

제 목	무음(無音), 내가 발견한 진동제		
소속 대학	미디어스쿨	소속 학과	언론방송융합미디어
학 번	2024****	이 름	유**
이메일		연락처	

나는 청각에 예민한 사람이다. 대중교통 안에서 울려 퍼지는 기계의 웅웅거림, 지하철 스피커 너머의 안내 방송, 그리고 누군가 켜둔 라디오의 미세한 떨림조차도 내겐 잔혹한 소음처럼 다가온다. 특히 출퇴근길, 매일같이 에어팟의 노이즈 캔슬링 모드를 켜야만 하루를 겨우 견딜 수 있다. 사람들을 만나고 돌아오는 날이면, 머릿속은 시끄러운 전쟁터가 되고 만다. 그럴 때면 내 몸과 마음은 지친 전사처럼 무기력해지고, 소리를 잊고 싶어 발버둥친다. 이 세상의 ‘소리’를 차단해야만 간신히 숨 쉴 수 있다. 누군가에게는 단순한 기술의 편리함이겠지만, 내게는 생존을 위한 방어막이다.

고요조차 무너지는 순간이 오면, 나는 나도 모르게 눈을 감고 귀를 막는다. 하지만 세상은 쉬지 않고 울려 퍼지고, 나는 그 진동에 다시 떠밀린다. 숨이 가빠지고, 심장이 조여오는 공황 상태는 예고 없이 밀려온다. “나는 왜 이렇게까지 예민해졌을까?”라는 물음은 이제 내 일상이 되었다.

이 감각은 하루아침에 생긴 것이 아니다. 아마 시작은 10대 시절, 모든 감정을 얼려버렸던 ‘냉동 인간’처럼 살아낸 시간들이었을 것이다. ‘무슨 일이 있었어?’라는 질문조차 없던 공간. 혼자서 모든 감각을 끌어안은 채 입을 닫아야 했던 그 시절, 나는 늘 춥고 얼어붙어 있었다. 지금 돌아보면, 나의 예민함은 그 시간을 통과해 남겨진 흔적이다. 오래된 나무의 나이테처럼, 조용히 나를 감싸고 있다. 누군가에게는 별일 아니었을 말들과 침묵, 외면과 불안을 나는 꼭꼭 눌러 삼키며 살아냈다. 그때 소화되지 못한 감정들이 지금의 나를 이렇게 만들어버린 건지도 모른다.

나는 이 예민함이 단순한 결핍이 아니라, 나를 지켜낸 감각이며 나의 일부라고 믿고 싶다. 여리고 복잡한 이 감정들을 억지로 고치기보다, 있는 그대로 받아들여야 노력 중이다. 나를 나로서 인정하기 위해, 나는 스스로를 이해하려 애쓴다. 가끔은 억지로 끌어안고, 가끔은 놓아주며. 이건 고치거나 없애야 할 무언가가 아니라, 나를 나답게 하는 구조물이라 생각하기로 했다. 물론 매일같이 무게를 느끼고, 그 무게에 짓눌릴 때도 있다. 그럼에도 ‘그때의 나’가 지금의 나를 만들어냈음을 부정하고 싶지 않다.

누군가의 큰 웃음소리에도 숨이 막히고, 봄비는 지하철에서는 심장이 도망치듯 뛰며, 어깨에

스친 아주 작은 접촉에도 감각이 일그러지는 순간들. 이런 나를 처음엔 나조차 낯설어했지만, 이제는 조금씩 말을 걸어보려 한다. 어찌면 이걸 내 몸이 보내는 신호일지도 모른다. 예전엔 그저 “예민하다”, “왜 이렇게 유난이야”라는 말로 스스로를 억눌렀지만, 이젠 조금씩 배워가는 중이다. 내가 들여다본 만큼, 나 역시 나를 이해할 수 있다는 걸.

어느 날, 진통제 같은 음악을 찾아 헤매다가 선우정아의 「무음」을 만났다. 제목부터가 나의 염원을 담고 있는 듯했다. 그녀의 노래 「무음」을 처음 들었을 때, 나는 조금 울었다. “난, 난 너와 있을 때면 소리가 필요 없지”라는 가사가 내 감정의 결을 너무나 정확하게 짚어내고 있었기 때문이다. 모든 것을 설명하지 않아도 되는 순간. 잠깐의 눈맞춤과 입가의 미소로 충분해지는 시간. 그것은 내가 얼마나 많은 말과 소리를 삼켜야 했는지를 역으로 비추는 거울 같았다. 그 첫 소절이 흘러나오는 순간, 내 안의 긴장이 사르르 풀렸다. 아무 말 없이도 나를 알아주는 존재. 그 가사 속 정서는 내가 오랫동안 갈망했던 위로였다.

‘무음’의 후렴이 반복될 때마다, 내 귀에는 노래가 아닌 ‘침묵’이 주는 선물이 들려왔다. 사람들의 말소리가 멀어지고, 장벽처럼 쌓여 있던 긴장감이 부드럽게 녹아내렸다. “우리만이 알 수 있는 / 그 수많은 밀어들 / 하나 둘씩 쌓여가면”이라는 구절은 설명하지 않아도 이해받을 수 있다는 믿음을 건네줬다. 무음(無音)은 완전한 침묵이 아니다. 그것은 나와 음악의 경계가 사라진 상태, 곧 “너와 내가 따로 있지 않은” 온전한 순간이다.

나는 스마트폰의 음소거 버튼처럼, 내 안에도 그런 기능이 필요했다. 시끄러운 생각과 불안의 목소리를 잠시 꺼두고, 비어 있는 공간을 통해 스스로를 위로할 통로를 마련해야 했다. ‘무음’이 알려준 것은, 소리를 지우면 그 자리에 ‘나’를 다시 채울 여유가 생긴다는 사실이었다. 그 여백 위에 담담히 숨 쉬는 나를 바라볼 수 있었다.

나는 여전히 ‘무음’ 모드를 켜둔 듯한 하루를 보낸다. 말을 아끼고, 소리 없이 눈치를 보며, 가능한 한 작은 존재가 되려 애쓰는 하루. 하지만 이제는 그 속에서도 나만의 방식으로 소리를 찾아가려 한다. 말이 아니더라도, 몸짓이든 눈빛이든, 혹은 글의 모서리에 걸쳐 있는 숨결이든 간에.

가끔은 내가 너무 유리처럼 느껴진다. 누가 손끝만 스쳐도 금이 갈 것 같은. 하지만 유리는 깨지더라도, 조각들이 반사하는 빛은 다채롭다. 나의 예민함도 그렇다. 단점이 아닌, 감정의 입자. 조용하지만 확실한 존재의 증거다.

나의 삶은 여전히 불완전하다. 사람의 말이 두렵고, 잔잔한 대화가 때로는 살얼음처럼 느껴진다. 하지만 ‘무음’을 들을 때면, 나는 마치 안전지대에 들어선 듯한 안도감을 느낀다. “그러니 그만 슬퍼도 돼 / 어떤 모습의 너라도 / 난 다 알 수 있을 테니”라는 가사는, 나를 있는 그대로 알아봐 주는 목소리처럼 다가왔다. 그 노래는 타인의 말로부터 나를 지키는 방어막이자, 동시에 나 자신과 화해할 수 있는 다리였다.

음악은 내게 진통제이자 해방구다. 하지만 그 안에도 과도한 자극이 심장에 파동을 일으켜

오히려 상처를 덧내기도 한다. 그래서 나는 가사가 없는, 잔잔한 음색의 연주곡을 찾았고, 노이즈 캔슬링 이어폰을 꺼내 '무음'을 반복 재생했다. 볼륨은 가끔 무음으로 조절했고, 이어폰 너머로 스멀거리듯 퍼지는 진동을 느꼈다. 그리하여 내 안의 소음이 잦아들 때마다 나는 절박한 숨을 고를 수 있었다.

이제는 나를 감추기보다, 조금씩 드러내 보려 한다. 말이 되지 않아도 괜찮고, 완벽하지 않아도 괜찮다. '나'는 지금도 계속 만들어지고 있으니까. 여전히 무음과 소리 사이를 오가며, 그 중간 어디쯤에서 안간힘을 쓰고 있는 나를, 내가 사랑하려 한다.

세상의 모든 소음이 내 곁을 스쳐 지나갈지라도, 나는 '무음' 속에서 나를 다시 만난다. 그곳은 비어 있지만, 오히려 더 충만한 공간이다. 어쩌면 삶이란, 끊임없이 울려 퍼지는 소리 속에서 나만의 '무음'을 찾아가는 여정일지도 모른다. 무음(無音)이 들려주는 위로를 기억하며, 나는 오늘도 귀를 기울인다.

출처 : 선우정아 「무음」 (2023년 6월 18일 발매)

※ 선정된 에세이는 자료집으로 제작 가능합니다.