



**박 성 희** 위원  
서울 제중재부  
이화여자대학교 언론홍보영상학부 교수

# 오르고 또 오르고 싶어도...

무슨 객기였는지 모르겠다. 아니 건강검진 결과 정상 범위 이하의 근육량을 향상시켜보겠다는 야망(야무진 망상)이 더 정확한 동기였을지도 모른다. 헬스클럽에서 무거운 것을 들었다 놔다 하는 것은 영 적성이 아니라고 평소 생각해 온 나는 새 학기를 맞으면서 뭔가 몸을 긴장시킬 프로젝트에 돌입하기로 했다. 그래서 선택한 것이 스포츠클라이밍(인공암벽등반)! ‘중력을 거부하고 수직의 벽을 박박 기어오르는 하릴없는 절박함에 몸을 맡기다 보면 내 몸의 살들이 좀 긴장하겠지. 그러다보면 살아야겠다는 위기감이 일부 살들은 스스로 근육으로 탈바꿈할지도 몰라...’

그러나 레슨 첫날부터 몸의 근육이 생기기엔커녕 지진아의 아픔을 온몸으로 느끼는 자아성찰의 시간이 이어졌다. 다른 학생들은 다 손을 뻗어 잡을 수 있는 저 플라스틱 조각(전문용어로 ‘홀드’라고 한다)에 왜 내 팔은 가서 닿지가 않는 걸까. 다른 수강생들은 저 끝까지 올라가는데 왜 나는 지상 언저리를 벗어나지 못하는 걸까. 집에 돌아와서 인터넷을 뒤져보니 스포츠클라이밍을 배우기 적당한 나이는 10대이고, 20대에 전성기를 구가한다고 한다. 팔 다리는 긴 사람이 유리하고, 특히 다리 힘이 중요하며, 악력이 필수다. 이제 곧 50을 바라보는 나이에 팔 다리도 짧고 가는 다리에 악력도 약한 나는, 그러니까 최하의 신체조건을 지닌 셈이다. 한 가지 위안을 삼는다면 그나마 과제중이 아니라는 점. 그러나 몸이 새털처럼 가벼우면 뒤편할 것인가. 몸을 지상에서 띄워 올려 벽을 기어오르기가 천금처럼 무거운데...

10명 안팎의 젊은이들과 함께 배우며 나는 사회지도층다운 희생정신을 발휘하고 있다. 나보다 못하는 젊은이가 하나도 없으니, 혹시 운동신경이 둔한 젊은이라도 나를 보면서 자기가 밑바닥이 아님을 알고 안도할 것이다. 불교에서 말하는 무애보시(無碍布施),

그러니까 두려움을 없애주고 만만하게 보여서 편안함을 선사하는 사회적 순기능을 도맡아 하고 있는 것이다. 세상의 꼴찌들이 얼마나 우리에게 큰 기여를 하고 있는지, 꼴찌가 되어보니 비로소 알겠다.

그래도 나는 안다. 비록 꼴찌지만 지금은 그만 둘 때가 아니라는 것을. 당분간은 꼬박꼬박 시간 맞춰 가면서 기초 동작과 요령들을 습득할 요량이다. 몸으로 못하면 눈으로 하고 머리로라도 기억하면서. 이런 걸 심상화(心象化, visualization)라고 하던가. 이론에 따르면, 머릿속으로 운동하는 상상을 하면 몸이 운동한 것으로 착각한다고 한다. 벽을 오를 때는 몸을 삼각형 형태로 해야 팔의 힘이 최소로 들며, 오버행 벽(90도를 넘는 벽)을 오를 때는 골반 뼈를 벌리고 발을 180도로 벌려 다리에 힘을 집중시켜야 한다. 마치 성냥팔이 소녀가 성냥불을 갖고 따뜻한 주방의 크리스마스 만찬을 상상하듯이, 나도 높지도 않은 벽을 앞에 놓고 상상한다. 저 뼈죽 튀어나온 홀드위에 손과 발을 얹고 나비처럼 사뿐히 비상하는 모습을.

나의 열정이 거짓이 아님을 증명하기 위해 얼마 전 거금 7만원을 주고 암벽등반전용 신발도 구입했다(사실 필수품인데 그동안 대충 운동화로 버텸다). 집에 굴러다니던 조그만 악력기도 찾아내 가끔 손힘을 기르는 중이다. 그리고 레슨 갈 때마다 마음을 가다듬는다. 나를 보며 남들이 얼마나 큰 위안을 얻을 것인가. 이게 바로 나눔이며 봉사가 아니면 뭐란 말인가.

만유인력을 온몸으로 느껴보고 싶은 사람, 제 몸 하나 지탱하는 게 얼마나 힘든지 경험해 보고 싶은 사람, 그리고 무엇보다 세상이 자기보다 못나서 고민인 사람에게 나는 스포츠클라이밍을 자신 있게 권한다. 🍌