못했다.

그때 만약 숲의 덕이 없었다면 그렇게 못 먹고 못 입고 추위에 떨면서도 감기 한번 걸리지 않고 또 아무리 고되고 힘들게 일하고 나서도 자고나면 다시 기운이 용솟음 쳤을 리가 없다. 단지 그때는 지금보다 젊어서뿐만 아니라 저도 모르는 사이 숲이 주는 덕택을 입었기 때문일 것이다.


나는 누가 부르지 않아도 시키지 않아도 이틀이 멀다하게 절물휴양림을 찾았다. 숲길을 걸으며 자신을 냉철하게 분석해 보았다. 머리가 맑아지니 생각도 총명해지고 마음도 넓어져 좋은 생각이 떠올랐다. 나는 자신의 모자람과 부족함을 찾고 그것을 보충하기 위해 배워야겠다는 생각을 하고 사이버대학에 입학하였다.

물론 아직까지도 백수라는 불명예스러운 이름은 벗지 못해 아쉽고 야속하다. 그러나 잃어가던 자신감과 용기는 이미 되찾은 지 오래고 지금 이렇게 공모전에 도전하여 글을 쓰고 있다는 자체가 별

써 그전의 무뎡하던 내가 아님을 증명할 수 있다. 하마터면 우울증에 시달리다가 값없이 비참한 생을 마칠 뻔 했던 내가 이렇게 다시 삶의 희망을 찾고 살아갈 수 있는 것은 절물휴양림과 같은 숲이 있고 그 숲의 위대함을 깨닫고 숲을 찾은 나의 현명한 판단이 있었기 때문에 가능한 일이라고 본다.

매서운 겨울이 지나고 봄이 오면 뽕뽕 얼어붙었던 숲에 다시 새싹이 돋아나고 푸른 신록이 펼쳐지듯이 내 곁에 지친 몸을 품어줄 푸른 숲이 있고 그 숲과 함께하는 한 언젠가 나도 푸른 숲의 기운을 받아 지금의 역경을 반드시 이겨내고 삶의 새싹을 피우는 그날이 꼭 오리라고 믿어 의심치 않는다.





# 숲에서 다시 찾은 내 인생 최고의 선물

/ 김홍규 /

“인간은 자연에서 태어나 자연으로 돌아간다. 우리 모두 내가 장차  
돌아갈 이 땅의 소중한 자연을 아끼고 사랑하고 보호하며  
감사하는 마음으로 살아가자”



# 숲에서 다시 찾은 내 인생 최고의 선물

/ 김홍규 /

1995년 11월 37세의 평범한 샐러리맨이었던 나는 대사증후군의 굴레에서 벗어나기 위해 무슨 운동을 어떻게 할 것인가 고민하던 끝에 마침내 조강이 내게 딱 맞겠다는 결론에 이르러 조강을 시작했다. 조강의 운동효과는 아주 좋았지만 땀가에 빠지면 상당히 집요하게 꼭! 하고야마는 그런 고집과 집념탓에 조강을 시작하고 얼마 되지 않아 마라톤이라는 새로운 세계에 매력을 느끼게 되었다. 이렇게 하여, 가벼운 마라톤에 대한 관심이 점점 장거리마라톤으로 바뀌게 되었으며, 2002년 8월 한강시민마라톤대회에서 풀코스를 처음으로 완주한 이후 2008년 10월까지 나는 다양한 대회에 참여하는 경험을 하게 되었다. 조선일보 춘천마라톤대회, 동아일보 서울국제마라톤대회 등 국내 메이저대회에서 18차례나 완주하는 기쁨을 맛보았으며, 2006년 4월에는 110회 보스턴마라톤대회에 참가하여 완주하기도 하였다. 마라톤대회에 지속적으로 참가하면서 건강

이 날로 좋아지고 몸도 마음도 가벼워져서 난 건강하다는 자신감을 갖기도 했었다. 그러나, 돌이켜보면 건강은 결코 그 누구도 과신해서는 안되는 것이었다.

2006년 12월 모증권회사의 강남지역 지점장으로 근무하던 나는 부하직원의 금융사고로 인해 당사자인 부하직원은 면직을, 나는 관리책임으로 6개월간 정직을 받게 되었다. 사고조사와 징계에 이르는 일련의 과정 속에 나의 스트레스 강도는 나날이 커져만 갔다. 지금까지 내가 쌓아왔던 모든 것들이 무너지기 시작하고, 내 꿈과 내 희망이 송두리째 흔들리기 시작하는 듯한 심한 정신적 충격을 받았으며, 이제 어쩌면 내 모든 것을 잃을 수도 있다는 엄청난 불안감은 나를 극도의 공포와 불면의 힘든 나날로 몰아가고 있었다.

한밤중에 마라톤복으로 갈아입고 밖으로 나가 날이 희뿌옇게 밝아올 때까지 무작정 달리기를 수도 없이 하였지만, 도대체 내 의지와 상관없이 일어난 일들과 지나간 시간 힘들게 왔던 현재의 자리를 생각하면 도저히 참을 수가 없었으며, 무엇보다 자존심에 치명적인 손상을 입은 나 자신을 달랠 수가 없었다. 그야말로, 심장이 터져버릴 것만 같았다. 누구도 그 무엇도 나를 달래줄 수가 없었던 것이다. 이러한 상황에서 2007년 어느 여름날 나는 한 지인의 권유로 서울의 명산인 북한산의 숨은벽을 찾게 되었다. 산에 대해선 완전히 문외한인지라 인터넷을 찾아보고 다양한 정보를 얻고 나선



초행길이었다. 밤골을 들머리로 해서 호랑이굴을 빠져나와 백운대를 향하는 슬랩구간은 내게는 극도의 공포 그 자체였다. 슬랩구간의 첫 스틸은 순간 나에게 뭔가 다른 느낌을 주었는데, 어쩌면 이게 내 힘든 마음의 고통을 달래줄 수 있는 하나의 돌파구가 될 수도 있지않을까 하는 생각이 들면서, 그 순간 그래! 릿지산행을 배워보자 하는 생각이 문득 뇌리를 스쳤다. 이렇게 해서, 나는 북한산을 기화로 릿지산행을 배우기 시작하였고, 그로인해 산과 나의 아름다운 인연이 시작되었다.

이렇게 산을 배워가면서 나름대로 힘든 시간을 잊어가고 산에 대한 즐거움과 행복을 알아가던중, 2009년 3월 갑작스레 그간 지속적인 운동을 통해 잘 관리해왔던 혈압계통에 문제가 생겨 연대 신촌세브란스병원 고혈압클리닉에서 유전적 요인에 의한 본태성고혈압이라는 판정을 받았다. 설상가상으로, 2009년 12월 회사의 정기종합건강진에서 갑상선에 3개의 결절이 존재하며 정밀검사가 필요하다는 소견을 접하게 되었고, 2010년 1월 연대 신촌세브란스병원 갑상선클리닉에서 세포검사결과 결절 중 1개가 8mm 크기의 1기 암이라는 판정을 받고 그 해 2월 19일 갑상선 절제수술을 받아야했다. 이렇게 나는 혈압강하제와 갑상선 호르몬제를 평생토록 투약해야하는 환자 아닌 환자가 되고 말았던 것이다.

주치의선생님 말씀에 의하면, 지금까지 정상이었던 혈압이 흔들

리고 또 갑상선에 암이 생긴 원인은 극도의 스트레스와 이로 인한 면역력 저하라고 했다. 스트레스는 인간에게 있어 만병의 근원이며 우리 몸의 면역체계를 무력화시키는 주범이라는 것이었다. 평소에 스트레스가 좋지 않다는 생각을 하긴 했었지만, 이렇게 내 몸에 이상 징후로 나타나리라고는 상상하지 못했으므로 나는 그 충격으로 또 다시 힘든 시간을 보내게 되었다. 그러면서, 과연 스트레스의 실체는 무엇일까, 또 이를 극복하기 위한 방법은 어떤 것이 있을까를 곰곰이 고민해보고 내 스스로 그 방법을 찾아내야겠다는 생각에 이르게 되었다. 다양한 책을 읽고 인터넷 서핑을 하고 그간의 내 경험을 총동원하여 내가 내린 결론은 스트레스는 곧 정신적 긴장이라는 것이었다. 스트레스를 관리 한다는 것은 곧 정신적 긴장상태를 완화시키는 것, 즉 정신적 이완이라는 생각이 들었다. 그렇다면, 나는 어디서 정신적 이완을 찾을 수 있을까? 인간이 인간으로서의 가장 원초적 상태를 유지할 수 있는 곳, 그 곳은 바로 태고의 자연, 숲이었다. 숲으로 가면 그간 나를 움죄고 있던 모든 스트레스를 날려버릴 수도 있지않을까하는 생각이 들면서 나는 그동안의 산행 등 숲에서 느꼈던 좋은 경험을 생각하며 바로 실행에 들어갔다. 스트레스를 잘 관리해야 내가 건강할 수 있고, 건강은 곧 내 삶의 질을 높여주는 수단이며 목표이므로, 내가 할 수 있는 일을 기꺼이 해보고자했던 것이다.

이같은 결론에 이른 후, 내가 다시 찾은 산은 암벽이나 암릉이

아닌 숲 자체였다. 그때부터 나는 릿지산행을 접고 오롯이 숲을 찾기 시작했다. 숲에서 나는 그간 릿지산행에서 맛보았던 경험과는 사뭇 다른 또 다른 경험을 하게 되었다. 그런데, 이것이 내 가슴속 응어리들을 하나하나 꺼내 비우기 시작한다는 느낌이 들었다. 오늘은 지점장 타이틀을 내려놓고, 내일은 승진의 꿈을 내려놓고, 모래는 돈에 대한 욕심을 내려놓고,...또 인간이 가진 다양한 욕망과 욕심을 내려놓는다는 것은 50대 중반을 바라보는 세월을 살아온 나로서는 정말 쉽지 않았다. 그럼에도, 나는 이렇게 숲에서 그 모든 것들을 하나씩 하나씩 비워가기 시작했고, 그러기를 1년 반 정도 했을 무렵 나도 모르게 조금씩 마음이 편안해지기 시작하는 것을 느낄 수 있었다. 난 숲에게 내가 가진 번뇌와 욕심과 혼자서는 치유할 수 없는 많은 이야기를 털어 놓았고 숲은 묵묵히 내 이야기를 들어주었다. 숲은 나에게 어머니였으며 친구였고, 멘토였으며 나 자신이었다. 그렇게 숲과 교감하면서 내가 가진 고민과 갈등이 다 부질없는 욕심에서 비롯된 것이라는 걸 알게 된 탓이었을까? 숲은 나의 정신적 긴장을 완화시켜주고 또 온갖 욕망으로 가득 찼던 나의 뇌를 편안히 쉴 수 있게 만들어주었다.

나는 이렇게 숲을 알게 되었고 숲으로 인해 이 세상 어디서도 얻을 수 없는 심리적 안정과 마음의 평화와 건강을 얻게 되었다. 이즈음, 나는 우연한 기회에 한 친구로부터 백두대간 산행에 대한 경험담을 듣게 되었다. 순간 바로 백두대간을 내 두 발로 걸으면서

우리의 숲을 체험해보자하는 생각이 솟구쳐왔다. 암환자에게는 면역력 강화를 위해 좋은 공기와 중강도이상의 운동이 필수적이라 하지 않았는가? 1년 6개월여 기간 동안 봄, 여름, 가을, 겨울의 사계절을 넘나들며 산을 타고 느끼노라면, 공해에 찌든 도시에서는 느끼지 못하는 살아있는 숲 백두대간의 정기를 받아 마음도 몸도 부쩍 건강해지고 나의 삶도 윤택해지리라는 확신이 들기 시작하였다.

이런 계기로 나는 지리산 중산리에서부터 시작해서 설악산 진부령까지 36구간을 1년 6개월여에 걸쳐 완주하게 되었으며, 16구간부터는 후미대장을 맡아 마지막 구간까지 “함께 하는 산행”, “나누는 산행”을 몸으로 체험할 수 있는 시간을 갖게 되었다. 또 길다면 긴 시간동안 나는 태고의 숲속에서 밤낮으로 물소리, 바람소리, 새소리, 낙엽지는 소리, 곤충의 소리, 눈내리는 소리, 나뭇잎 소리, 상고대 부딪치는 소리 등을 들으면서 다양한 숲의 변화와 느낌을 원시 그대로 받아들일 수 있었다. 계절마다 다른 모습으로 다가오는 숲과 긴긴 대화를 나누면서 나는 점차 숲을 이해하게 되고 숲과 동화되어 교감을 느낄 수 있었다. 내가 나무이고 내가 바위이고 내가 물이고 내가 풀이고 내가 꽃이고, 내가 구름이고... 감히 태고의 숲과 하나 된 나를 느낄 수 있었다. 예전에는, 숲에 들어갈 때마다 무심하게 우리 인간이 숲의 주인이라 생각했으나 이제는 숲의 진정한 주인은 우리 인간이 아닌 숲의 나무와 물, 바위, 풀, 바람, 곤충 등 자연이라는 것을 알게 되었다. 숲에 들어갈 때는 언제나 숲의

주인에게 허락을 받고 가야한다는 생각이 자연스레 들면서, 숲의 주인에게 마음속으로 허락을 구하고 고마움의 답례를 한 후에야 숲에 발을 내딛는 숲에 대한 작은 겸손함도 배우게 되었다. 숲은 우리 인간들로 하여금 작은 것에도 감사할 줄 아는 큰 가르침을 주는 스승이었으며, 또 다른 많은 깨달음을 주는 멘토였음을 알게 된 것이다.

숲은 내게 황금으로는 얻을 수도 느낄 수도 없는 비교가 안되는 큰 삶의 여유와 행복을 주었다. 숲은 내게 형언할 수 없으리만치 큰 에너지를 주었다. 백두대간길에서 만나는 태고의 숲은 나에게 생명의 보고와도 같았다. 살아 숨쉬는 흙과, 싹을 틔우고 열매를 맺는 나무와, 생명을 잉태하고 지켜주는 숲은 내 부활의 신호탄이었다는 생각을 감히 하게 되었다. 2013년 8월 나는 갑상선 초음파 검사와 PET\_CT(전신의 장기를 는 암환자용 CT) 검사결과 수술 후 3년 반 만에 더 이상 암의 흔적도 전이도 전혀 발견할 수 없다는 최종 진단결과를 주치의로부터 들었다. 물론 앞으로도 매 1년마다 초음파검사 등을 주기적으로 해야하긴 하지만, 그래도 완치라는 말을 듣고 나는 그 자리에서 큰 소리로 속으로 “만세”를 외쳤다. 그리고는, 암을 이겨내도록 도와준 숲에 대한 고마움과 숲과 함께 했던 많은 시간들, 내 자신에 대한 기쁨 등이 머릿속에서 주마등처럼 스치고 지나가면서 혼자 소리없는 기쁨의 눈물을 흘렸다.

숲에서 암을 극복한 나는 자연스레 숲에서 찾은 나의 이 에너지를 그저 누군가와 함께 나누고 싶다는 생각이 들었다. “마음이 아픈 사람들, 몸이 병든 사람들 혹! 나와 비슷한 고민과 고통을 안고 이 세상을 살아가는 그 누군가를 위해 작으나마 내가 해 줄 수 있는 것이 무엇이 있을까?”, “그래! 그들을 이 아름다운 숲으로 초대하자! 숲에서 함께 숨쉬고 함께 걸으면서, 숲의 소리를 듣고 숲의 냄새를 맡고 숲과 이야기를 나누자! 내가 그랬던 것처럼, 그들에게도 숲에서 마음의 평화와 삶의 여유를 찾아주자!”

그 방법을 찾던 중 나는 산림청의 숲길체험지도사란 걸 알게 되었고 그 과정에서 숲에 대한 더 많은 이론과 지식이 필요하다고 생각했다. 그래서, 나는 2013년 6월부터 숲길체험지도사과정을 시작하여 2013년 11월 숲길체험지도사 자격증을 취득하였다. 이 교육을 통해 또 다른 자연을 숲을 그리고 인간과 숲의 어울림을 조금이나마 알게 되었다. 2014년 올해는 산림치유지도사과정을 공부하고 이수하여 자격을 취득한 후, 퇴직 후 치유의 숲에서 일을 하면서 내가 배운 여러가지 이론과 실제, 그리고 나의 직접적인 경험을 토대로 하여 우리 사회에서 몸과 마음이 지치고 병든 모든 사람들에게 새로운 삶과 행복을 느낄 수 있는 여유를 얻게 해주고 싶다. 우리와 너무나 가까이 있으면서도 그저 멀게만 느껴지는 숲을 우리 생활 속으로 가져오는 동시에, 남녀노소 누구나 숲의 혜택을 똑 같이 나누어 갖게 하고싶다는 작지만 큰 바람을 가진 숲 행복전도사가 되

고 싶은 것이 2014년 나의 작은 바람이며 꿈이다.

인간은 누구나 행복한 삶을 살기를 바란다. 그러나 우리의 욕망과 현실은 원하는 방향으로 잘 이루어지지 않는다. 그러한 삶속에서 슬픔과 불행, 좌절과 고통 등을 경험하게 되며, 우울하고 슬프고 불행하다 느끼며, 다양한 정신적, 육체적 병마와 싸운다. 육체적 병도 힘들지만 눈에 보이지 않는 우리의 정신적 병은 무엇으로 치유할 수 있을까?

OECD국가 중에 대한민국의 행복지수는 몇 위인가?

우리는 어디서 행복을 찾아야 하는가?


이 글을 마치며 감히 난 말할 수 있다.

“우리가 태어난 곳, 또 우리가 돌아가야 할 곳, 그 곳은 어디인가? 바로 자연, 숲이다. 이 곳, 대자연에서 우리는 모든 것을 얻을 수 있으며, 놓을 수 있으며, 감사할 수 있으며, 무엇보다 치유할 수 없다고 느끼는 우리의 몸과 마음의 병을 치유할 수 있다.”라고.

또한, 나에게 무엇보다 소중한 깨달음을 준 대자연의 오묘한 진리와 이치 앞에 난 이렇게 외치고 싶다. “인간은 자연에서 태어나 자연으로 돌아간다. 우리 모두 내가 장차 돌아갈 이 땅의 소중한 자연을 아끼고 사랑하고 보호하며 감사하는 마음으로 살아가자”라고.







# 나를 치유하는 편백나무!

/ 백지영 /

“산을 오르면 어느 새 목표지점에 도착하게 되는 것이 아토피로 인해  
움츠러들고 부정적인 생각으로 사로잡히게 된 나를 다시 긍정적인  
생각을 갖도록 되돌려 주었다.”



# 나를 치유하는 편백나무!

/ 백지영 /

현대인들은 과거에 비해 풍요롭고 편한 생활 속에서 살아가고 있다. 하지만 그런 삶을 영위하는 대가로 수많은 질병으로 고통을 받고 있다. 그 질병의 가장 큰 원인이 스트레스라 해도 과언이 아니다. 나 역시 21세기를 살아가는 현대인으로서 많은 것을 누리고 살아왔지만 스트레스로 인한 질병으로 고생했다.

어렸을 때부터 태열기가 있었던 나는 성장하면서 증세는 사라졌지만 한창 감수성이 예민한 고3 시기 학업 스트레스로 인해 무릎 뒤쪽에서 시작한 아토피와 습진으로 4년 동안 고생을 했다. 그동안 피부병을 잘 치료한다는 병원을 수도 없이 드나들었고 여러 종류의 연고와 약을 계속 복용했다.

그러던 중 대학 2학년을 마치고 해외 어학연수를 가게 되었다. 출국하기 전 아토피가 걱정이 되어 다니던 피부과에서 1년 복용할

약을 가지고 출국했다. 그곳에서 생활하면서 조금만 가려워도 자주 연고를 사용했고 한 번 바를 때마다 많은 양을 발랐다. 피부과 약이 독하다고만 들었지 설마 하는 마음과 너무 가렵다보니 우선 바르고 보자라는 생각으로 주의사항을 소홀이 한 채 약을 남용하였다.

힘든 어학연수를 마치고 우연히 내가 사용한 약을 인터넷으로 검색하게 되었는데 결코 안전한 약이 아니라는 것을 그 때서야 깨달았다. 연고는 스테로이드 함유량에 따라 등급이 나뉘는데 내가 가장 오랫동안 사용했던 약은 결코 낮은 등급이 아니었다. 물론 사용법을 제대로 알고 적정량만 사용했으면 더 없이 좋은 치료약이 되었을 수도 있었겠지만 나의 경우에는 피부염이 가라앉았다가도 또 다른 부위로 다시 올라오게 되는 악순환이 계속 되었다.

그때서야 심각성을 깨달아 연고사용을 중단하고 인터넷을 검색하여 한의원에서 치료했다는 후기를 읽고 부모님과 상의해 한의원에서 진찰을 받고 한약을 복용하기 시작했다. 독한 약을 장기간 사용한 탓에 한방치료로도 호전되지는 않았다. 일시적으로 증상 완화만 될 뿐 복용을 중단하면 다시 피부병이 재발됐다. 참기 힘든 가려움증으로 굵은 부위는 더 확산되어 손톱만 했던 부위들이 손바닥만한 크기로 커지고 진물까지 나오기 시작했다. 특히 작년 여름에는 덥고 습한 날씨로 증상은 더 심해졌다. 중요한 시험을 준비하고 있

었지만 도저히 참을 수 없는 가려움과 끊임없이 흐르는 진물로 인해 공부에 집중하기가 힘들고 고통스러웠다.

그런 고통스런 나날을 보내던 중 우연한 자리에서 지인의 소개로 전남 장성에 있는 편백나무 숲을 알게 되었고 근처 펜션에 묵어보기로 결정했다. 약 3주간 펜션에서 생활하면서 자주 산림욕과 산책을 하면서 맑은 공기를 마시려 했지만 나는 우선 공부가 먼저였기 때문에 공부에 집중 했으며 찜통더위와 오염된 도시로부터 벗어나 시원하고 맑은 공기를 마시며 지내는 것으로 만족했다.

가끔 부모님과 편백나무 숲으로 산책을 나가기도 했는데 상처들이 부끄러워 드러내기가 쉽지 않았다. 많은 방문객들이 내 피부를 보고 놀란 반응을 보였고 진심으로 안타까워 했다. 어떤 분은 안쓰러운 마음에 조언과 여러 방법들을 추천해 주었다. 황토 흙을 발라 보아라, 어떤 로션을 써봐라, 어떤 병원을 가봐라…… 등등.

우연히 산책하는 길에 산림청 직원분이 내 피부를 보시고 아토피 치유프로그램을 추천해주셨고 그 프로그램은 나의 생활에 변화를 주기 시작했다. 3주간의 펜션생활을 끝내고 광주 집으로 돌아와서도 일주일에 2~3번씩 장성 치유의 숲을 방문했다. 숲속에 들어서면 산림치유지도사와 숲해설가들이 나를 반기고 그동안 알지 못했던 풀, 꽃, 나무, 소리에 대한 이야기가 이어진다. 숲길을 걸으면

편백나무향이 코를 지나 온몸으로 퍼져 나와 나무가 되는 것 같았다. 편백나무 앞에서 추출한 오일로 마사지도 하고 혈액순환에 좋은 건강체조, 호흡명상, 맨발로 흙 위 걷기 등을 산림치유프로그램을 체험하면서 나도 모르게 자연에 더 가까워지는 것을 느낄 수 있게 되었다.

숲 체험으로 바로 치유효과는 나타나지 않았다. 오히려 상태가 좋아지기 보다는 악화되어 팔, 다리를 포함하여 얼굴까지 부위가 번지기도 했다. 나는 산에 가는 것 외에는 밖에 나가려고 하지 않았다. 그래도 포기하지 않고 꾸준히 치유의 숲에 가서 부모님과 함께 땀 흘리며 등산도 하고 아름다운 자연과 함께 어울리며 평소에는 접해볼 수 없는 경험과 추억을 만들었다. 몸과 마음을 상쾌하게 해주는 피톤치드의 향을 맡으며 숲길을 걷는 것이 지금 글을 쓰고 있는 순간에도 눈 앞에 생생하다.

산행코스도 다양하고 그동안 많은 산을 다녀본 것은 아니지만 지금까지 방문했던 산과 확연히 다른 매력을 가지고 있어서 여러 번 와도 올 때마다 느끼는 것들이 새로웠다. 가장 매력적인 것은 하늘 높이 솟아 있는 편백나무들 사이로 자연스럽게 생긴 습지, 그 경관이 너무 예쁘게 잘 어우러져 있어서 마치 유럽에 온 것 같은 착각을 할 정도로 이국적인 분위기를 풍기었다.

신나게 오르락 내리락 하며 산을 타다가 힘들면 쉬거나 삼림욕을 할 수 있도록 설치되어 있는 평상에 누워서 잠깐 낮잠을 즐기기도 했는데, 비록 몇 분 쉬지 않았지만 피톤치드의 영향인지 마치 보약을 먹은 것처럼 몸이 가벼워지고 개운해지는 느낌이 너무 좋았다. 땀 흘리고 먹는 점심이 어찌나 꿀맛이던지 산에서 먹는 점심 때문에 산에 가는 것이 더 기대 되었다고 해도 과언이 아니다. 아토피 치유프로그램을 통해 스트레스로 인해 저하된 면역력을 높이기 위한 다양한 활동을 할 수 있었다. 산에서 흐르는 물로 땀으로 범벅된 얼굴을 닦거나 팔과 다리의 아토피 부위를 닦아보기도 했다. 또 맨발로 흙 위를 걷거나 한 코스를 걸어 보기도 했는데 신발 신고 걷는 것이 익숙한 탓인지 발바닥에 불이 난 것처럼 따갑고 아팠다. 하지만 혈액순환에는 도움이 되었는지 아팠지만 아이러니하게도 시원한 느낌이 꽤 좋았다. 도시생활에 익숙해져 있어 산행을 그렇게 좋아하는 편이 아니었던 나는 자연을 즐길 수 있는 여유도 생겼다.

평상시에는 부모님과 나누지 못한 이야기를 할 수 있는 시간도 갖게 되었다. 많은 것들을 당연하게 여기고 고마운 줄도 모르고 있었던 것들을 산행을 통해서 느낄 수 있었다. 가파른 코스에서 등산을 할 때면 힘들고 숨이 차서 끝이 안 보일 것만 같다가도 자연 경치에 집중을 해보거나 나 자신에 대해 여러 생각들을 하며 산을 오르면 어느 새 목표지점에 도착하게 되는 것이 아토피로 인해 움츠러들고 부정적인 생각으로 사로잡히게 된 나를 다시 긍정적인 생각

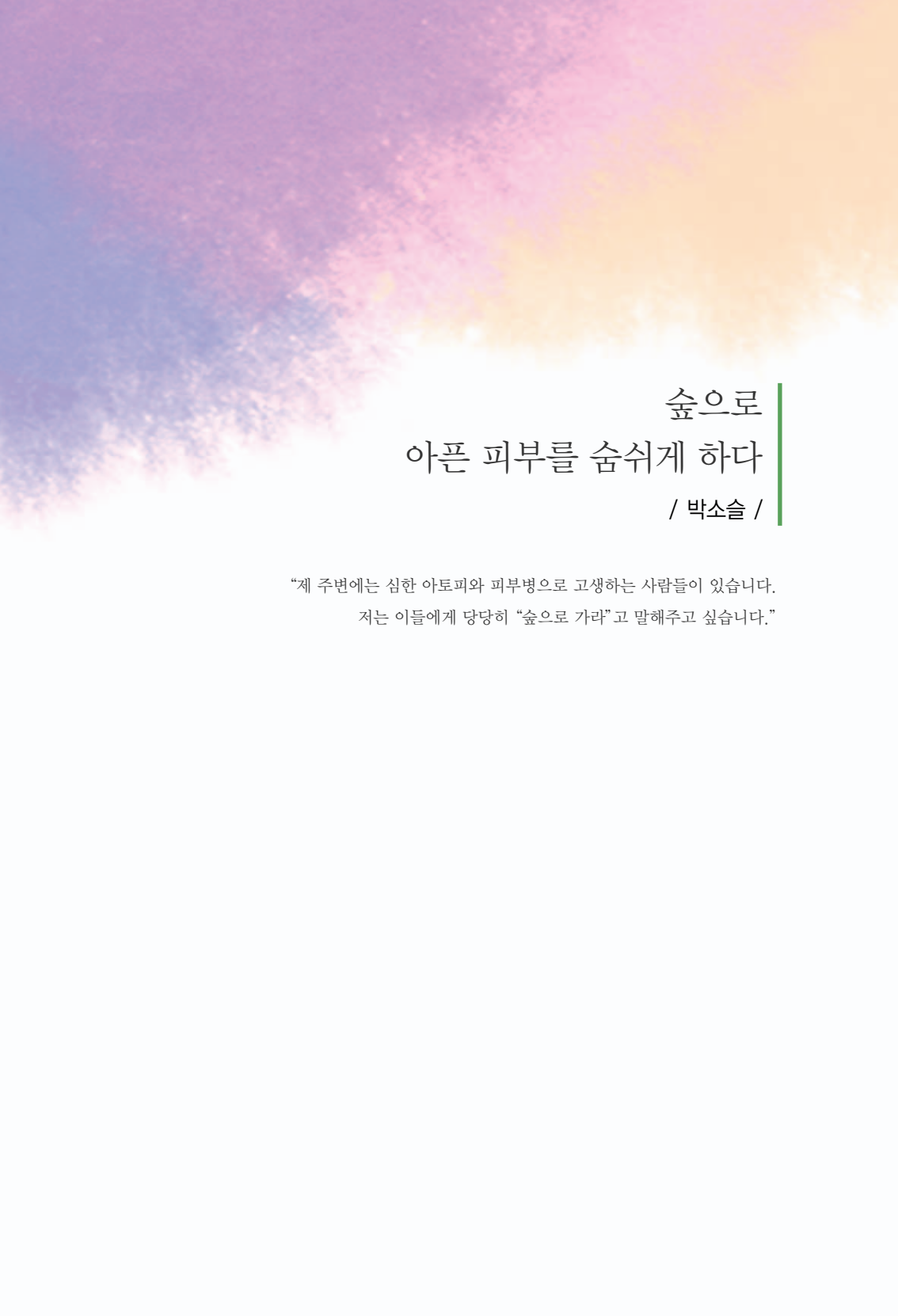
을 갖도록 되돌려 주었다.

아토피라는 질병 때문에 앞이 막막하고 내 앞에 펼쳐질 미래가 암담하게 느껴졌지만 어느새 나도 모르게 이 질병으로부터 언젠가는 벗어날 수 있을 거란 생각이 나에게 큰 힘이 되었다. 좋은 생각을 하고 좋은 경치를 보아서인지 찬바람이 불기 시작한 10월 중순 까지도 전혀 좋아질 기미가 보이지 않았던 아토피가 어느 순간 흐르던 진물이 멈추고 환부에 딱지가 생기더니 새살이 나기 시작했다. 비록 흉터는 남았지만 다시 정상적인 생활을 할 수 있게 되었다.

‘모든 병의 치유법은 자연 안에 있다’라는 말처럼 병원에서 치료 받는 것도 중요하지만 자연이 질병을 치유하는데 중요하다는 것을 몸소 체험 할 수 있었다. 다른 질병으로 고통 받고 있는 많은 사람들이 나처럼 자연을 통해 치유 될 수 있도록 전국적으로 치유의 숲이 많이 만들어지고 다양한 프로그램도 개발되어 사람과 숲이 공존하기를 기대하여 본다.

故 임종국 선생님을 비롯한 지역주민과 편백나무를 심고 가꾸어 아름다운 숲을 만들어 주신 모든 분들에게 너무나도 큰 고마움을 느낀다. 또한 아토피 치유에 힘이 되어주고 진심으로 응원해준 장성 치유의 숲 근무자 분들에게도 다시 한 번 감사드린다. 나도 ‘산림치유지도사’가 되고 싶다.





# 숲으로 아픈 피부를 숨쉬게 하다

/ 박소슬 /

“제 주변에는 심한 아토피와 피부병으로 고생하는 사람들이 있습니다.  
저는 이들에게 당당히 “숲으로 가라”고 말해주고 싶습니다.”



# 숲으로 아픈 피부를 숨쉬게 하다

/ 박소슬 /

저는 초등학생 때부터 아토피를 앓았습니다. 고사리 같은 손으로 어머니의 손을 잡고 일주일에 2번 이상 피부과에 다녔습니다. 주변 지인들은 저에게 “병원에서 개근상 줘야겠네”라고 할 정도로 병원을 자주 다녔지만, 병원을 오래 다녀도 아토피가 잠잠해지기는커녕 더 악화되었습니다. 특히 접히는 곳인 팔오금과 오금은 상태가 심각했습니다. 항상 피와 진물을 달고 살았으며, 가려움은 말로 표현을 못할 정도였습니다.

어린 제가 걱정됐던 어머니는 항상 저와 같이 잠자리에 들었습니다. 새벽 3시쯤이 되면 제 손은 항상 아토피가 곳곳에 퍼진 몸을 긁고 있었습니다. 그럴 때마다 어머니는 제 손을 꼭 잡으며 몸을 긁지 못하도록 했습니다. 다음날 피딱지가 진 몸을 보며 ‘차라리 이렇게 간지러울 것이면 아픈 것이 낫겠다’라는 생각이 들 정도로

간지러움은 심했습니다. 그러므로 항상 딱지가 지면 떼어지고, 딱지가 떼어지면 다시 딱지가 지고……. 악순환의 반복이었습니다.

그렇게 시간이 흘러 중학생이 되었고, 사춘기가 찾아왔습니다. 중학생이 됐지만, 여전히 아토피는 낫지 않았습니다. 오히려 아토피가 더욱 악화되었습니다.

중학교 2학년, 평소 물을 좋아해 수영동아리에 가입했습니다. 이론 수업을 배운 뒤 수영장으로 실습을 나갔습니다. 열심히 물장구를 치던 중 저의 얼굴을 보는 친구들의 표정이 심상치 않았습니다. 옆에 있던 어떤 아이는 제 얼굴을 보고 “괴물 같다”고 했습니다. 수영을 중단하고 화장실에 가 얼굴을 확인하고 깜짝 놀랄 수밖에 없었습니다. 세제 물을 사용하는 수영장에 들어가니 온몸과 얼굴에 아토피가 심하게 일어난 것입니다. 더 이상 수영수업에 참여할 수 없었던 저는 선생님께 말씀드리고 울면서 집으로 돌아왔던 기억이 아직도 잊혀지지 않습니다.

점점 사춘기는 심해져 가고, 부모님에 대한 반항은 더 거칠어졌습니다. 부모님과 함께 증명사진을 찍으러 갔던 날이었습니다. 증명사진 촬영을 모두 마치고, 증명사진을 확인하는데 모니터 속에 얼굴에 얼룩덜룩하게 나 있던 아토피가 정말 속상했습니다. 이미 사춘기가 최절정이었던 저는 그 자리에서 부모님께 “나를 왜 이

렇게 낳았느냐”고 울며 대들었습니다. 이 일이 일어난 뒤 부모님은 굉장히 속상해하셨고, 저도 이런 제가 싫었습니다.

그렇게 시간이 더 흘러 중학교 3학년이 되었습니다. 별 좋은 날에 강원도 산골짜기로 가족여행을 떠났습니다. 오랜만의 2박 3일 가족여행이 행복했고, 시간이 가는 줄 몰랐습니다. 그렇게 하루가 저물고, 여행의 이틀째 아침이 밝았습니다. 가족들과 도란도란 담소를 나누던 중 어머니께서 저에게 “어젯밤에 몸을 긁지 않았다”고 말해주셨습니다. 생각해보니 항상 몸을 긁느라 밤잠을 설쳤던 저였지만, 어젯밤은 편안히 잠들었습니다. 이어 어머니께서 “기분 탓인지도 모르겠지만, 아토피도 좋아진 것 같다”고 말씀하셨습니다. 정말 얼굴과 몸을 보니 기분 탓이 아니라 실제로 아토피가 많이 들어가 있는 상태였습니다. 그렇게 이튿날 밤이 저물고, 그날 밤에도 몸을 긁지 않고 꿀맛 같은 숙면을 취했습니다. 하지만 다시 집으로 돌아온 순간부터 다시 아토피와의 전쟁이 시작되었습니다.

가족들과 저는 강원도에서 왜 피부가 좋아졌는지 곰곰이 생각했습니다. 그 결과 ‘숲이 있던 산골이기 때문’이라는 결론이 나왔습니다. 저는 대도시인 인천에서 태어나 한 번도 이사 가지 않고 인천에서 생활하는 인천 토박이였습니다. 평소 언론매체에서 ‘아토피를 치료하러 산으로 간다’는 보도자료도 많았지만, 막상 실천하기는 힘들었습니다. 하지만 강원도 여행 경험을 통해 아토피가 순간적으

로 나아졌던 것을 느꼈고, 부모님께서는 고민 끝에 사방에 숲인 전북 남원 지리산자락에 있는 특성화 고등학교를 추천해주셨습니다. 직접 제가 갈 고등학교를 가보니 주변에는 정말 논과 밭과 농기계 그리고 숲뿐이었습니다. 16년 동안 도시에서만 자란 탓인지 낯선 환경이 두렵긴 했지만, 입학시험을 응시했고 합격이 되어 지리산자락으로 거처를 옮기게 되었습니다.

고등학교에 입학하고 난 직후에는 큰 변화가 없었습니다. 아직도 고름이 나고 딱지가 진 오금. 살짝 긁기만 해도 피가 났던 얼굴까지. 큰 변화를 기대하고 들어왔던 저는 실망하게 되었습니다. 하지만 ‘공기가 다르다’라는 말을 실감할 수 있었습니다. 눈에 보이지 않는 공기지만, 산속에 둘러싸여 있는 공기는 시원하고 상쾌했습니다.

주말에는 날마다 근처 숲을 산책했습니다. 기숙사에서 나오면 사방이 숲이고 산이라 따로 숲을 찾아가지는 않았습니다. 제가 고등학생일 당시만 해도 ‘힐링’이라는 단어를 쓰지 않았습니다. 단지 근처 숲을 걸으며 상쾌한 바람을 맞으며 힐링하는 것을 ‘말로 표현할 수 없이 좋다’고 표현했습니다. 시각적으로 사방이 초록색이라 눈도 편안하고, 눈이 편해지니 마음도 더불어 편해졌습니다. 그렇게 고등학교 2학년이 되었고, 저에게는 많은 변화가 찾아왔습니다.

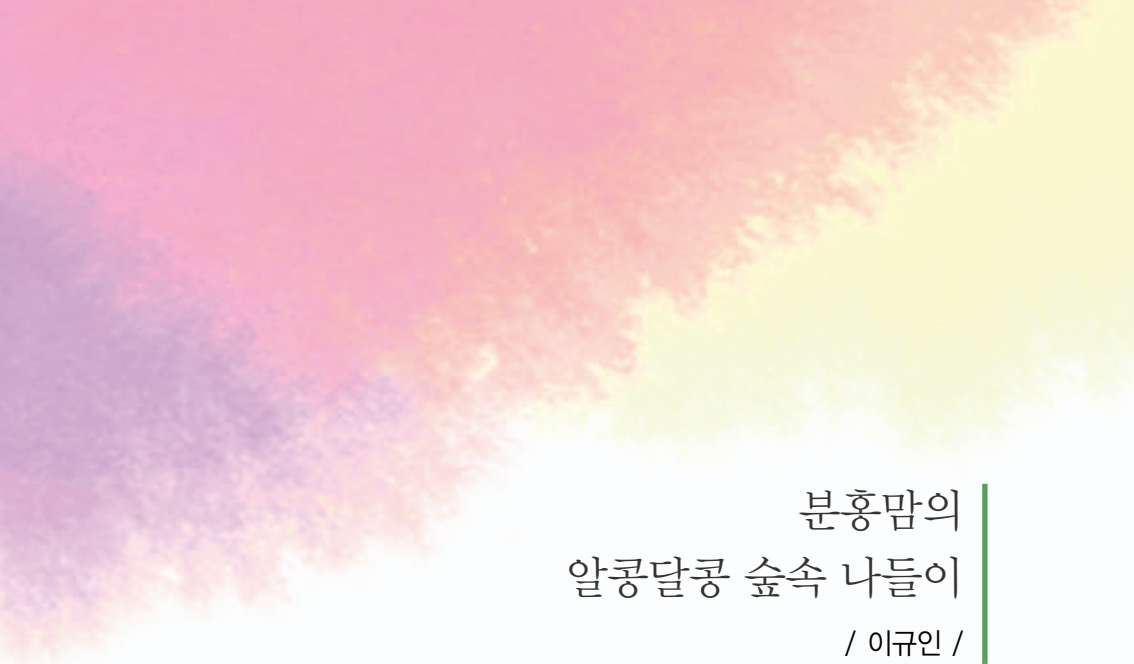
밤마다 저를 괴롭혔던 가려움이 없어진 것입니다. 숲을 가까이하지 않았을 때는 아무리 채식을 하고, 아토피에 좋다는 화장품을 덕지덕지 발라도, 민간요법 치료를 해도, 피부과를 다녀도 좋아지지 않았는데 거짓말처럼 아토피가 많이 들어갔고, 간지러움도 느끼지 못했습니다. 피부가 낫다 보니 자연스럽게 날이 서 있던 성격도 부드러워졌습니다. 전에는 누군가가 얼굴을 뺨히 쳐다보면 ‘왜 쳐다보지? 내 얼굴의 아토피가 괴물 같나?’라는 생각이 들었지만, 지금은 아토피가 거의 완치되었으니 얼굴을 쳐다보면 저절로 상대방과 미소를 짓게 되었습니다. 가족들과 친구들도 “성격이 많이 좋아졌다”고 말할 정도로 제 변화는 눈에 띄게 드러났습니다. 하나하나 제 변화를 보는 것은 정말 행복했습니다. 내 얼굴이 싫어 거울 보는 것도 싫어했고, 오금에 있던 피딱지 때문에 무릎을 꿇기도 힘들었습니다. 하지만 지금은 거울을 보는 것이 삶의 일부가 되었으며, 언제든지 무릎 꿇기가 가능해졌습니다. 이렇게 숲은 제 피부에 숨을 불어넣어 주었습니다.

대학생인 지금은 교내 학보사에서 기자로 활동하고, 여러 사람을 취재하며 ‘기자’의 꿈을 꾸고 있습니다. 만약 얼굴에 있던 아토피가 낫지 않았다면 사람과 사람의 대면을 기본으로 하는 기자의 꿈을 꿀 수 있었을까요? 숲으로 아토피가 치료됨과 동시에 저는 ‘자신감’을 얻었고, 여기서 얻은 자신감이 기자의 꿈을 갖게 해준 것이라고 생각합니다.

저는 숲을 통해 아토피가 많이 나았지만, 아직도 제 주변에는 심한 아토피와 피부병으로 고생하는 사람들이 있습니다. 저는 이들에게 당당히 “숲으로 가라”고 말해주고 싶습니다. 숲에 가면 마음이 진정되고, 편안해집니다. 마음이 편안해지면 자연스럽게 성격도 변하게 되고, 성격이 변함에 따라 몸도 서서히 변화했습니다. 또한, 누구나 숲을 걸으면 상쾌한 기분을 느끼게 되는데, 그 원인의 하나는 ‘피톤치드’라고 하는 방향성 물질이 수목에서 발산되어 인체에 건강한 작용을 한다는 것이 밝혀졌습니다. 이렇듯 숲은 과학적으로도 우리 몸에 건강하다는 것을 알 수 있습니다.

꼭꼭 숨어있던 제 삶을 180도 변화시켜준 숲. 내일도 모레도 앞으로로도 숲과 함께할 것입니다.





# 분홍맘의 알콩달콩 숲속 나들이

/ 이규인 /

“각종 전자제품들이 필수육아용품으로 자리 잡아가고 있지만  
값비싼 장난감을 사주지 않아도 숲에서 즐겁게 뛰어놀 줄 알면  
숲에서 나오는 튼튼 에너지가 우리의 아이들을 무럭무럭 자라게 하니  
아이들에게 숲은 가장 안전한 육아공간입니다.”



# 분홍مام의 알콩달콩 숲속 나들이

/ 이규인 /

## 에필로그

숲은 즐겁다! 어릴 적 내 꿈은 초등학교 선생님이 되는 것이었습니다. 세대차이가 나지 않는 친구 같은 선생님이 되고 싶었는데 교단에 서고 보니 생각보다 쉽지 않다는 걸 알게 되었습니다. 학업, 이성, 진로 문제로 고민이 많고 때 이른 사춘기로 마음앓이 하는 예민한 아이들에게 언제부턴가 보이지 않는 거리를 느끼게 되니 서운하기도 하고 누구에게도 털어놓지 못하고 혼자 속앓이를 하는 아이들이 안쓰럽게 느껴졌습니다. 우리 때와 달리 놀이터에서 노는 일도 없고, 인터넷과 스마트폰이라는 작은 세상에 갇혀 혼자 있고 싶어 하는 아이들에게 숲은 정말 재미있고 신나는 세상이었습니다. 그 속에서 건강하게 뛰어놀며 쑥쑥 자라는 아이들과 함께 한 저의 이야기! 지금부터 시작해 봅니다.

## 분홍맘의 알콩달콩 숲속! 그 첫 번째 이야기

- 아이들과 대화하는 산행 나들이 -

오늘은 우리 학교 전교생이 등산하는 날입니다. 아침부터 수업도 하지 않고 산에 간다는 말에 아이들은 싱글벙글 신이 났습니다. 한껏 들떠 소란스러운 아이들에게 산에 오르는 것도 공부라며 으름장을 놓아보지만 제 마음 역시 들뜨고 좋기는 아이들과 같았습니다. 우리 학교는 봄가을이면 소풍과 별도로 학교 주변 가까운 산을 전교생이 오르며 자연 속에서 값진 체험을 합니다. 학교에서 멀지 않은 야트막한 산이지만 평소 운동량이 거의 없으니 다리도 아프고 헉헉거리며 여기저기서 힘들다며 거친 숨을 내쉽니다. 싸운 물을 나눠 마시며 누가 시키지도 않았지만 서로 손을 잡고 이끌어주며 한 명의 낙오 없이 모두 정상에 올랐습니다. 준비물로 챙겨 온 오이를 베어 물자 입 안에 퍼지는 시원함과 청량감은 이루 말할 수 없습니다. 기분이 좋아진 아이들은 너도 나도 다음에 또 오고 싶다고 활짝 웃습니다. 다음 날 우리는 일상으로 돌아왔습니다. 수학과 영어, 사회와 과학 등 오전 내내 숨 가쁘게 진도를 나가는데 연신 옆드려 자는 정훈이의 모습이 보입니다. 아마도 어제 등산이 무리였나 싶어 말을 하지 않았는데 다음 날도 그다음 날도 정훈이는 수업시간에 자는 시간이 많아졌습니다. 점점 아이들과 어울리지 않고 잠들어 있는 시간이 많아지자 어디 아픈 게 아닌가 내심 걱정도 되

었습니다. 며칠 후 학교에서 실시한 인터넷 중독 검사 결과 뜻밖에도 정훈이는 고위험군이라며 앞으로는 과도한 인터넷 사용을 금하라고 하였습니다. 그러나 정훈이는 좀처럼 나이지지 않았고, 하루 종일 자다가 집에 갈 때쯤 되어서야 겨우 정신을 차린 듯 가뿐해 보였습니다.

“애들아, 이번 주 주말에 선생님이랑 산에 가지 않을래?”

아이들은 뜻밖의 제안에 서로 가고 싶다고 손을 들었습니다. 그런데 정훈이 만큼은 아이들의 반응이 이해되지 않는다는 표정으로 전혀 관심을 보이지 않았습니다.

“정훈아, 선생님이 이 학교로 전근 온 지 얼마 되지 않아 지리를 잘 모르는데 애들 말로는 니가 여기서 제일 오래 살았다고 하던데, 이번 산행에서 선생님 길 안내를 해 주면 어떨까?”

점심시간이 되자 혼자 먹는 정훈이와 나란히 앉아 주말 산행을 같이 가자고 부탁했고 정훈이는 그렇게 하겠다고 약속을 했습니다. 그렇게 아이들과 저는 시간이 날 때마다 같이 산에 오르게 되었습니다. 우리 학교에서 가장 가까운 보문산은 등산로를 잘 만들어 놓아 아이들도 쉽게 오를 수 있고 정상인 시루봉에 오르면 학교를 비롯한 마을 전체가 보여 산에 오른 보람도 맛볼 수 있었습니다. 산에 오르며 아이들은 마음속 이야기들을 어렵지 않게 털어놓았습니다.

“선생님, 채원이랑 현수는 커플이래요!”

산에 오르는 내내 나란히 다니는 품이 수상하다 싶었는데 아이들은 내가 모를까봐 살짝 귀뜸을 해주었고 항상 반에서 일등을 도맡아 해서 걱정이 없어 보이는 영진이는 성적이 떨어질까 항상 마음이 불안하다며 공부 스트레스를 털어놓았습니다.

인터넷 게임에 몰두하던 정훈이는 산행가이드로 동참하면서 점차 컴퓨터와 멀어지게 되었습니다. 산에 오른 날이면 뿔뿔해지게 되니 어쩔 수 없이 컴퓨터에 접속하는 날이 적어지고 정훈이의 인터넷 중독이 걱정이던 부모님들은 시간이 날 때마다 온가족이 산에 오르며 시간을 함께 보내게 되었습니다. 산에 오르며 달라진 것은 아이들만은 아닙니다. 온종일 종종 걸음으로 학교 업무에 시달리고 작은 일에도 싸우고 다투는 아이들의 꿈무늬를 좇아다느니라 진이 빠진다는 산에 오르며 머리가 맑아지고 그 동안 아이들을 가르치며 마음에 쌓인 크고 작은 실타래들을 풀어나갈 수 있어 너무나 좋았습니다.

### 분홍맘의 알콩달콩 숲속! 두 번째 이야기

- 숲에서 자연을 공부하는 아이들 -

“빨간 손 단풍잎! 햇볕에 데였나! 살짝 만져 보네!”

“노란 손 은행잎! 우리 동생 손처럼 귀여워! 만지고 싶네!”

주먹장 승훈이는 산에 오를 때마다 나뭇잎을 줍더니 일기장에 멋진 시를 쓰며 남다른 감수성을 드러냈고, 산을 내려오며 아쉬운 마음에 가져온 나뭇가지와 잎들은 미술 시간 멋진 작품들로 재탄생하였습니다.

숲은 생명의 보고라는 말을 산에 오를 때마다 실감합니다. 매번 오를 때마다 보여지는 풍경이 같지 않고 봄의 화려한 꽃들과 여름의 푸른 신록들을 보며 생명의 소중함을 새삼 깨닫게 되어 특별한 생각을 하게 되었습니다. 생일을 맞은 아이들을 위해 손가락 인형을 만들어 세상에 하나 뿐인 숲속 생일파티를 함께 하였는데 생각보다 반응이 좋았습니다. 사소한 의견 다툼으로도 서로의 마음에 상처 주며 싸우는 일이 많았는데 숲에서 배운 생명의 존엄과 친구 역시 그런 자연과 같다는 것을 알게 되어서인지 배려하고 아끼는 사이가 되어가고, 가을이면 낙엽들을 눈처럼 서로의 머리에 뿌리며 깔깔 웃어봅니다. 산을 오르다 작은 조약돌을 발견하면 누가 먼저랄 것 없이 돌탑을 쌓고 서로의 다짐을 주고받습니다. 연예인 되기, 큰 부자 되기 등 거창한 포부에서부터 동생 때리지 않기, 컴퓨터 게임 많이 하지 않기 등 작지만 소중한 약속들도 성실히 세워봅니다.

떨어진 나뭇잎과 나뭇가지들은 미술시간의 멋진 재료가 되어 아이들의 다양한 생각들을 표현하기에 아주 좋습니다. 부들부들한 촉

감과 산에서 본 기억들을 더듬으며 즐겁고 재미난 작품들이 속속 탄생합니다.

산을 좋아하면서 제 옷차림도 많이 달라졌습니다. 치마에 혈을 신고 다니길 좋아하였는데 단화를 신고 다니다 가까운 산이나 박물관을 보게 되면 일부러 찾아가 시간을 보냅니다. 그 중 제가 좋아하는 박물관은 바로 공주의 산림박물관과 계룡산자연사박물관 그리고 울산의 생태박물관입니다. 이곳들은 숲과 관련된 박물관으로 일부터 데이트 코스로 자주 찾아 숲에 사는 곤충이나 식물들의 사진을 담뽕 답습니다. 관련 수업 시간에 아이들에게 보여주면 숲에 대한 호기심이 많아져 더욱 반응이 좋은 걸 보니 아마도 숲이 아이들에게 사랑 받는 이유 중 하나가 바로 꿈틀꿈틀 생동감 넘치는 이 작은 친구들 때문일 거라는 생각이 듭니다.

## 분홍맘의 알콩달콩 숲속! 세 번째 이야기

- 숲태교! 숲육아! 그리고 시골살이 -

같은 학교에 근무하던 동료교사와 결혼한 나는 다섯 살, 네 살 그리고 셋째 임신을 계획하고 있습니다. 첫째를 임신하던 해에는 신종플루가 대유행이었고 저 역시 감염되어 큰 고생을 했습니다. 타미플루를 처방 받아 복용하고도 고열과 기침이 떨어지지 않아 고생하던 중 인터넷으로 조릿대가 좋다는 말에 남편과 시아버지께서



온 산을 다니시며 구해 달여 먹은 끝에 겨우 나아 건강하게 출산하였습니다. 첫째와 둘째 모두 숲태교와 숲육아로 아이들을 키우고 있습니다. 주말마다 집에서 가까운 수통골의 도덕봉 등반과 계룡산 나들이는 물론 계족산을 맨발로 오르는 재미도 쏠쏠하고 봄이면 산벚꽃이 예쁜 만인산 나들이와 겨울에는 눈꽃이 예쁜 대둔산 등 숲은 우리 가족의 가장 즐거운 놀이터입니다.

작년 봄에 우리 가족은 숲이 예쁜 작은 시골 마을로 이사를 왔습니다. 대전의 끝자락이기는 하지만 가게 하나 없고 마을 입구부터 소나무와 참나무가 맞아주는 정겨운 시골 마을로 새 보금자리를 얻었습니다. 첫애를 낳고 학교 근무를 계속 했는데 너무 일찍 엄마와 떨어져서 그런지 첫째는 늘 엄마 꿈무늬만 쫓아다니더군요. 너무 안쓰러워 지금은 휴직하고 숲이 예쁜 시골 마을로 이사 와서 매일 동네의 야트막한 산을 오릅니다. 블록 대신 솔방울로 쌓기 놀이를 하고 스마트폰 대신 나뭇가지를 주워 들고는 전화놀이도 합니다. 작은 돌멩이들을 주워 소꿉놀이를 하니 하루 종일 놀아도 심심하지 않아 참으로 행복한 시간을 보내고 있습니다. 서른넷에 결혼하고 올해로 마흔을 바라보는 나이의 노산임에도 불구하고 임신과 자연분만이 가능했던 것도 그 동안 숲을 가까이 하면서 제가 얻은 최고의 혜택이라고 생각합니다. 한때 좀 더 예뻐질 욕심에 헬스 이용권을 끊어놓기는 했지만 지루하게 러닝머신을 걷고 힘겹게 아령을 들어 올리며 운동하다보니 재미가 없어 은근슬쩍 그만 둔 적이 한두

변이 아니었습니다. 그러나 산에 오르다보니 아름다운 풍경에 시간 가는 줄도 모르고 한참을 걷고 걷다보면 그 동안 제 몸을 짓누르던 피로감도 펼쳐버릴 수 있으니 제 몸이 많이 건강해져서 엄마가 될 수 있는 큰 행복을 얻게 된 셈이지요. 주변에서는 셋을 어떻게 기르느냐고 걱정하지만 저는 그다지 걱정하지 않습니다. 세상이 좋아져 요즘은 값비싼 육아용품과 장난감들이 마트와 인터넷몰에 가득합니다. 오염된 환경으로부터 아이들을 건강하게 기르기 위해 공기청정기나 가습기, 제습기에 에어워셔 등 각종 전자제품들이 필수육아용품으로 자리 잡아가고 있지만 값비싼 장난감을 사주지 않아도 숲에서 즐겁게 뛰어놀 줄 알면 숲에서 나오는 튼튼 에너지가 우리의 아이들을 무럭무럭 자라게 하니 아이들에게 숲은 가장 안전한 육아공간입니다. 무엇보다도 매일 산을 오르며 어려워도 참을 줄 아는 인내와 힘들어도 제 힘으로 걸어 오르는 도전 정신은 긴 인생에서 어려움을 참고 견딜 줄 아는 건강한 심성을 길러 줄 거라 생각합니다. 숲 냄새와 산새 소리가 정겹고 소나무가 아름다운 숲에서 우리 아이들이 자라고 있고, 좋은 엄마 좋은 선생님이 되고 싶은 제 꿈도 함께 자라고 있습니다. 우리 가족은 숲에서 행복을 찾아갑니다.

# 새로운 산을 만나다

/ 서 웅 /

“처음 뇌경색을 진단 받고 3년이 되었다.  
지금은 운동능력도 거의 회복 되어 예전처럼 지리산 같은  
높은 산을 오르는데 문제가 없고 가끔 암벽등반도 한다.  
아직 오랫동안 집중하는 지구력은 부족하지만 산을 찾는 마음과  
산을 대하는 자세가 더욱 진솔해지고 겸허해졌다.”



# 새로운 산을 만나다

/ 서 웅 /

“여보세요. 서웅님이시죠? 여기 병원인데요.”

“아, 예!”

“지금 어디신가요?”

“예, 지금 사무실 가는 길인데요.”

“지금 바로 병원으로 오셔야 겠습니다. 지체하시면 안 되고 지금 바로 오셔야 합니다.”

차를 멈추고 잠시 멍한 상태로 그냥 있었다.

뭔가 좋지 않은 상황이 발생한 것이 분명했다. 호흡이 빨라지며 가슴이 답답해졌다. 사무실로 향하던 차를 돌려 병원으로 향했다. 아침에 컨디션이 좋지 않아 병원에 들러 몇 가지 검사를 하고 결과가 나오려면 시간이 걸리니 오후쯤 다시 오라는 의사의 말을 듣고 사무실로 돌아가는 중이었다. 그런데 병원을 나선지 10분도 안 되어서 다시 오라고 하는 것은 뭔가 내 몸에 이상이 있고 그것이 시

급하게 조치해야 될 상황일 것이라는 것은 미루어 짐작할 수 있었다.

“MRI 검사결과가 나왔는데 상태가 좋지 않습니다. 지금 바로 응급조치를 하고 큰 병원으로 옮기셔야 할 것 같습니다.”

“예? 자세히 설명 좀 해주시죠.”

“검사결과 뇌경색입니다. 이미 다발성으로 진행이 많이 되어서 뇌세포의 많은 부분이 손상되었고 뇌로 가는 혈관이 막혀 있습니다. 운이 좋아 쓰러지지 않고 스스로 찾아오신 겁니다. 지금 당장 응급실로 가십시오.”

등산을 시작한지 30년이 되었다. 대학 1학년 때 지리산을 찾은 것이 인연이 되어 내 인생의 반 이상을 산에 다녔으니 산은 내게 깊고 깊은 신앙이고 수행의 과정이었으며 사유와 성찰의 동안거였다. 검푸른 암벽과 청빙의 폭포를 올랐고 알피니즘의 요람이라는 알프스와 신들의 거처라는 히말라야도 몇 차례 다녀왔으며 등 푸른 청춘들을 지도하여 오지탐사도 다녀왔다. 또한 산이 몸과 마음을 치유하는 가장 완벽한 의사라고 생각하며 조금만 몸이 아파도 산을 찾아 산의 기운을 느끼며 상처 난 몸과 마음을 치유하곤 했다. 그런데 뇌경색이라니…… 믿을 수 없는 일이었다. 응급실에서 팔에 수액을 꽂고 앰블런스에 실려 대학병원으로 옮겨졌다. 대학병원에서 다시 초음파와 혈액검사, MRI, 뇌혈류검사 등 많은 검사를

하고 다발성뇌경색이라는 진단을 받고 집중치료실로 옮겨 3일 동안 집중치료를 받았다. 대학병원의 전담 교수는 사십대의 젊은 나이에 그리고 비만도 아닌 마른체형에 뇌경색이 오는 것은 드문 일이라며 원인을 찾아보자고 했다. 하지만 온갖 검사를 다했으나 원인을 찾을 수 없었고 최하 2주간은 입원해서 경과를 지켜보자고 했다. 뇌경색은 크게 두 가지 형태로 나타난다고 한다. 하나는 언어장애로 말을 못하거나 다른 하나는 운동장애, 즉 신체마비로 인하여 몸의 왼쪽이나 오른쪽 중 한쪽을 쓰지 못하게 되는 경우가 있다고 했다. 심한 경우에는 이 두 가지가 다 나타나서 의식불명이나 식물인간이 되기도 한다고 한다. 내 경우는 운동장애 쪽이었다. 내가 처음으로 몸의 이상을 인지하고 병원을 찾은 이유도 운동장애였다. 아침에 일어나 출근하려고 바지를 갈아입는데 자꾸 왼쪽으로 넘어졌다. 당시에는 그냥 “왜 이러지?” 하면서 가볍게 넘겼는데 사무실에 출근하여 계단을 올라가는데 다시 넘어졌다. 그때도 오늘 “몸 컨디션이 좋지 않나보다” 정도로 생각하고 넘기려고 했는데 계속 왼쪽으로 넘어지는 것이 반복됐다. 그래서 결국 병원을 찾게 된 것인데 그때 병원을 찾은 것이 최악의 경우를 피하게 해준 것이었다. 돌이켜 보니 이와 비슷한 증상이 그전에도 있었던 것 같다. 6개월 전 쯤에 야생화 사진을 찍기 위하여 장거리 운전을 하고 돌아오는 길에 운전대를 잡은 왼쪽 팔이 힘없이 떨어지는 현상이 있었다. 그때는 왼손을 너무 많이 써서 근육에 문제가 생긴 것으로 생각하고 그냥 넘

졌었는데 그 증상 또한 뇌경색의 전조증상이었던 것 같다. 3일간의 집중치료를 받고 일반 병실로 옮겼는데 혈압에 문제가 생겼다. 혈압이 40까지 떨어져 올라오지 않자 의사와 간호사들이 수시로 드나들며 체크를 하고 여러 가지 조치를 하는데도 혈압이 올라오지 않았다. 문제는 그뿐이 아니라 몸 전체가 무기력하고 머리는 뇌의 일부가 떨어져 나간 듯 질량감이 느껴지지 않았다. 뭔가 한쪽이 비어 있는 것 같은, 그래서 어떤 생각을 정리하거나 집중하는 일이 잘 되지 않았다. 익숙하지 않은 병원생활과 갑작스런 환자 역할로 마음이 무겁고 가슴이 답답하여 없던 병도 생길 것 같았다. 입원 8일 만에 퇴원을 요청했다.

담당교수가 아직 상황을 예측할 수 없고 막힌 혈관을 수술해야 할 수도 있으니 2주를 채우라고 했지만 내 생각에는 병원에 있는 것이 오히려 병을 악화시키는 것 같아서 가족과 병원의 만류를 뿌리치고 퇴원했다. 집에 돌아와 사무실에 휴직을 신청했다. 부모님께서 물려준 체격은 왜소했지만 워낙 운동을 좋아해서 학창시절부터 웬만한 운동은 다 해봤고 몇 해 전까지 마라톤으로 체력을 단련했으며 산에 다닌 시간도 30년이나 되는 내가 건강에 문제가 생길 것이라고는 꿈에도 생각하지 않았던 일이어서 나는 물론 직장 동료나 주변에서도 모두 충격적인 일로 받아들여졌다. 현격하게 떨어진 운동능력이나 집중력의 문제점, 쇠약해진 사고력으로 인한 불편함보다 자존심에 커다란 상처가 난 것이 견딜 수 없도록 고통스러웠다.



마음을 다치면 몸이 상하듯 반대로 몸을 다치면 마음도 상하는 것. 육신의 상처가 정신까지 전이되면서 하루하루 스스로를 절망 속으로 몰아넣었다. 친구들이 매일 찾아와 주고 어머니와 아내가 정성을 다하여 보살펴 주었지만 마음은 자꾸 웅졸해져 사소한 일에 서운한 감정이 생겨났다. 스스로 아무 것도 아니라고 위로해도 마음이 잡아지지 않았다. 말기암환자들이나 장애가 생긴 환자들에 비하면 아무것도 아닌 가벼운 병증임을 알면서도 그런 편협한 생각들이 고쳐지지 않았다. 오히려 시간이 지날수록 더 심해져 불면증까지 생겨났고 밤이면 혼자 베란다에서 뉘 놓고 서서 밤을 새우는 일이 많아졌고 때로는 창문을 열고 뛰어내리고 싶은 충동까지 일어났다. 결국 다시 병원을 찾아가 상담을 했고 우울증 약을 처방받아 복용했다. 그런데 이 우울증 약이라는 것이 먹고 나면 사람을 완전히 무기력하게 만들었다. 기운이 없고 아무런 의욕도 없이 멍한 상태가 되어가는 것이었다. 겁이 났다. 이러다가 정말 추한 모습으로 자신을 버릴 것 같았다. 아직 아이들도 어리고 평생 나만을 위하여 기도의 삶을 살아오신 어머니도 계시는데 이렇게 자신을 포기할 수는 없었다. 서울의 유명한 병원에서 다시 정밀검사를 해보기로 했다. 일단 원인을 찾고 싶었다. 원인을 알아야 치료가 가능하고 재발을 막을 수 있기 때문이기도 했지만 작은 실마리라도 찾아내야 삶의 과정에서 굳건하게 지켜왔던 내 자존심과 자존감을 회복할 수 있을 것 같았다. 하지만 그곳에서도 원인을 찾아내지 못했다. 담당

과장은 분명한 원인을 찾을 수 없으니 처방해준 약을 잘 먹고 두 달에 한 번씩 내원하여 몸 상태를 체크하라고 했다. 결국 국내 굴지의 병원에서도 원인을 찾지 못했으니 더 이상 병원을 찾아다니는 것은 포기하고 처방된 약을 평생 먹으며 언제 터질지 모르는 혈관을 걱정하며 지낼 수밖에 없다는 것에 마음이 착잡했지만 이제 더 이상 절망하고 쓸모없이 감정을 낭비할 수는 없는 일이었다. 집으로 돌아와 앞으로의 일을 정리하기 시작했다. 이번 일을 전화위복으로 삼아 인생 후반기를 새롭게 시작해보기로 했다.

“여보, 나 잠시 산에 가 있으려고 해.”

“아니, 몸도 불편하면서 또 산에 가서 무슨 일 생기면 어쩌려고요?”

“예전부터 알던 명상센터가 있는데 깊은 산속에 있으니 그곳에 가서 병의 원인도 좀 찾아보고 맑은 공기도 마시며 생각을 정리해보려고.”

우선 4박 5일 동안 그곳에 머물기로 했다. 산은 높지 않았지만 숲은 침엽수와 활엽수가 적당히 어우러져 초록이 깊게 느껴졌다. 그곳은 길의 끝에 있었고 그 길 끝의 뒤흘에는 가파르지 않은 숲이 존재했다. 작은 계곡으로 물이 소곤거리듯 흘렀고 산책로 옆에는 은방울꽃이 막 피어나고 있었다. 처음에는 그런 낮은 숲의 고요와 완만한 숲길이 낯설었지만 그 낮은 숲길을 의식적으로 느리게 걸으며 깊은 호흡을 하다 보니 금방 익숙하고 편안해졌다. 그렇게 숲의

나무와 야생화와 눈을 맞추고 호흡을 나누며 나를 내어주고 내 안의 상처를 비워내기 시작했다. 30년을 산에 다니며 때로는 도전의 대상으로 때로는 수행의 과정으로 때로는 상처를 치유하는 숲으로 그 존재를 충분히 인식했다고 생각했다. 하지만 산에 대한 그런 자신감이 교만을 불러들였고 자연에 대한 겸손한 자세를 잃게 했던 것이다. 시간을 거슬러 가보기로 했다. 무엇이 문제였는지 하나하나 되짚어 보기로 했다. 마음의 여유가 생기자 내가 옳았다고 생각했던 것, 내가 무의식적으로 해왔던 습관, 당연하다고 생각하고 행했던 지난 시간들의 많은 문제점들이 보이기 시작했다. 나는 그 오랜 시간동안 늘 산과 함께했다고 생각하며 살아왔다. 그렇지만 나는 열심히 일하고 대가를 받아 생활하는 근로자였고 그것이 나의 본업이었다. 그러다보니 상황에 따라 고단한 일정을 소화해야 했고 특히 지난 오년 동안은 직장에서 정신을 차리지 못할 만큼 바빠서 극심한 스트레스를 받았었다. 거의 매일 야근을 해야 했고 내 의지로 해결하기 힘든 상황들이 계속되다보니 직장에서도 집에서도 항상 짜증 속에서 살았으며 문서를 읽어도 이해를 하지 못하는 난독증까지 생겼다. 이미 그때 내 몸에 심각한 이상이 생겼을 것인데 그런 육체와 정신의 황폐화를 스스로 깨닫지 못했던 것이다. 그런 상황에서도 조금만 시간이 나면 습관처럼 산을 찾았고 준비가 되지 않은 육체와 여유를 잃어버린 정신은 산에 있으면서도 이미 산에 있는 게 아니었을 것이다. 그러면서도 산에 가는 것만으로 육체와

영혼이 치유해 될 수 있다고 믿고 있었을 것이다. 하지만 산을 찾고 산을 만나고 산과 교감하기 위해서는 인간의 육체와 마음이 산을 온전하게 만날 수 있을 때 산이 인간을 받아주는 것이다. 산에 내 몸을 들여 놓는 순간부터 의식적으로라도 산의 소리를 들으려고 하고 숲의 향기를 맡으려 하고 산에게 손을 내밀어 교감하려 해야 한다.

5일간의 산 생활을 마치고 집으로 돌아왔다. 기대했던 것보다 깨닫게 된 것이 많았다. 어느 정도 마음의 안정을 찾았고 병의 원인이 극심한 스트레스로 인한 것이라는 것을 알았지만 그것으로 내 몸이 치유된 것은 아니었다. 여전히 예전에 비해 집중력이 현저히 떨어져 있고 비어있는 것 같은 뇌의 상태도 크게 호전되지 않았다. 다행이 거친 운동이 아닌 일반적인 운동능력은 조금 희망이 보였다. 지금부터가 중요하다. 먼저 조급한 마음이 일어나지 않도록 숲을 찾아 느리게 걷는 것을 시작하고 하루 한 끼는 과일샐러드와 선식을 먹는 것으로 식습관을 바꾸기로 했다. 그렇게 6개월의 휴직기간 중 남아있는 3개월을 서둘지 않고 치유에 전념했다. 매일 집 뒤에 있는 나지막한 산을 한 시간 정도 걸었고 일주일에 한번 정도는 산행 시간을 1시간 이상으로 늘렸다. 집에 있을 때는 독서와 명상으로 마음을 다스리며 평온함을 유지하려고 노력했다. 6개월의 휴직 기간은 그리 긴 시간이 아니었다. 좀 더 쉬면서 몸과 마음을 완전하게 치유하고 싶었지만 현실은 그렇지 못했다. 다시 출근을 했

고 처음은 조금 힘들었지만 예전과 달리 마음의 여유가 생겨서 스트레스를 훨씬 덜 받았다. 물론 사무실에서도 내 건강상태를 우려하여 업무비중을 현저하게 줄여줬다. 동료들에게는 많이 미안했지만 불완전한 상태로 무리할 수가 없어서 배려를 감사한 마음으로 받아들였다.

이제 처음 뇌경색을 진단 받고 3년이 되었다. 지금은 운동능력도 거의 회복 되어 예전처럼 지리산 같은 높은 산을 오르는데 문제가 없고 가끔 암벽등반도 한다. 아직 오랫동안 집중하는 지구력은 부족하지만 산을 찾는 마음과 산을 대하는 자세가 더욱 진솔해지고 겸허해졌다. 그리고 사람과 사물에 대한 인식도 여유로워졌으며 한 모금의 물, 들에 핀 야생화 한 송이, 나를 스쳐가는 한줄기 바람, 산길에 놓여있는 작은 돌맹이 하나에도 감사함이 느껴진다. 산에 가면 인간은 단순해진다. 인간은 단순해질수록 행복하다. 산은 잘 알려진 피톤치드의 효과뿐 아니라 산길을 걸을 때 다양한 주변지형에서 균형감각을 유지하기 위하여 신체 스스로 고도의 집중을 하게 되면서 모든 감각기관을 활발하게 깨어나게 해준다. 또한 산의 컬러는 도시와 달리 자극적이지 않고 고우면서도 단순해서 시각적 편안함을 주며 산에서 들려오는 자연의 소리는 특정 대역을 자극하지 않아서 뇌파를 가라 앉혀준다. 이러한 기능들이 있기 때문에 산에 가면 머리가 맑아지고 마음이 안정되는 것이다. 그뿐만 아니라 산을 오를 때 만나게 되는 자연의 위대함은 인간을 겸허하게 만들고

그 겸허함이 다시 남을 배려할 줄 아는 넉넉한 인간으로 성숙시켜 줄 것이다.

나는 예전이나 지금이나 등산 예찬론자이다. 한동안 심신이 상처를 받았고 그로인하여 많은 갈등과 아픔이 있었지만 결국 산과 등산은 나를 지탱해주는 힘이었고 내 상처를 치료해준 메디컬 센터였다. 나는 앞으로도 산을 찾을 것이고 산과 교감을 통하여 건강뿐만 아니라 오를 때의 그 무욕의 마음을 잘 다듬어 스스로를 여유롭게 가꾸고 주위를 살피는 넉넉함과 자연을 존중하는 삶을 살아갈 것이다.

# 푸름을 걷다

/ 강민구 /

“나무벤치에 앉아 혼자서 산이 주는 설렘과 희열을 느꼈다.  
갑작스레 닥친 사고로 바뀐 내 삶이 정제 되어지는 아니 새롭게 걸어갈  
기운을 나눠 주듯이 산은 나를 반겨주고 있었다.”





# 푸름을 걷다

/ 강민구 /

나는 산과 정말 멀고도 먼 사람이었다. 여행을 가도 산은 가본 적도 없고 늘 바다만 찾아다녔다. 군대조차 해군에 입대하여 훈련소에서 행군을 할 때서야 제대로 산을 올랐다 싶을 만큼 산은 나와는 먼 존재였다.

‘2007년 4월’

사고는 늘 불현듯이 찾아온다고 하던가? 직업군인으로 해군을 전역하고 돌아오던 날 내 인생을 바꾸어놓은 사고를 당했다. 27살 청운의 꿈을 키우며 씩씩하던 청년은 병실에서 몇 시간이나 되는 수술을 받아야했고 다시 걸을 수 있을지조차 의문스런 상황을 맞이했다.

깨어져버린 꿈처럼 너무나 큰 아픔은 다시 일어설 수 있을까하는 두려움으로 다가왔고 나는 오직 지금의 상황만을 고통스러워하며

가족들의 눈물과 친구들의 걱정에도 괜찮다, 웃음 한번 지어줄 수 없었다. 27살 얼마나 아름다운 봄날을 꿈꾸며 인내해 왔던가? 미래를 꿈꾸는 것 자체가 너무나 힘들어 밤이면 통증에 깨어 슬픔에 깨어 남몰래 눈물을 흘리기 일쑤였다. 군대에서 눈물 한번 보인 적도 없던 내가…….

조각난 다리뼈를 철심으로 맞추고 고정단계에 들어서며 몇 달 만에 집으로 돌아오게 되었고 집에서 늘 휠체어 생활을 시작하였다. 아무것도 할 수 없이 창밖만 바라봐야 하는 시간의 연속이었다. 활발한 성격이라 직업군인도 선택한 것인데 집안에서 기약 없는 매일을 보내야 한다는 것이 그토록 고통스러울 수 없었다. 멍하니 창밖을 내다보는데 아침이면 약속이나 한 듯이 하늘색, 녹색 점퍼를 입고 저 앞길로 걸어가는 사람들이 보였다.

‘건강한 사람들, 활기를 띄고 사는 사람들’이 향하는 곳은 내가 살고 있는 아파트 바로 앞에 있는 팔용산이었다. 팔용산이 어디서 옮겨온 것도 아니고 늘 그 자리에 있던 산인데 나는 평소 관심조차 가지지 않았던 곳이다. 내 형편이 이렇게 되다보니 산을 오르는 사람들의 모습이 정말로 부러웠다.

‘나도 저렇게 건강하게 살아가고 싶다. 정말 활기차게, 살아있다는 기운을 가득 느끼면서!’ 지나쳤던 것들이 상상으로 다가왔다. 산

에서만 느낄 수 있는 청정한 상쾌함, 나무 냄새, 정상에서의 멋진 풍경들, 지나다니는 다람쥐마저도 얼마나 신기하게 관찰할 수 있을까? 기약 없이 창밖만 바라보고 있을 수밖에 없는 나에게 산은 어느새 동경의 대상이자 꿈이 되어갔다.

‘내가 건강할 때 집 앞에 있는 저 산을 올랐다면 얼마나 좋았어? 그리 높지도 않은데 가벼운 산책 정도도 할 시간이 없었나? 아니, 힘겨운 오늘을 벗어나기 위해서는 목표가 있어야 한다고 하지 않는가!’

그렇게 산은 나에게 오늘을 이겨내기 위한 충분한 목표가 되었다.

산이 보이자 내가 지금 처해있는 환경도 어느 정도 객관적으로 생각하게 되었다. 저 숲의 나무 한번 제대로 볼 수 있는 건강은 되찾아야 하지 않을까? 사고 후 처음으로 목표라는 것이 생기고 하고 싶은 일이 생기자 가족들에게도 미안한 마음이 들기 시작했다. 나 하나 때문에 많은 고생을 하고 있는 사람들. 매일 매일을 내가 아파하고 있을 때 나보다 더 아파했던 사람들이 있다.

‘그래 이제 나는 지금 내가 할 수 있는 최선을 다해서 건강을 되찾아야 한다. 그리고 저 산! 사람들이 저리 행복하게 오르는 산을 나도 한번 올라본다. 죽기 아니면 까무러치기다.’

생각의 힘은 얼마나 무서운 것인가? 제대로 정상인처럼 걸을 수 있다는 보장이 없다는 말에 병원 추천에도 하지 않던 다리운동을 시작했고 사고 이후로는 쳐다보기도 싫던 거울을 보며 의지를 다졌다. 기진맥진해도 언제나 창밖으로 보이는 저 팔용산이 아니 목표물이 저기 도망가지 않고 365일 24시간 지키고 있으니 초심을 잃지도 않았다. 아니, 황폐해져가던 마음에 한번 희망이 전해지니 그 걸 버리고 싶지 않았던 것 같다.

그리고 몇 달 만에 다시 찾은 병원에서 경과상태가 매우 좋아졌다고 하였다. 달라진 표정, 생기 있는 모습이 의사 입장에서도 신기한 듯 했다. 다시는 걸을 수 없을 것 같이 그렇게나 침울해 있던 내가 건강을 되찾고 있으니 그럴 만도 했다.

그 후 재수술이 두 차례 더 필요하긴 했지만 예전처럼 힘들어 하지 않았다. 수술 후에는 다시 운동을 했고, 경과를 지켜보았다. 그리고 2년여가 지나 완전히 다리에서 철심을 뺄 수 있었고 목발을 짚고 생활할 수 있게 되었다. 완전한 보행을 기대한 것은 아니지만 이것만으로도 충분히 나에게는 어디든 갈 수 있다는 희망이었고 감사함이었다.

내가 그토록 바라던 저 산에도 오를 수 있는 기초단계는 쌓아놓은 거 아닌가? 매일 부푼 꿈에 집 앞 공터와 길들을 목발을 짚고

조심하며 다녔다. 밤이면 통증으로 계속해서 깨기도 했지만 이미 화살은 당겨지지 않았나? 아침이면 이제는 창박이 아니라 집 앞 벤치에서 팔용산을 향하는 사람들을 지켜보았다.

‘나도 저 대열에 오를 거야!’

그리고 더디던 걸음이 조금씩 빨라졌다. 그리고 드디어 목발도 뗐다. 물론 건강한 사람들이 보기엔 한없이 부자연스러울 수 있지만 나에게는 그저 창박만 지켜보며 하루 종일 집안에서 지내야만 했던 희망이 없던 시절이 있었기에 기적처럼 감사하고 행복했다. 그리고 다시 찾은 병원, 아주 주의하며 낮은 산 정도는 올라도 좋겠다는 이야길 듣고 박수를 쳤다. 그렇다. 이제 나는 에베레스트 아니고 한라산도 아닌 남들이 그냥 지나치며 볼 수 있는 저 산, 내가 가장 힘들 때 나를 다시 움직이게 한 저 산을 오를 수 있다. 나에게는 최고의 명산이자 값진 보물인 저 팔용산…….

전날 밤 만반의 준비를 하고, 가족들의 신신당부를 다 들어가면서 주의할 것을 약속하고, 아침 일찍 일어나 팔용산을 오르는 사람들의 뒤를 따라 천천히 걷기 시작했다. 이내 앞서가던 이들은 보이지도 않고 계속해서 사람들은 내 앞으로 지나갔지만 산이 어디로 달려가는 것도 아니요, 내가 품은 저 산은 나를 기다려주기에 재촉하지 않고 천천히 한 걸음 한 걸음 따라 올랐다.

몇 시간이 지나 겨우 남들 이십여 분이면 오를 거리를 땀범벅 되어 올랐다. 이미 가져온 물은 다 마시고 갈증에 입술은 갈라졌지만 산속의 바람, 나무의 신선한 내음이 청량하게 다가와 땀을 시원하게 씻어주고 갈증을 달래주었다.

‘아 이거다. 이거! 내가 그렇게 간절히 꿈꾸었던 향내……. 건강할 땐 몰랐던, 몇 년이 흘러서야 깨닫게 되는 소중한 기운.’

나무벤치에 앉아 혼자서 산이 주는 설렘과 희열을 느꼈다. 갑작스레 닥친 사고로 바뀐 내 삶이 정제되어지는 아니 새롭게 걸어갈 기운을 나눠 주듯이 산은 나를 반겨주고 있었다. 가슴속 저 끝 깊은 곳까지 신선한 향이 전해지자 눈이 맑아지고 내가 해야 할 일들을 더욱 꼼꼼히 생각할 여유가 생겼다.

‘이미 지나간 일은 더 이상 꺼내지 말고 이제 새롭게 시작하자! 나는 건강을 다시 찾을 것이고 이 푸름처럼 새롭게 시작하면 된다.’

산을 내려오면서 참 많은 희망이 들었다. 누군가에게는 별일 아닐 수 있는 산행이 나에게는 오랜 시간 각고의 노력 끝에 이루어낸 것이기에 성취감이 그 무엇보다 컸다.

집으로 돌아와 내가 정말 하고 싶던 일을 다시 생각해보았다. 그리고 나는 늦은 나이에 대학에 입학하여 그 꿈을 향해서 나아가고

있다. 아픈 시간이 있었기에 그 누구보다 간절하고 특별한 마음으로!

어느 때에는 오늘의 소중함을 잊고 게을러진 것이 아닌가 자책도 하게 된다. 그럴 때면 저기 먼 산을 한번 바라본다. 먼 산을 바라보는 게 나에게서는 의지를 다지는 큰 의미이다. 오늘도 물과 간식을 담은 가방 하나 메고 학교 뒤 산을 오른다. 예전과는 상상할 수 없는 건강함과 활기를 담고서!

산은 죽어가던 나를 보듬어주었고 활기를 주었으며 동시에 새 꿈을 꾸게 해주었다. 나는 오늘도 생기 넘치는 푸름을 걷는다. 그리고 내일을 꿈꾼다.





## 숲에서 치유된 그들의 이야기

1판 1쇄 발행 2014년 5월 1일

지 은 이 | 조병욱 황계숙 조혜경 신현주 이주희  
유병남 김대성 임주성 문복례 이경애  
김상철 김홍규 백지영 박소슬 이규인  
서 응 강민구

발 행 처 | 산림청 · 녹색사업단

발 행 인 | 허경태

## 녹색사업단

주 소 | 대전광역시 서구 둔산북로 121,  
206호 · 209호

전 화 | 042-481-8877(산림청)  
042-603-7331(녹색사업단)

팩 스 | 042-603-7310

홈페이지 | <http://www.kgpa.co.kr>

블 로 그 | <http://blog.daum.net/kgpa>

이 책의 저작권은 산림청 · 녹색사업단에 있으며 무단 전재와 복제를 금지합니다.  
이 책 내용의 전부 또는 일부를 이용하려면 산림청 · 녹색사업단의 서면동의를 받아야 합니다.

- 이 책은 산림청 · 녹색사업단의 녹색자금(복권기금)으로 제작되었습니다 -