



공공 언 마음을 녹이는 치유제  
수다로 행복해지자

수다는 생각하는 것 이상으로 긍정적인 부분이 많다. 사람들과 둘러앉아 즐거웠던 일, 서운했던 상황, 화가 났던 말들을 한껏 토로하고 나면 어느새 마음이 한결 가벼워진 것을 느끼게 된다. 또 소원했던 관계도 대화를 넘어선 수다가 함께 한다면 마음의 거리는 금세 좁혀진다.

글 선안남(상담심리사)



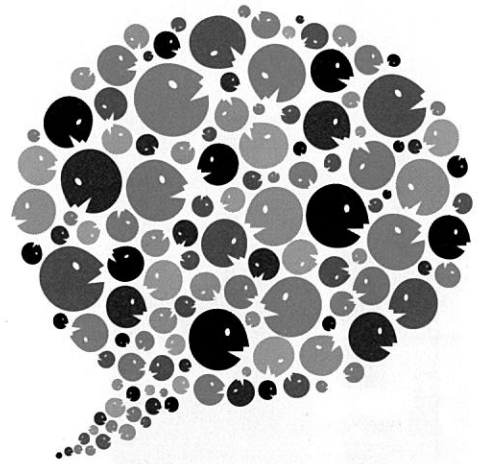
매서운 겨울 추위도 그러저럭 버텼는데 봄별과 함께 찾아온 꽃샘추위에 목감기를 얻어 요며칠 병원을 다녔다. 약기운에 취하고 뜻대로 되지 않은 이런저런 일들에 압도되어 힘든 몸과 응어리진 마음을 추스르며 공원 벤치에 앉아있으려니 조강을 하던 한 아주머니가 벤치 저 편에 앉으셨다. 불임성 좋은 아주머니는 '바람만 아니면 별이 좋다'며 말을 걸었고 우리는 그대로 마치 전에 알던 사람들처럼 서로 맞장구치며 이런저런 이야기를 나누었다.

그리고 십분 뒤 자리를 털고 일어났을 때에는 느리고 답답하고 흐린 마음에 새로운 기운이 불어 넣어진 것만 같은 느낌이 들었다. 혼자만 있을 때에는 똑같은 지점을 맴돌던 내면의 독백이 새로운 국면을 맞이하게 되었다. 달라진 것은 없었다. 그런데도 내 몸은 나아지고 마음도 가벼워진 것 같았다. 도대체 수다가 무엇이기에 생판 모르는 낯선 사람과 나눈 한 낮의 수다가 내 마음의 색조를 이렇게 달리 만드는가?

#### 수다는 쓸 데가 많다

사전을 찾아보면 수다의 의미와 뉘앙스는 그다지 좋지 않다. 수다는 '말수가 많은 것'을 의미하는데 그 앞에는 '쓸데없이'라는 단서가 붙는다. 또 수다라는 명사에는 '편다'라는 불유쾌한 동사가 함께 간다. 그래서 우리는 수다를 떠는 사람들을 비하하거나 조롱하는 말을 자주 듣게 된다. 그러나 사람과 사람이 나누는 간단하고 의미 없는 한담이라도 우리에게 큰 힘이 될 때가 자주 있다.

살다보면 아무리 해도 내가 나를 위로하는데 한계가 있는 순간이 찾아온다. 그때에 우리는 아무것도 아닌 일로 심란한 마음의 구렁이에 빠져 홀로 허우적대게 된다. 이럴 때 수다는 막막하고 무거운 우리에게 던져진 마음의 밧줄이다. 이를 꼭 잡으면 모든 것이 쉽고 밝아진다. 수다를 떨며 우리는 심각하고 무거운 마음을 내려놓고 타인의 삶 속에 빠져든다. 그 삶 속에는 우리의 삶과 닮아있는 꿈과 욕망, 문제와 실마리가 담겨 있다. 나와 같은 어려움을 토로하는 사람들의 이야기에 탄식하고 맞장구치다 보면 마음은 가벼워지고 삶의 지평



도 넓어진다. 이를 통해 삶에 대해 더 큰 여유와 문제에 대한 예상치 못한 실마리를 얻게 되는 것이다. 물론 수다 속에는 공감되지 않고 동감할 수 없는 이야기도 섞여 있다. 그러나 그 역시 결국에는 대리 경험이 되어 보탬이 된다. 생각보다 수다는 쓸 데가 많다.

#### 수다는 힘이 세다

전통적으로 우리나라는 수다보다는 침묵에 더 큰 가치를 부여했다. '침묵은 금'이라고도 했고 '입이 무겁다'는 표현은 크나큰 칭찬 중에 하나

였다. '고수는 말이 짧다'고도 했고 또 '패자는 말이 없다'고도 했다. 그러나 정신 건강의 관점에서 본다면 '침묵'과 '말수 적음'은 득이 되기보다는 해가 될 때가 많다.

수다를 떨지 못한다는 것은 자신을 편하게 내려놓지 못한다는 것을 의미한다. 마음에 있는 것을 속 시원히 털어놓지 못하게 되면 '병어리 냉가슴 앓듯' 갑갑하고 답답해진다. 주변의 높은 기대를 의식하느라 자신의 마음을 털어놓지 못해 힘들어하고 결국에는 극단적인 선택을 하는 사람들이 전 세대와 계층에 많이 나오는 나라가 우리나라인 이유는 이와 관련이 있지 않을까 생각해본다. 이들의 마음을 치유할 수 있는 가장 좋은 처방은 어찌면 수다였는지도 모른다.

우리의 정신 건강을 위해 우리는 말수를 늘릴 필요가 있다. 이유 없이 마음이 울적하고 무거운 날이면 더더욱 수다를 떨어야 한다. 요즘엔 통신도 발달해서 수다에 한계도 없다. 직접 만나면 좋겠지만 그게 어렵다면 전화로, 문자로, SNS로 열심히 수다를 털어보자. 수다는 힘이 세다. 그 힘을 얻어 오늘을 살고 또 누군가에게 그런 힘을 주자. ㉞