

2025

Summer

Vol. 72

문우

연세대학교 문우편집위원회
번혁의 펜을 높이 들자

문우

2025 여름 일.흔.두.번.째.이.아.기

연세대학교 문우편집위원회

우리 문우

비정상영원

합니다

Vol. 72 Summer



문우

2025 | 여름호 | 72호

연세대학교 문우편집위원회
변혁의 펜을 높이 들자

편집장 단(丹)_독문 21

편집위원 시골_경영 21
야부_국문 21
단화_중문 23
핑_영문 22
함함_철학 24

수습편집위원 니나_영문 24
조조_경영 21
오소리_국문 25
밤_CLC 24
해로_사회 23
여백_행정 24
에멜무지로_QRM 20

엮은이 연세대학교 문우편집위원회

발행일 2025년 8월

주소 서울특별시 서대문구 연세로 50
연세대학교 외솔관 지하1층 문우방

디자인 디자인지

인쇄 이젠디엔피

SAMOOCM ARCHITECTS & ENGINEERS (주)삼우씨엠건축사사무소

SAMOOCM.
CREATIVE MANAGEMENT

삼우씨엠은 49년 역사의 풍부한 경험을 바탕으로
건설사업관리의 새 기준을 제시합니다.

2016~2018, 2021, 2024 CM능력평가공시 1위 (총 5회)
2021~2023 CM 분야 한국 브랜드 선호도 3년 연속 1위
2021 세계CM의날 국토교통부장관 표창 수상
2017, 2018, 2019, 2020 국토부 선정 안전관리 우수회사 (4년 연속)
2019 세계CM의날 국무총리 표창 수상
2015, 2016 ENR RANKING 2년 연속 세계 10위권 등재

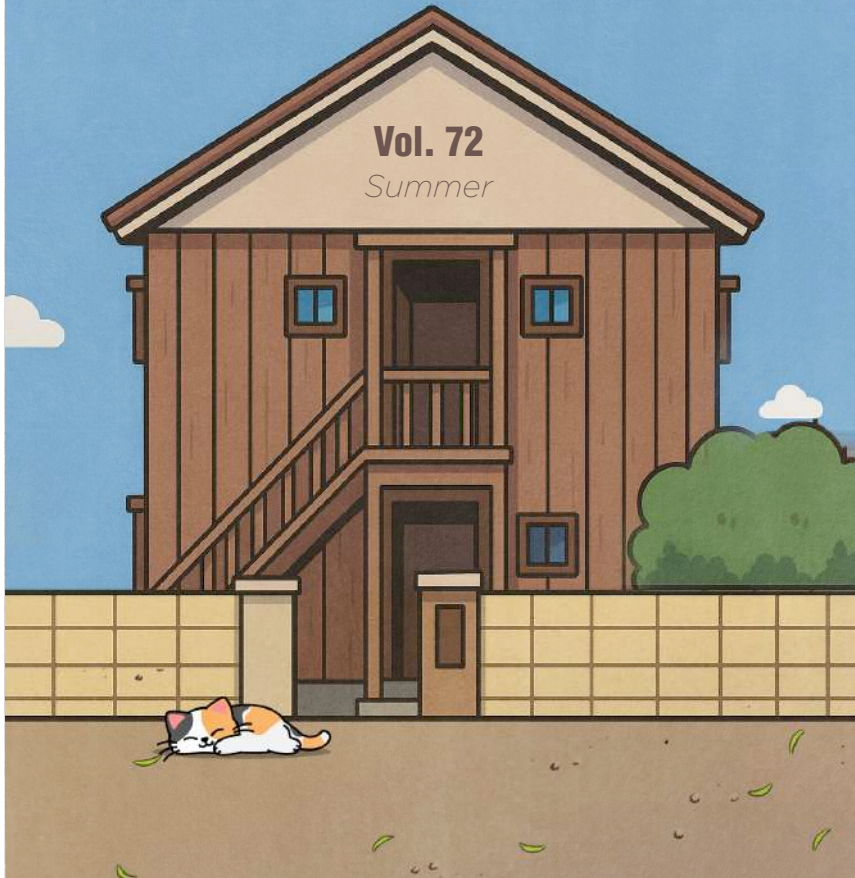
2024 CM능력평가공시 1위

도움 주신 분들께
감사드립니다.

문우

우리문우
비정상영연
합니다

Vol. 72
Summer



작열하는
오븐을 뚫고

수습편집위원 밤



버터는 무염으로
설탕은 조금 많이
숙성은 반나절 정도

각기 다른 배합과 다른 공정을 거친
수십만 개의 반죽들이
각자의 스텡볼에서 쏟아져 나온다

다양한 형태를 꿈꾸던 반죽들은
갑자기 날아온 칼날에 절단된다

하나의 쿠키커터가 무참하게도
똑같은 모양의 쿠키들을 양산한다

그렇게 오븐에 내던져진 쿠키들은
타오르는 여름 속에서 익어간다
정해진 대로 굳어지지 않겠다며 온몸을 비튼다
내벽에 부딪히며 틈을 찾는다

쿠키들은 마침내 오븐에서 탈출했다
조금 더 퍼지거나 조금 더 수축된 채로
제각각 다른 모습으로 거듭났다

이제 쿠키커터의 틀에 완전히 들어맞는 쿠키는 없다

걸신은 쿠키들을 차마 삼키지 못할 것이다
잔뜩 열받은 쿠키에는 탄맛이 난다

편지장 서문

단(단)



잘 살기가 마냥 쉽지만은 않은 세상입니다. 요즘은 세상이 더 좋아지고 있다는 말이 쉽사리 공감되지 않습니다. 나는 그저 나로서 존재하고 있을 뿐인데, 자꾸만 내가 부족하고 못나고 이상한 사람처럼 느껴지기도 합니다. ‘잘’ 되어야 한다는 말은 지금의 내가 바뀌어야만 한다는 뜻일까요? 발전과 성장을 부르짖는 지금 세상에서 우리는 주류라는 단일한 기준에 탑승하기 위해 부단히도 노력하는 것 같습니다.

문우는 이번 학기에 ‘정상성’과 ‘이분법’에 대하여 공부하며, 정상사회 밖에 배제되어 위험하고 이상하다고 여겨지던 ‘비정상’ 존재들을 바라보고 생각하였습니다. 이런 고민에서 출발한 이번 호의 메인기획 〈건강 정상성〉에는 우리 사회가 평가하고 추구하는 몸과 마음의 정상성을 탈피하기 위한 고민과 저항의 흔적이 담겨 있습니다. 나나는 이상적 신체에 대한 강박을 강화시키는 일상 속 요소들에 주목하며, ‘팻토크’ 대신 「우리 다른 이야기하자」고 소소하면서 다정한 목표를 제시합니다. 〈건강 중심 세계에서, 다시 중심 잡기〉에서 조조는 생명정치 개념을 통해 몸을 완벽히 통제할 수 있다는 환상을 해체하고, 오늘날 유행하는 건강관리 담론의 한계를 지적합니다. 팽의 「난 그냥 나이고 싶어」는 생산성을 지니는 몸을 정상적 몸이라고 여기는 자본주의 사회에서 비뚤된 전망을 섬세하게 짚어나가며, 노화에 대한 두려움과 나이중심주의 이데올로기를 비판합니다. 한편, 건강하다고 여겨지는 몸과 마음에서 벗어난 존재와 공명하는 글들이 있습니다. 오소리는 미디어를 통해 재현되는 정신병의 은유를 면밀하게 되짚으며, 「“내 시간 속에 나로 존재하는 것”의 중요성을 역설합니다. 개인적인 질병의 경험에서 시작하여 아픈 몸으로 살아가는 시간을 치밀하게 고민하는 밤의 글은, 오소리의 글과 더불어서 ‘질병권’이 보장된 사회의 모습을 상상하게끔 하여 「온전하지 않은 몸으로 온전한 미래 꿈꾸기」를 가능하게 합니다. 메인기획 〈건강 정상성〉을 통해 우리 사회가 요구하는 정상적인 몸의 모습이 무엇인지 고민해보고, ‘정상적’인 신체의 강박과 환상에서 벗어난 자유로운 몸을 상상해봅시다.

72호 문우의 눈을 여는 글은 해로의 「지상의 달, 옥상에 올라간 사람들」입니다. 한 국옵티컬하이테크지회에 소속된 박정혜씨의 고공농성 투쟁 현장을 선명하게 따라가는 인터뷰에서, 해로는 노동자의 권리 투쟁에 응원과 지지를 요청합니다. 이러한 마음은 전태일 열사의 생애를 담은 음악극 〈태일〉에서 뿔어나간 색다른 두 개의 글로 이어집니다. 단화의 「나는 기억되고 있습니까?」는 과거와 현재의 노동 현장을 교차시키며, ‘노동자가 인간답게 살 수 있는 세상’이 아직 찾아오지 않았기에 여전히 태일이 기억되고 있음을 이야기합니다. 이러한 단화의 목소리를, 〈태일〉을 통해 실천하는 연대

의 힘을 체감한 여백의 「내미는 손, 붙잡는 손」이 이어나갑니다. 여백은 탄핵 시국 속 광장의 기억을 떠올리며, 연대의 힘을 통해 태일이 부르짖었던 부당한 현실을 차츰 바뀌어나갈 수 있을 것이라고 응원합니다.

에멜무지로의 텍스터마이닝 등 양적방법론을 활용해 공론장 속 캔슬컬처와 배제의 역학을 분석하고자 하였습니다. 「입틀막의 역학 - 캔슬 컬처는 어떻게 작동하는가」는 금기와 정치권력이 작용하는 여러 공론장을 넘나들며 소수자가 어떻게 배제되는지, 그리고 캔슬컬처를 만들어낸 인지부조화와 목적론적 오류에 근거를 제시합니다. 함함 역시 온라인 페미니즘 공론장 속 배타적 ‘여성 서사’에 주목하며, ‘순수한’ 여성서사만을 선별하는 현상의 한계를 지적합니다. 함함의 「[]한 여성서사를 찾아서」는 멋진 여성의 이야기뿐만 아니라, 이상한 여성의 이야기까지 모두 그 자체만으로 여성서사임을 말하며 마무리됩니다. 노동과 투쟁의 현장, 그리고 디지털 공론장을 넘나들며 혐오와 연대를 고민하는 이야기들을 통해, 우리는 미처 알지 못했던 것들을 배우고, 함께하기 위해 노력하며, 우리 속에 자리잡은 혐오에 대해 고민할 수 있습니다.

제 책상 위에는 얼룩덜룩하게 커피 물이 든 머그잔 두 개가 며칠째 놓여 있습니다. 무릎에서 잠든 강아지는 숨을 엿박으로 쉬어서 매일 가루약을 먹습니다. 청소기가 닿지 않는 책장 구석은 언제나 먼지구덩이입니다. 블라인드조차 제대로 닫히지 않아서, 햇빛이 들쭉날쭉한 궤적을 남기며 방안 곳곳에 스며듭니다. 무엇 하나 제대로 되었다고 말하기 어려운 밤입니다. 그렇지만 더러운 곳을 깔끔하게 닦아내고, 망가진 곳을 수리하고, 마음에 안 드는 것들을 감추고 버린 후에도 계속 이상한 부분이 눈에 띄었습니다. 결국 어떠한 비정상들을 방 밖으로 밀어낸다고 해서, 모두가 생각하는 완벽하고 이상적이고 ‘정상적’인 방이 될 수는 없었습니다. 그래서 전 지금의 조금 더럽고, 어쩌면 이상한 방을 꽤 멋지다고 여기기로 했습니다.



우리는 이상하고 비정상이지만, 그럼에도 불구하고 언제나 생생하게 존재하고 있습니다. 우리의 비정상은 정상과 대비되며 존재하는 그 자체로 저항의 지표입니다. 또한, 자신 외에도 정상성에서 밀려난 이들의 존재를 긍정하고 배제된 존재들과 함께할 가능성을 여는, 연대의 정체성입니다. 그래서, 우리 문우 비정상 영업을 합니다. 어딘가 망가진 구석이 있는, 남들같지 못해 괴롭고 외로운, 이상하고 또 불온한 존재를 위해 이곳에 있으려고 합니다. 불완전하고 기이하며 번민하고 뼈격거리며 기울어지고 얼룩진, 우리와 당신과 그들의 존재에 공감하고 연대하고 저항합니다. 그러니 정상성 밖에 살아 숨쉬는 인간, 비인간 존재들을 진심으로 환영합니다.

모든 형태와 소리와 마음을 기다리며,
편집장 단(丹) 올림



CONTENTS

권두시		04
편집장 서문		06
메인기획 : 건강 정상성		
니나	우리 다른 이야기하자	12
조조	건강 중심 세계에서, 다시 중심 잡기	22
팽	난 그냥 나이고 싶어	38
오소리	“내 시간 속에 나로 존재하는 것”	52
밤	안전하지 않은 몸으로 온전한 미래 꿈꾸기	64
문우의 눈		
해로	지상의 달, 옥상에 올라간 사람들	78
단화	나는 기억되고 있습니까?	88
여백	내미는 손, 붙잡는 손	100
에멜무지로	입틀막의 역학 - 캔슬 컬처는 어떻게 작동하는가	108
함함	[]한 여성서사를 찾아서	120
활동 정리		
야부	3.27 민주노총 총파업 · 총력투쟁 활동 후기	148
시골	2025 제26회 서울퀴어문화축제 활동 후기	150
단(丹)	문우 71호 독자모임	154
편집후기		164

Vol. 72

2025년 문우 여름호

메인기획

건강 정상성



우리 다른 이야기 하자

수업자료제공: 김민지

“ 나도 모르게 했던 말들



이런 대화, 한국 여성으로서 한 번쯤은 친구 혹은 가족과 해본 경험이 있을 것이다. 체중과 신체에 대한 이야기는 우리 일상 속 대화에 빠짐없이 스며있다. 팔뚝과 허벅지의 두께, 얼굴 크기, 팔다리의 길이... 몸을 둘러싼 대화는 자신의 몸에 대한 불만족과 부끄러움, 혐오감을 부추긴다.

위에 언급된 맥락의 대화, 즉 ‘팻토크’는 자신의 몸(몸매, 신체 지수 등)에 대해 가지고 있는 생각을 부정적으로 주고받는 대화를 뜻한다. 미디어에서 비추어지는 연예인들의 마른 몸과 자신의 몸 사이의 괴리는 신체적 수치심을 불러일으킨다. 수치심은 곧 다른 사람이 나의 몸을 어떻게 보고 평가할 것인지로 이어진다. 팻토크의 내용은 총 여섯 가지를 포함한다. 요구되는 식습관과 운동 습관에 관해 얘기하는 것, 마른 몸의 유형에서 벗어나거나 과체중이 되는 것에 대해 우려하는 것, 먹고 운동하는 습관을 다른 이들과 비교하는 것, 다른 사람의 체형이나 외모에 대한 의견을 제시하는 것, 자신의 몸무게나 체형과 식습관에 관해 얘기하는 것, 영양 보충이나 식사를 대체할 만한 것, 혹은 운동을 하는 전략에 대한 것이다(Arroyo & Harwood, 2012). 신체적으로, 심리적으로 우리를 옥죄어오는 팻토크를 일상에서 아무런 거리낌 없이 내뱉게 된 이유는 무엇일까? 왜 모두가 마른 몸, 가는 다리와 팔을 위해 운동을 하고 다이어트 보조제를 먹고, 이상적인 몸에 대한 집착과 강박을 갖는 것일까? 몸에 대한 부정적이고 혐오적인 시선을 바탕으로 한 대화의 물꼬는 어디에서부터 시작된 것일까?

마른 몸에 대한 집착과 강박은 한국 사회를 살아가는 여성들이 한 번쯤은 겪는 통과의례다. 실제 한국 여성의 95%가 “나는 뚱뚱하다”라고 여긴다는 조사 결과까지 존재한다. 하루 종일 앉아 있던 고등학생 시절, 적어진 운동량으로 찐 살을 보고 어른들이 “대략 가면 다 빠진다.”라는 말로 나를 격려하며, 살을 ‘빠는’ 행동이 정당한 듯 이야기하는 걸 들은 경험이 있다. 사람들은 타인을 보고 “얼굴이 좋아졌다.”, 혹은 “살이 좀 찐 것 같은데?”라고 묻는다. 이 말을 듣는 당사자는 당연히 마음이 편치만은 않을

것이다. 우리는 몸과 얼굴에 대한 직접적인 평가 아닌 평가를 남기는 타인들의 시선에 자신이 어떻게 보일지 전전긍긍하며 대답한다.



“ 보이는 게 다가 아닙니다

지방흡입, 비만클리닉 등 다양한 외모 관리 분야 시술이 상업화되고 발달한 현대의 소비사회는 여성의 날씬함과 마름을 이상적인 ‘아름다움’과 동일시한다. 모 성형 광고에서는 지방흡입 시술을 햄버거 가게의 ‘드라이브 스루’와 ‘특급 배송’에 빗대며, 언제 어디서나 편히 받을 수 있는 시술임을 어필한다. 광고 속 여성들은 가늘어진 팔뚝을 보며 만족스러운 얼굴을 짓는다. 최근에는 성형 광고 속 여성들이 실제 존재하는 인물이 아니라 AI를 이용하여 만들어진 가상의 인물 사진으로 대체되었다. 우리는 존재하지 않는 사람의 얼굴과 몸을 보고 그 대상과 비슷해지고 싶다고 생각하는 것이다. 굉장히 모순적이지 않은가? 세상에 존재하지 않는 가상인물과 비슷한 신체를 가지기 위해 많은 사람들이 돈을 내고 몸에 칼을 대는 상황이다.

길거리나 영화관의 대형 광고판, 버스나 지하철의 음성 광고와 같이 성형수술을 홍보하고 얼굴, 몸에 대해 계속해서 생각하게 만드는 요소들은 어디에나 존재한다. 이런 광고들은 음식점에 방문하듯, 문구점에 들르듯 우리의 일상 속 퇴근길에, 하굣길에, 주말에 시간과 돈만 있다면 언제나 편리하게 지방을 제거할 수 있다는 인식을 심는다. 여성들이 무의식적으로 ‘날씬해지기 위해 지방흡입을 하지 않으면 안 된다’고 생각하게 만들고 외모지상주의를 심화시킨다. 길에서 아무렇지 않게 성형광고를 볼 수 있다는 사실은 그만큼 우리 사회가 겉으로 보여지는 몸과 얼굴에 많은 신경을 쏟고 있다는 증거다.

외모지상주의가 꼭 상업과 연관된 측면에서만 작동하는 것은 아니다. 가정, 직장, 학교 등 일반적인 인사를 건네고 안부를 물을 때 외모 평가가 자연스럽게 따라온다면, 겉모습에 따른 차별 대우는 공고해진다. 긍정적인 외모 평가(살 빠졌네, 예뻐졌다)는 칭

찬처럼 들리지만 외모지상주의를 더욱 강화할 뿐이다. 우리 사회에서 외모와 몸이 업무 능력뿐 아니라 인격까지 판단하는 기준이 되는 일은 너무나 비일비재하다. 비만인 사람은 성실하지 못할 것이라는 편견이나, ‘용모가 단정한 알바 구합니다’, ‘깔끔한 인상 우대’와 같이 채용과정에서 외모와 몸매를 평가요소로 고려하는 것처럼 외모도 하나의 스펙이 되는 사회이다.

이런 사회적 분위기는 비만에 대한 혐오와 관련이 있다. 비만인 사람에게는 자신의 몸을 제대로 관리하지 못한 사람, 게으른 사람이라는 꼬리표가 따라붙는다. 직접적인 꼬리표 외에도, 간접적인 차별적 시선도 존재한다. 사람들은 ‘비만=건강하지 않은 몸’으로 규정해버린다. 비만에 대한 편견은 이미 사회에 널리 퍼져있다. 낱싹하지 못한 것을 성격적인 결함이나 게으름으로 연결지며 지양해야 할 상태로 여긴다. 소리없는 교묘한 형태의 혐오가 진행되고 있는 것이다.

“ 평가하고 추구하는 몸들

비만에 대한 혐오와 더불어 SNS를 비롯한 각종 미디어를 통해 전파되는 이상적 신체에 대한 관념 또한 외모강박의 원인 중 하나이다. 자본주의와 미디어가 형성한 이상적인 몸—하얀 피부, 높은 코, 긴 다리, 쌍꺼풀 있는 눈, 마른 몸—에 대한 개념이 사회 곳곳에 파고들어 몸에 대한 인식을 바꾼 것이다. 집중적인 체중 관리와 식단을 통해 마른 몸을 유지하는 연예인의 몸을 보고, 그것이 이상적이고 모두가 추구해야 마땅한 신체인 것처럼 여긴다. 도달해야 할 몸을 정해두고 그 목적을 달성하기 위한 과정에 여러 수단을 동원한다. 물 단식, 초절식과 같은 방법들이 인터넷 커뮤니티를 통해 수없이 공유되고, 체중감량이라는 같은 목표를 가진 사람들이 모인 정보공유방도 생겨났다.

동영상 플랫폼 틱톡은 ‘빠말라 다이어트’로 유명한 인플루언서의 계정을 정지했는데, 해당 계정의 팔로워 수는 67만 명에 달했다. 67만 명의 사람들이 빠가 보일 정도로 마른 몸매를 추구하고 극단적 절식을 하는 사람의 영상에 노출되었다는 것이다. 틱톡은 당 인플루언서가 섭식 장애를 유발할 가능성이 있는 콘텐츠를 만들었다는 이유로 계정을 정지하였다. 그러나 유명한 인플루언서만 일종의 다이어트 문화를 공유하고 전파하는가? 그렇지 않다. 한국의 ‘프로아나’에 주목해 보자. ‘프로아나(pro-ana)’는 영어로 ‘찬성(pro)’와 ‘거식증(Anorexia)’를 결합한 용어로, 저체중 신체에 비정상

적으로 집착하거나 극단적인 마른 몸을 추구하며 거식, 먹토 등의 극단적 다이어트를 신봉하는 사람들을 일컫는다. 프로아나는 SNS에서 하나의 커뮤니티를 이룰 정도로 차지 않은 문화로 자리 잡았다. 식욕 낮추기, 물 단식, 초절식 등 체중감량을 위한 정보를 공유하며 소통한다. H163 CW44 UGW33. 언뜻 보면 어떤 의미인지 알 수 없는 영어와 숫자의 조합은 프로아나 사이에서 사용되는 단어이다. H는 키(height), CW(current weight)는 현재 체중, UGW(ultimate goal weight)는 최종 목표로 하는 체중을 의미한다. 이는 특히 트위터에서 자주 사용되는 은어로, 자신의 키와 몸무게를 공개하며 함께 체중감량을 할 친구를 구할 때 일종의 자기소개와 같은 표현으로 사용된다.

프로아나는 외모지상주의, 즉 외모에 대한 사회적 강박이 만들어낸 하나의 문화로 자리잡았다. 적지 않은 청소년들이 프로아나 계정을 만들고 정보를 공유하고 끼니를 굶어가며 살을 뺀다. 도대체 누구를 위한 것일까? 본인을 위해서? 그렇지 않다. 이들은 결국 타인이, 사회가 자신을 어떻게 바라보는지 의식하면서 몸을 변형한다. 프로아나들은 소위 말해 빠가 보일 때까지, 비정상적으로 적은 체중이 될 때까지 살을 뺀다. 목표 체중에 도달하였어도 그들의 눈에 비춰진 자신의 몸은 만족스럽지 않을 것이다. 쉬지 않고 체중을 감량할 것이다. 과도한 체중감량과 단식으로 인해 몸의 면역체계가 무너지고 일상생활이 어려울 때까지 극단적인 방법을 동원하여 몸을 통제할 것이다. 하지만 이들은 자신의 몸을 완벽히 통제할 수 있다는 착각에 빠져, 고정적인 미의 기준과 이상적인 바디 이미지에 종속되고 고통 받는다. 이들은 ‘자기자신’이 제거된 몸을 타인의 시선과 평가로 재구성한다.

SNS를 중심으로 퍼져나가는 신체 관념은 여기서 그치지 않는다. 한국의 아이돌 산업은 극단적으로 마른 몸을 정상화하고 이상화하는 데에 힘껏 이바지했다. 불과 7-8년 전 우리가 큰 유감 없이 보았던 예능을 생각해보자. 밥을 먹을 때 카메라 뒤의 매니저를 의식하여 눈치를 보고 먹는듯 마는듯하다 숟가락을 내려 놓는 장면, 극단적 절식으로 인해 쓰러졌었다는 일화를 회상하듯 웃으며 말하는 장면, 서로 살이 찐다는 등 빠졌다는 등 평가를 이어나가는 장면 등, 수많은 기억들이 떠오를 것이다. TV 속 연예인들만 서로 평가하는 것이 아니다. TV에 나오는 아이돌보다 훨씬 더 방대하고 거대한 익명의 청중들은 그들을 머리부터 발끝까지 평가한다. 아이돌은 정상체중에 훨씬 못미치는 체중에도 불구하고 조금 부어서, 살이 찐다는 이유로 인터넷 커뮤니티에서 온갖 언급을 당한다. ‘관리 안하고 뭘했냐’, ‘살 찐니까 이목구비가 문헌냐’. 찰나의 순간을 포착한 사진으로, 실제보다 왜곡이 존재하는 동영상으로 아이돌의 신체를 분석하고 평가한다. 그러나 공백기 동안 체중감량을 성공하여 마른 몸으로 나타났을 때에

는 ‘역시 살을 빼니까 훨씬 예쁘다’, ‘근데 살 빼니까 너무 말라서 보기 안좋다. 조금만 살을 찌우면 좋을 듯’ 하는 평가들이 이어진다. 그들이 마르든 살이 찌든 사람들은 아이들의 ‘몸’ 그 자체를 조각내어 평가하는 것에 급급하다. 아이들의 몸을 평가하고 난 후에는 자연스럽게 자신의 몸으로 시선이 향한다. 마르고 보기에 좋은 아이들의 몸과 다른 자신의 몸을 거부하고 혐오감을 느낀다. 이는 곧 특정한 몸에 대한 선망으로 이어진다. 소위 말하는 키빠몸 120 같은 신체를 자연스럽게 원하게 되는 것이다.

날씬한 몸이 되어야 한다고 평가하는 것만은 아니다. 한편으로는 모순적이게도 건강을 이유로 아이들의 몸에 대해 이야기하기도 한다. 여자아이들의 복근은 건강하게 운동을 해서 만들어진 몸이기에 좋아보인다고 언급된다. 운동을 해서 만든 몸이면 괜찮고 좋은 마음인 것일까? 그렇다면 운동하지 않고 단식해서 만든 몸은 좋지 않은 것일까? 어떤 마른 몸은 괜찮고 어떤 몸은 괜찮지 않은 것, 이 또한 이상적인 몸을 위한 강박에서부터 출발하는 인식이다. 운동으로 생긴 아이들의 복근과 마른 몸은 추구해도 괜찮은, 가치 있는 방향성이고, 프로아나들의 초절식과 먹토로 만들어진 마른 몸은 비판해도 좋은, 추구해서는 안되는 것처럼 평가하는 지금의 상황을 생각해보자. 이전에는 마르고 아름다운 몸이라는 결과만 만들어내는 것이 이상이었더라면, 현재는 어떻게 그 몸을 만들었는지까지 평가되고 고려된다.

“ 그 안에 남겨진 우리

이렇게 아이들 산업과 함께 오랜시간 이어진 몸에 대한 강박의 주입은 여러 피해자를 낳았다. 몸은 자본주의와 신자유주의 사회 속에서 하나의 투자자원이자 재화로 여겨진다. 아름다운 몸과 얼굴이라는 재화는 노력하고 투자해서 획득해야만 하는 것이 되었다. 사회는 외모지상주의를 발전시켰으며, 여성의 몸을 평가하고 가해하였다. 그리고 이 사회 안에서 살아가는 우리는 사회 구조의 피해자가 된다. 비단 아이들에게만 국한된 것이 아니라 오랜시간 외모지상주의의 흐름에 따라 축적되어 온 가치를 고스란히 습득한 모두가 피해자인 것이다.

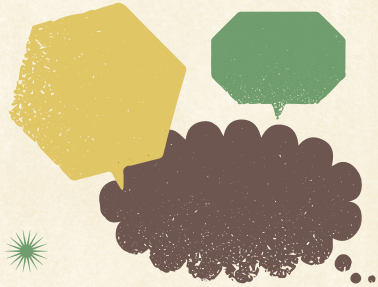
구체적으로 살펴보자면, 그중에서도 큰 피해를 입고 있는 대상은 이미지 소비 중심의 미디어를 고스란히 받아들이는 향유자이다. 이들은 날씬한 몸과 얼굴을 갖기 위한 집착적인 강박을 가지게 되었다. 미디어에서 보여지는 연예인들의 몸이 ‘정상적’인 몸이라고 인식하고 그 몸을 갖기 위해 갖은 노력을 다한다. 이 맥락에서의 ‘정상성’이란,

자신의 몸은 결함이 있고 혐오스럽고 고쳐야 할 대상으로 인식하는 반면, 미디어에 노출되는 몸은 마땅히 가져야 할, 결함이 없는 몸으로 인식하는 방식으로 작동한다. 자신의 몸은 사회에서 비판받고 용인되지 않기에 정상적이지 않기에 마른 몸과 아름다운 얼굴을 가진 몸으로 변하려 하는 식이다. 아름다움의 많은 요소 또한 사회와 미디어가 주입한 허상적인 개념이다. 즉, 어디까지나 이상에 불과한 미디어의 몸과 얼굴을 보고 그것을 정상으로 판단한다. 많은 이들은 비정상적인 자신의 몸을 고치고 변화시켜 정상 상태가 되기 위한 굴레에 빠진다. 즉, 시각적으로 받아들여지는 타인의 몸을 평가하는 동시에, 평가한 그 몸을 자신이 추구하는 몸으로 삼게 된다. 있는 그대로의 본인 몸을 거부하고 자신의 몸을 통제할 수 있을 것만 같은 환상에 빠진다.

이상적인 몸의 개념을 제시하는 미디어의 인플루언서나 연예인은 사회의 편견을 답습해 강화하는 동시에 그러한 편견의 피해자이다. 그들 또한 지속적인 미디어와 사회의 주입으로 인해 이상적인 몸 개념의 피해자가 되었고, 외모 강박과 개념을 몰랐고 재생산하는 주요한 주체로 성장하였다. 그들은 아름다운 몸과 외모를 꾸준히 유지해야 하는 존재로 여겨지고 평가된다. 연예인이니까, 인플루언서이니까 당연히 외모와 몸을 관리해야 한다는 논리가 작용한다. 관리하지 못한 몸은 일에 충실하지 못한 탓, 게으른 탓으로 돌려진다. 몸과 외모를 가꾸고 보여주는 것이 그들 직업의 필수적 요소로 자리잡았다. 그들이 만든 몸, 외모의 이미지는 미디어를 통해 전파되고 우리에게 닿게 된다.

미디어는 여성의 외형을 굉장히 좁은 범위로 한정지었다. 특정 조건을 갖추었다면 아름다운 것이고 그 이외에는 아름답지 않다는 이분법적인 시각으로 미의 기준을 왜곡했다. 미디어에 등장하는 여러 인물의 이미지가 가진 문제점은 그들이 가진 외형이 매우 비현실적이라는 것이다. 우리의 주변에는 다양한 모습을 가진 사람들이 존재한다. 여러 형태의 얼굴과 체형, 다양한 피부색과 나이 스타일을 가진 여성이 존재한다. 하지만 미디어가 보여주는 이미지의 범위는 제한적이다. 어린 나이, 하얀 피부, 큰 키, 긴 팔다리와 마른 몸, 적당한 얼굴 길이와 큰 눈. 이러한 특색이 전부이며 이상화된다. 이는 현실 여성에 대한 감각과 인식을 왜곡하여, 다양하고 개성있는 특질을 가진 여성들의 존재를 지운다. 현실에서 미디어가 보여주는 조건을 모두 만족하는 사람을 찾기는 쉽지 않다. 실제로 존재할 수 없거나, 성형수술이나 인위적인 방식을 배제하고는 존재하기 어려운 대상의 이미지를 제시하기 때문이다. 더 심각한 점은, 미디어가 여성을 상품화, 대상화함으로써 한 명의 사람이기보다는 보기 좋은 상품으로 취급한다는 것이다. 나아가 여성들의 성형과 소비를 조장하고, 외모강박을 불러일으킨다.

지금까지 우리가 외모 압박을 가지게 만들고 팻토크를 하게 만드는 요인을 알아보았다. 위와 같은 사회적 맥락은 우리를 외모중심적으로 생각하게 만들고 외모에 대한 이야기를 서슴없이 하게끔 한다. 글의 초입에서 언급한 대화의 예시들을 다시 떠올려 보자. 자연스럽게 듣는 팻토크는 우리가 있는 그대로 존재하기를 어렵게 한다. 자신이 지금 가지고 있는 몸과 얼굴의 상태를 인정할 수 없게 혹은 받아들이기 싫게 만든다. 얼굴에 대한 팻토크를 시작하게 되면 그때부터 자신의 얼굴을 꼼꼼하게 확인하기 시작한다. 눈은 어떻게 생겼고 코는 어떤지, 얼굴의 구석구석을 검열하게 된다. 팻토크의 흐름이 어딜 향하느냐에 따라 검열대상은 달라질 것이다. 얼굴일수도, 몸매일수도 있다. 팻토크가 시작되면 그 대화에서부터 자기검열은 시작된다. 여기서 조성된 검열하는 분위기가 우리의 몸과 얼굴을 온전히 받아들이는 것을 어렵게 만들고 거부감을 만든다.



『거울 앞에서 너무 많은 시간을 보냈다』의 저자 러네이엔젤른은 이렇게 이야기한다. 당신은 자신의 외모에 대해 생각한다. 이는 이상적인 몸매에 관한 생각으로 이어진다. 일단 이상적인 몸매를 보게 되면, 자신의 몸과 그 몸을 비교하게 된다 그리고 이상적인 미란 거의 모든 여성이 도달할 수 없는 경지이기 때문에 그런 비교 끝에선 좌절을 맞게 된다. 당신의 외모가 필수적인 것을 갖추지 못했다는 느낌에서 오는 상실감은 신체 혐오를 자아낸다. 외모 압박은 신체 혐오에 의해 강화된다. 외적인 모습을 중요시할수록 혐오는 커진다. 이는 끔찍한 심리학적 피드백 루프를 형성한다. 혐오는 생각을 다시 외모로 돌려놓고 계속 더 큰 신체 혐오를 낳는다.

“ 우리 다른 이야기하자

그렇다면 지금과 같은 상황에서 우리는 무엇을 할 수 있을까? 길거리에서, 영화관에서, 버스나 지하철에서 성형수술에 대한 안내 광고가 노래처럼 들려오는 이곳에서 우리가 할 수 있는 일이 있을까? 예쁜 몸과 얼굴에 대한 역사는 너무나도 길다. 긴 시간 속 사회는 외모지상주의를 스펀지처럼 흡수하여 하나가 되었고, 그 사회 안에서 외모지상주의와 몸에 대한 압박의 영향 없이 살아가기는 불가능에 가깝다. 완벽하고 이상적인 외모 추구에 대한 경향은 점점 심각해지는, 엄연한 사회적 문제이다. 그렇지만 외모와 몸이 우리를 전부 대변하지는 않는다. 우리는 외모를 넘어 자신이 어떤 사람인지, 무엇을 원하고 바라는 사람인지 생각해 볼 수 있다. 외모가 전부가 되어 살아갈 수는 없다.

짧은 시간 안에 무언가 거창하게 변화시키기에는 어려움이 있다. 그러나 사회적 차원 이전에 우리 개인의 삶에서부터 작은 변화를 하나하나 만들어간다면 우리를 옥죄는 외모강박이 점점 느슨해지는 것이 보일 것이다. 성큼 다가오는 팻토크를 어떻게 대처해야 할 것인지, 어떤 방식으로 벗어날 수 있을지 지금부터 함께 고민해 보아야 한다고 생각한다.

『거부당한 몸』의 저자 수전 웬델은 그의 책에서 이렇게 말한다. “몸을 긍정적으로 인식하는 것은 이상형을 위해 애쓰는 것이 아니라 실제의 몸을 받아들이는 것으로부터 온다. 우리 몸이 변하고, 나이 들고, 아프거나 장애를 갖게 되고, 그리고 죽을 것이라는 사실을 말이다.” 일단 우리가 할 수 있는 것은 우리의 몸을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 몸은 누구의 것도 아닌 나의 것이다. 시간이 흐르며 몸은 우리와 함께 나이를 먹고 사용되고 늙어갈 것이다. 숙명적인 평생의 동반자라 할 수 있는 몸을 다른 사람의 관점에서 바라보지 않기를, 평가하지 않기를 노력해 본다면 어떨까? 혹은 나의 몸, 타인의 몸에 대한 평가를 잠깐 쉬어가는 것은 어떨까? 물론 오랜 시간 동안 외형의 평가와 관심이 익숙해져 있는 우리들엔 (그리고 적어도 나에게는) 어려운 일일 것이다. 나는 지금까지 나의 몸을 부끄러워해 왔고, 지금까지도 그래왔다. 내 몸이 이상적이고 예쁜 몸이지 않아서 싫었고 벗어나기 위해 노력했다. 왜 나는 TV에 등장하는 아이돌처럼 마른 몸을 가지지 않았을까 자책했고, 몸을 거부했다. 타인으로부터 ‘살 좀 빼야겠다’, ‘몇 키로 정도만 빼면 딱 보기 좋겠다’라는 말을 들 때마다 수치스러웠고 나의 몸과 얼굴은 점점 내 것이 아닌 기분이 들었다. 나를 값어치 먹었던 외모강박과 팻토크는 자신을 마주하고 받아들이는 것을 불가능하게 만들었다. 팻토크는 우리가 무엇을 할 수 있고, 무엇이 될 수 있는지에는 관심이 없다. 단지 외모에만 초점을

맞추고 있다. 이는 시간과 돈, 그리고 우리 자신을 앗아가고, 계속해서 거울 앞에 서 있게 만든다. 이런 기분을 비단 나만 느끼지는 않았을 것이다. 너무나 많은 사람들이 비슷한 경험 혹은 더 심한 경험을 했을지도 모른다. 우리는 오랜 시간 동안 외모평가를 들어왔고 이상적인 외모적 가치에 대해 생각해 왔기에.

하지만 내가, 우리가, 여성이 있는 그대로 존재하는 것을 어렵게 만든 사회를 변화시키고 나 자신을 제대로 마주하기 위해서는, 변화를 위한 작은 시도가 중요하다고 생각한다. 짧은 시간 안에 무언가 거창하게 변화시키기에는 어려움이 있을지도 모른다. 그러나 사회적 차원에서 보기 전에 우리 개인의 삶에서부터 작은 변화를 하나하나 만들어간다면, 우리를 옥죄는 외모강박이 점점 느슨해지는 것이 보일 것이다. 성큼 다가오는 팻토크를 어떻게 대처해야 할 것인지, 어떤 방식으로 벗어날 수 있을지 지금부터 함께 고민해 보아야 한다. 정말 간단한 변화부터라도 좋다. 예를 들면, 대화 중 영어 말하기가 금지되는 혼민정을 게임처럼 <오늘은 팻토크 하지말자>를 그날의 규칙으로 만드는 것이다. 정말 간단하지 않은가? 간단하게 보일지라도 말이 가지고 있는 힘은 우리의 생각보다 크다. 우리가 발화하고 듣는 말은 생각과 행동까지 금세 이어지기 때문이다. 게다가 팻토크는 전염성이 강하다. 한 사람으로부터 시작된 팻토크는 걸 잡을 수 없이 퍼져나간다. 그렇기에 친구를 만났을 때 ‘너 살빠졌다’, ‘나 살찐어’, ‘다이어트해야 돼’라고 말하지 않기를 목표로 하는 걸 제안한다. 여기서부터 작은 변화가 시작될 것이다. 외모에 대해 언급하지 않고, 상대방이 어떤 사람인지, 무슨 생각을 하고 있는지에 집중해보자. 앞에 마주한 사람의 외형이 다가 아님을 명심해 보자. 팻토크를 하지 않는다고 해서 물질적인 이득을 얻지도, 당장 큰 변화가 생기는 것도 아니다. 그러나 얼굴, 몸에 대한 언급을 한번 덜 함으로써 우리를 괴롭게 만들던 외모강박으로부터 멀어질 수 있음을 기대할 수 있다. 상대방과 자신이 외모와 몸이라는 틀에서 벗어나, 그 이상의 의미를 지닌 존재로 받아들여질 수 있도록 해보자. 우리의 몸과 마음을 잘 마주하기 위해서 지금부터 우리를 괴롭히는 팻토크의 존재를 견제하면서 살아가 보자. 그렇기에 글을 마무리하며 외쳐본다. 우리 오늘은 팻토크 하지 말자!



건강
중심 세계에서,

다시
중심 잡기

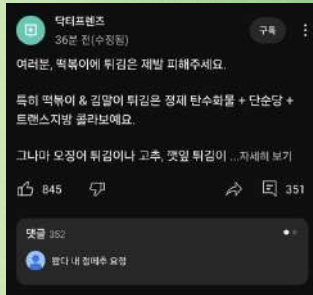
수습편집위원 조조

어는 날부터 좋아하는 마라탕을 먹는 게 꺼려졌다.

국물은 절대 안 돼. 마라탕 국물을 한입 먹을 때마다 들려오는 머릿속의 목소리를 무시하는 게 힘들어졌기 때문이다. 마라탕 국물은 나트륨 함량이 너무 높기 때문에, 떡볶이는 정제 탄수화물 덩어리이기 때문에, 불닭볶음면은 캡사이신 함량이 표준 이상이기 때문에 건강하지 못한 음식이다. 식사뿐만이 아니다. 하루 일과에 지쳐 초코퐁퐁 크러쉬 같은 음료나 달달한 케이크가 당길 때에도 어김없이 출처 모를 목소리가 맴돈다. 그거 먹으면 무조건 혈당 스파이크야.

정말 먹고 싶어 먹은 날에도, 원하는 음식을 먹을 때의 기쁨보다 건강하지 못한 음식을 먹었다는 죄책감에 마음이 편하지 않다. 섭취한 떡볶이의 칼로리만큼, 그러니까 대략 45분 정도 러닝 머신을 뛰거나 다음 날 아침을 굶고 샐러드를 먹는 식단을 통해 지난날의 '과오'를 속죄해야만 할 것 같다.

흥미로운 것은 이러한 사고가 나의 특수한 건강 염려가 아니라 우리 사회 전반에 걸친 일반적인 경향으로 나타난다는 점이다. 저속노화 식단의 열풍과 헬스케어 산업의 꾸준한 성장은 건강에 점점 민감해지고 있는 사람들의 모습을 보여준다. 특히 저속노화 담론의 등장 이후에, 건강관리는 더욱 강박적이고 의무적인 형태의 행동 양식이 되었다.



건강 관리를 위한 식단 조언을 하는 의사 유튜브버

저속노화 식단은 서울아산병원에서 노년내과 의사로 근무했던 정희원 교수가 자신의 SNS에 렌틸콩과 귀리, 현미로 만든 밥을 식사법으로 소개하면서 화제가 되었다.¹ 여기서 저속노화는 본래 건강하게 나이 들기 위한 방법의 맥락에서 나온 개념으로, 노화생물학의 개념인 노화 지연을 쉽게 번역한 것이다. 저속노화의 배경은 이렇다. 오늘날 보통의 젊은 성인들은 정제 곡물로 만든 밥·빵·면과 고기, 설탕과 지방이 가득

1 임재희, 고나린, “늙는 속도 늦추기, 나이 상관없다...저속노화 식단에 빠진 2030”, 한겨레, 2024.09.25., https://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/1158584.html

한 디저트 등 우리 몸의 대사 과정을 무너뜨리고 노화를 가속하는 초가공 식품에 둘러싸여 있다. 젊은 사람들은 자신의 부모 세대보다 일찍 만성질환을 겪으며 늘어난 수명만큼 오래 앓을 가능성이 높은 것이다. 이런 상황의 심각성을 인식하여 해결책으로 나온 개념이 저속노화라고 할 수 있다.

정리하자면 저속노화는 삶을 바라보는 관점과 내가 삶을 운영하는 원칙을 바꿔서, 나를 더 자기돌봄할 수 있는 삶을 디자인하고, 결국 매일 거둬들이는 식사, 운동, 마음가짐, 수면 등이 선순환을 가질 수 있도록 시스템을 형성해 노화 속도를 느리게 만드는 것이다.² 정 교수는 이와 동시에 저속노화를 실천하기 어려운 환경적 요인이 작용함을 이야기한다. 장시간의 출퇴근과 과도한 업무량에 시달리는 사람들에게는 건강을 유지하고 자신을 돌볼 시간 자체가 충분하지 않기에, 가속 사회에 대한 구조적 책임의 인식이 필요하다는 것이다. 하지만 변화를 단시간에 이끄는 어렵기에, 정 교수는 우선 일상 속에서 간단한 것부터 해보기를 권한다. 단순당과 정제 곡물을 줄이고, 규칙적인 신체활동을 하고, 충분한 수면을 취하고, 스트레스를 관리하고, 사회적 교류를 활발히 하는 등 생활 속에서 ‘편안한 불편함’을 실천하는 것이다. 이렇듯 일상의 실천을 전제하는 저속노화의 맥락에서 식단과 운동을 중심으로 한 개인의 건강 관리는 더욱 강조되고 있다.

생명정치의 식단

식단 관리는 가장 기본적인 건강 관리 중 하나로, 시간과 체력을 투자해야 하는 운동이나 다른 의료적 수단보다 실천하기 쉬운 방법으로 여겨진다. 특히 앞서 언급한 저속노화 식단은 쉽게 구하거나 만들 수 있는 구체적인 요리와 구성을 제시하며 건강한 식단에 대한 접근성을 낮추었다. 하지만 렌틸콩, 푸른잎채소 등의 명확한 재료의 조합으로 식단이 알려지면서, 건강에 대한 사회적 책임을 강조하는 저속노화의 철학은 단순히 무엇을 먹고 무엇을 먹지 말아야 한다는 규범의 언어로 치환되었다. 이를테면 흰쌀밥보다는 잡곡밥을, 초콜릿 대신 견과류를 먹으라는 식으로 말이다.

이러한 흐름 속에서 저속노화 식단에 대한 믿음은 단순히 개인적인 통제와 관리의

2 정희원, 『저속노화 마인드셋』, 웨일북, 2025, 67.

저속노화 식사의 기본 권고 사항

드세요

- **푸른잎채소** 일주일에 6회분 이상 섭취
(회분: 신선한 푸른잎채소 70g)
- **다른 채소** 매일 1회분 이상 섭취
(회분: 생채소나 조리된 채소 120g)
- **베리류** 일주일에 2회분 이상 섭취
(회분: 생·냉동은 1/2컵, 건조 베리류는 1/4컵)
- **견과류** 일주일에 5회분 이상 섭취(회분: 1/3컵)
- **올리브오일** 주 요리의 기름으로 사용
- **통곡물** 매일 3회분 이상 섭취(회분: 1/2컵)
- **생선** 일주일에 1회 이상 섭취
- **콩** 일주일에 3회 이상 섭취
- **가금류** 일주일에 2회 이상 섭취

피하세요

- **붉은 고기** 일주일에 4회 미만 섭취
- **바타와 마가린** 하루에 1큰술 미만 섭취
- **치즈** 일주일에 1회 미만 섭취
- **튀김류, 패스트푸드** 일주일에 1회 미만 섭취
- **패아스트리, 단 음식** 일주일에 5회분 미만 섭취
(회분: 패아스트리 70g, 초콜렛 30g)

저속노화 식사가 권고하는 사항들

먹어도 되는 음식과 그렇지 않은 음식을 나누고 적극적으로 경계 지으며 자신의 몸을 철저히 관리한다. 일종의 생명정치가 작동하는 것이다. 푸코는 『생명관리정치의 탄생』에서 생명기술적 지식이 권력으로 작동하는 신자유주의 생명정치의 구조를 분석했다. 과거 전근대사회에서 군주가 행사하던 주권권력은 ‘죽게 만들고 살게 내버려두는’ 권리였지만, 근대사회에 들어서 권력은 죽음이 아닌 생명 자체에 관여하게 되었다. 그래서 생명권력은 ‘죽이고 살리는 권력이 아니라, ‘살게 하거나 죽게 내버려두는’ 권력’으로 작동하게 된 것이다.³ 푸코는 이러한 근대 생명관리권력이 지식화한 수치와 기준에 기반한 메커니즘을 통해 사람들의 삶을 통제할 수 있게 만들었다고 이야기했다. 생명관리정치 메커니즘 하에서 개인은 의학적으로 정상이라고 판단되는 통계적 수치와 정상성 기준에 따라 자신의 상태를 맞추고자 하는 자기규율적 주체로 자리하기 때문이다.⁵

3 정희원, 『저속노화 식사법』, 테이스트북스, 2024, 42-43.

4 김은주, 「인구관리의 생명 권력과 여성의 신체: 정상으로서 '생명'과 낙태죄를 중심으로」, 『한국여성학』, 36(4), 2020, 71-94.

5 푸코, 미셸, 『안전, 영토, 인구』, 오토르랑, 심세광, 전혜리, 조성은 옮김, 난장, 2011.

실천으로 나타나기 쉬워졌다. 정 교수는 『저속노화 식사법』에서 푸른잎채소와 곡물은 매일 2-3회분 이상으로 늘리고, 튀김류와 패스트푸드는 일주일에 1회, 디저트류는 5회분 미만으로 먹을 것을 권한다.³

정 교수의 SNS에는 각 식품의 섭취량에 따라 건강 점수를 매긴 식단표도 업로드되었는데, 이는 어떤 식품이 저속노화 식단에 속하는지 아닌지를 알고자 하는 사람들의 니즈를 반영한 것이다. 이러한 정보들이 단순하고 과장된 표현으로 전달되면서, 사람들은 저속노화를 또 다른 ‘식단 규범’ 정도로 이해하게 되었다.

수많은 정보가 오가는 온라인 미디어 상에서 건강한 음식을 섭취하기 어려운 환경에 처해있다는 본래 담론의 사회문화적 맥락은 금방 삭제되고, 사람들은

이러한 논의를 저속노화와 같은 식단 관리 실천에 적용하면, 무엇을 먹어야 하고 무엇을 먹지 말아야 한다는 실천의 경계 짓기가 생명 지식, 즉 새로운 윤리와 규범으로 승화하여 개인의 몸을 효율적으로 통제하고 있는 것으로 분석할 수 있다. 특히 저속노화 실천에서는 정희원 교수가 대학병원의 노년 내과 의사로 해당 분야에서 권위 있는 전문가라는 점도 지식이 규범이 되는 과정을 보다 용이하게 만들었을 것이다. 그리하여 지식은 곧 규범이 되고, 규범을 따르지 않은 몸은 비난받아 마땅한 몸이 된다.

다만 오늘날의 생명정치가 근대의 생명정치와 다른 점은 생명관리정치의 주체가 다원화되었다는 것이다.⁶ 따라서 국가나 의사뿐만 아니라 생명 지식에 접근할 수 있는 누구나 일정한 통치성을 발휘할 수 있게 되었다. 이는 개인들의 주도적인 실천으로 이루어지는 저속노화 유행에서도 찾아볼 수 있는데, 사람들의 다양한 저속노화 실천은 전문가의 지시를 일반적으로 따른 결과가 아니라 새로운 지식을 공유하고 규범을 확장해 가는 과정으로도 이해할 수 있는 것이다. 오늘날에는 굳이 애써 정보를 찾아다니지 않아도 “염증수치가 높아졌으면 녹차나 홍차를 조심해라. 에스프레소 추출 커피를 마시면 고지혈증이 올 수 있다.”라는 이야기들이 SNS상에서 생활정보의 형태로 종종 들려온다. 실제로 얼마나 근거 있는 이야기인지는 알 수 없지만, 이러한 의학적 정보들을 주변에서 쉽게 접할 수 있게 되면서 몸에 대한 통제의 환상 또한 강화되었다.

몸과 건강

건강을 지키기 위해 노력할 수 있는 일로 식단만큼 중요하게 여겨지는 것이 규칙적인 운동이다. 저속노화 유행을 이끈 정희원 교수 또한 건강을 위해서 “매일매일 최대한 걷고, 땀이 날 정도의 유산소 운동을 일주일 150분 이상, 최소 주 3회 이상 하루 30분 넘게 해야 한다”라며 “전신 근력운동을 주 2회 이상 반드시 하고 맨몸 코어운동 등을 해야 한다”라고 강조했다.⁷ 규칙적인 운동은 만성질환 예방에 도움이 되고, 특히 근력운동을 통해 만든 근육은 노화 속도를 가장 직접적으로 늦추는 역할을 하기 때문이다.

6 L. 로즈, 「생명자체의 정치를 위하여: 21세기의 생명정치」, 『생명정치의 사회과학들』, 김현석 편저, 알렘, 2014.

7 문채석, “70대 초 운동 포트폴리오 만들어야 100세까지 걷는다”, 아시아경제, 2024.07.12 <https://www.asia.co.kr/article/2024071212123446954>

실제로 저속노화 유행에 더불어 러닝, 필라테스, 헬스 등 건강을 위해 주기적으로 운동하는 사람들이 늘어나고 있다.⁸ 저녁 시간대에 가까운 강변이나 공원에만 가보아도 퇴근 후 시간을 내어 뛰는 사람들을 쉽게 볼 수 있을 것이다. 이렇듯 건강 관리의 기본이 된 운동은 사람들이 자신의 독특한 정체성을 표현하는 수단으로 기능하기도 한다. 사람들은 자신의 운동하는 모습을 미디어 공간에 올리거나 서로 관련 정보를 공유하는 등 온 오프라인을 넘나들며 운동을 매개로 활발히 교류한다. 운동은 사람들 개인의 생활양식에서 보다 중요한 요소로 자리 잡게 된 것이다.

이러한 운동 중심의 건강 담론이 이전의 담론과 다른 점은 운동이 단지 ‘외모’가 아닌 ‘건강’을 위한, ‘하기 싫어도 감내하는 활동’이 아니라 ‘즐길 수 있는 것’이 되었기 때문이다. 과거 운동은 비만 담론의 맥락에서 다이어트, 즉 체중 감량을 위한 수단으로 한정되어 좁게 이해된 측면이 있다. 비만 담론은 90년대 이후 의료화의 흐름과 더불어 등장하여, 만성 질환인 비만이 건강을 해친다는 이야기를 강조해왔다. 또한 당시 본격화된 신자유주의의 흐름에서 자기 관리는 새로운 윤리로 부상했고, 비만은 단순히 몸의 건강과 연결될 뿐만 아니라 자기 관리의 실패로 여겨졌다. 이처럼 ‘표준’에서



8 질병관리청에서 발표한 ‘2024년 지역사회건강조사’에 따르면 걷기실천율은 올해 49.7%로 전년 대비 1.8%p 증가했고, 중강도 이상 신체활동 실천율 또한 26.6%로 전년 대비 1.5%p 증가했다.

벗어난 몸이 ‘게으른 몸’으로 비난받는 가운데, 식단과 운동을 통한 다이어트는 비만을 예방할 수 있는 자기 관리의 양식 중 하나가 되었다. 이러한 맥락에서 운동은 특정한 몸, 즉 ‘날씬하고 보기 좋은 몸’의 성취를 위해 일시적인 고통을 감내하는 자기 관리의 과정을 중심으로 의미화되었다.

그러나 지금의 건강 담론이 표방하는 것은 ‘외모’가 아니라 ‘건강’을 위한 운동이다. 건강을 위한 운동은 이전의 비만 담론에 대한 문제의식에서 비롯된 이야기이기도 하다. 비만 담론에서 비만은 비정상적인 몸으로 규정되어, 이에 벗어나기 위해서라면 건강을 해치더라도 어떤 수단이든 최대한 동원하는 것이 합리적으로 여겨졌다. 이는 비만을 질병화한 건강 담론뿐만 아니라, 자신의 생산성을 유지하기 위해 끊임없이 노력해야 한다는 자기 계발 담론, 날씬한 몸을 아름답게 여기는 외모 담론과도 밀접하게 연관되어 있기 때문이었다. 하지만 다이어트에 내재된 외모 강박을 경계하는 이야기들이 나오면서, 그리고 건강에 대한 관심이 커지면서 운동은 단지 다이어트를 위한 수단보다는 건강 유지를 위한 폭넓은 실천이 되었다.

건강은 단시간에 성취하기보다 지속적으로 관리해야 하는 것으로 여겨지기 때문에, 운동은 개별 일상 속 루틴의 일부로서 자리한다. 매일 하는 운동이 의무적인 형태라면 지속하기 어려울 것이다. 그래서 사람들은 운동을 스포츠와 같은 취미의 형태로 즐기기 시작했다. 몸을 쓰는 운동 자체에서 즐거움을 느끼는 것이다. 사람들은 실제로 신체를 움직이면서 몸의 외적 형태가 아닌 기능성에 집중할 수 있고, 이때 기능하는 몸의 재미 또한 느끼게 된다. 이와 같은 현상을 설명하는 용어로 ‘헬시 플레저’와 같은 말이 등장하기도 했는데, 이는 말 그대로 ‘건강 관리를 즐겁게 하는 것’을 의미한다. 과거에 통제를 기반한 건강 관리가 어렵고 힘들다는 인식이 있었다면, 오늘날에는 재밌는 운동이나 맛있고 건강한 식사로 지속 가능한 건강 관리를 추구할 수 있게 되었다는 맥락을 담고 있다.

‘건강한 몸’과 ‘건강해 보이는 몸’ 사이

그러나 지금의 건강 담론도 ‘정상적 몸’에 대한 환상에서 자유로운 것은 아니다. 아름다운 외모를 목적으로 하는 다이어트와는 분명 차이가 있지만, 지금의 건강 담론에서 등장하는 이상적인 신체 상은 ‘건강한 몸’이다. 이제 사람들은 겉으로 보이는 피부나 마음의 정도가 아니라 체지방률과 근육량 등의 용어로 몸을 설명하기 시작했다. 연

예인처럼 마르고 잡티 없이 매끈한 몸이 아니라, 바른 자세에 근육이 탄탄한 몸을 추구하는 것이 무엇이 잘못되었냐고 반문할 수 있다. 하지만 문제는 이러한 담론이 여전히 몸의 위계화를 조장한다는 것이다. 신체적 정상성에 대한 강박은 문화적 관습의 문법을 통해 사회적으로 강요될 뿐만 아니라, 내면화되어 개인이 자신의 몸을 통제하여 표준에 맞추게끔 요구해왔다.⁹ 이제는 ‘건강한 몸’이 새로운 정상이 되어 달성해야 할 목표가 되고, 그렇지 않은 몸은 비정상성의 범주로 편입되기 시작한 것이다.

원래 정상, 혹은 이상(理想)으로 여겨졌던 몸이라도 비정상성의 몸이 될 수 있다. 극단적인 식이요법으로 만든 ‘마른 몸’은 과거 선망의 대상이었지만, 지금은 걱정과 염려의 대상이 되었다. 하지만 운동을 통한, 소위 ‘건강한’ 방식으로 만든 마른 몸을 보면 사람들은 그 성취를 대단하게 여기고 우상화하기도 한다. 이제 몸은 ‘건강’이라는 수단 혹은 목표를 통하기만 한다면 사회적으로 승인 가능해진 것이다. 하지만 사실 이러한 경향도 건강이라는 말을 쓴 루키즘의 일종인데, 사람들이 흔히 이야기하는 ‘건강한 몸’은 사실 ‘건강해 보이는 몸’에 가깝기 때문이다. 근육질 몸매, 11자 복근과 탄탄한 팔과 다리 - 이런 것들은 건강한 신체 이미지다. 그리고 ‘건강해 보이는 몸’이 실제로 사람들의 건강을 의미하는 것은 아니다. 체지방률 최소화과 근육량 최대화를 목표로 무리한 운동과 식단 관리는 폭식증이나 거식증 등 섭식장애로 이어질 수 있고, 체지방이 너무 부족하면 호르몬 불균형이 생기고 면역 기능도 저하되어 감기, 몸살, 장염 등 잔병치레를 겪기 쉽기 때문이다.

통제 가능한 몸에 대한 환상

건강해 보이는 몸이든 기능적으로 건강을 추구한 몸이든 상관없이, 몸을 잘 관리하여 원하는 형태로 만든다는 생각은 통제의 환상으로부터 자유롭지 않다. 물론 개인의 돌봄이나 의학적 요법으로 어느 정도 질병을 예방하고 고통을 덜어내는 것은 가능하다. 하지만 개인의 의지와 노력 그리고 신체는 단순한 인과관계로 작동하는 것이 아니다. 노력으로 건강해지는 것이 가능하다고 설명할 때 건강하지 않은 몸, 아픈 몸은 개인이 충분히 노력할 수 있었음에도 그렇게 하지 않은 결과라며 비난을 받게 된다.

통제 가능한 몸에 대한 환상은 건강과 의료에 관한 지식의 확산과 더불어 강화된 측

9 수전 웬델, 『거부당한 몸』, 강진영, 김은정, 황지성 옮김, 그린비, 2013, 172.

면이 있다. 건강에 관한 지식이 전문가에게 귀속되었던 과거와 달리, 지금은 원한다면 인터넷이나 유튜브를 통해 간편하게 정보를 수집할 수 있게 되었다. ‘당뇨를 조심하려면 흰쌀밥을 먹는 것을 줄여야 한다. 밥 먹기 전 채소를 먹으면 혈당 관리에 좋다’는 식의 정보들이 온라인상에서 빠르게 확산되어 이야기된다. 개인이 ‘전문가 환자(expert patient)¹⁰가 되어 직접 자신의 몸과 마음에 대한 설명 체계를 꾸려나가고, 여러 정보들을 취합하여 적합한 대응책을 찾아나설 수 있게 된 것이다.

이러한 경향은 과거 비대칭적이었던 의사-환자 관계를 보다 대칭적으로 만들고, 환자가 주체성을 가지고 여러 선택지를 고려하여 결정할 수 있다는 점에서 언뜻 긍정적인 것처럼 보이기도 한다. 그러나 환자에게 최종 선택이 주어진다 것은 달리 말하면 그 선택의 책임도 오롯이 환자에게 부과된다는 뜻이다. 환자가 지닌 의학 지식 또한 과학이 자연을 통제할 수 있다는 일반적인 환상에 기반하고 있음에도 불구하고, 개인은 주체적으로 찾은 정보를 가지고 합리적인 판단을 할 수 있는 사람으로 간주된다. 따라서 몸에 문제가 생겨도 그것은 선택을 한 본인의 책임이다. 폐암에 걸렸다면 담배를 피워서, 위암에 걸렸다면 짜게 먹어서, 당뇨에 걸렸다면 가공식품이나 패스트푸드를 많이 먹어서 그렇게 되었다는 식이다. 사실 한 사람이 어떤 질병에 걸린 것은 단지 생활습관뿐 아니라 유전적 영향과 성별, 생활 및 근로 조건, 사회경제적 지위, 지역 및 물리적 환경, 의료 서비스 접근성, 사회적 지지 체계 등을 총체적으로 살펴봐야 할 문제다. 하지만 지식이 곧 책임이 되는 사회에서 무언가를 모른다는 것, 무언가를 알면서도 그렇게 하지 않은 것 자체가 귀책사유가 된다.

개인과 의학이 가진 통제력에 대한 환상은 질병과 사고에 대해 개인에게 책임을 돌리는 문화를 만들어 냈으므로 역설적으로 질병과 장애의 사회적 환경적 원인을 찾고 이를 예방하려는 노력을 막는다.¹¹ 개인의 잘못된 생활습관과 부주의한 관리를 아픈 몸의 원인으로 삼을 때, 사람들이 마주한 사회 구조적 문제는 은폐된다. 스트레스를 풀거나 운동할 여유도 내기 힘든 장시간의 노동 시간과 과도한 업무량, 만성질환을 유발하는 오염된 대기 환경, 저소득층일수록 가공식품에 취약한 현실은 휘발된다. 이제

10 Dumit, J. Drugs For Life: How Pharmaceutical Companies Define Our Health, Duke University Press, 2012.

11 수전 웬델, 앞의 책, 203.



탈정치화된 건강과 질병은 사회정치적 맥락에 대한 정부와 자본의 책임을 개인에게 오롯이 전가시켰다. 의료 및 돌봄 서비스의 시장화는 통제의 환상과 개인화된 건강관리에 대한 믿음을 강화시켜, 사람들이 개인적으로 대응할 수 없는 부분을 사적 소비를 통해서 보완할 수밖에 없도록 만들었다.

또한 통제의 환상은 정상에서 벗어난 몸에 자책감과 자기혐오를 심어준다. 개인이 보다 건강한 몸이 되고자 하는 열망을 무엇이라 평가하기는 어렵다. 하지만 몸을 통제하여 더 건강한 몸, 더 나은 몸을 가져야 한다는 주장의 바탕에는 지금의 몸은 적절하지 않다는 생각이 깔려있다. 지금의 몸은 충분히 건강하지 못하기에 다듬고 고쳐져야만 하는 몸이 되는 것이다. 이러한 감각은 신자유주의 자기 계발 신화와 맞물려 작동할 때 보다 치명적인 결과를 만든다. 건강이 자기 관리와 노력으로 성취될 수 있다는 전제 하에서, ‘건강하지 않은 몸’은 충분한 자원과 수단이 있음에도 그렇게 하지 않음을 선택한 ‘게으르고 실패한 몸’이 된다. 노력했지만 건강을 달성하지 못한 사람들에게는 아직 노력이 부족했기 때문이라고 질책한다. 특히 이러한 논리는 치료할 수 없는 신체적 한계와 통증으로 이미 괴로워하고 있는 사람들에게 더 큰 죄책감과 자기혐오를 가져다준다.

우연히 ‘건강한 몸’을 성취한 사람들 또한 괴로운 건 마찬가지다. 이들은 일시적으로나마 스스로를 받아들일 수 있지만, 과도하게 이상형에 신경을 쓰게 되고 끊임없이 실재를 이상에 맞추려는 과정의 수렁에 빠지게 된다.¹² 이들은 더 나은 몸을 만들어내려고 할 뿐만 아니라 이전의 상태로 돌아가지 않기 위해, 운동량과 식단을 관리하고 다양한 의료 기술을 동원하여 몸을 중독적으로 통제한다. 사람들은 질병이 유발하는 신체적 고통에 대한 두려움으로 몸을 통제하기 시작하지만, 몸을 통제할 수 있다는 환상은 건강하지 않은 몸에 대한 두려움을 실제보다 과장한다. 그리하여 사람들은 항상 몸을 통제하면서도 언젠가 통제력을 잃을 수도 있다는 두려움을 떨치지 못한다. 이러한 강박과 두려움 속에서 이상적인 몸과 멀어지는 것에 자책하고 자신의 몸에 대한 주체성을 잃으며 “자신의 몸을 대상화하도록 하는 문화적 압력”을 받는다.¹³ 이렇게 몸은 단지 목표 달성을 위한 도구로 수단화되고, 정상을 위해 끊임없이 노력해야 하는 임시적인 상태로 남아 자기 자신으로부터 심각하게 소외된다.

12 수전 웬델, 앞의 책, 176.

13 수전 웬델, 앞의 책, 176.

건강한 몸?!

그런데 우리가 통제의 환상 때문에 괴로워하면서까지 달성하도록 요구되는 ‘건강’과 ‘건강한 몸’이라는 것은 대체 무엇일까? 우리가 어떤 몸을 건강하거나 건강하지 못하다고 할 때, 그 속성을 정의할 수 있을까? 사전적 정의에서 건강은 “정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 튼튼함. 또는 그런 상태.”¹⁴를 의미하지만, 사실 건강은 질병 양상, 과학철학의 사상적 흐름, 공동체의 가치관 등의 변화에 따라 달라지는 문화적 개념이다.

과거 건강과 질병은 종교적 관념론이나 초자연적 신비주의의 맥락에서 신의 섭리 혹은 자연적인 현상으로 파악되었지만, 16세기 이후 근대 과학의 성립과 함께 신체 기능의 정상적 작동에 초점을 둔 생의학적 건강 개념이 등장했다. 오늘날 건강을 말할 때 일반적으로 인용되는 정의는 1948년 세계보건기구(WHO) 헌장에서 서술된 정의로, 건강이란 “단순히 질병이 없거나 허약하지 않다는 것에 그치지 않고 신체적, 정신적 및 사회적으로 완전한 안녕 상태”를 의미한다. 지금은 이러한 정의가 자연스럽게 다가오지만, 당시 WHO의 건강 정의는 신체뿐 아니라 사회적, 정신적 범주도 건강의 개념으로 포함하고 있다는 점에서 건강에 대한 이해를 넓혔다고 평가받았다.

그렇다면 ‘건강한 몸’, ‘표준의 몸’은 어떨까? 건강이 사회문화적 맥락에 따른 유동적인 개념이라면, ‘건강한 표준의 몸’ 또한 허구적인 개념에 불과할 수밖에 없다. 건강에 표준이 있다고 할 때, 그건 어떤 몸들의 표준일지를 생각해 보자. 아프지 않은 몸, 장애가 없는 몸 이른바 사회적 기준에서 ‘정상적인 몸’들이 아닐까. ‘건강한 표준의 몸’이라는 기준이 생기면 그에 미치지 못하는 몸들은 모두 예외로 밀려나고, 자기혐오와 낙인이라는 아픔을 겪게 된다. 우리는 모두 서로 다른 시간성을 지닌 몸을 가지고 있지만, 표준 건강에 자신의 몸을 맞추기 위해 강박적으로 분투하게 되는 것이다.

건강한 몸의 허구성 자체보다도 우리가 왜 그토록 건강한 몸에 집착하게 되는지를 이해하는 것이 중요하다. 사람들은 왜 자기혐오와 낙인을 두려워하면서까지 건강한 몸에 집착하는 것일까? 아프기 어렵고, 아프면 힘든 현실 때문이다. 하루 8시간의 기본 노동과 수당도 제대로 보장받기 어려운 초과 근로 관행, 휴가도 제때 쓰기 어려운

14 “건강”, 표준국어대사전, <https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do>. (2025. 08. 06.)



환경적 어려움에 처해있지만, 모든 것이 건강한 몸을 중심으로 돌아가는 건강 중심 사회에서 아프다는 것은 본인의 생산성을 증명하지 못하는 상태, 곧 자기 관리 실패가 된다. 이런 사회에서 건강하다는 것은 단순한 상태 이상으로 또 하나의 스펙이다. 특히 이 사회는 강하지 않은 몸, 즉 질병이나 장애로 인해 표준에서 벗어나 있는 취약한 몸의 속도와 태도를 전혀 존중하지 않는다는 점에서 더욱 그렇다.¹⁵ 하지만 과로에 시달리면서도 영양제를 챙겨 먹고 짬을 내어 운동하면서까지 건강을 추구하는 것이 당연한 일일까? 그런 생활을 지속하는 것이 가능하거나 할까? 아플 수밖에 없는 조건에 둘러싸였지만, 맘 편히 아프기도 어렵다.



이러한 맥락에서 ‘질병권’ 개념을 살펴볼 수 있다. ‘질병권’은 건강 중심 세계에서 기존의 건강 담론으로 설명할 수 없는 아픈 몸의 삶을 설명하기 위한 문제의식에서 비롯된 개념으로, 몸에 관한 논의의 초점을 ‘건강’에서 ‘질병’으로 이동시킨 개념이다. 기존의 건강권은 ‘건강한 몸’을 표준으로 삼아, 아픈 몸을 ‘건강한 몸’으로 이행해야 하는 임시적인 상태로 본다. 그리하여 아픈 몸은 항상 건강하기 위해 노력해야만 하는 몸이었지만, ‘질병권’은 치료로 회복되지 않는 아픈 몸 자체를 본다. 아픈 몸들에게 신체적 고통 이상으로 괴로운 것은 아픈 몸에 대한 낙인과 건강에 대한 사회적 압박이다. 아

15 조한진희, 『아파도 미안하지 않습니다-어느 페미니스트의 질병관통기』, 동녘, 2019, 264.

무리 노력해도 더 이상 건강해질 수 없을 때, 아픈 몸은 절망에 빠질 수밖에 없다. 질병권은 통제 가능한 몸과 정상적 몸에 대한 환상을 해체하여, 아픈 몸들이 건강 혹은 절망의 이분법에 갇히지 않게 한다. 건강한 몸이라는 게 누구에 의해 정의되었는지 다시 질문하고, 아픈 몸을 우리 사회 기본으로 재구성한다.¹⁶ 더 이상의 건강을 달성할 수 없는 몸도 그 자체로 온전한 삶이라는 것을 인정하고 다양한 시간성의 몸을 존중할 때, 아픈 몸도 아프지 않은 몸도 더욱 자유로워질 수 있다.

흔들리며 균형잡기

몸을 있는 그대로 받아들이라는 건 좀처럼 쉽지 않은 이야기다. 예상치 못하게 발목 인대를 다치고, 재활 치료를 받으면서도 더 이상 통증이 나아지지 않는 시기가 있었다. 다시 전처럼 돌아갈 수 없을지도 모른다는 두려움 속에서 나는 나의 행동을 돌아볼 수밖에 없었다. 재활 운동을 열심히 하지 않아서, 다치고 나서 술을 마셔서, 몸이 이상할 때 바로 병원에 가지 않아서, 어쩌면 애초에 발목 스트레칭을 잘못해서. 나의 다친 몸, 낫지 않는 몸에 대한 가설을 열심히 세우기 시작했다. 어떨 때는 병원과 의사 선생님의 무심함을 탓해보기도 했다. 하지만 불안과 긴장 사이에서 다른 방안을 요구해 보아도, 그것으로는 나의 몸을 낫게 만들지 못한다는 사실만 분명해질 뿐이었다.

치료 이후에 만성적으로 불안정한 발목을 가지게 된 나의 몸을 이해하는 건 더 어려웠다. 큰 병은 없고 일주일에 3번 규칙적인 운동도 하지만, 이제 만성적으로 아픈 발목과 섭식장애를 동반한 내 몸은 충분히 건강한 몸이라고 할 수 있을지 의문이 들었다. 이전의 나를 ‘건강한’ 몸으로 돌아갈 수 없을지도 모른다는 사실에 절망하고 있을 때, 내 마음을 편하게 했던 것은 다시 예전처럼 돌아갈 수 있을 것이라는 다짐이나 격려가 아니었다. 오히려 나의 몸은 부상을 겪기 전과 동일한 상태가 될 수 없을 뿐만 아니라, 이전에 없던 것이 뒤섞여 그 자체로 새롭게 변화한 몸이라는 사실이었다.

건강 중심주의와 통제의 환상은 우리 일상 속에 자연스럽게 스며들어 있어, 흔들리는 삶 속에서 균형을 잡는 것을 어렵게 한다. 우리의 건강을 위협하는 사회 구조의 문

16 조한진희, 「질병권(疾病權), 아플 권리로 다시 만나는 세계」, 『한국사회보장학회 정기학술발표논문집』, 2020(2), 2020, pp. 461-474.

제를 살펴보기 어렵게 하고, 각자에게 그 책임을 떠넘기게 만들기도 한다. 하지만 우리가 건강을 삶의 중심에 놓을 정도로 염려하고 중요하게 생각한다는 것, 일상적으로 노력할 만큼 매우 깊이 관심을 가지고 있다는 것을 또 다른 가능성으로 만들어낼 수 있지 않을까? ‘저속노화’와 같은 담론은 건강을 고정된 상태가 아니라, 사회적으로 구성될 수 있는 유동적인 것으로 상상할 수 있게 했다. 신체활동에 대한 높은 참여를 보이고 있는 지금의 세대들은 몸의 기능함을 경험한다는 점에서 외모 강박과 몸의 수단화로부터 멀어질 수 있는 여지 또한 있다. 이러한 사실들을 연결 지으면, 어쩌면 다른 이야기들을 발견해낼 수 있을지도 모른다.

몸을 더 잘 돌보고 싶은 마음이 건강 강박과 완벽한 몸의 추구가 아니라 변화하는 몸에 대한 이해와 다양한 몸에 대한 존중으로 나타날 때, 몸은 자기 자신과 현실로부터 소외되지 않을 수 있다. 간단하게 정리된 말이지만, 그 과정을 온전히 겪어내는 것은 쉽지 않을 것이다. 우리는 몸을 마주하는 매일매일 내면화된 정상성의 피로함과 비정상에 대한 두려움 사이에서 고민한다. 통제하고픈 욕망과 수용하고자 하는 의지 사이에서 분투한다. 자신의 취약함을 마주하며 쉽게 좌절하기도 한다. 하지만 이러한 취약함은 서로 다른 몸들을 마주치게 한다. ‘정상’의 몸이든 아픈 몸이든 건강 중심 세계에서 자유롭지 않음을 인식하게 한다. 이제 우리가 마주한 것은 통제의 환상에서 편안한 사람은 아무도 없다는 사실이다. 그리하여 자신을 그리고 서로를 인정해 내는 지난한 과정에서, 우리는 “건강이 훼손되지 않는 안전한 구조”¹⁷가 아니라 어떤 몸이든 그대로 살 수 있는 평등한 사회를 상상할 수 있다.

17 조한진희, 「질병권(疾病權), 아플 권리로 다시 만나는 세계」, 『한국사회보장학회 정기학술발표논문집』, 2020(2), 2020, pp. 461-474.

이미지 출처 (삽입 순서대로)

- 닥터프렌즈, 유튜브, 2025.02.23., <http://youtube.com/post/UgkxAd8qJ0xsF438k7KK8jCLeRLMmVAZhpi?si=N5IPuLMROY-KNOMn>
- 서정민, “매일 흰쌀밥 먹는 건 가속노화 쪽으로 풀 액셀 밟는 것”, 중앙일보, 2024.08.24, <https://www.joongang.co.kr/article/25272745>

참고문헌

단행본

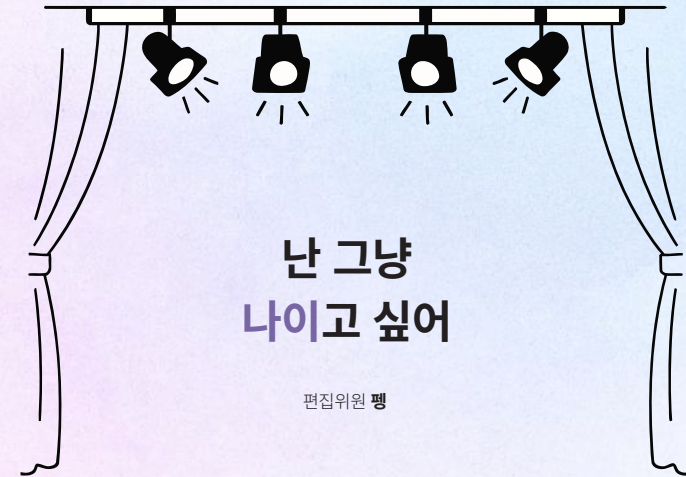
- 정희원, 『저속노화 마인드셋』, 웨일북, 2025.
- 정희원, 『저속노화 식사법』, 테이스트북스, 2024.
- 푸코, 미셸, 『안전, 영토, 인구』, 오프로망, 심세광, 전혜리, 조성은 옮김, 난장, 2011.
- L. 로즈, 『생명자체의 정치를 위하여: 21세기의 생명정치』, 『생명정치의 사회과학들』, 김환석 편자, 알렘, 2014.
- 수전 웬델, 『거부당한 몸』, 강진영, 김은정, 황지성 옮김, 그린비, 2013.
- 조한진희, 『아파도 미안하지 않습니다- 어느 페미니스트의 질병관통기』, 동녘, 2019.
- 황임경, 『의료인문학이란 무엇인가』, 동아사이아, 2021.
- Dumit, J, Drugs For Life: How Pharmaceutical Companies Define Our Health, Duke University Press, 2012.

논문

- 김은주, 「인구관리의 생명 권력과 여성의 신체: 정상으로서 '생명'과 낙태죄를 중심으로」, 『한국여성학』, 36(4), 2020, pp. 71-94.
- 조한진희, 「질병권(疾病權), 아플 권리로 다시 만나는 세계」, 『한국사회보장학회 정기학술발표논문집』, 2020(2), 2020, pp. 461-474.
- 황하연, 「'건강해 보이는' 몸의 전사: 바디 프로필에 관한 연구」, 석사학위논문, 한국학중앙연구원, 2023.

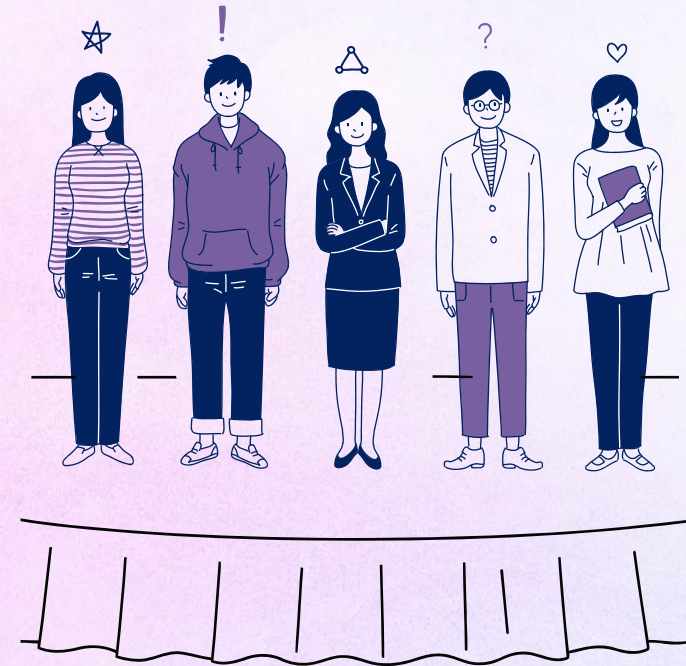
신문기사

- 임재희, 고나린, “늙는 속도 늦추기, 나이 상관없다...저속노화 식단에 빠진 2030”, 한겨레, 2024.09.25, https://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/1158584.html
- 문채석, “70대 초 운동 포트폴리오 만들어야 100세까지 걷는다”, 아시아경제, 2024.07.12, <https://www.asiae.co.kr/article/2024071212123446954>



난 그냥 나이고 싶어

편집위원 핑



소설 『도리언 그레이의 초상』은 한 인간이 젊음을 갈구한 대가로 영혼의 파멸을 맞고 과정을 그려낸다. 간략한 줄거리는 다음과 같다. 주인공 도리언 그레이의 아름다움에 매료된 한 화가가 그에게 초상화를 그려 선물한다. 초상화가 그를 대신해 늙어가는 동안 도리언은 젊음과 아름다움을 유지하지만, 점점 방탕한 생활에 빠지게 된다. 마침내 도리언이 타락한 자신의 모습을 견디지 못하고 초상화를 칼로 찢는 순간, 초상화는 원래대로 돌아가고 그는 늙고 추한 모습으로 죽음을 맞는다.

젊음에 대한 그의 욕망은 딱히 유별나지 않다. 시간의 흐름이라는 거스를 수 없는 자연의 법칙 앞에서 저항한 인간의 이야기는 동서고금을 막론하고 항상 존재했기에, 오히려 보편적이다. 젊음의 생, 혹은 젊어지는 생물에 대한 전설이 동서양에 모두 전해져 내려온다는 사실도 그리 놀라운 일은 아니다. 나는 여기서 이런 질문을 던져보고 싶다. 과연 젊음과 늙음을 이분법적으로 구분할 수 있을까? 젊으면 아름답고, 늙으면 추한 것일까? 우리는 왜 그토록 젊음을 갈망하는 것일까?

나이의 상대성

젊음과 늙음이란 단어는 사실 가치중립적이며 상대적이다. A가 B보다 젊다는 말은 단지 A가 B에 비해 나이가 적다는 뜻이며, B가 A보다 늙었다는 말은 B가 A에 비해 나이가 많다는 뜻일 뿐이다. ‘나이’의 종류 역시 하나가 아니다. 우리가 일반적으로 말하는 나이는 ‘물리적 나이’로, 태어난 해를 기준으로 살아온 햇수를 말한다. 숫자로만 이루어진 연대기적 나이는 우리의 몸과 마음을 설명하기에는 부족하다. 따라서 신체적 측면에서는 개인의 건강 상태와 노화 정도를 나타내는 생물학적 나이를, 정신적 측면에서는 개인의 심리적 정서적 성숙도를 반영하는 정신적 나이를 또 다른 지표로 삼을 수 있다. 그러나 이 둘 사이에는 간극이 존재한다. 몸은 시간과 함께 변화하지만, 마음 이 반드시 그 변화를 따라가지는 않기 때문이다.

가끔은 내 시간의 시곗바늘이 과거의 어느 시점에 멈춰 있는 것 같다는 생각이 들 때가 있다. 그러니까 가끔은 내가 대학 졸업반이 아니라 대학 신입생인 것처럼, 심지어는 고등학생인 것처럼 느껴질 때가 있다는 말이다. 나의 취향과 핵심적인 기억은 과거에 머무르며 더디게 변화하고, 관심을 유지하는 내면에 비해 외부의 시간은 너무나 빠른 속도로 흘러간다. 이대로라면 할머니, 할아버지께서 트로트를, 어머니, 아버지께서 포크송을 즐겨 들으시듯, 나도 먼 미래에 여전히 K팝과 인디 음악을 즐겨 듣고 있

을지도 모르는 일이다. 나이가 들수록 시간이 쏠살같이 흘러가는 것처럼 느껴진다. 물리적인 시간은 같을지 몰라도, 어른과 아이가 체감하는 시간은 절대 같지 않다. 1년이란 시간은 10살 아이에게는 무려 인생의 1/10에 해당하지만, 80살 노인에게는 1/80에 불과하다. 일생에서 실질적으로 차지하는 비중뿐만 아니라 이미지 습득과 정보 처리 속도, 일상에서 경험하는 자극 등도 시간의 감각과 밀도 차이를 만들어낸다. 결국 시간은 절대적인 것처럼 보이지만, 개인의 인식과 경험에 따라 유동적으로 구성된다. 상대성도 지니고 있다.

그럼에도 현대 사회는 같은 시간을 살아온 사람들이라면 당연히 유사한 지위, 자격, 특성 등을 자연스럽게 획득했을 거라 여긴다. 관습과 규범이 적용되는 범위에서의 나이, 즉 사회적 나이에 따라 한 개인을 규정하는 것이다. 10대라면 중고등학생, 20대라면 대학생이라 간주하는 것. 20대 후반에는 취업을 하여 30대쯤에는 결혼을 하고, 40대에는 이미 자녀를 낳아 기르고 있어야 한다고 생각하는 것. 50대에는 자녀를 성인으로 키워내고 60대에는 은퇴하여 노후를 즐기고 있을 거라고 추측하는 것. 이러한 인식과 판단은 모두 결국 사회 제도 속에서 형성되어 굳어진 구조적·사회문화적 산물이다.

나잇값이 뭔데?

“나이는 숫자에 불과하다”는 말을 한 번쯤 들어본 적이 있지 않은가? 이 명제가 참이 되려면 나이는 그 무엇에도 얽매이지 않는 중립적인 수치일 뿐이어야 한다. 그러나 나이의 의미는 시대와 지역에 따라 각각 다르게 생성되기에 자연적이라고 하기 어렵고, 각 나이의 함의를 하나로 정할 수도 없다. 중세 유럽에서는 어린이들이 ‘어린 어른’이자 노동력의 주체로 여겨졌지만, 현재는 교육과 돌봄의 대상으로 간주되는 것만 보아도 그렇다. 필립 아리에스는 이를 두고 ‘어린이’의 개념이 자연발생한 생물학적 개념이 아니라, 근대에 걸쳐 생성된 역사적 산물이기 때문이라고 설명하였다.¹

나이에 원래부터 값이 있었던 것이 아니라, 어쩌다 보니 상황에 따라 그때그때 주어진 것뿐이다. 그렇기에 나잇값을 하라는 세상의 요구도 사실은 부자연스럽다. 나잇값, 즉 나이에 어울리는 말과 행동이 대체 무엇이길래? 인터넷에는 무언가를 해보고 싶

1 정희진, “몸에 새겨진 계엄령, 나이”, 오마이뉴스, 2005.01.03., https://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0000229806

고, 배우고 싶고, 도전하고 싶은데 이 나이에 너무 늦은 건 아닐지 걱정하며 조언을 구하는 익명의 글들이 수없이 올라온다. 그 나이에에만 할 수 있다고 여겨지는 일들이 있기 때문에 그 시기가 지나면 영영 할 수 없게 되어버린다고 생각하는 것이다. “그 나이 먹고 아직도 그래?”라든지 “나잇값도 못 하고 참 주책이다”라는 말도 나이를 먹을 수록 듣게 될 가능성이 높아진다. 특정 나이에 해야 한다고 생각되는 일을 하지 않거나, 하지 말아야 한다고 여겨지는 일을 할 경우 사람들의 핀잔과 눈초리를 받게 되는 것이다. 당장 우리 주변만 둘러보아도 ‘화석’이 MT에 참석해도 되겠느냐니, 동아리에 가입해도 되겠느냐니... 이런 질문이 매년 끊이지 않는 이유가 무엇이었겠는가. 나이를 인간의 정체성 전체로 환원하는 규정은 결국 우리의 언행과 가능성을 제한해 버린다.



‘생로병사의 비밀-젊음 증후군의 함정’ 영상 중 인터뷰 장면

개그우먼 강유미가 개인 유튜브 채널에 올린 “생로병사의 비밀-젊음 증후군의 함정”이라는 영상은 언뜻 보면 이와 정반대의 말을 하고자 하는 것 같아 보인다. 20대처럼 유행을 따라 키링을 달고, 염색을 하고, 신체 나이를 재고, 식단 관리를 하며 젊게 살고자 하는 ‘나잇값 못하는’ 40대 여성의 모습을 담은 모큐멘터리²이기 때문이다. 그러나 영상의 요지는 조금 다른 지점에 있다. 풍자를 통해 우리 사회에 젊음에 대한 집착과 노화에 대한 혐오가 얼마나 만연해 있는지를 드러내는 것이 핵심이다. 나잇값이라는 건 부자연스러운 개념이지만, 나이를 먹는 것 자체는 분명 자연스러운 일이다.

2 모큐멘터리(Mockumentary): 패이크 다큐멘터리(Fake documentary)의 다른 말. 연출한 상황을 다큐멘터리 기법으로 촬영해 실제처럼 묘사하는 장르.

그런데도 우리는 노화를 거부하고 젊음을 유지하거나 되찾고자 병적인 희생과 노력을 감행한다. 노화를 혐오하고 젊음을 추구하도록 부추기는 사회 분위기는 대체 어디에서 비롯되어 어디로 나아가고 있는 것일까?

나이주의 사회

노인을 향한 체계적 차별과 고정관념, 부정적 감정을 의미하는 연령주의(Ageism)의 개념은 1969년 노인학 전문의인 로버트 닐 버틀러가 처음 제안하였는데, 이는 나이로 인한 차별의 일면만을 다루었다는 한계가 있다. 따라서 “인간의 성장 단계 중 특정한 연령대에 과도한 의미와 특권을 부여하는” 성인중심주의(Adultism)를 포함하여 나이주의라 지칭하고, 이 개념이 개인의 능력, 가치, 역할을 나이에 따른 선입견에 기반해 판단하는 사고방식의 총체라는 공통의 이해를 바탕으로 이야기를 이어가보고자 한다.³

오늘날의 사회는 젊음을 중심으로 돌아간다. 많은 사람들이 인생의 극히 일부뿐인 2~30대, 즉 청춘을 숭배하고 예찬한다. 물론 다시 돌아오지 않을 시간이기에도 더욱 소중히 하자는 말에는 나도 이견이 없다. 문제는 청춘만을 가장 아름답고 반짝반짝 빛나는 시절이자 인생의 유일한 전성기라고 여기는 데에 있다. ‘어른이 되면 실컷 놀 수 있으니 공부에 집중하라’나 ‘젊을 때 이런 것을 하지 않으면 말년에 후회한다’는 상투적인 격언을 지속적으로 주입하는 사회 속에서 청소년과 노년의 삶은 각각 본격적인 인생이 시작되기 전의 준비 단계와, 끝나고 난 후의 완료 단계로 치부될 수밖에 없다. 여성학자 정희진은 이를 두고 청소년과 노인이 핵가족의 탄생으로 인해 ‘인간의 전후’에 존재하는, 연령에 의한 타자(他者)가 되었다고 설명한다. 또한 청소년과 노인의 성을 억압하는 이유가 한 세대를 넘어서는 성적 결합을 막음으로써 자본주의와 가부장제를 지탱하는 핵가족 제도를 유지하기 위함이라고 주장한다.⁴

그렇다. 자본주의와 가부장제는 나이주의를 이해하기 위한 핵심 요소이다. 노동 시장에서 나이는 생산성의 기준이 된다. “나이 어림”과 “나이 들”은 미숙과 노쇠라는 범

3 윤상현, 「나이주의를 넘어’ 특집에 대한 편집위원 단상」, 『오늘의 교육』, 34호, 2016, 90.

4 정희진, 앞의 글.

주화를 통해 ‘노동할 수 없음, 그래서 의존해야 함’이라는 틀로 청소년층과 노년층을 묶어 두고, 무성적이며 욕망이 거세된 존재로 만들어 버린다. 결국 교육과 정년 제도를 통해 노동 시장에서 소외되거나 퇴출당한 이들의 능력과 태도에 대한 편견은 생산성을 기준으로 특정 연령을 타자화하고 배제하는 연령 차별 문화로 이어진다.⁵

노키즈존과 같은 명백한 거부나 ‘급식중’ 등의 노골적인 비하 외에도 아동과 청소년을 미성숙하고 보호받아야 할 존재로만 여기는 담론은 청소년층을 과소평가하는 또 다른 방식의 차별이다. 어린이를 미래에 잠재적인 노동력을 발휘할 존재로 바라보는 시각에서는 교육 역시 생산력에 대한 투자로 이해할 수 있다. 이에 청소년인권행동단체 아수나로는 지난 5월 19일 성년의 날에 ‘우리 아이들’, ‘미래 세대’와 같은 호명과 ‘미성년자’라는 표현이 “청소년에 대한 차별적, 시혜적 인식과 문화를 가중한다”는 비판적 입장을 밝히기도 하였다.⁶ 생각해 보면 성인이 된다고 해서 곧바로 성숙해지는 것도 아니기에 나이를 기준으로 성숙과 미성숙을 판가름하는 일이 다소 불합리하다는 지적은 충분히 설득력이 있다. 청소년의 이성 교제와 성적 관계를 금기시하는 현상 역시 노동자가 아닌 ‘학생’이라는 지위에서 비롯된 나이주의적 인식에 해당한다.

노인에 대한 비난과 혐오의 기저에는 이들을 사회적 부담과 비용으로 바라보는 시선이 깔려 있다. 노년층 인구가 증가할수록 청년층의 부양 부담이 커지는 고령화 사회 속에서 노인은 무능력한 존재이자 사회적 무임승차자로 간주되기 마련이다. 설령 일자리를 구한다 하더라도 적은 임금, 제한된 직종과 불안정한 고용으로 인해 어려움을 겪는 경우가 많다. 유교 사상하에서 중시되던 노인 공경이나 부양 의무와 같은 전통적·당위적 가치는 이제 과거만큼의 효력을 발휘하지 못한다. 인터넷에서는 ‘뜯뜯, 끈대’와 같은 노인 혐오 표현을 심심찮게 찾아볼 수 있으며, 태극기 부대를 비난하면서 대중교통을 유료화해야 한다는 식의 주장도 종종 눈에 띈다. 이러한 인식은 개인의 특수성과 다양성을 무시한 채 노인들을 하나의 거대한 집단으로 묶어 분류해 버린다.⁷ X세대, Y세대, MZ세대, 알파세대... 끊임없이 분화되는 세대 구분 또한 각 세대를 하나의 정체성

5 정용주, 「나이주의와 교육」, 『오늘의 교육』, 34호, 2016, 75.

6 청소년인권행동 아수나로, "청소년은 유예된 존재가 아니다", 청소년인권행동 아수나로, 2025.05.19., <https://asunaro.or.kr/announce/?q=YToxOntzOjEyOiJrZXI3b3JkX3R5cGUiO3M6Mzo1Wxsjt9&board=view&idx=164085602&t=board>

7 공현, 「나이주의, 왜?」, 『오늘의 교육』, 34호, 2016, 15-16.

집단으로 고착화시키며, 결과적으로 다른 연령대에 대한 편견을 강화하고 세대 갈등을 심화한다. 요즘 MZ세대는 버릇이 없다며 혀를 꼰꼰 차는 위 세대와 그들을 끈대라고 부르며 투덜대는 아래 세대의 모습을 어렵잖게 목격할 수 있는 것처럼 말이다.

나이주의는 이처럼 비경제활동인구인 청소년층과 노년층에서 더 가시화되기는 하지만, 이러한 차별적 인식이 비단 이들에게만 작용하는 것은 아니다. 나이에 대한 압박과 고정관념은 나이별 행동 양식에 반영되어 우리 모두에게 적용된다. 주어진 매뉴얼 안에서 학업-취업-승진-결혼-출산-육아-은퇴까지 연달아 이어지는 인생의 ‘관문’들은 마치 시간제한이 있는 메인 퀘스트와 같다. 생애주기에 따른 연령 규범은 자본주의 사회가 생산성을 높이기 위해 다양성을 지닌 개인들을 나이라는 하나의 척도로 표준화시키기 위한 도구이자, ‘정상 가족’ 이데올로기⁸의 결과물이다. 이는 “개개인의 삶을 세대적 보편성 안에 위치시킴으로써 세대 규범에 맞지 않는 다양한 개인들을 아웃사 이더로 만들고, 심해지면 사회 부적응자로 만든다.”⁹ 이러한 사회 속에서 학교 밖 청소년, 캥거루족 청년, 비혼주의자, 독거노인 등 각 나이대의 ‘정상적’ 인간상에 부합하지 않는 존재들은 문젯거리로 치부되기 십상이다. 결국 나이에 따른 정상성을 좇든, 혹은 좇지 않든 간에 우리는 모두 나이주의에서 자유로울 수 없다.

아름다움의 나이

앞서 다양한 나이의 종류를 언급하긴 했지만, 일반적으로 우리는 한 인간의 나이를 한 인간의 몸과 동일시한다. 이 사회에서 나이 들, 즉 늙음은 능력의 쇠퇴와 젊음의 상실을 의미한다. 자본주의는 “언제나 젊고 건강한 자신의 신체를 유지하면서 생산력의 극대화를 지속시키는 자본의 논리를 내면화”하도록 한다.¹⁰ 개인이 생산에 유용한 몸을 유지하고 관리하도록 종용하는 것이다. 저속노화 트렌드처럼 건강 자체를 위해 관리하는 경우도 있지만, 여기서 주목하고 싶은 것은 노화를 향한 혐오, 그리고 노화 방지에 대한 과도한 집착이다.

8 결혼제도 안에서 부모와 자녀로 이뤄진 핵가족을 이상적 가족형태로 간주하는 사회 및 문화적 구조와 사고방식

9 정용주, 앞의 글, 80.

10 위의 글, 76.

작가 애플화이트는 노인 혐오가 근본적으로 노화 혐오에서 비롯되었음을 지적한다. 나이 자체가 아니라 그 나이에 겪게 되는 몸과 마음의 쇠락이 우리 안에 두려움을 일으키고, 결국 나이 든 내가 젊었을 적의 나보다 못하다는 식의 자기혐오와 자기 부정으로까지 이어진다.¹¹ “나이보다 젊게 살아라”와 같이 활기찬 노년의 삶을 살라는 제안과 권유도 실은 노화에 저항하라는 메시지를 통해 역설적으로 노화에 대한 부정적 인식을 드러낸다. “주름은 보기 안 좋다”나 “나이 드는 것은 슬픈 일이다”와 같은 편견을 자연스럽게 받아들인 사람들은 나이가 들수록 위축되고, 더 어려 보이기 위해 애쓴다. ‘동안’과 ‘노안’이라는 단어가 이러한 세태를 대표적으로 보여준다. 사람들은 ‘동안’을 칭찬으로 받아들이지만, ‘노안’은 모욕으로 받아들인다. 이렇게 젊고 동그란 동안을 선호하는 현상이 심해지면서 ‘중안부 정병’¹²이라는 신조어가 유행하기도 하였다. 어려 보이는 얼굴을 유지하기 위해서는 항산화 식품을 섭취하고, 피부 노화와 주름 형성을 막기 위해 스크림과 아이 크림을 매일 발라줘야 한다. 게다가 더 탄력 있는 피부를 만들기 위해서는 리프팅, 레이저, 필러, 보톡스 등 안티에이징(Anti-aging) 기술도 빠질 수 없다. 이 모든 것들은 ‘자기 관리’라는 명목하에 이루어진다.



25세의 외모를 지닌 할머니, 엄마, 딸의 모습

11 애플화이트, 『나는 나이주의에 반대한다』, 시공사, 2016, 101.

12 눈썹에서 코끝, 넓게는 입술까지의 거리를 의미하는 ‘중안부’가 짧아야 한다는 외모 강박적 사고

노화를 방지하기 위한 노력이 쓸모없다고 말하려는 것은 아니다. 오히려 그 반대이다. 이제 노화는 피할 수 없는 자연스러운 운명이 아니라 그 진행 양상을 직접 선택하고 변화시킬 수 있는 무언가가 되었다. 물론 아직 영원한 젊음에 도달하지는 못했지만, 그 시기가 머지않아 찾아올 것이라는 가능성은 어렵잖이 존재한다. 영화 <인 타임>과 소설 『호르몬 체인지』가 그러한 미래를 단편적으로 보여준다. 시간을 화폐로 사용하는 <인 타임>의 세계 속에서 모든 인간은 25세가 되면 노화를 멈추고, 1년이란 시간을 받게 된다. 부유한 자들은 시간만 충분하다면 영생을 누릴 수 있는 반면, 가난한 자들은 시간을 모두 사용하게 되면 죽음을 맞이한다. 소설 『호르몬 체인지』에서는 타인의 호르몬을 주입 받아 생체 나이를 젊게 되돌리는 수술이 성행한다. 돈이 필요한 청년들은 위험 부담에도 불구하고 호르몬을 파는 ‘셀러’가 되고, 젊어지고 싶은 욕망을 지닌 부자들은 ‘바이어’가 되어 돈으로 젊음을 산다. 실현되지 않았으면 하는 미래 이긴 하지만, 나의 개인적인 바람과는 별개로 미래의 기술이 이만큼 발전하지 못하리란 법도 없다.

기술 발전은 전통적인 시간성과 노화를 향한 믿음에 균열을 일으킨다. 즉, 시간 인식에 대한 우리의 경험과 판단 기준이 일관적이지 않고 혼란스러워진다는 뜻이다. 오늘날 사람들이 노화를 혐오하는 이유에는 이러한 시간성의 붕괴도 한몫을 차지한다. 첨단 기술의 발달로 시공간을 초월한 경험이 가능해진 포스트모던 사회. 자연적인 시간의 흐름에 동기화된 삶이 아니라 비동기화된 시간 속 삶에 익숙한 이들은, 디지털 세계와 현실 세계를 넘나들며 유동적이고 일시적인 다중 정체성을 가지는 일에도 익숙하다. 원하는 정체성은 취하고, 나머지는 언제든지 버릴 수 있으니, ‘노화를 겪는 나’라는 정체성을 거부하고자 하는 것도 당연하다. 노화를 질병으로 취급하며 자꾸만 치료하려 든다. 그러나 아직 여전한 이상과 현실의 불일치는 그들에게 완벽한 젊음을 가져다 주지 못하고, 은근슬쩍 노화와 노인에 대한 혐오감을 느끼도록 부추기지만 한다.¹³

다시 처음의 질문으로 돌아가 보자. 젊으면 아름답고, 늙으면 추한 것일까? 사실 마음속 깊은 곳에서는 꼭 그렇지만은 않다는 것을 알고 있지만, 막상 입 밖으로 답을 뱉기는 쉽지 않다. 영화 <서브스탠스>의 주인공은 어땠을까? 한때 스타 배우로 활약했던 엘리자베스는 “어리고 섹시하지 않다”는 이유로 맡고 있던 TV 에어로빅 쇼에서 하

13 박승역, 「시간성 붕괴와 노화 혐오」, 『상처 입은 몸: 노인, 질병, 장애와 혐오 담론들』, 한울, 2023, 61.

차당한다. 그러다 우연히 서브스틴스라는 약물을 알게 되고, 이를 신체에 주입하여 젊고 어린 '수'로 7일씩 살아가게 된다. 엘리자베스는 늙은 자신의 육체가 가치 없다고 생각했기에 젊은 '수'의 육체를 새로 만들어내지만, 이로 인해 정체성의 혼란과 위기를 겪는다. 세상이 요구하는 기준에 흠뻑 물들어버린 나머지 자신의 본질을 미처 깨닫지 못한 자의 말로는 자기부정과 자기파괴이다.



기억하라, 당신은 하나다. <서브스틴스>에서 반복적으로 등장하는 문구이다

나이를 먹을수록 미(美)를 잃어간다는 인식, 쓸모없는 존재로 전락한다는 공포는 꽤나 보편적이지만 특히나 여성에게는 더욱 큰 영향을 준다. 학교, 노동시장, 가족, 문화, 국민국가 등의 근대적 제도 안에서 '여성'과 '남성'의 정상성은 역사적으로 상이한 궤도를 보여 왔다. 젠더와 나이가 여성에게는 이중 억압으로 작용해왔던 것이다. 이 과정에서 여성은 '보호'의 대상이 되어 아동 및 청소년과 묶여 다루어졌고, '어리다'와 같은 범주에 들게 되면서 자연스럽게 남성의 여성에 대한 우위가 '나이에 따른 위계질서'로 수용되었다. 남성과 달리 결혼을 통한 변화 역시 연속적인 과정이 아니라 상태의 변화로 여겨졌기에 여성의 나이는 '젊고 아름다운 몸'의 성장과 쇠퇴 혹은 가임 능력의 시작과 끝으로 정의되었다. 이렇게 젊음 자체가 여성의 규범이 되면서 여성의 나이는 개별적이고 구체적인 삶이 아니라 이상적인 '젊음과 아름다움'이란 이미지의 획

득과 상실을 중심으로만 설명될 수 있었다.¹⁴ 그러나 나이에 따라 요구되는 절대적인 아름다움은 허상일 뿐이며, 우리는 인식 주체가 만들어내는 주관적인 판단에 따라 우리의 가치가 정해진다는 착각에서 벗어나야 한다.

그저 나일 수 있다면

문득, 내 옷차림이나 말투, 취향 같은 사소한 것들이 '나이에 어울리는가'를 고민하게 되는 순간들이 찾아왔다. 어느 날은 후술근한 차림으로 외출했다가 지하철역에서 고등학생으로 오해받은 적이 있었고, 또 다른 날엔 학교 근처에서 정체 모를 설문조사를 하는 사람에게서 비슷한 말을 듣기도 했다. 딱히 기분이 나쁘지는 않았지만, 그렇다고 마냥 좋지도 않았다. '나도 좀 더 내 나이대처럼 꾸미고 다녀야 하나'라는 생각이 잠깐 들기도 했다. 그러나 이내 크게 신경 쓰거나 애쓰지 않기로 했다. 가끔 스타일을 바꿀 수는 있겠지만, 그건 그냥 내 선택이어야 했다. 사회의 기준에 맞추기 위해 나의 일부를 억지로 바꿀 필요는 없었다. 어쩌면 나도 이 만화 속 인물처럼 정상성에서 살짝 벗어나서 제 나이보다 어려 보이는 '수상쩍은 동안'일지도 모르겠다. 하지만 그렇게 불리든 말든, 나는 그저 나일 뿐이다.



두선생의 인생제반연구소 177화 중 한 컷

14 전희경, 「1960-80년대 젠더-나이체제와 '여성' 범주의 생산」, 『한국여성학』, 29권, 4호, 2013, 69-71.

나이라는 건 참 단순해 보이면서도 복잡한 녀석이다. 우리는 보통 누군가를 처음 만날 때 이름과 함께 나이를 자주 묻고는 한다. ‘나이’라는 개념은 단지 숫자로 환원할 수 없는 다층적인 성격을 가진다. 나이가 같다고 해서 모두 같은 시간을 살아온 것도 아니고, 같은 세대에 속한다고 해서 같은 세계를 살아가는 것도 아니다. 누군가는 자신의 나이를 잊은 채 여전히 호기심 가득한 삶을 살고, 또 누군가는 ‘청춘’의 한복판에서도 삶의 피로를 먼저 느낀다. 그렇다면 우리가 진정으로 묻고 바라보아야 할 것은 단순한 나이가 아니라, 각자의 시간 속을 어떻게 살아가고 있는가 하는 질문이 아닐까? 삶의 방향과 밀도, 깊이를 결정짓는 더 중요한 기준은 그 사람이 어떻게 살아가고 자 하는가에 있다. 이제는 나이라는 경계를 넘어서, 각자의 시간에 귀 기울이는 태도가 필요하지 않을까. (그런 의미에서 모두가 나이를 넘어 서로 존중하며 친구가 될 수 있는 문우는 참으로 소중한 모임이다.)

나는 사회가 말하는 ‘어른다움’에 온전히 들어맞지도 않고, 그렇다고 완전히 벗어나 있지도 않았다. 타인이 본 나는 나이를 어느 정도 먹을 만큼 먹어서 이제는 ‘언니’나 ‘누나’라고 불리는 게 더 익숙할 법한 사람이지만, 내가 바라본 나는 사실 그보다 한참 미성숙하고 정신적으로 자라지 않은 인간 같았다. 그럼에도 의젓한 척, 노련한 척, 익숙한 척. 온갖 척이란 척은 다 하면서 지내다 보면 어느새 나도 그런 사람이 되어 있는 것 같기도 했다. 나이에 얽매이고 싶지 않다고 생각하면서도 한국 사회의 구성원으로서 어쩔 수 없이 나이 규범을 따라야만 할 것 같은 지금, 앞으로의 인생에 대한 고민이 절실했다. 어떻게 하면 정말로 어른이 될 수 있을까? 나이를 어떻게 먹어야, 잘 먹었다고 할 수 있을까? 나이를 잘 먹는다는 것은 어쩌면 사회가 요구하는 틀에 맞추는 것이 아니라, 나를 부정하지 않는 법을 배우는 것일지도 모른다.

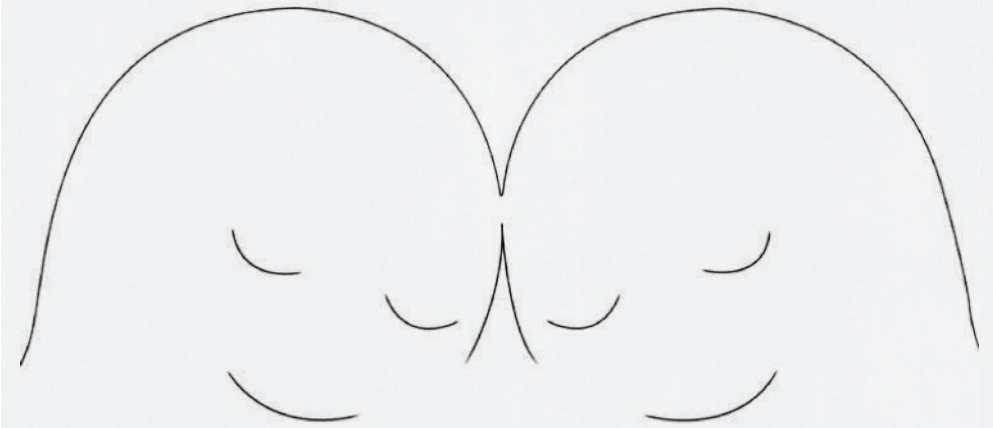
나이가 들수록 내가 나를 싫어하고 부정하게 된다면 그것만큼 슬프고 불행한 일도 없을 것이다. 그러니 가끔은 한심하고, 가끔은 못 봐주겠고, 가끔은 바보 같은 나일지라도 내 삶이 끝나는 순간까지는 나를 좋아하고 긍정하기로 결심했다. 언제까지고 어린아이일 것만 같았던 시절을 지나 어느새 여기까지 살아온 내가 어쩐지 장하고 대견해졌다. 미래의 세상이 나를 마냥 기다려 주진 않을지라도 여태껏 그래왔듯 천천히, 내 속도에 맞춰 걸어갈 생각이다. 나이에 상관없이 난 그냥 나이고 싶기 때문이다. 나와 같은 고민을 했거나, 하고 있거나, 하게 될 모두에게 이 말을 해주며 글을 마치고 싶다. 지금까지 고생했어, 앞으로도 응원할게!

참고문헌

- 공현, 「나이주의, 왜?」, 『오늘의 교육』, 34호, 2016, 9-19.
- 박승연, 「시간성 붕괴와 노화 혐오」, 『상처 입은 몸: 노인, 질병, 장애와 혐오 담론들』, 한울, 2023, 45-63.
- 애슈턴 애플화이트, 『나는 나이주의에 반대한다』, 시공사, 2016.
- 윤상현, 「『나이주의를 넘어』 특집에 대한 편집위원 단상」, 『오늘의 교육』, 34호, 2016, 88-91.
- 전희경, 「1960 80년대 젠더-나이체제와 ‘여성’ 범주의 생산」, 『한국여성학』, 29권, 4호, 2013, 69-71.
- 정용주, 「나이주의와 교육」, 『오늘의 교육』, 34호, 2016, 71-87.
- 정희진, 「몸에 새겨진 계엄령, 나이」, 오마이뉴스, 2005.01.03., https://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0000229806
- 청소년인권행동 아수나로, 「청소년은 유예된 존재가 아니다」, 청소년인권행동 아수나로, 2025.05.19., <https://asunaro.or.kr/announce/?q=YToxOntzOjE5OjRlZjZlMzI3b3JkX3R5cGUlOj03MGMzoiYWxsjt9&bmode=view&id=164085602&t=board>

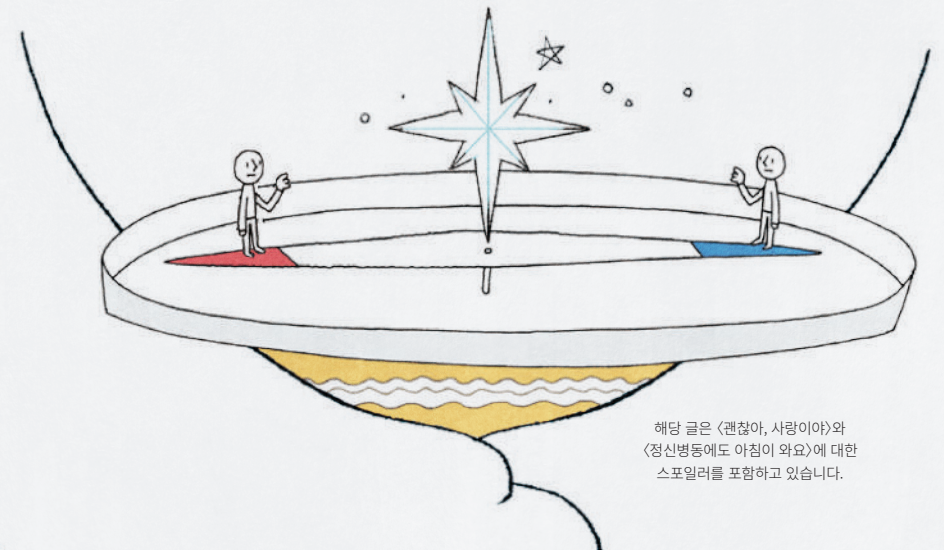
이미지 출처

- 강유미, “생로병사의 비밀-젊음 증후군의 함정” Youtube, 좋아서 하는 채널, 2024.8.17., https://youtu.be/pOMFeAH8oV8?si=_O3tpXatxmCtVRbP
- 〈인 타임〉 스틸컷. 네이버 영화, 2011, https://search.naver.com/search.naver?where=nexearch&sm=tab_etc&mra=bkEw&pkid=68&os=1810605&qvt=0&query=%EC%9D%B8%20%ED%83%80%EC%99%94%20%ED%84%9C%EB%B8%8C%EC%8A%A4%ED%84%B4%EC%8A%A4%20%ED%8F%AC%ED%86%A0
- 〈서브스탄스〉 스틸컷. 네이버 영화, 2024, https://search.naver.com/search.naver?where=nexearch&sm=tab_etc&mra=bkEw&pkid=68&os=34060169&qvt=0&query=%EC%98%81%ED%99%94%20%ED%84%9C%EB%B8%8C%EC%8A%A4%ED%84%B4%EC%8A%A4%20%ED%8F%AC%ED%86%A0
- @dbpia_insta. “듀선생의 인생제반연구호 177화 뭐하는 분이세요?” 인스타그램, 2024.8.29., https://www.instagram.com/p/C_08Q9rzaXZ/?img_index=6&igsh=MThhcm9vdmZoczRmeA==



“내 시간 속에 나로 존재하는 것”

수습편집위원 오소리



해당 글은 〈괜찮아, 사랑이야〉와
〈정신병동에도 아침이 와요〉에 대한
스포일러를 포함하고 있습니다.

0. 나, 그리고 아픔을 알아가면서

“내 시간 속에 나로 존재하는 것, 그게 나한테는 삶이야.” 이 대사에서 ‘나’는 자신의 생을 정의하고 있다. ‘나’에게 삶은 족쇄 따윈 없는 자유로움이다.

앞선 구절은 내가 이 글을 쓰게 된 계기 중 하나인 『내 심장을 썩라』라는 소설 속 인물의 대사이다. 자신의 의지와 상관없이 정신병원에 격리된 그는 작품 내내 진정으로 살기 위해서 발버둥 친다. 다른 이의 시선이나 세상이 자신에게 선고한 병명과 역할이 아니라 자신이 살아있다고 여길 때 비로소 살아있다는 것이다. 그가 살아갈 수 있는 세상은 강제로 수용된 정신병원이 아니라 자유롭고 드넓은 그만의 세상이었다.

지금 여기서 그 인물의 세상이 무엇이었는지, 그가 과연 살았는지와 같은 소설의 줄거리를 좇을 줄지는 않을 것이다. 다만 굳이 제목과 글의 시작을 이 소설의 인용으로 시작한 것은, 첫째로 내게 이 글을 쓸 힘을 주었다는 고마움 때문이고, 둘째로 앞으로 할 이야기의 끝과 맞닿아 있기 때문이다.

‘사회 속에 녹아들어’ ‘자연스럽게’ 살아가는 것은 무엇일까. 즉각적으로 떠오르는 모습을 표현해 보자. 흔하게는 아마 사회생활을 하고 식사를 하고 잠을 자는 쳇바퀴와 같은 생활을 떠올릴 것이다. 반대로 우리는 그 모습에서 숨 가쁘게 기침하거나, 온몸을 짓누르는 무력감에 일어나지 못하거나, 제 감정에 못 이겨 히스테리를 부리는 모습을 떠올리기 어렵다. ‘자연스레’ 상상했을 때, 통제되지 않는 몸은 ‘자연스러운’ 삶이 되지 못한다. 하지만 우리가 자연스럽고 평안한 삶을 사는 것을 원할지라도, 삶이 제어할 수 있는 대상이 아니라는 건 자명하기에, 소망과 달리 당연히 나의 것일 줄 알았던 내 몸과 정신은 서서히 혹은 갑작스럽게 내 것 같지 않은 미지의 상태로 변해버리기도 한다.

아픔이라는 현실의 인지에서부터 병과의 공존은 시작된다. 아프다는 깨달음이 있어야 다음 단계가 이루어질 수 있기 때문에 아픔을 아는 것은 그 무엇보다 중요하다. 열이 나 해열제를 먹거나 몸살 기운이 있어 잠시 일을 쉬겠다는 양해를 구한다는 건 인지 이후 병을 고치려 노력하겠다는 방증이다. 그러나 가끔 우리는 이 단계로 넘어가는 것조차 망설인다.

주로 정신이 아플 때 사람들은 의심한다. ‘이게 진짜 아픈 것일까’, ‘그저 엄살은 아닐까’, ‘주변 사람들이 뭐라고 생각할까’ 하고. 사실 불면, 집중력 산만, 과대사고, 망상,

1 정유정, 『내 심장을 썩라』, 은행나무, 2016, 286.

와해된 행동이나 언어, 인지 저하, 환각, 편집증 등 셀 수도 없이 많은 증상은 명백히 우리가 인정해야 하는 정신병의 영역에 속하는 아픔이다. 게다가 평생 동안 성인 4명 중 1명은 정신 건강 문제를 경험한다는 최근의 연구 결과까지 본다면 이러한 의심은 더더욱 의문스러워진다. 어쩌서 우리는 이런 고민을 동반하게 된 것일까? 왜 우리는 ‘정신’에 병이 있을 수도 있다는 가능성을 잃어버리고 아픔을 인정하지 못하는 걸까.

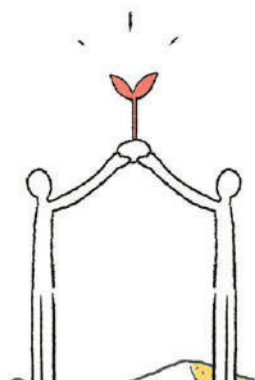
우리가 판단을 내릴 때, 설령 그것이 나만의 문제일지라도 외부의 반응을 신경 쓰지 않을 수 없다. 특히 병이라는 것은 ‘자연스러움’에서 동떨어져 있으며, 생활에 잡음을 가져오는 경우가 많다 보니 선불리 결론을 내리기 쉽지 않다. 그리고 정신병이 사회적으로 가지고 있는 지위는 여타 병과 달라서 우리의 결심에 끊임없이 망설임을 더한다.

역사적으로 정신병을 앓는 사람은 사회에서 격리해야 한다는 인식이 긴 시간 이어져 왔다. 푸코에 따르면 비이성적이거나 비표준적인 인간성이 광기로, 그 이후에 정신병으로 분류되었다. 광기는 신적 소행이라 여겨질 때도, 단순히 사회적 윤리에 어긋난 행동일 때도, 강압적 약물 치료의 대상일 뿐이었을 때도, 격리와 감금의 대상인 비정상적 상태로 여겨졌다. 이러한 인식은 현재까지도 이어졌다. 보건복지부 국립건강센터에서 실시한 2024년 정신건강 실태조사에 따르면, 과반수의 사람이 정신과 치료를 망설이는 가장 큰 요인으로 부정적 시선 혹은 사회적 불이익을 꼽았다. 정신병을 앓는 사람들은 병으로서 가지는 증세뿐만 아니라 정신병이 가지는 사회적 의미 역시 감내해야 했다.

1. 정신병은 은유다.

이렇듯 정신병은 사회에서 특이한 지위를 지닌다. 나는 여기서 이것을 ‘은유’라 말하고자 한다.

혹시 ‘질병의 은유’라는 말을 들어본 적이 있는가? 1978년, 수전 손택은 『은유로서의 질병』을 통해 질병의 은유를 폭로한다. 은유의 사전적 의미를 찾아보면 ‘행동, 개념, 물체 등을 그와 유사한 성질을 지닌 다른 말로 대체하는 일.’이라고 나온다. 은유에는 대상의 본질을 있는 그대로 받아들이지 않고 새로운 의미를 부여할 수 있는 능력이 주어진다. 그리고 새로운 의미는 기존의 의미와



달리 그 뜻이 미리 고정되어 있지 않다. 우리는 특정 질병을 마주할 때, 의학적인 의미를 제외하고도 어쩔 수 없이 '은유'를 덧붙인다. 예컨대, 암이라는 병을 들으면 대부분의 사람은 부정적이고 두려운 감정을 함께 느낀다. 이것은 오롯이 개인의 경험에서 비롯된 은유이기보다 사회 맥락적인 측면에서 형성된 것일 가능성이 높다. 암이 가져오는 죽음은 공포의 대상이며, 죽음에서 파생된 공포는 결국 병에 달라붙어 그 효과를 발산한다. '질병의 은유'는 사회에 의해 부여되는 질병의 새로운 이름이다.

다시 정신병으로 넘어가 개념을 연결해 보자. 2차 세계대전 이후, 정신과 약물의 극적인 효과가 조명되어 정신병에 의학적 '병'으로서의 정체성이 강해질 무렵, 1961년, 정신의학계에 큰 파란을 일으킨 『정신병의 신화』라는 책이 출판되었다.

“나는 이 논문에서 ‘정신병은 존재하는가?’라고 질문하고 그런 것은 존재하지 않는다고 대답하려 한다.”² 『정신병의 신화』의 토대가 된 논문의 첫 구절이다. 책과 논문의 저자 토머스 사스는 말 그대로 정신병은 신화(myth)임을 주장한다. 이해를 돕기 위해 간단히 그의 논리를 정리해 보겠다.

우선 그는 정신 의학을 사회적 행위의 관점에서 규정한다. 개인이 사회가 부여한 문화적 규범, 가치관, 기대에 어긋났기 때문에 정신에 병을 가진 것으로 낙인찍혔다는 것이다. ‘자연스럽지 못한’, ‘비정상적인’ 행위를 사회가 배척함에 따라 정신병이 탄생했기에 정신병이라는 개념은 사회에 의해 부여된, 주관적이고 문화적인 낙인이 된다. 그가 정의하는 병은 생물학적 건강 이상이었으며, 신체적 이상이 아닌 것을, 게다가 간혹 환자의 동의 없이 다루는 건 의사의 권력 밖의 일이라는 것이다. 그러니 그의 논리상 정신병은 실체 없는 은유였다.

여기서 정신병을 ‘존재하지 않기에 잘못된 것이다.’ 혹은 ‘정신병은 의미 없는 망상일 뿐이다.’와 같은 의미로 이해해서는 안 된다. 사스의 주장이 가져오는 결과를 쫓 빼내어 보면 그의 주장이 가지는 진정한 의미를 알 수 있다. 그가 원하는 것은 의학적 분석으로의 정신병 그 이상, 즉 사회적 분석을 통한 정신병의 이해였다. 의학이나 과학이 아니라 사람과 사회의 측면에서 정신병을 이해해야 한다는 것이다. 밝히자면, 『정신병의 신화』는 저자가 정신과 의사이기

2 토머스 사스, 『정신병의 신화』, 윤삼호 옮김, 서울: 교양인, 2024, 9.

때문인지 간혹 정신의학서로 오해받기는 하지만, 정신의학이나 인간학 서적이 아니다.

사스가 해당 책을 저술하던 1900년대 중반보다 현대에서는 사스가 주장하는 비인간적이고 감압적인 정신 치료 행위가 현저히 줄었으며, 비약적인 의학적 발달을 이루었다. 게다가 지금 정신의학계에서는 정신병이 신화라고 받아들여지고 있지도 않다. 그렇지만 사스의 주장은 의학에만 치중되어 있던 당시 정신병 개념에 질문을 던졌다. 정신병을 과학적으로만 정의해도 되는지, 정신병에 달라붙어 있는 사회적 낙인을 의사나 대중들이 간과하고 있지는 않은지. 정신병은 과학의 언어만으로 표현되기에는 너무나 감정적이고, 문화의 언어만으로 표현되기엔 너무나 이성적이었다. 지금도 논쟁은 계속되고 있다. ‘정신병의 은유’는 아직 사라지지 않았다.

‘정상적이지 못한 것’으로의 정신병을 강조하다 보면, 정신병을 꼭 치료해야 하는 불결한 대상이라고 착각하기 쉽다. 하지만 그 ‘비정상’이라는 것은 정신병 자체가 아니라 사회에 의해 부여된 낙인이었으며, 이러한 ‘정신병의 은유’를 뒤엎고자 하는 운동이 이미 존재한다. 세상이 씌운 왜곡된 은유는 자신이 아님을, 옳지 않음을 나서서 외치고 ‘미친 사람’으로서의 나 자신을 위해 노력하는 이들이 있다. 우리는 그 외침을 ‘매드 프라이드’(Mad Pride)라 부른다. 당사자들은 사스가 던진 질문에 답하고 있었다. “언제부터 ‘정신병이 있다’라는 말이 모욕적인 표현이 되었는가?”³ 하고.

2. 은유는 이렇게 낙인을 찍는다.

은유는 다양한 형태로, 그리고 필연적으로 우리의 생각에 침범한다. 스스로 만들어 내지 않아도 우리가 접하는 모든 매체 속 제작자의 의도 아래에는 은유가 숨어있기 마련이며, 우리는 공유된 매체를 통해 그것을 무의식 속에 저장한다. 은유는 재현을 통해 세상에 드러나 공유를 통해 힘을 발휘한다.

미디어는 은유가 재현되는 대표적인 예시이다. 특히 정신병을 앓는 인물은 영화와 드라마에서 매력적인 소재가 되었다. 다만, 이것이 다소 현실과 동떨어진 형태로 이루어지며 문제가 되었다. 1960-70년대의 경우, 정신병은 반문화적 성향을 강조하는 형

3 최한별, “미친 사람들의 당연한 이름, ‘매드 프라이드’”, 비마이너, 2015.12.04, <https://www.beminor.com/news/articleView.html?idxno=9135>

태로 등장했다. 가상의 세계 속 조현병의 증상은 폭력뿐이었고, 정신병을 앓는 배역은 범죄자일 가능성이 기하급수적으로 올라갔다. 그곳에서 정신병은 통제할 수 없는 시한폭탄이었고, 사회의 해악이었으며, 정신병을 통해 가질 수 있는 사회적 지위는 범죄자 아니면 괴짜 과학자 따위의 것이었다.



드라마와 영화 등의 미디어는 창작의 영역이지만, 동시에 현실을 반영하는 매체이기에 가상과 현실 사이를 오가며 의미를 부여한다. 게다가 가상의 인물에게 자신을 동일시하고 감정을 이입하면서 대중들은 그 속의 공유된 가치, 신념, 표상 등의 지식에 영향을 받을 수밖에 없다. 미디어를 수용하는 것은 대중이고, 대중이 살아가는 곳은 현실이다. 이에 미디어의 은유가 발현되는 장소는 결국 현실이다. 예를 들어 만약 정신병에 일탈, 무능, 소수자성, 전염 등의 이미지가 더해지는 경우, 그 이미지들은 그대로 정신병의 은유⁴, 곧 낙인이 된다. 정신병의 묘사가 조심스러워야 하는 이유는 결국 우리가 파생될 낙인의 존재를 잊지 말아야 하기 때문이다.

3. '아픔도 오겠지요. 머물러 살겠지요. 살다란 가겠지요.'⁵

〈괜찮아, 사랑이야〉는 정신병의 자극적인 묘사가 만연했던 시절, 정신병에 대한 부정적 낙인을 일부 탈피시켰다는 평가를 듣는 2014년 방영 드라마이다. 정신병이 서사 속 비극을 강조하기 위해 도구적으로 사용되었다고 평가받는 과거의 여러 작품과 달리 〈괜찮아, 사랑이야〉는 정신병을 앓는 남자주인공을 앞세워 정신병이 전개의 중심으로 작용하도록 하였다.

앞서 서술한 바와 같이 정신병은 오랫동안 특수한 위치에 있었기에, 미디어 속에서도 주로 교도소나 정신병동과 같은 특수한 공간에서만 다루어지는 경우가 잦았다. 다시 말해, 격리와 배제는 정신병동이 가지는 은유였던 것이다. 〈괜찮아, 사랑이야〉는 그 은유부터 뒤집었다. 작품의 주무대를 세어하우스로 설정하여 개인과 일상의 영역에서 정신병을 다루기 시작하였다.

작품은 남자 주인공, 장재열이 자신의 환각을 마주하고 조현병을 극복하는 형태로

4 김미라, 김소희, 「〈정신병동에도 아침이 와요〉의 정신질환 재현과 '은유(metaphor)'의 해체, 『한국콘텐츠학회논문지』, 24권, 12호, 2024, 176.

5 도중환, 「바람이 오면」, 『흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴』, 송필용 그림, 알에이치코리아, 2014. (노희경, 〈괜찮아, 사랑이야〉, SBS, 2014, 14화, 지혜수 역 대사. 드라마에서 인물이 해당 시를 읽고 인용했다)

끝난다. 전개 자체는 정신병의 원인과 치료하는 과정을 어느 정도 자세하게 묘사해 주는 방향으로 흘러갔지만, 치료 과정과 결과에는 결국 의사인 여자 주인공과의 사랑이 전제되어 있었다. 정신병 치료의 극적 효과에 집중한 이전 작품들과는 다르게 차별화에는 성공했음에도 로맨스 장르의 특성상 연인과의 관계에 집중된 서사는 조현병 치료에 연인의 사랑을 강조하였다는 아쉬움이 남는다. 나아가 여기서 장재열의 정신병이 사랑의 힘이나 애절함을 강조하는 일종의 드라마 속 장치로서 작용했다고 보기도 한다. 이전에 정신병을 극적인 서사를 위해 도구적으로 사용하던 관습이 아직 남아있다는 것이다. 그럼에도 여러 비판 사이에서 〈괜찮아, 사랑이야〉는 정신병을 정상과 비정상과의 대립 구조가 아닌 수용의 대상으로 보았다는 점에서 높은 평가를 받는 드라마이다.



4. '아침이 오기 전에 새벽이 제일 어두운 법이다.'⁶

많은 의학 드라마는 의사와 환자라는 이분법적인 관계에서 전개된다. 정신 의학을 다룬 〈괜찮아, 사랑이야〉도 정신과 의사인 여자 주인공과 환자인 남자 주인공의 갈등을 중심으로 이루어졌지만, 이제는 의사와 환자라는 수직적인 관계를 깰 때다. 과거부터 의사와 환자는 수직적이고 위계적인 관계 속에서 그려졌는데, 특히 의사는 모든 전권이 일임된 우위에 있는 인물로 재현되었다. 여전히 의사들은 무신경하고 비인간적이라는 환자의 불만을 심심치 않게 받고 있으며, 사스 또한 당시의 정신과 의사들이 환자들을 향해 과도한 권력을 휘두르고 있다고 밝힌 바 있다. 수직적 관계라는 인식은 의사와 환자 간의 갈등과 물이해를 가져왔고, 현재까지 이를

6 이남규, 오보현, 김다희, 〈정신병동에도 아침이 와요〉, 넷플릭스, 2023, 1화, 송효신 역 대사. ("원래 아침이 오기 전에 새벽이 제일 어두운 법이잖아요."라는 대사를 변형했다)

의식하고 타파하려는 움직임이 이어져 왔다. 그리고 2023년, 그 관계의 또 다른 양상을 드러낸 드라마 <정신병동에도 아침이 와요>가 방영되었다. 드라마는 동명의 웹툰을 원작으로 하여, 정신병동 의료진의 일상을 전체 서사의 근간으로 설정했다. 다양한 에피소드로 정신병을 직접적으로 다루며, 그 속의 편견을 헤집고 이내 해체한다.

드라마의 주인공 김다은은 정신과 간호사이다. 그리고 동시에 그녀는 보호 병동에 입원한 우울증 환자였다. 보호 병동에 입원하고서부터 그녀가 계속 되닌 것은 단 하나였다. “난 그 정도는 아닌데...” 자신이 누구보다 정신병동에 대해 잘 안다고 자부했다. 빠르게 퇴원하는 방법도 알고 있었기에 그대로 행했다. 다만 그녀는 자신은 환자가 아니며, 분명 주변 사람들이 착각해서 입원하게 된 것이라 믿었기에 약은 먹지 않았다. 약을 먹으면 정신병 환자라는 걸 인정하는 꼴이 되었으니까. 비록 우울감이 좀 있어도 정신병은 아니라 믿고 싶었다. 하지만 보호 병동에 입원하는 순간, 다은은 꿈쩍없이 보호자와 의사의 동의 없이는 퇴원할 수 없는 정신병 환자였다.

다은이 자신의 우울증을 인정하기 전, 그녀의 담당의가 하는 모든 말들은 다은에게 오해에 불과했다. 자신이 간호사임을 알지 못한다고 생각하거나, 알면서도 환자 취급하는 것을 받아들이지 못했다. 사실 의사와 환자의 관계는 어긋나기 십상이다. 의사는 환자의 정보를 선택적으로 받아들이고 그 정보의 선택은 항상 환자의 고통이나 결핍과 맞닿아 있지 못하다. 치료의 우선순위와 진료의 순서는 환자의 요청이 아닌 담당의의 판단에 따라 이루어지기 때문에, 자신을 열심히 전달하고 호소하는 것 외에 환자가 할 수 있는 일이 많지 않다. 게다가 환자는 자신의 상태를, 언어를 매개로 전달하도록 요구받지만, 언어는 이리저리 꼬여버린 정신을 서술하기엔 턱없이 부족하게 느껴진다. 설령 힘겹게 의사와 의사소통에 성공한다 해도 의사는 절대적인 해결사가 되어주지 못한다. 환자의 치료를 돕는 약물을 처방하거나 특정한 행동을 지시할 수는 있어도 삶의 방향을 제시해 주지는 않는다. 다은의 경우처럼 치료의 시작인 아픔을 인정하는 것도 결국 환자 본인의 몫이다.



“정신병원에 입원까지 한 애를 누가 간호사로 쓰고 싶어 하니?”⁷ 우연히 들은 말 한 마디가 퇴원 이후 간호사로 복직하려던 다은을 멈췄다. 그 순간 다은은 이미 자신에게 우울증 환자에 달라붙은 은유가, 편견이라는 얼룩이 묻었음을 인지했다. 그녀는 곧 자신의 병이 부끄러워졌고, 손가락질하는 세상에서 도망치고 싶어졌다. 주변 동료와 가족들의 위로와 격려에 힘겹게 복직하고서도 문제가 터졌다. 보호자들은 정신병력이 있는 다은에게는 치료받지 않겠다고 따졌고, 병원 홍보팀장은 반복되는 민원에 그녀가 잘리기를 원했다. 그들은 말했다. “이렇게 아픈 분이 사회생활을 한다는 것 자체가 욕심인 것 같은데요.”⁸

편견을 가진 사람들은 조금이라도 자신에게 손해가 될 것 같을 때, 당연하게 그 대상을 해악 취급해 버리기도 한다. 심지어 불만을 제기한 보호자들은 모두 정신병동 입원 환자의 주변인들이었다. 그럼에도 그들은 정신병력으로 인한 사회에서의 배제를 쉽게 말했다. 그들의 입장에서 재발 가능성이 있는 정신병은 위험 요소였고, 자신들의 불만을 근거 있는 혐오와 어쩔 수 없는 차별이라 여겼을 것이다. 만약 정신병력이 있는 사람이 사회생활을 해도 된다는 의제에 동의한다고 하더라도, 내심 그런 사람이 내 이웃이, 내 동료가, 하물며 내 가족의 주치의가 되지 않기를 바란다. 정신병의 은유는 정신병을 앓았던 혹은 앓고 있는 이들이 사회의 일원이 되는 것을 막았고, 이미 사회에서 고립된 그들이 돌아가지 못하도록 내쳤다. 정신병에 남은 것은 은유뿐이라는 주장처럼 정신병의 은유가 발휘하는 힘은 대단했다. 자기 자신을 ‘정상’이라 여기는 이들이 보기에 다은은 시한폭탄 그 자체였다.



<정신병동에도 아침이 와요>는 정신병의 의학적 치료 과정을 세세하고 적나라하게 보여주는 동시에 정신병을 사회적 측면에서도 다루었다. ‘자연스럽지 못하고 비정상적인’ 정신병의 모습이 어떻게 사회에서 빠르게 배제되는지 보여주었다. 일부 사람들은 정신병이 끝까지 괴리된 존재로 남기를 원했다. 그리고 다른 한편으로는 정신병동이라는 공간에서 정신병이 어떻게 수용되고 이해받을 수 있는지, 어떤 지지와 응원이 필요한지 우리에게 하나의 표본을 만들어 주었다.

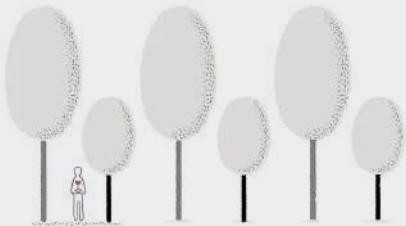
7 위의 드라마, 10화, 유찬 모 역 대사.
8 위의 드라마, 11화, 병희 모 역 대사.

5. “폐계도 활공장이 필요했습니다.”⁹

대략 2010년 이후부터 우리나라에서 정신병을 앓는 인물을 주인공으로 하는 드라마와 영화들이 제작되기 시작했다. 미디어 안에서 비정상성을 설명하는 장치로서만 기능하던 정신병은 정형화된 은유 안에서 차별이라는 상처를 입은 채 사회에 내던져졌다.

수전 손택은 다음과 같이 역설했다. “비록 우리가 은유 없이 살아갈 수 없다는 사실을 자신도 잘 알고 있지만, 우리가 사용하거나 끌어 들여오는 은유에는 반드시 신중을 기해야만 한다.”¹⁰고. 사실 그렇다. 은유 자체를 소멸시키는 것은 불가능하다. 정신병의 병리와 은유를 완전히 분리하는 것 또한 불가능하다. 그러나 만약 지금까지 미디어가 부정적 사회적 담론을 형성했다면, 앞론 미디어가 역으로 편견에 도전하고 부당한 은유를 해체하는 협력자가 되기를 원한다. 나는 이제 미디어가 끼친 악영향을 정신병이 돌려받을 차례라고 생각했다. 미디어의 노출로 인해 정신병이 오히려 터부시된 과거를 지나 우리는 그 과거를 새로운 은유로 덮어야 할 것이다.

해체하는 과정은 다양할 수 있다. 정신병의 편견에 문제를 제기하는 창작물이 등장한 지 오래 지나지 않았고, 미디어는 이제서야 수많은 가능성 중 몇 가지를 재현했을 뿐이다. 따지자면, 본문에서 소개한 두 작품에서도 정신병의 묘사가 치료와 사회 복귀라는 새로운 편견의 가능성을 불러왔다고 지적할 수 있다. 무조건적인 ‘완치’가 유일한 병의 방향성은 아니다. 즉, 이 또한 은유다. 그러나 은유 없이 살아갈 수 없는 사회에서 새로운 은유를 형성하는 것이 두렵다고 가시화를 포기하는 순간, 우리는 영원히 과거의 은유에서 벗어날 수 없으리라. 중세에 악마의 소행이라 여겨진 정신병이 근대에서 의학적인 의미를 얻은 것처럼, 배제의 대상이었던 정신병이 수용의 대상이 되기 위해선 시행착오가 필요하다. 혐오에 대한 두려움에서 시작된다고도 한다. 잘 알지 못한다고 피하는 것은 그 대상에 대한 존중보다는 또 다른 편견과 혐오로 돌아올 수 있다.



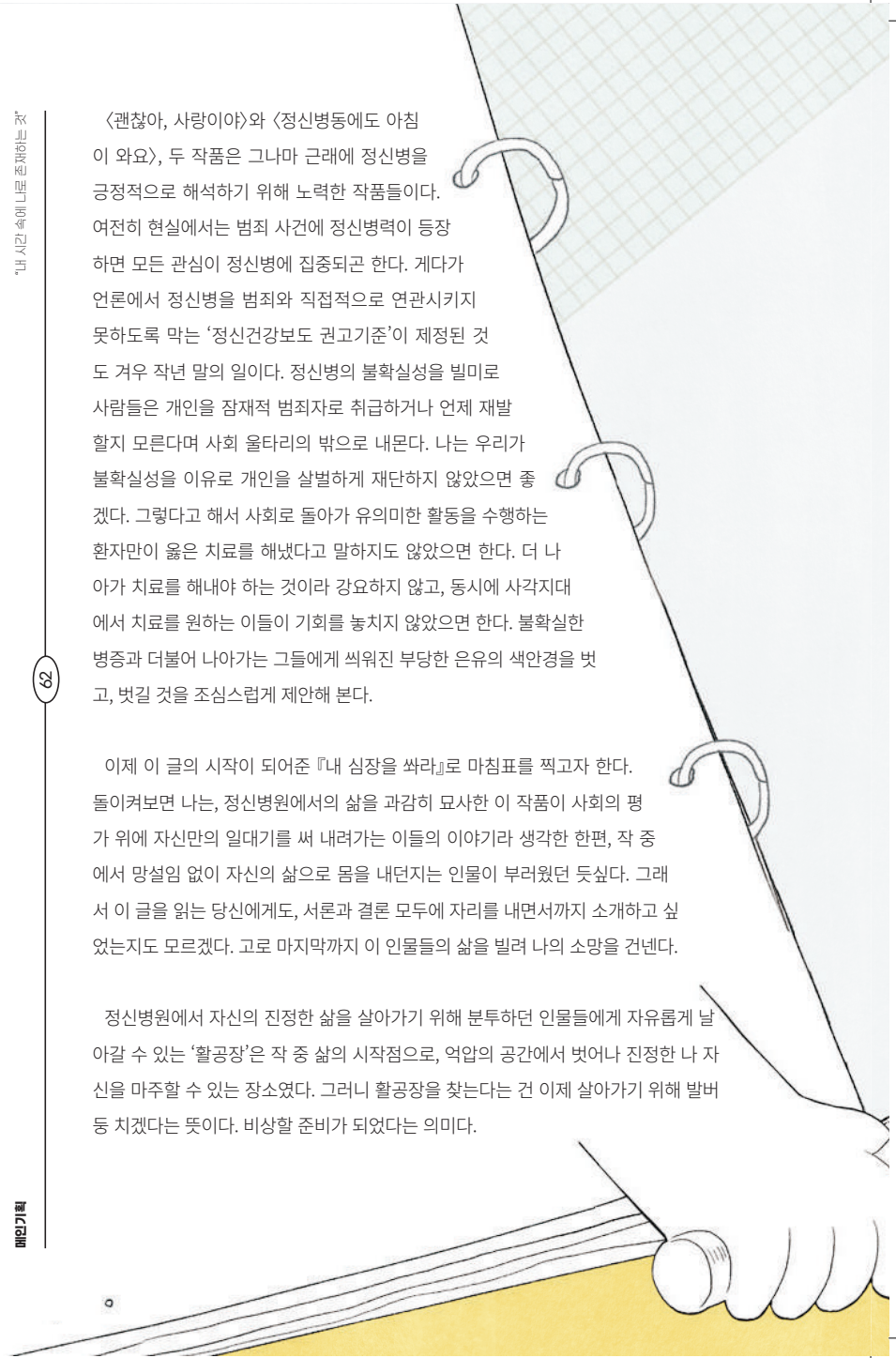
9 정유정, 『내 심장을 썩라』, 은행나무, 2016, 333.

10 수전 손택, 『은유로서의 질병』, 이재원 옮김, 이후, 2002, 252.

〈관찰아, 사랑이야〉와 〈정신병동에도 아침이 와요〉, 두 작품은 그나마 근래에 정신병을 긍정적으로 해석하기 위해 노력한 작품들이다. 여전히 현실에서는 범죄 사건에 정신병력이 등장하면 모든 관심이 정신병에 집중되곤 한다. 게다가 언론에서 정신병을 범죄와 직접적으로 연관시키지 못하도록 막는 ‘정신건강보호 권고기준’이 제정된 것도 겨우 작년 말의 일이다. 정신병의 불확실성을 빌미로 사람들은 개인을 잠재적 범죄자로 취급하거나 언제 재발할지 모른다면 사회 울타리의 밖으로 내몬다. 나는 우리가 불확실성을 이유로 개인을 살벌하게 재단하지 않았으면 좋겠다. 그렇다고 해서 사회로 돌아가 유의미한 활동을 수행하는 환자만이 옳은 치료를 해냈다고 말하지도 않았으면 한다. 더 나아가 치료를 해내야 하는 것이라 강요하지 않고, 동시에 사각지대에서 치료를 원하는 이들이 기회를 놓치지 않았으면 한다. 불확실한 병증과 더불어 나아가는 그들에게 씌워진 부당한 은유의 색안경을 벗고, 벗길 것을 조심스럽게 제안해 본다.

이제 이 글의 시작이 되어준 『내 심장을 썩라』로 마침표를 찍고자 한다. 돌이켜보면 나는, 정신병원에서의 삶을 과감히 묘사한 이 작품이 사회의 평가 위에 자신만의 일대기를 써 내려가는 이들의 이야기라 생각한 한편, 작중에서 망설임 없이 자신의 삶으로 몸을 내던지는 인물이 부러웠던 듯싶다. 그래서 이 글을 읽는 당신에게도, 서론과 결론 모두에 자리를 내면서까지 소개하고 싶었는지도 모르겠다. 고로 마지막까지 이 인물들의 삶을 빌려 나의 소망을 건넨다.

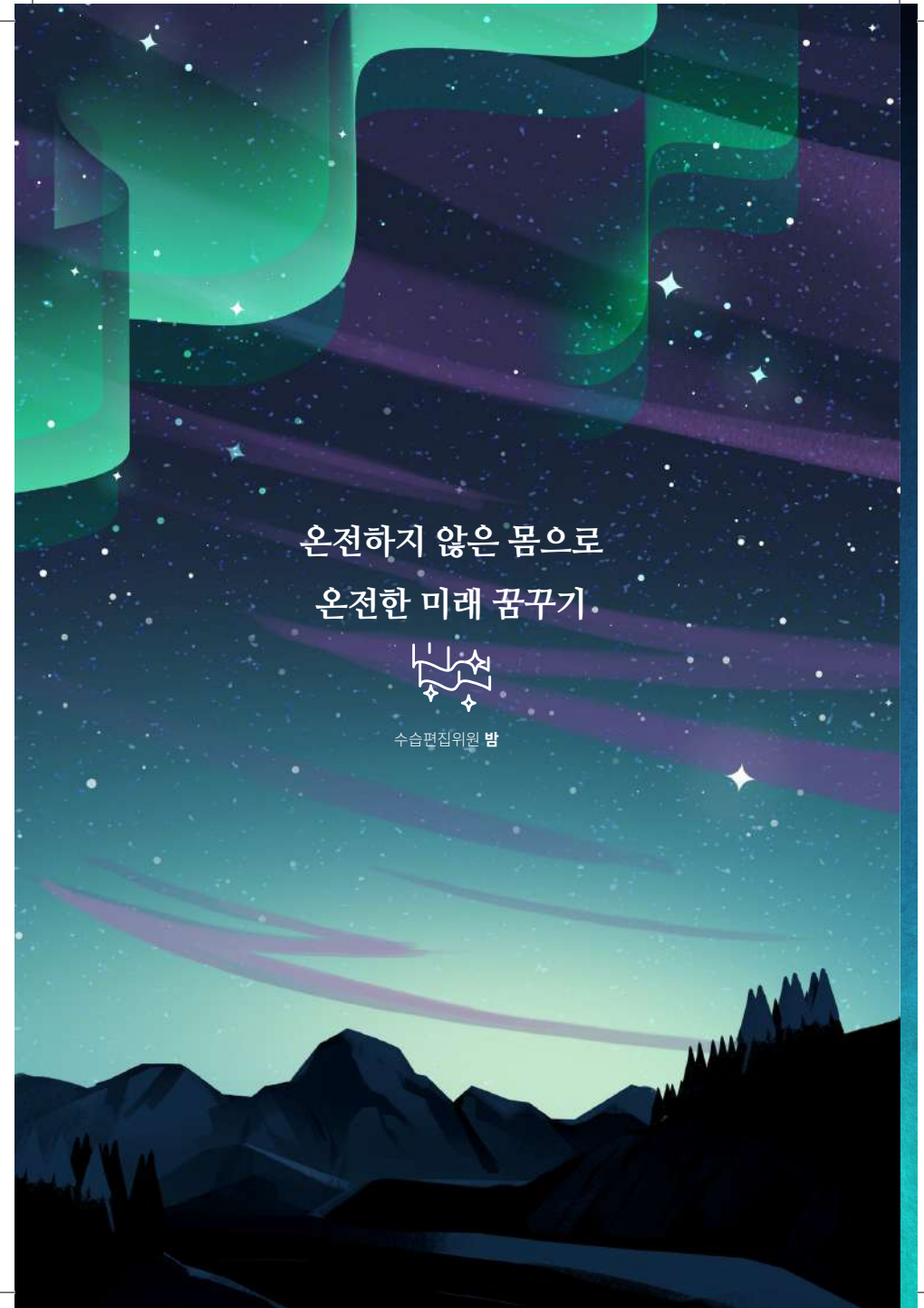
정신병원에서 자신의 진정한 삶을 살아가기 위해 분투하던 인물들에게 자유롭게 날아갈 수 있는 ‘활공장’은 작 중 삶의 시작점으로, 억압의 공간에서 벗어나 진정한 나 자신을 마주할 수 있는 장소였다. 그러니 활공장을 찾는다는 건 이제 살아가기 위해 발버둥 치겠다는 뜻이다. 비상할 준비가 되었다는 의미다.



당신이 활공장을 찾아 자유롭게 날아갈 수 있기를, 내가 아닌 은유를 벗어던지고 온전한 나대로 살아갈 수 있기를 바라며.

참고문헌

- 리단, 『정신병의 나라에서 왔습니다』, 반비, 2021.
- 토머스 사스, 『정신병의 신화』, 윤삼호 옮김, 서울 : 교양인, 2024.
- 수전 손택, 『은유로서의 질병』, 이재원 옮김, 이후, 2002.
- 정유정, 『내 심장을 썩라』, 은행나무, 2016.
- 도종환, 『바람이 오면』, 『흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴』, 송필용 그림, 알에이치코리아, 2014.
- 김미라, 김소희, 「〈정신병동에도 아침이 와요〉의 정신질환 재현과 ‘은유(metaphor)’의 해체」, 『한국콘텐츠학회논문지』, 24권, 12호, 2024, pp. 173-189.
- 이종명, 이승아, 「일상으로 들어온 정신병」, 『미디어, 젠더 & 문화』, 32권, 1호, 2017, pp. 41-74.
- “은유”, 고려대한국어대사전.
- 보건복지부 국립정신건강센터, 2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사(배포), 2024.07.04.
- 최한별, “미친 사람들”의 당당한 이름, ‘매드 프라이드’, 비마이너, 2015.12.04, <https://www.beminor.com/news/articleView.html?idxno=9135>
- 이형민, “의사와 환자의 ‘관계’에 대해서 생각하다”, 매드타임즈, 2022.03.22, <https://www.madtimes.org/news/articleView.html?idxno=12017>



온전하지 않은 몸으로
온전한 미래 꿈꾸기.



수습편집위원 밤

0. 들어가며: 또 하나의 질병 이야기

이 글을 쓰기까지 긴 시간이 걸렸다. 질병 경험을 말하는 글이 세상에 넘쳐나는데 나까지 이야기할 필요가 있는가, 어느 정도까지 내밀한 부분을 드러낼 수 있는가, 병명을 꼭 밝혀야 하는가, 내 증상을 자세히 적어야 하는가 같은 의문이 끊이지 않았기 때문이다. 또한 글을 쓰고자 유쾌하지 않은 기억을 들춰내고 타인의 질병 경험담을 참고 자료로 읽다 보니 마음이 한없이 무거워져 좀처럼 글쓰기에 진전을 만들기 어려웠다. 그러다 『고통은 나눌 수 있는가』라는 책을 접하고 어떻게든 써야겠다고, 늘 돌덩이처럼 마음에 얽혀 있는 저 산을 넘어야겠다고 마음을 다잡았다. 저자 엄기호는 책에서 사람들이 자신의 고통을 가장 괴로운 것으로 여기는 고통의 절대성, 그리고 이로부터 비롯되는 고통의 고립성 및 소통 불가능성에서 새로운 가능성을 발견하며 다음과 같이 주장한다:

우리는 고통을 말할 수 없기에 말할 필요가 없고 말할 수 있는 것이 하나도 없다는 것 과도 맞서야 한다. 고통은 말할 수 없지만 여전히 우리에게는 말할 것이 남아 있다……

…… 내가 겪고 있는 ‘것’인 고통에 대해서는 말할 수 없지만 내가 ‘겪고’ 있음에 대해서는 말할 수 있다…… 불가능에 좌절하고 마는 것이 아니라 그 불가능과 대면하고 싸움으로써 우리는 그 둘을 동시에 기록하고 나눌 수 있게 된다. 고통이 아니라 고통은 말할 수 없다는 것을 절감하는 그 과정을 말함으로써 우리는 서로가 고통받고 있음을 공감하고 소통할 수 있다. 말할 수 있다.¹

다시 말해 바로 그 소통 불가능성이 보편적이라는 깨달음으로부터 고통을 ‘겪는’ 것에 대한 소통이 가능해진다는 것이다. 이 책을 읽고 좀 더 고민한 끝에 내 질병의 위험성과 갖가지 적나라한 증상들을 나열하며 자극적으로 내 고통을 묘사하기보다 질병과 공존하며 내가 겪어온 나날을 묘사하고 이에 대한 몇 가지 고찰을 내놓기로 했다. 병명은 밝히지 않겠다. 내 질병의 몇 가지 특성만 알아도 글을 문제없이 이해할 수 있을 것이다. 긴 서문을 마치며, 내가 아픈 몸으로 살기 시작한 순간부터 현재에 이르기까지 겪어온 개인적이면서도 사회적인 경험을 풀어보겠다.

1 엄기호, 『고통은 나눌 수 있는가』, 나무연필, 2018, 114.

1. 만성질환의 세계로: 믿음과 환상

고등학교에 입학하던 해 초반에 희귀 난치성 질환을 진단받았다. 겨울방학 내내 살이 급격히 빠지기 시작하더니 하루에 30분 산책을 하는 것조차 버거울 정도로 쇠약해져서 여러 병원을 찾아갔다. 그러다 난생처음 듣는 병을 진단받았고, 그 병이 무엇인지 제대로 이해하기도 전에—확진받은 지 정확히 일주일 만에—입원했다. 그리고 그로부터 나흘 뒤, 장기 일부를 제거하는 수술을 받았다. 그렇게 갑작스레 인생의 2막에 내던져졌다. 입원 초반은 회고와 자책의 나날이었다. 그 당시 나는 질병의 전조증상과 원인을 분석하는 일에 골몰해 있었다. 탄생과 함께 동반된 아토피와 새집증후군, 언어폭력과 사회적 고립으로 인한 소아우울증, 카페인 과다 섭취와 밤샘 공부, 대학병원과 한의원을 전전해 봐도 낫지 않던 피부염, 불규칙한 식사 습관… 도대체 어디서부터 잘못된 건지, 왜 하필 내게 이런 일이 일어났는지 알 수가 없어 삶 전체를 되짚고 또 되짚었다. 내 가족과 친척 역시 이 분석에 적극적으로 동참했다. 여러 추측이 오갔고 전부 듣는 것만으로도 벅쳤지만 가장 견디기 힘들었던 것은 ‘자업자득’이라고 누군가가 던진 말 한마디였다. 나 자신조차도 원인을 단정짓지 못했는데 타인이 내게 비난의 화살을 성큼 날린 것이다. 그 화살은 마음속에서 소용돌이를 치며 점차 부피를 키워갔고 결국 내 사고방식의 근간이 되었다. 그래서 이런 생각을 하게 되었다. 처음부터 지금까지 잘못 살아온 탓에 내 몸은 쓰레기 같은 몸이 되어 버렸고, 이를 되돌리기 위해서는 정신을 개조해야겠다고. 그때부터 긍정적인 마음가짐을 키워나가며 건강해지기 위해 노력했다. 식단을 철저히 관리하고 운동도 꾸준히 하고 남은 시간에는 공부를 틈틈이 하다 보면 몇 개월간 알아누워 있느라 밀린 학습 진도를 따라잡을 수 있으리라 믿었다. 실제로 퇴원하고 나서 학교로 복귀한 뒤 빠른 속도로 학습 기간의 공백을 메워냈다. 몸 상태도 서서히 좋아지고 있었다. 가족들은 기뻐하면서 내게 더 큰 기대를 걸었다. 내가 완치 판정을 받은 뒤 사회적으로 성공하고 먼 훗날 이 시련을 극복했다며 대중 앞에서 연설하는 것 따위를 말이다. 그 당시에도 그것은 불가능하다고 믿고 있었지만 내가 아파할 때마다 침울하게 가라앉아 있던 집안 분위기가든가 이미 지출해 버린 병원비 몇천만 원 등등을 떠올리며 까짓거 한번 비질병인에 가까운 상태에 도달해 보자고 마음을 먹었다.

내가 졸업한 특수목적고등학교는 정상성에서 크게 이탈해 본 적 없는 사람들 위주로 구성이 되어 있었다. 대부분 명문대-대기업-결혼-4인 가정 꾸리기 따위의 미래를 꿈꾸고 있는 것이 눈에 보였고, 이들 사이에서 여러모로 ‘정상인’이 아니었던 나는 열등감에 시달렸다. 억지로라도 무한 긍정 마음가짐을 스스로에게 주입해야

만, 공부와 건강 챙김을 포기하지 않고 그들처럼 ‘건강한 20대 초반 인서울 대학생’이라는 정상성을 지닌 사람으로 거듭날 수 있을 것 같았다. 그들과 다른 길을 걷는 것이 당시엔 두려웠다. 이미 병원비를 많이 지출해 버린 상황에서 재수는 절대 하고 싶지 않았고, 그렇다고 해서 너무 무리해 가며 공부하느라 건강을 망가뜨려 다시 그 정도의 병원비를 지불하게끔 하고 싶지 않았다. 그래서 먹는 음식과 수면 시간을 철저히 통제하는 등, 강박적으로 건강을 챙겼으며, 깨어 있는 시간 동안에는 오로지 내신을 챙기는 일에만 몰두했다. 그 당시에는 생리적 욕구를 완벽하게 통제 가능하다는 환상에 빠져 있었다. 내 질병을 관리하는 데 있어 식습관은 굉장히 중요했다. 그랬기에 하루의 어느 시간에 무엇을 먹을지, 얼마만큼 먹을지, 얼마나 오랫동안 먹을지 고민하며 급식 표에서 내가 먹을 수 없는 것을 지워갔다. 조그마한 연두부 하나를 점심시간 1시간 동안 잘게 찌개 먹는 등 다소 기이한 식습관들을 시도하면서도 정신이 망가져 가고 있다고 생각하기보다, 이렇게나 몸을 완벽하게 통제할 수 있다는 감각에 고양감을 느끼곤 했었다.

이 환상은 꽤 오래갔다. 적어도 1학년 말까지는. 1학년 말에서 2학년 초 사이, 나는 급격하게 방향하기 시작했다. 건강을 챙기면서 학업까지 잘 해내는 일이 거의 불가능에 가깝다는 것을 깨달은 것이다. 건강을 최우선으로 챙기자니 자꾸만 남들에게 뒤처지는 것 같아서 조금씩 더 빨리 급식을 먹어 치웠으며, 고통을 꼭 참고 수업과 자습에 참여하기 시작했다. 이렇게 공부를 우선시하니 이번에는 몸이 점차 망가지기 시작했다. 억눌려 왔던 회의감이 터져 나왔고 당시 일기 곳곳에 이를 표현했다.

11.30 (화)

기숙사에 도착하고 옷을 갈아입으면서 쳇바퀴 같은 경쟁 구조에 회의를 느꼈다…… 이대로 살다가 나는 어떻게 될까? 어쩌다가 1순위인 건강을 놓아주고 공부, 성적, 내신 이런 사회적인 기준에 목매게 됐을까. 아무리 자유분방한 개인도 하나의 거대한 조직에서 생활하다 보면 틀에 자신을 맞추게 되는 것일까…… 왜 나는 시스템에 순응했는가. 초 단위로 돌아가는 사회 속에서 나 혼자 분, 시간 단위를 택하기 두려웠던 것이다. 남들이 다 밥을 빨리 먹고 일어날 때, 종소리에 맞춰 제시시간에 특정 장소에 잘 도착할 때 나도 그래야 한다는 강박이 은연중에 솟아나 있었던 것이다. 원치 않는 삶의 모습을 그대로 이행하면서 밝고 긍정적이고 책임감 있는 사람이라는 사회적 가면은 매번 쓰는 것 같다.

2.6 (일)

거짓과 가식으로 점철된 이 삶이 불만족스럽다…… 괜찮지 않은데, 매일 우울한데, 왜 나는 몇 개월 동안 아무 생각 없는 척, 행복한 척, 다 괜찮은 척 했을까. 실은 단 한 순간도 괜찮지 않았다

일기에서 짐작할 수 있듯, 나는 그 당시 무기력증을 앓고 있었다. 지나친 통제와 압박 끝에 모든 루틴을 내던지고 우울의 늪으로 빠져든 것이다. 다시 회복에 집중하자며 공부를 잠시 놓고 건강을 챙겨보기도 했지만 한번 나빠지기 시작한 건강은 계속해서 악화했다. 2학년 중반에는 급기야 짧게 재입원하게 되었고, 퇴원 뒤에는 급속도로 공부와 멀어졌다.

그 뒤로는 어떤 일상이 이어졌는가? 일관되지 않게 살았다. 어느 날에는 확진 초기를 떠올리며 다시 긍정적으로 살아야 한다는 목소리를 따랐고, 또 다른 날에는 그냥 이대로 좀 아프고 무기력한 채로 살라는 목소리를 따랐다.

건강해지고 싶다는 욕망이 솟구치는 시기에는 하루 종일 하염없이 걷기, 밀가루 음식 2달 동안 먹지 않기, 고기 한 달 동안 끊기, 탄수화물 일주일 동안 먹지 않기, 액상과당 제한하기 등 여러 시도를 했지만, 정신적으로 한계에 다다랐을 때에는 5년째 먹지 않던 햄버거 자정에 먹어버리기, 겨울에 일부러 빙판길에 주저앉아 차가운 땅바닥에 온몸 붙이기, 배고프지도 않은데 폭식하기와 같은 기행을 펼쳤다. 이렇게까지 노력해도 마음대로 되지 않는 몸에 화풀이하고자 일종의 자해성 행위들을 한 것이다. 질병이 나를 이렇게까지 미친 사람으로 만들 줄은 몰랐다. 나는 항상 어딘가 미쳐 있고 화가 나 있고 우울하고 아픈 몸으로 최근까지 어영부영 살아가고 있었다. 많은 선택지와 가능성을 포기하고 반쯤 체념한 채로. 몸을 돌보긴 하되 스트레스를 받으면 내팽개치는 식으로.

그리고 지금 이 모든 것들을 되돌아보며 글을 쓰고 있다. 질병과 헤어질 수 없는 몸으로 이 사회에서 살아가면서 겪은 일들을 언어화하고 이에 대해 문제를 제기하고자. 그리고 필연적으로 이런 인생을 살아갈 수밖에 없는 것인지 그 의문에 답을 찾고자.

2. 질병에 대한 환상 해제하기

나는 부친께서 내 허락도 받지 않고 지인들에게 내 질병의 병명과 수술 이력, 입원 생활과 증상 등을 다 털어놓는 것이 달갑지 않다. 남들이 내 사생활을 알아버리고, 내 삶을 멋대로 속단하고 온갖 조언, 동정, 추축을 내어놓는 것이 싫기 때문이다.

사실 내 질병이 ‘자업자득’이라는 말은 부친의 입에서 나온 말이었다. 내가 고통에 울부짖다가 입원을 한 날, 그 말을 들었다. 나는 태어날 때부터 몸이 약한 편이었고 중학생이 되고 나서는 단 한 순간이라도 안 아픈 적이 없었다. 그랬기에 자퇴하고 싶다고 항상 부모님께 말씀드리곤 했었다. 그러나 매번 절대로 안 된다는 거절만이 돌아왔다. 내가 보내던 신호는 그렇게 무시하더니만 고등학생 때 희귀 난치성 질환이 찾아오고 나서야 부친께서 내 아픔이 마치 나만의 잘못이라는 듯 얘기한 것이다. 그 태도에 당황했고 큰 상처를 입었다. 다른 누구도 아닌 가족의 말이었기에 그 말을 진실로 받아들이곤 했었다. 그러나 이제는 안다. 그런 말에 귀 기울 필요가 없다는 것을. 물론 살면서 해온 내 행동들이 병을 키우는 데 일조하긴 했을 것이다. 하지만 나와 비슷한 생활 습관을 지닌 다른 사람들—친인척, 친구들, 사촌들—에게는 나처럼 수술받을 일도, 정기적으로 면역 억제 주사를 맞으러 갈 일도 생기지 않았다. 그러나 나를 비롯한 많은 사람들은 지금도 우리 자신이나 주변 사람이 심각한 병에 걸렸을 때 과거 행적으로부터 원인을 찾아내려 하고 자책이나 비난 따위를 해버린다.

실경 실제로 어떤 반복적인 행동이 병의 직접적인 원인이라고 하더라도 발병을 개인의 탓으로 돌리는 것은 여전히 옳지 않다. 원인의 원인, 즉 더 근본적인 원인은 사회적 문제에 있기 때문이다. 『아픔이 길이 되려면』에서 저자 김승섭은 사회역학자로서 폐암의 원인을 흡연에 돌리고 흡연자를 비난하는 것에 의문을 품으며, 금연 실패의 원인이 개인의 의지 부족인지, 아니면 의지를 좌절시키는 환경인지² 질문한다. 안전하지 않은 작업 환경에서 일하는 노동자들에게 “미래에 폐암에 걸릴 수 있으니 담배를 끊으세요.”라는 말은 크게 와닿지 않는다. 그들은 언제 다치거나 죽을지 모르는 환경에서 일하고 있기에 먼 미래를 위한, 장기적으로 바람직한 금연을 하기보다는 그 날그날의 스트레스를 해소하고자 담배를 피우는 것이 그의 설명이다. 이처럼 병의 직접적인 원인이 되곤 하는 특정 행동을 왜 개인이 지속하는지 사회적으로 고찰해 봐야

2 김승섭, 『아픔이 길이 되려면』, 동아사이, 2017, 63.

한다. “공동체와 완전히 분리되어 독자적으로 살아가는 개인은 존재할 수 없기에, 사회적 환경과 완전히 단절되어 진행되는 병이란 존재할 수 없”³다는 것이 이 책의 핵심 주장이고, 나는 이에 뼈저리게 공감하지 않을 수 없었다. 노력 신화에 속아 몸을 혹사하며 공부했던 한국의 수많은 젊은이 중 하나라서 10대의 우울증과 만성질환이 한국에 왜 만연해 있는지 알았기 때문이다. 또한 질병의 원인이 대개 한 가지로 일축될 수 없을 만큼 굉장히 복합적이기 때문에 질병인의 무지나 부주의, 의지 부족을 탓하는 일이 더는 없어야 한다.

더불어 질병의 원인을 알아내려는 집착은 몸을 통제하려는 강박과 통제할 수 있다는 환상으로 이어지곤 한다는 점에서 이에 대한 집착을 좀 더 과감하게 내려놓을 필요도 있다. ‘긍정적인’ 태도와 ‘180도 달라진 생활 습관으로’ 질병에 ‘맞서 싸워’ 완치 판정을 받아냈다는 서사를 많이 들어봤을 것이다. 어느 병원을 가도 못 고치는 병이라는 소리를 들었으나 천신만고 끝에 기적적으로 병을 물리쳐 낸 이야기를 말이다. 이런 서사는 같은 노력을 기울였는데도 좌절된 반대 케이스를 은폐하며, 아픈 사람과 그의 가족에게 희망을 심어줌과 동시에 자책감이나 억울함을 안겨주기도 한다. 자신은 그 영웅담의 주인공처럼 충분히 긍정적이지 못했고, 충분히 노력하지 못해 계속 아픈 거라는 생각에서 자책감이 비롯된다. 혹은 자신도 그 사람만큼이나 고군분투했는데 결국 질병과의 싸움에서 패배했다는 사실에서 억울함과 무력함이 비롯된다.

이러한 이유로 나는 강한 의지와 희망으로 질병을 이겨내고 ‘정상적인’ 상태로 돌아오기를 강요하는 사회에 반대한다. 특히 만성질환, 난치병과 같은 질병들은 갖가지 치료와 수술과 개인의 지대한 노력에도 불구하고 쉽사리 몸에서 물러나지 않으므로 그런 질병을 안고 살아가는 이들에게 극복하라는 말은 이치에 맞지 않는다. 병은 종종 한 개인의 생에서 분리될 수 없는 형태로 찾아오며, 이를 억지로 몸에서 분리하라고 강요할수록 그 사람의 존재 자체는 부정되어 간다. 『거부당한 몸』에서 수전 웬델은 “몸을 통제할 수 있다는 환상의 여러 종류는 불치병에 걸린 사람들이나 연구적인 장애에 적응해 가려고 애쓰는 사람들에게 엄청난 영향력을 끼친다”⁴며 “올바른 식이요법과 운동 프로그램을 실행하거나 바른 마음가짐을 갖고 있다면 누구나 완벽하게 건강해질

3 위의 글, 71.

4 수전 웬델, 『거부당한 몸』, 강진영, 김은정, 황지성 옮김, 그린비, 2013, 202.

수 있다는 생각⁷⁵이 질병인에게 미치는 유해성을 진술한다. 호전시킬 수 있는 경미한 병은 호전시키되, 사회에서 흔히 생각하는 몸의 기본값, 즉 아무 문제 없이 건강한 몸이 아닌, 아픈 몸을 기본값으로 안고 살아가는 사람들에게 얼른 이겨내라며 완치되기를 강요하지 말아야 한다는 것이다. 그것은 불가능하기 때문이다. 최근 들어서 나는 가족의 '완치 요구'에 짜증을 내기 시작했다. 난치성 질환인데 무슨 완치냐며, 내가 그걸 어떻게 해내냐며. 그러자 얼른 낫길 바라는 마음을 왜 몰라주냐는 대답이 돌아왔는데, 그렇다면 '얼른'도 아니고, 평생 나를 수 없다는 걸 아는 내게 왜 불가능한 일을 요구하는지, 그 발랄하고 현실성 없는 소망은 발화하지 않고 마음속에만 담아둘 수는 없는 건지 의문이다. 불가능한 완치를 간절히 바라면 쟁취할 수 있다고 믿고 노력하는 일만큼 뜻대로 되지 않았을 때 실망감과 패배감을 안겨주는 일이 없기 때문이다.

동정과 연민 역시 질병인으로서 완강히 거부하고 싶다. 내 질병을 두고 "내가 그런 상황이라면 죽고 싶겠다." (정확한 단어 선택은 기억나지 않으나 그 당시 내가 크게 충격받았던 것을 떠올리면 이 표현이었던 것 같다) 같은 말을 해버리면 여기 그런 인생을 살아내고 있는 내가 "이토록 힘든 것을 알아주다니 고맙다"라는 반응을 할 줄 아는 것일까? 물론 이런 말을 하는 사람에겐 대개 대단한 악의가 없다. 하지만 이러한 부류의 말이 기억에 차곡차곡 쌓이다 보면 나 역시 내 인생을 저주받고 열등한 것으로 여기게 된다. 그렇지 않음에도 불구하고 말이다.

내가 기억하는 또 다른 황당한 반응은 "그래도 네가 병이 있다는 걸 받아주는 사람도 있을 거고 결혼도 하고 평범하게 가정을 꾸릴 수 있을 거야. 병이 있어도 요즘 세상 많이 좋아져서 애도 낳을 수 있어."라는 말이었다. 내가 "이대로 가다가는 혼자 살다 죽겠어. 너무 외로워" 같은 말을 한 것도 아니었고, 그저 앞으로 어떻게 살아갈지 막막하다고 했을 뿐인데 이런 말을 들어버렸다. 이러한 말에는 나 같은 사람은 '하자'가 있으므로 '말짱한' 사람이 나를 좋아해'주고 받아들여 '좁'으로써 관계가 성립될 수 있다는 사고가 기저에 깔려 있다. 그러한 시혜적 사랑은 원치 않지만, 그 말을 한 사람은 내가 시혜적 사랑 없이는 그러한 정상가족 가정을 꾸릴 수 없다고 보았던 것 같다. 웃긴 것은 여성 질병인에게 늘 이러한 말이 따라붙는다는 것이다. 아이를 가지기 어려울 테니 안타깝다는 말, 어떻게든 의학의 힘을 빌려 출산할 수 있으니 포기하지 말라는

말 등 이런 지긋지긋한 말들에는 개인을 하나의 사람이기 이전에 출산을 할 수 있고 해야 하는 여성으로 먼저 보는 인식이 깔려 있다.

먼저 "불쌍해" 같은 말을 무심코 던지는 친구들도 있었다. 그런 말을 처음 들었을 때 이런 일기를 썼다.

12.4 (토)

가 없다는 말이 꿈쩍이 싫다. 나는 수직적 위치에서 내려보는 듯한 동정을 원하지 않아 ... 물론 별 뜻 없이 꺼낸 말이었지만 그 말이 적어도 나에게 상처였다. 모두에게 언제나 질병, 장애 등이 찾아올 수 있음을 인지하고 그들이 힘들어할 때 '불쌍하다', '안타깝다'라고 말하기보다는 공감의 말을 해주는 게 훨씬 나를 것 같은데. 그래서 내가 밥을 혼자 먹고 싶어 하는 거야. 누구의 눈치도 안 보고 편안하게, 천천히 먹을 수 있고 동정의 시선도 받지 않아도 되잖아

이런 말을 한 번씩 들 때마다 '다른 사람들도 다 속으로는 나를 불쌍해하면서 일종의 우울감을 느끼겠구나'라는 생각마저 든다. 처음 들었을 때는 그래도 이런 일기 하나를 쓰고 대중 넘길 수 있었는데, 올해 들어서까지 이런 소리를 들으니 더는 견딜 수 없었다. "불쌍해"라는 말 하나 때문에 며칠간 불면증에 시달렸다. 누군가의 힘듦에 대해 무심코 던진 한마디가 이렇게 큰 영향을 미칠 수 있는 것이다. 물론 고작 이런 말에 잠을 설치지는 내가 너무 예민하다는 사람들도 있었다. 맞는 말이다. 난 예민하다. 그런데 질병과 함께 평생 살아야 한다는 사실과 육체적 고통이 이러한 말들과 합쳐졌을 때 어떻게 무던함을 유지할 수 있겠는가? 무던한 척 인내하지만 속은 착실히 굶아가고 있다. 이런 말이 더는 들리지 않기 위해서는 아픈 몸들의 사회생활이 더 가시화되고 더 일상화될 필요가 있다.

3. 아픈 몸들이 거리를 가득 메운 세상이라면

그렇다면 나는 어떤 세상을 꿈꾸는가? 단지 치료받고 생존할 권리가 누구에게나 보장되는 것만으로는 부족하다. 나는 아픈 몸이 쉬어야 할 때 언제든지 쉴 수 있고, 사회생활에서 배제되지 않고, 차별적이거나 폭력적인 언어에 시달리지 않을 수 있는 세상을 원한다. 아픈 몸들이 건강하다고 여겨지는 몸들과 다를 바 없이 삶을 충만하게 살 수 있기를 바란다.

내가 꿈꾸던 세상이 찾아온다면 나는 자유롭게 일하고 쉬고 일상을 누릴 수 있을 것이다. 그런데 여기서 더 나아가 생각할 문제가 있다. 사회적으로 공인된 ‘아픈 몸’만이 쉬어야 할 때 언제든 쉴 수 있게 된다면 병명이 없는 원인 모를 통증을 안고 살아가는, 아픈 몸이지만 아픈 몸이라고 인정받지 못한 사람들은 항상 타인의 의심 속에서 자신의 아픔을 증명해야 한다. 나는 명확한 병명과 수술 이력이 있다 보니 그나마 어딜 가서든 이리이러한 이유로 병결을 내야 할 것 같다고 했을 때 곧잘 이해들을 해주는 편이다. 그러나 진단명이 없는 사람들의 상황은 다를 것이다. 생각해 보니 그렇다. 중학생 때, 지금의 질병을 진단받기 전에는 아무리 아프다고 외쳐도 달라지는 게 없었다. 내 통증을 증명하기가 어려웠다. 병원에서는 내 고통이 약을 먹으면 간단히 해결될 문제라고 여겼지만, 나는 그에 맞춰 약을 성실히 먹었는데도 나아지지 않는 건강하지 않은 몸이었다. 그럼에도 불구하고 건강한 몸에게 요구되는 것들을 해내야 했다. 움직이기 힘든데도 억지로 체육 시간에 참여했고, 몸이 얼음장처럼 추운데도 숙제를 다 해갔으며, 하굣길을 걷는 일조차 힘들었지만 정신력으로 하루하루 버텼다. 그러다 몸에 더 큰 문제와 확실한 병명이 붙여지고 나서야 내 아픔을 손쉽게 인정해 주고 휴식을 허용하는 것을 보며 기분이 참 이상했다. 병명이 몸에 붙기 전이나 후나 똑같이 아팠는데 말이다.

고등학교 2학년 2학기 때, 기숙사에서 완전히 짐을 뺀 뒤로는 남들과 달리 매일 차를 타고 왕복 1시간 통학을 하면서 남은 고교 생활 1년 반을 보냈다. 기숙사에서 지낼 때는 7교시 이후로 11시까지 쪽 자습하는 것이 의무였기에, 아프다는 이유로 매번 빠지고 누워 있을 수가 없었다. 자습실에서 즐기라도 하면 감독 선생님에게 경고받았다. 1시간 일찍 귀사하는 것 역시 컨디션이 안 좋다는 것을 사감 선생님께 호소하고 허가증을 받은 뒤에야 할 수 있었다. 그래서 기숙사에서 나온 것이다. 쉬고 싶을 때 쉬기 위해, 기숙사 거주 의무에서 면제되기 위해서는 의사 소견서가 필요했다. 이를 제출하고 쉴 자유가 확보되었을 때 이런 생각이 들었다. 나는 그나마 진단명이 있고 아프다는 것을 증명할 수 있으니까 이렇게 아플 때 누워있을 수 있지만, 저기에 같은 학생 중 기숙사에서 나올 수 있을 만큼의 질병은 없으나 만성 통증에 시달리는 사람들은 어찌지. 그러다 나중에 진단명이 생기고 나서야 쉴 수 있게 된다면? 그때까지, 더 아파질 때까지 우리는 기다려야 하는 건가?

병원에서 “검사 결과 이상 없고 수치도 좋고 멀쩡하네요.”라고 해버리면 아픈 사람은 할 말이 없어진다. 실제로 나는 수술 이후 몇 년째 CT, MRI 등 각종 검사를 꽤 많이 받았는데—전부 어딘가 조금씩 아픈 채로—그럴 때마다 “깨끗하고 이상 없네요”라는 말

을 자주 듣는다. 나로서는 믿기지 않는 결과다. 물론 내 몸에 심각한 문제가 생기기를 바라는 것은 아니지만, 이렇게 아무런 문제가 없다는 말을 들었을 때 나는 아픔을 주장하지 못하고 입을 다물 수밖에 없다. 가족들은 내가 평소에 너무 예민하고 걱정이 많아서 아프다고 착각하는 것이 아니냐고, 심인성 질환⁶이 아니냐고들 말한다. 학교 선생님께서도 모든 게 마음 먹기 달렸다면 마음을 편하게 좀 먹어보라고 하셨었다. 검사 결과 아무 이상이 없다는 이유로 내 고통은 정신이 나약해서 만들어낸 착각과 환상이 된다. 이처럼 수많은 공인되지 않은 아픈 몸들은 거짓말쟁이, 피병쟁이, 신경증자가 된다.

아픈 몸의 범위 안에는 누구나 들어올 수 있어야 한다. 병원으로부터 자각이 부여된 환자만이 아픈 사람이 아니다. 누구나 오늘은 실려 갈 것처럼 아팠다가 내일은 멀쩡할 수도 있고 그다음 날 다시 또 아파질 수 있다. 그래서 질병과 고통에 대한 유동적인 인식이 사회에 자리 잡아야 한다. 상대가 아프다고 할 때 의심부터 하기보다 “그래 오늘은 들어가서 쉬어.”라고 하고, 내가 아프다고 할 때 상대 역시 같은 말을 돌려주는 것. 그런 수용의 선순환을 바란다.

오늘도 사람들은 수많은 만성질환과 통증과 피로를 안고 집에서 쏟아져나와 학교에 가고 일터에 간다. 자주 아픈 것을 티 내고 자리에서 빠지면 불이익을 당할까 봐 참아가며, 나는 이들이 자주 병결을 낸다는 이유로, 술자리에서 술을 마시지 않는다는 이유로, 느리다는 이유로, 먹을 수 있는 음식이 많지 않다는 이유로 눈치를 보거나 기회를 박탈당하거나 미비한 지원 탓에 실질적으로 배제당하는 일이 더는 없었으면 한다.

내가 여러 진료를 포기한 이유 중에는 그런 배제에 대한 두려움이 있다. 나는 현재 피치 못할 경우를 제외하고는 밀가루 음식을 거의 먹지 않으며, 매운 음식이나 튀김류, 날생선 등도 피하고 있다. 양식점에서 다들 파스타와 스테이크를 먹을 때 나는 옆에서 샐러드를 먹고, 술자리에서는 물을 마신다. 그런 내 식습관을 잘 아는 가족과 외식할 땐 눈치가 보이지 않는다. 그런데 가족 외의 지인과 식사할 땐 정말이지 힘들다. 내가 먹을 수 있는 것을 파는 식당으로 가자고 강요할 수는 없으니, 우회적으로 ‘이런 것을 먹고 싶다’, ‘이게 괜찮을 것 같다’라는 식으로 제안한다. 하지만 간혹 지인들이 내게 너무 맞춰주는 게 미안해서 그들의 선호에 맞는 매운 국물 요리나 튀김을 억지로 먹을 때가 있다. 이런 나에게 상호 친밀도와 이해도가 현저히 떨어지는 사람들과 메뉴

6 심인성 질환이란 심리적인 원인으로 인해 발생하는 질병을 일컫는 말이다.

통일 식사나 술자리를 갖는 것은 더욱더 기피의 대상이다. 고등학생 때 목표 학과를 미디어에서 문학으로 변경한 데엔 다른 여러 이유도 있었지만 질병도 한몫했다. 한때는 언론인, 국제 공무원 등을 꿈꿨으나 술 강권 문화로 유명하거나 시간 압박이 크고 쉴 틈이 거의 없거나 많은 사람들과 원치 않는 식사 자리를 가져야 하거나 밤샘 업무가 일상인 직종들을 제외하고 나니 남는 선택지가 거의 없었다. 물론 내겐 질병이 있으니 각종 애로사항을 이해해 주는 곳이 어딘가 있기는 하겠지만, 최대 효율을 추구하는 조직한테 그런 배려를 온전히 받을 수 있으리라 기대하지 않는다. 관념적 건강한 몸을 기준으로 돌아가는 사회에서 내 몸은 어딘가 부족하고 온전치 못한 몸이며, 그렇기에 내 인생 역시 온전하지 않고 제한된 형태로 흘러가게 된다. 이는 달리 말해 삶을 경험하는 권리의 박탈이라 표현할 수 있겠다.

아서 프랭크는 심장마비와 암을 비교적 젊은 나이에 겪고 나서 『아픈 몸을 살다』라는 책을 통해 다음과 같이 말했다:

아픈 사람의 권리라는 말의 뜻을 이해하려면 한 인간이 자신을 생산하는 데 무엇이 필요한지 질문해봐야 한다. 여기에는 먼저 다른 사람이 해주는 돌봄이 필요하고, 다음으로 시간, 공간, 기본적인 생필품 그리고 아름다움을 누릴 수 있는 여유가 필요하다. 또 최종적으로는 삶의 여러 조건이 갖추어져서 우리가 받은 돌봄을 다른 이들에게 되돌려줄 수 있어야 한다. 그저 생존하는 것을 넘어 삶을 경험하기 위해서는 이 모두가 필요하다. 이 권리 중 어느 것도 특별한 권리에서는 안 된다.⁷

그가 주장한 것처럼 삶을 경험할 권리가 축복받은 몇몇 사람들에게만 허락된 독점적 권리가 아니라 모두의 기본권이 되어야 한다. 여기서 삶을 경험할 권리에겐 개개인이 자신의 가치관과 선호에 따라 하고 싶은 일을 택하는 권리도 포함되어 있다.

젊고, 튼튼하고, 잔병치레 없는 건강한 몸이 기본값인 사회에는 이러한 권리가 부재한다. 현실에서는 완벽하게 건강하다고 여겨지는 사람보다 몸 한구석이라도 성치 않은 사람이 더 많지만, 사회는 지금까지 건강한 몸을 기준으로 하루 근무 시간, 업무량, 시간제한 등을 정해왔고 아픈 몸들은 그 기준에 자신을 맞추며 살아왔다. 이들은 피로

7 아서 프랭크, 『아픈 몸을 살다』, 메이 옮김, 봄날의책, 2017, 190.

회복제를 먹고 출근하고, 카페인을 보충해 잠을 쫓아내고, 소화제를 먹어가면서 회식을 버린다. 몸이 보내는 적신호를 애써 무시하며 무리한다. 그러다 큰 병을 얻게 되면 모든 활동을 중단하고 치료를 받는다. ‘아직까지는 건강한’ 몸들이 사회생활을 하는 것을 지켜보며 부러워하고 자책한다.

이제는 반대로 가야 한다. 아픈 몸을 기본값으로 상정하고 모든 기준을 재설정해야 한다. 그리하여 누구나 원하는 삶을 살기 위해 몸을 혹사할 필요 없이 최대한 많은 선택지를 보장받고 온전한 미래를 꿈꿀 수 있어야 한다. 관절이 안 좋은 사람을 위한 낮은 높이의 계단, 소화력이 약한 사람을 위한 긴 식사 시간, 폐가 약한 사람을 위한 환기 시설 등이 당연하게 준비되어 있어야 한다. 특정 신체적 특징을 지닌 사람을 예시로 들었지만, 결국 이들을 위한 지원과 변화는 모두에게 이로울 것이다. 사회를 아픈 몸에 맞춰 변화시킬수록 아프지 않은 사람이 아파지는 것과 아픈 사람이 더 아파지는 것을 지연할 수 있기 때문이다. 충분한 수면 시간과 운동 시간의 보장, 비교적 유연한 병가 역시 필요하다. 이처럼 건강중심사회가 느리고 질병존중적인 사회로 변모할 때 온전하지 않은 몸으로도 온전한 미래를 상상하기가 가능해진다. 그런 사회에서 나는 더는 전처럼 내 몸을 두고 무가치함이나 분노나 자책 같은 것을 느끼지 않아도 된다. 몸에 무리가 가는 생활을 하다가 어느 날 응급실에 실려 갈까 봐 두려워 하지 않아도 된다. 중장년, 노년의 살아있는 나를, 살아서 삶을 충만하게 경험하는 나를 상상할 수 있다. 그런 세상의 도래를 간절히 소망하고 요구한다.

참고문헌

- 김승섭, 『아름이 길이 되려면』, 동아사이, 2017.
- 수전 웬델, 『거부당한 몸』, 강진영, 김은정, 황지성 옮김, 그린비, 2013.
- 아서 프랭크, 『아픈 몸을 살다』, 메이 옮김, 봄날의책, 2017.
- 엄기호, 『고통은 나눌 수 있는가』, 나무연필, 2018.