

내 마음 속 어둠의 방에 불을 켜는 방법
 한낮에 불어 닦친 우울의 근원

참, 이상한 일이지요. 귀청이 아플 정도로 혼란스러운 장소에서 마치 청각이 멈추어 버린 듯 할 때, 세상의 모든 움직임들이 순간 정지상태로 돌변해 당황스러울 때, 상대방에게 던지시 미소를 지어 보이지만 돌아오는 답변은 인색한 무심함일 때, 소음 속에서 오히려 정적이 만들어 낸 소음이 귓가에서 점점 더 크게 웅웅거릴 때 엄습하는 공포는 존재마저 무색하게 만들어 버립니다. 누구나 우울하지 않은 사람은 없겠지요. 그래서 눈물짓지 않아 본 사람은 없겠지요. 생을 포기하는 것마저 힘들어 억지 몸부림을 마지못해 치는 사람도 있겠지요. 내 옆에 아무도 있지 않다는 두려움, 아무 말이나 조잘조잘 거리며 수다를 퍼붓고 싶지만 마땅한 사람이 주위에 없다는 생각은 정말 형용할 수 없는 두려움으로 다가옵니다.

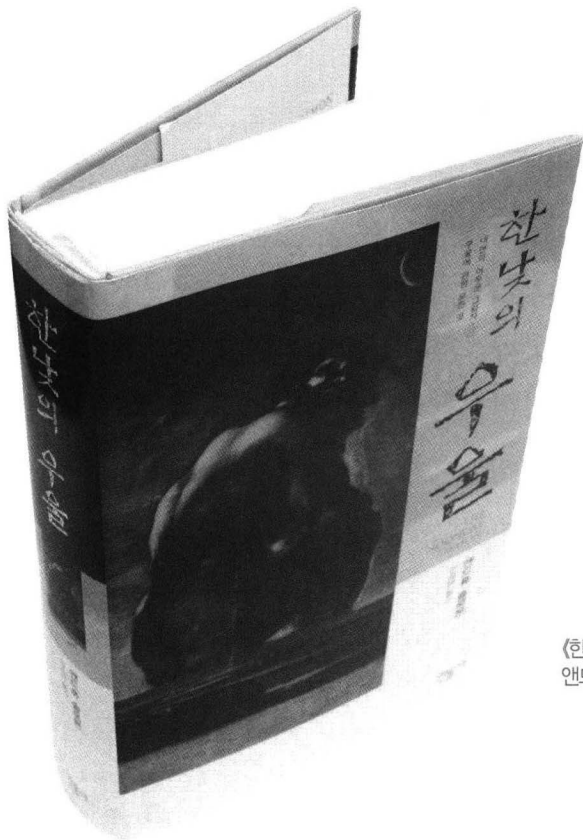
가족의 울타리에서 살고, 회사의 조직원으로 살고, 학교에서 쿠키 한 조각도 나눠 먹는 짝꿍도 있지만, 그래도 누구나 가끔씩은 우울함을 느끼겠지요. 그 우울의 깊이가 다를 뿐. 우울의 깊이를 측정할 수 없이 한없이 추락해 있을 때, 그때 결정을 내립니다. 희망이라는 불빛은 어디에서도 찾아볼 수 없다는 것을 자각하는 순간 생과의 이별은 비교적 쉽게 일어납니다.

‘절망은 죽음에 이르는 길’ 이라고 키에르케고르가 말했던가요. 그래요. 절망은 우울이라는 친구를 데리고 와 죽음의 길로 인도하지요. 키에르케고르는 ‘나의 슬픔은 나의 성(城)’ 이라 말할 정도로 멜랑콜리를 사랑했던 사람입니다. 쇼펜하우어는 키에르케고르보다 더 염세주의자로 고통이 인간을 고귀하게 만들어 준다고 믿었습니다. ‘삶이란 밀지는 장사다. 보라. 세상의 존재들은 서로를 먹어 치우는 것으로 삶을 유지하는 불안과 결핍의 한정된 삶을 살아가며 그것도 모자라 끔찍한 고통까지 겪고 종내는 죽음의 품에 안기지 않는가!’ 라고 말이지요.

미하일 불가코프는 《백위군》에서 이런 말을 해줍니다. ‘모든 것은 종말을 고한다. 괴로움도, 아픔도, 피도, 굶주림도, 페스트도, 검(劍)도 마찬가지다. 그러나 별들만은 우리의 존재와 행위의 그림자들이 지상에서 사라진 뒤에도 여전히 남아 있을 것이다. 세상에 그것을 모르는 사람은 없다. 그런데 왜 우리는 눈을 들어 별들을 보려 하지 않는 것일까? 왜?’

정말 왜 일까요. 세상에 살아있는 것들은 언젠가 끝이라는 종착에 다다르고, 기쁨도 한순간, 슬픔도 한순간, 즐거움도 한순간입니다. 모든 것은 순간입니다. 그 순간은 짧지만 시작과 끝이 존재합니다. 미하일 불가코프가 말했듯이 순간들이 사라진다 해도 하늘의 별은 언제나 반짝입니다. 그 별을 바라볼 수 있는 한 점의 의지라도 있다면, 아니 그 의지라는 촛대의 심지를 조금이라도 지필 수 있다면, 하늘을 바라보시기 바랍니다. 바로 지금, 이 순간에요.

《한낮의 우울》에서는 이런 대목이 나옵니다. ‘우울은 사랑의 결함이다. 사랑하기



《한낮의 우울》
앤드류 솔로몬 지음 | 민승난 옮김 | 민음사 | 722쪽 | 값 25,000원

위해서는 자신이 잃은 것에 대해 절망할 줄 아는 존재가 되어야 한다. 우울은 그 절망의 심리기제이다.' 우리의 삶은 슬픔을 내포하는 것처럼 사랑도 동시에 곁함을 지닙니다. 그 곁함으로 인해 우울함을 느낀다는 의미인가요. 따라서 우울증에 걸린 사람들에게 필요한 처방은 사랑이겠죠. 사랑으로 인해 살아가야 할 의미를 생각하고, 삶을 살아내야 할 목적을 제공해 주는 것, 바로 당신이 주위 사람에게 해주어야 할 선물이 아닐까요.

‘사느냐, 죽느냐?’ 셰익스피어의 햄릿은 ‘그곳에 들어서면 아무도 돌아올 수 없는 미지의 땅’이라는 표현을 했습니다. 사느냐, 죽느냐의 갈림길은 우울의 방에서 한 발짝 나오느냐, 들여놓느냐에 달려 있습니다.

혹시 세상에서 가장 끔찍한 외로움을 느낀 적이 있으신가요? 이런 증상은 우울증의 최악의 상태라 하는군요. 가장 끔찍한 외로움은 아마도 자신의 몸뚱이 속에 나조차도 존재하지 않는, 그래서 자신에게 뾰족한 칼날을 세우고 있는 피폐해진

정신상태. 정말 끔찍한 외로움입니다.

《한낮의 우울》의 저자인 앤드류 솔로몬은 ‘우울증의 반대는 행복이 아니라 활력’이라 하는군요. 그도 이렇게 고백합니다. ‘나는 7년 전 지옥이 기습적으로 찾아오기 전까지는 상상도 하지 못했던 나의 일부분, 영혼이라고 불려야 할 것을 발견했다. 그것은 멋진 발견이었다. 나는 거의 날마다 순간적인 절망감을 맛보며, 늘 다시 무너지기 시작한 건 아닌지 걱정한다. 그리고 번개처럼 스치는 것이긴 하지만 간담이 서늘한 충동들에 젖는다.’

저자처럼 이런 감정들은 지긋지긋하지만, 그래도 삶을 지탱하는 연료가 되기도 한답니다. 우울증의 특효약은 사랑이 아닐까요. 그냥, 함께 있어주는 것이죠. 아무 조건 없이. 꼭 무언가를 해주지 않아도 좋아요. 그냥, 그렇게, 지금처럼. 당신 자신에게 베풀어 보세요. **◆**

정윤희 기자