

낙법의 의미

이문성

지구온난화 탓에 역대 최고로 덥다는 낮과 열대야의 후덥지근한 밤이 연일 계속되는 이 여름, 난생처음 길스를 하고 정형외과 병실에 누워있다. 길스한 오른 다리는 말할 것도 없고, 등줄기와 엉덩이에 땀이 배고 끈적거린다. 며칠째, 이인실에서 일인 환자로서 있다. 처음엔 다인실의 병실이 안 나서, 나중엔 이인실에 입실 환자가 없어서 본의 아니게 호사라면 호사 중이다. 무더운 데다가 체면까지 차릴 상황이 못 되는 지라 일인 생활은 다행이라면 다행이지만 병원비용이 부담스러울 수밖에 없다. 아내는 “얼른 회복하는 게 우선이니까? 이인실을 일인실처럼 씁시다.”라고 말은 하지만 얼굴빛이 밝지만은 않다. 그나마 다행인 것은 별도의 간병인을 두지 않고도 병원 생활을 할 수 있다는 점이다.

입원해서 이를 정도는 아내가 병실에 상주하면서 간호하고, 이후로는 한낮에만 아내가 다녀가고 밤에는 혼자서 병원 생활을 한다. 간호사들이 자주자주 들여다보고 비상벨도 손이 닿는 머리맡에 있으니 어려움이 없다. 나는 환자에게 제공된 훨체어와 워커를 이용해서 그런대로 병실을 안정적으로 누비고 다닌다.

때마침, 파리올림픽 기간이라서 초저녁엔 병상에 편하게 누워서 텔레비전을 본다. 평소에도 스포츠를 좋아는 하지만 일찍 잠드는 편이라서 해외에서 벌어지는 본 경기를 제대로 챙겨보지 못한다. 그런데, 이번 올림픽은 적당한 시차 덕분에 우리 시간으로 초저녁 생중계가 볼만하다.

리모컨으로 TV 채널을 돌리다 유도 경기에 시선이 멈춘다. 며칠 전에 메달을 딴 선수가 또 출전하기에 무슨 일인가 했는데, 남녀 혼성 단체전 경기란다. 처음 보는 광경이다. 남녀 선수 3명씩 6명의 국가 대항전이란다. 한국과 독일 대표팀의 동메달 결정전이다. 경기는 3대 3의 접전 이후, 연장 승부 끝에 한국 팀이 극적으로 승리한다. 한국의 승리가 결정되는 순간, 함께한 모든 선수가 매트 위로 뛰어오른다. 너나없이 열싸, 부둥켜안고 깽충껑충 뛰는 모습이 보기에도 흐뭇하고 자랑스럽다. 어라? 요 전 경기에서 매트에 곤두박질쳐서 부상이 걱정되던 선수마저 좋아서 깽충껑충 뛴다. 분명, 공중에 봉 떴다가 매트에 떨궈진 선수이다. 아, 짚음이 좋은 좋구나! 그의 회복력이 부럽다.

불현듯이 병실 곳곳에, 가까인 머리맡에 붙은 주의 풋말에 눈이 간다. <낙상 주의>라는 글자이다. 사실, 그간 ‘낙상(落傷)’은 남에게나 해당하는 말인 줄 알았다. 이렇게 내 이야기가 될 줄은 전혀 몰랐다. 낙상의 사전적 의미는 ‘떨어지거나 넘어져서 다치는 것’이라고 한다. 내 경우는 떨어졌다고 할 수는 없지만, 집 안의 옷방에서 무심히 앉아서 옷가지와 잡동사니를 정리하다가 다리에 힘이 풀려서 미끄러져 다쳤으니 영락 없는 낙상이다.

웃방에서 우당탕 소리를 내며 고통스럽게 바닥에 나뒹구는 나를 보며, 아내는 “아이고, 저런! 넘어졌어?” 소리를 지르며 냅다 쫓아와 부축한다. “그러게, 조심하지 않고서?” 아내의 짜증과 걱정이 목소리에 배어 있고 표정에 서려 있다. 조심하지 않은 것이 아니라, 나는 나를 잘 몰랐다. 어느새, 몸을 사려야 하는 내 나이 오십 줄이다. 더욱이 일 년 전, 오른쪽 편마비 진단을 받고 재활치료 중이라는 현실을, 오른 다리가 쉽게 힘이 빠진다는 사실을 망각한 듯하다.

어려서 개구쟁이 노릇에 초중고, 대학 학창시절 내내 축구, 야구, 농구의 구기 종목에서부터 태권도, 특공 무술에 이르는 격투기까지 운동이라면 가리지 않고 좋아하고, 군대도 수색대 출신이라서 무술의 기본이라고 하는 낙법(落法)을 곧잘 하던 편이다. 그러니 반백 살 먹도록 그 흔한 긁스를 한번 해 본 적이 없다.

일례로 한여름 풀장에서 뛰다가 넘어지려던 아들아이를 안고 나뒹굴어도 다친 데 없던 내가 아니던가? 어느 가을엔가, 자전거 브레이크 고장으로 한강공원 내리막길에서 나뒹굴어 자전거는 찌그려져 망가져도 훌훌 털고 일어나던 내가 이럴 수는 없다. 이젠 집 안에서, 그것도 방에서 넘어져서 아내의 걱정을 사고 구급차에 실려 응급 환자가 돼서 정형외과 병실에 누워있다. 참, 한심한 노릇이다.

다행이라면 다리가 부러진 것은 아니고 오른쪽 엉덩이 옆에 심한 통증이 있다. 엑스레이 화면으로 이상이 없고 CT 검사 결과는 ‘우측 대전자 골절’이란다. 한마디로 오른쪽 엉덩뼈 언저리에 실금이 가고 근육이 어긋나서 통증이 심하니, 긁스하고 3주 정도 약물치료와 안정이 필요하다는 정형외과 담당 의사의 소견이다. 수술하지 않아도 된다니 천만다행이라고 아내는 안도의 한숨을 내쉬며 혀를 찬다. “그러게, 조심 좀 하지 않고?”

이 무더운 여름에 다시 병원 생활이라니? 답답하고 한심스럽다. 지난 일 년여 갑작스러운 사고와 병마로 아내와 아들아이의 고생이 이만저만 아니었다. 이제 잘 이겨내나 싶었는데 또 병원 신세라니? 아내에게 미안하고 나 자신이 밉고 싫다. 초등학생인 아들아이의 그렇그렇한 눈망울을 쳐다볼 수가 없다. 맥이 빠지고 진이 빠진다. 고개를 들 수가 없다. 이대로 난 환자 신세를 못 면하는가? 속이 상한다.

찬찬히 생각해본다. 아무리 좋게 생각하더라도 화만 난다. 그러다 한글 ‘낙’자의 한자를 떠올리곤 손가락으로 써본다. 그리고 보니, 낙상과 낙법은 한 글자 차이, 한 끗 차이처럼 여겨진다. 그러나, 그 뜻은 천지 차이가 난다. ‘떨어질 낙(落)’은 같이 쓰고, ‘상처 상(傷)’과 ‘법 법(法)’만 달리 쓴다. 한 글자를 달리한다지만 각각 단어의 뜻은 사뭇 다르다. 아니, 큰 차이가 난다. 마치, 절망과 희망의 차이처럼. 낙법의 사전적 의미는 ‘다치지 않고 넘어지는 방법, 갑작스럽게 넘어질 때 안전하게 몸을 보호하는 기술’이라고 한다.

반백 년 나이를 먹다 보면, ‘넘어져서 다치는 일’, 낙상은 원치 않게 흔히 찾아온다. 피할 수만은 없는 일인 듯하다. 젊고 건강한 시절에는 제법 대처를 잘한다. 앞구르기, 옆으로 달기, 고개 숙여 머리 보호하기 등등, 본능적인 순발력과 기초 체력에 더해서 운동 삼아 전방 낙법, 후방 낙법, 측방 낙법, 전방 회전 낙법 따위를 익히기도

한다. 나이 들고 병약해지니 모두가 부질없다. 갑작스럽게 넘어지고 힘을 못 쓰고 크든 작든 다치게 마련이다. 생로병사(生老病死), 늙고 병드는 것은 나고 죽는 것처럼 인간의 숙명이다. 이것이 자연의 순리, 삶의 한 과정이다.

이참에 제대로 낙상을 호되게 당하고 얻은 깨달음이 있다면, 낙법의 의미이다. 진정한 낙법은 잘 넘어지는 것보다 '잘 일어나는 일', 회복력에 방점이 있다. 언제나 나의 삶을 부축하고 일으켜 세우는 원동력, 희망은 아내이자 아들아이이다. 나의 회복 탄력성의 근육과 뼈대는 우리 가족이다. 나와 가족을 위해서 더는 낙심하지, 좌절하지 않으련다. 내게 온전히 낙법은 낙상으로 좌절하지 않는 마음의 근력, 가족의 사랑에서 비롯한 긍정의 회복력이다. 이제 다시금 마음을 다잡고 재활치료에 전념하고자 한다. 우리 가족을 위해서 '잘 일어나는 일'에 최선을 다하고자 한다.