

하루의 가장 얇은 순간을 붙잡는 일

해가 건물 옆으로 곤두박질칠 때, 거리의 소음은 오히려 선명해진다. 엔진 소리가 길게 늘어지고, 아이 울음은 유리창에 부딪혀 톤을 바꾼다. 그 사이로 붉고 주황빛이 골목을 타고 번진다. 사람마다 하루에서 가장 얇다고 느끼는 시간이 있는데, 내게는 노을 무렵이 그렇다. 굳이 이유를 찾자면, 낮의 분주함과 밤의 적막 사이에 놓인 틈이라서일 것이다. 그 틈에 손가락을 끼워 잠깐이라도 벌려 놓으면, 외로운밤이 더디게 밀려온다. 그 몇 분의 유예가 어찌면 하루 전체의 걸을 바꾸기도 한다.

노을은 오래된 사진처럼 색이 묻어 있다. 내가 누구였는지, 무엇을 견디고 있었는지 그 빛이 묵묵히 복기시킨다. 어떤 날은 바다가 아니라 주차장 천장의 기름 얼룩에서, 어떤 날은 아파트 베란다 난간의 찌든 먼지에서 노을이 반짝인다. 찰나의 반짝임이지만 그 반응은 길다. 마음 한 켠이 그 색을 따라 움직인다.

첫 노을빛의 강의

스무 살 무렵, 원룸 창문이 서쪽으로 나 있었다. 겨울은 짧고 뽀족해서, 오후 네 시 반이면 실내가 붉게 차올랐다. 전기장판 위에서 졸다 깨어보면, 커튼 틈이 칼집처럼 방바닥을 가르고 있었다. 그 빛에서 나는 계절을 배웠다. 햇빛이 낮아지고 각도가 바뀌면 먼지의 날알이 크게 떠다닌다. 붉은 스펙트럼이 골목의 녹슨 난간에 기운을 더해주면, 쇠비린내까지 색을 얻는다. 교과서가 아니어도 사람은 이렇게 배운다. 빛과 냄새, 온도와 숨소리, 작은 반복들 속에서 몸이 기억을 쌓는다.

그 집에서 보낸 겨울은 길게 느껴졌다. 학교와 편의점, 집, 다시 편의점. 저녁 근무를 마치고 돌아오면 온몸에 라면 스프 냄새가 배었다. 벗어둔 패딩 주머니 속에 남은 동전 무게가 그날 매출보다 마음을 무겁게 했다. 그런데 여섯 시 십몇 분, 골목 끝 소방도로로 햇빛이 파고들면 상황이 달라졌다. 편의점 유리문에 반사된 중국집 간판이 더 밝게 떠올랐다. 그 반짝임이 내게 얇은 희망을 놓아주었다. 구체적인 변화가 없었는데도, 그 몇 분이 외로운밤의 톤을 바꿔 놓았다. 낮게 깔리던 생각도 사이사이 바람이 통했다.



과학적으로 설명하자면 해 질 녘은 빛이 대기층을 길게 통과해 파장이 짧은 푸른색보다 긴 붉은색이 더 많이 남는다. 하지만 몸은 그 지식을 중요하게 여기지 않는다. 중요한 건 특정한 시간과 색이 나에게 가져다주는 감각의 차이, 그리고 그 차이가 일과 마음의 흐름에 어떤 작은 지렛대가 됐는가다.

외로운밤이 무너지는 방식

밤은 서서히 오는데, 외로움은 갑자기 온다. 스위치를 누르듯 깜박하고 찾아온다. 그 시작을 몇 차례 추적해 보니, 패턴이 있었다. 실내 조도가 급격히 떨어질 때, 메시지 알림이 한동안 없을 때, 저녁 식사가 고작 컵라면 하나로 끝났을 때. 이렇게 세 가지가 겹치면 마음의 바닥이 울렸다. 의외로 외로운밤은 추상보다 물리의 언어로 다뤄도 된다. 빛, 소리, 온도, 배부름 같은 요소가 조합되어 감정의 열개를 만든다.

언제부터였는지, 나는 저녁마다 집안 조명을 천천히 바꿨다. 4000K의 하얀 빛을 2700K로 줄이고, 침대 옆 스탠드에는 2200K에 가까운 전구를 써보았다. 대략 30에서 50럭스 사이를 유지하면 눈이 편하고, 잠으로 무르익는 속도도 안정적이다. 이 작은 결정들이 중요한 이유는, 외로운밤에 마음이 너무 빠르게 가라앉지 않게 하기 위해서다. 저조도 환경은 사람을 차분하게 하지만, 너무 급격히 어두워지면 생각이 깊게 꺼진다. 조도를 단계적으로 낮추면 마음도 단계적으로 내려간다.

나는 실내 소리의 결도 조절했다. 버스 소음이 많이 올라오는 창가에는 얇은 커튼과 두꺼운 커튼을 겹쳤다. 이중 커튼만으로도 체감 소음이 3에서 5데시벨 정도 줄었다. 숫자만 보면 미미해 보이지만, 바탕 소리가 잦아들면 머릿속 독백이 과격해지지 않는다. 이게 바로 틈을 만드는 일이다. 노을빛으로 하루의 결을 바꾸는 시도 역시 같은 맥락에 있다. 힘으로 제압하지 않고, 조건을 바꾼다.

색이 끌고 가는 기억의 방향

색은 다리다. 특정 장소로, 특정 사람에게로 건너가게 한다. 주황빛은 버스 노선 2016의 낡은 손잡이로, 자주빛은 오래된 도서관의 비상구 표지로 나를 데려간다. 어느 해 가을, 공장 야간조를 뛰던 친구를 마중 나갔다. 해가 서쪽으로 낮게 떨어지는 시각, 공장 굴뚝에서 피어난 수증기가 금빛을 입었다. 담장 너머로 보이는 그 장면이 전부였다. 우리는 별 얘기를 하지 않았다. 출근표를 확인하는 경비원의 습관적인 목소리만이 간헐적으로 들렸다. 그러나 친구는 그날 이후, 야간 근무가 끝나고 아침 해가 뜨기 전의 시간을 좋아하게 됐다고 했다. 새벽의 색이 그에게는 위로였다. 색은 늘 옳지 않다. 그러나 자주 맞는다.

노을빛은 특히 회상과 닿아 있다. 낮 동안 고속으로 흘러가던 장면들이 브레이크를 밟는다. 그 제동의 손맛이 주황빛에서 온다. 색이 기억을 강제하진 않지만, 여는 방식은 바꾼다. 같은 사건을 같은 말로 되뇌더라도, 전구빛에서 말을 꺼낼 때와 노을 속에서 꺼낼 때 문장의 어미가 달라진다. 후자에서는 종종 자신에게 조금 더 관대해진다. 연민이 아니라 관용에 가깝다. 많은 사람들이 황혼 요가나 해 질 녘 산책을 고집하는 건, 그 색이 주는 허용의 공기가 필요해서다.





도심에서 노을을 모으는 기술

도시에서는 하늘을 보기 어렵다. 그래서 수집법이 필요하다. 길을 바꾸거나, 창을 바꾸거나, 시간을 바꾼다. 몇 해 전 상암쪽 고가도로 아래를 걸으며, 빌딩 유리 벽면을 스크린 삼아 노을을 봤다. 바람 방향에 따라 유리 표면이 파동처럼 흔들려, 해가 네 개로 보일 때도 있었다. 실제 하늘은 고층 사이에 끼어 잘리지 않았지만, 반사된 노을은 풍성했다. 중간 지점을 경유해 빛을 만나는 일은 도시에서 종종 더 유리하다. 물웅덩이, 버스 창에 남은 물방울, 역대 합실의 광고판 사이 흰 여백. 이런 표면은 노을을 복제하고 뒤틀어 새로운 조형을 만든다.

아파트 단지의 장점은 옥상이다. 안전 수칙을 지키는 전제에서, 저녁에 옥상에 올라 하늘을 보던 시절이 있었다. 비상구 문에 달린 스프링이 강해 문이 자동으로 잠길 수 있으니, 친구에게 미리 메시지를 남겼다. 계단참에서 숨을 가다듬고 옥상 난간에 기대면, 부엌 창에서 올라오는 냄새가 간간히 섞인다. 라면, 마늘 볶는 소리, 생선 굽는 냄새. 도시의 노을은 시각만의 사건이 아니다. 후각과 청각이 덧입혀져 전체가 된다. 난간 안쪽, 가장 낮은 턱에 앉을 때마다 배워간다. 나의 외로운밤은 누군가에게는 삼겹살을 굽는 흥겨운 저녁이다. 그 불균형이 남을 원망하게 만들 수도 있지만, 어떤 날은 낯선 동지가 된다고, 냄새가 은근히 알려준다.

준비물이라는 변명

노을을 보기 위해 필요한 건 마음뿐이라고 말하기엔, 도시 생활은 은근한 장벽을 만든다. 그래서 나는 작은 준비물을 챙긴다. 가벼운 필통 하나에 넣을 수 있는 것들인데, 이 작은 의식이 시간을 붙잡는 데 도움된다.

- 얇은 스카프, 휴대용 손전등, 2200K 전구가 장착된 소형 랜턴, 약간의 간식, 접이식 메모지

스카프는 체온을 지켜 오래 머물게 해주고, 손전등은 오가는 길 계단을 안전하게 만든다. 소형 랜턴의 따뜻한 색온도는 휴대폰 화면의 푸른빛을 상쇄해 눈을 피로하게 하지 않는다. 간식은 초콜릿보다는 견과류나 견과일이 좋다. 혈당이 급등하면 감정도 흔들린다. 메모지는 촌스럽게 느껴질지 몰라도, 떠오르는 문장 하나를 붙잡을 때 속도감을 잃지 않게 만든다. 기록을 남기는 목적보다, 머릿속 악순환을 끊기 위한 브레이크, 그 정도의 역할이면 충분하다.

노을의 시간표와 몸의 시간표

사람 몸은 해가 지면 멜라토닌이 분비되고, 대략 저녁 9시에서 11시 사이에 분비량이 가파르게 오른다. 개인차가 크고, 낮에 햇빛을 얼마나 받았는지, 카페인을 언제 마셨는지에 따라 오르내린다. 그래서 노을의 시간표와 몸의 시

간표는 종종 어긋난다. 퇴근이 늦어 노을을 놓치고, 집에 도착했을 땐 이미 밤이다. 그럴 때 노을빛 회상은 대체제의 역할을 한다. 사진을 꺼내 확인하는 수준이 아니라, 의도적으로 따뜻한 색온도의 조명을 켜고, 당일의 특정 장면을 색과 소리로 복기한다. 회상 자체가 기억을 왜곡할 수 있지만, 감정 조절의 도구로 활용하는 데서는 충분히 기능한다.

여름과 겨울의 차이도 무시할 수 없다. 위도가 높은 지역에서는 겨울 노을이 짧고 차갑다. 한국 중부 기준으로 12월에는 해가 5시 전으로 떨어진다. 직장인에게 그 시간은 사실상 손이 닿지 않는다. 그래서 겨울에는 의식적으로 오전 햇빛을 더 받는 편이 좋다. 점심시간마다 15분씩 창가에 앉아 외부를 바라보는 것만으로도 저녁의 침잠을 조금 완화한다. 눈으로 빛을 마신다는 느낌은 비유가 아니라 실재다. 망막을 자극하는 정도가 멜라토닌 분비의 타이밍에 영향을 준다. 외로운밤의 진폭을 낮추려면 낮의 빛을 늘리는 전략이 훨씬 효율적이다.

기억이 더해붙는 장소들

사람마다 노을이 잘 붙는 장소가 있다. 바다는 많은 사람들의 1순위이지만, 바다에 갈 수 없다면 다른 수면을 찾을 수 있다. 학교 운동장 트랙에 남은 얇은 물자국, 도로 옆 빗물받이에 고인 물, 공원 연못 가장자리. 물은 노을을 오래 붙잡는다. 유리도 마찬가지다. 오래된 경양식집의 쇼윈도, 버스정류장 어깨 높이의 광고판, 회사 회의실의 유리 칸막이. 그 표면들은 하늘보다 낮은 위치에서 하늘을 보여 준다. 피로한 눈에도 부담이 적다.

나에게는 고향 시내버스 종점이 그런 장소였다. 작은 대합실에 맞은편 착유공장에서 올라오는 증기가 항상 있었다. 겨울이면 입김과 증기가 뒤섞였다. 버스를 기다리는 동안 나는 늘 같은 벤치에 앉았다. 의자에 페인트가 벗겨져 금속이 드러난 부분이 있었는데, 이 부분에만 노을빛이 오래 맺혔다. 몇 년이 지나 그 의자가 새것으로 바뀌었을 때, 나는 이유 없이 허전했다. 기능은 더 나아졌는데, 표면의 역사와 함께 노을붙이도 사라졌다. 오래된 물건이 주는 정서에는 그 물건의 역할뿐 아니라 빛을 머금은 방식도 포함되어 있었다.

외로운밤의 식탁과 불빛

저녁을 대충 넘기고 밤에 배가 출출해지면 외로움은 증폭된다. 냉장고에서 꺼낸 찬 음식이 무료함을 배양한다. 코펠 하나와 휴대용 버너로 해결하는 소박한 요리도 체감이 다르다. 양파 반 개를 슬라이스하고, 올리브유를 한 손갈 두른 팬에 4분 정도 볶는다. 소금 한 꼬집, 후추 조금. 여기에 레몬즙을 소량 더해 온도를 정돈한다. 빵 한 조각을 구워 양파를 얹고 먹는다. 이렇게 단출한 메뉴라도 손을 쓰고, 냄새가 감각을 흔들면, 외로운밤은 방향을 바꾼다. 주방등을 한 번에 켜지 말고, 보조등을 먼저 켜다. 접시의 색은 흰색보다 따뜻한 베이지가 낫다. 작은 디테일이지만, 식탁은 종종 감정의 관성에 강한 제동을 걸어준다.

나는 한동안 컵라면의 스프를 절반만 넣어 먹었다. 나트륨이 문제가 아니라, 절반의 간이 절반의 채움으로 이어지는 느낌이 싫었다. 대신 달걀을 추가해 단백질의 무게를 빌렸다. 이 습관은 나를 더 건강하게 만들었다기보다는 밤의 결을 차분하게 만들어 줬다. 배의 비어 있음은 머리의 비어 있음과 손쉽게 **외밤** 결탁한다. 음식의 온기와 간의 정확함은 꽤 믿음직한 균형추다.

떠올리되, 빠지지 않기

회상은 칼처럼 유용하지만 날카롭다. 많으면 다친다. 어떤 날은 노을빛을 끌어다 과거를 과용하게 된다. 사건의 재성이 아니라, 해석의 과잉으로 넘어갈 때가 있다. 이를테면 예전 연애를 떠올리며, 스무 가지의 다른 결말을 상상하는 식이다. 이런 상상은 기발해 보이지만 대개는 자기 별주기에 가깝다. 그래서 나는 회상을 위한 시간을 정해 둔다. 노을이 진 뒤 20분. 알람을 맞춘다. 그 시간이 끝나면 의도적으로 다른 활동을 붙인다. 거실 걸레질처럼 손을 움직이는 일을 제일 선호한다. 손이 움직이면 골치 아픈 문장들이 뿔뿔이 흩어진다.

또 하나의 요령은 색을 도구로 쓰되, 주어로 만들지 않는 것이다. 노을이 예뻐서가 아니라, 노을을 본 내가 존재하기 때문에 위로받는다고 상기한다. 대상을 미화하면 그 대상이 사라졌을 때 다시 무력해지기 쉽다. 내가 빛을 소비하는 주체라는 감각을 되찾을수록, 외로운밤의 날은 조금씩 무뎈진다.

해 질 녘의 호흡 연습

한동안 호흡을 기록했다. 복부에 손을 얹고 5초 들이마신 뒤 7초 내뿜다. 10분을 채우면 호흡수가 대략 6에서 7사이로 내려온다. 이때 시야의 가로폭이 넓어진다. 나는 이 호흡을 노을과 함께 엮었다. 골목 끝이 붉어질 때 호흡을 고르고, 끝날 때쯤 손목의 맥박을 느꼈다. 그 결과를 전문 용어로 설명하진 않는다. 중요한 건 가변적이라는 사실뿐이다. 어떤 날은 잘 먹히고, 어떤 날은 전혀 먹히지 않는다. 실패한 날도 기록에 포함한다. 기록은 무심하게 쌓는 게 좋다. 무심함은 자기비판을 줄인다.

- 자리에 앉아 허리를 세운다, 3회 하품하듯 입을 크게 열어 턱 긴장을 푼다, 코로 5초 들이마신다, 7초에 가깝게 길게 내뿜다, 10분이 지난 뒤 눈으로 가장 가까운 붉은 사물을 찾는다

이 다섯 단계는 기계적일수록 더 효과가 있다. 단계 하나하나에 의미를 부여하지 말고, 시행 횟수만 늘린다. 열 번 중 세 번만 좋아져도 이익이다. 무엇보다, 일상의 호흡을 복구하는 기술은 장소를 타지 않는다. 버스 안에서도 찾아오는 외로운밤을 상대로 실험할 수 있다.

계절이 바뀌는 속도와 마음의 관성

봄이 오면 노을은 연해진다. 황사가 심한 날엔 색이 금세 매트해진다. 여름엔 폭 익은 복숭아 살색으로 하늘이 번진다. 가을의 노을은 길고 얇다. 겨울은 짧고 찌한다. 계절마다 빛의 속도와 결이 다르니, 회상의 깊이도 다르게 조절할 필요가 있다. 가을에 긴 호흡을 붙잡아야 할 이유가 있다면, 겨울엔 날이 짧은 만큼 회상을 촘촘하게 나누는 것이 맞다. 같은 20분이라도, 가을엔 20분을 한 번에, 겨울엔 5분씩 네 번에 나누는 편이 마음의 관성을 다루기 수월했다.

지역차도 있다. 해가 바다로 떨어지는 도시라면 노을이 행사가 되기 쉬워 사람들이 모인다. 길목에는 포토스팟이 생기고, 상대적으로 혼자만의 시간이 줄어든다. 흥내 내기 쉬운 사진을 찍고 돌아오는 길에 오히려 마음이 허해지는 경우를 종종 봤다. 이런 도시에서는 시간을 피하자. 사람들이 몰리는 30분 전이나 30분 후를 택한다. 노을의 공식적인 색감이 지나간 뒤에도, 낮은 건물의 벽면에서는 한동안 잔광이 남는다. 이 후일담 같은 빛을 좋아하게 되면, 자신만의 노선을 갖게 된다.

노을이 없던 날의 대체 회로

장마철처럼 며칠씩 해가 가려질 때, 마음이 쉽게 녹녹해진다. 이럴 때 억지로 노을을 찾기보다, 노을의 속성을 빌린다. 구체적인 방법이 몇 가지 있다. 첫째, 난색 계열의 천을 창가에 늘어뜨려 실내로 들어오는 빛을 옅긴다. 주황이나 살구색 커튼은 흐린 날에도 벽에 얹은 따뜻함을 남긴다. 둘째, 벽에 달력 대신 붉은 표지의 책을 걸듯 놓는다. 시야에 일정 비율로 따뜻한 색이 들어오게 배치하면, 무념으로 있는 시간의 냉기를 조금 걷어낸다. 셋째, 따뜻한 소리를 추가한다. 배경음악을 무작정 틀기보다, 일정한 박동의 드럼이나 거친 마찰음이 덜한 현악을 낮은 볼륨으로 둔다. 초당 두 번 정도의 박동은 심박을 과도하게 끌어올리지 않으면서 주의가 흩어지는 것을 막아준다. 이 세 가지는 과학의 언어로도, 생활의 언어로도 타당하다. 직접 해보면 알게 된다. 이동 없이도 노을의 대역을 만들 수 있다는 것.

끝이 아닌 변주

문득 생각한다. 노을은 어제의 끝일까, 내일의 전주일까. 일찍이 나는 끝으로 생각했고, 그래서 안간힘으로 붙잡았다. 붙잡힌 순간이 많아질수록 외로운밤이 짙어지는 날도 있었다. 지나간 것을 붙잡느라 현재를 놓쳤기 때문이다. 언젠가부터는 노을을 변주라고 생각한다. 같은 테마, 다른 편성. 해가 진 곳에서 다시 뜨고, 같은 색이 같은 마음을 반복한다면 그것은 공장이지 자연이 아니다. 변주로 받아들이면 실수도 가벼워진다. 오늘의 노을이 맑지 않았다면, 괜찮다. 조합을 바꿔 본다. 조명의 각도, 식탁의 자리, 호흡의 길이, 창문의 틈. 실패가 레퍼토리가 된다.

회상은 목적지가 아니다. 길 위에서 잠깐 신발끈을 묶기 위해 멈추는 행위에 가깝다. 끈이 단단히 묶이면, 다시 걷는다. 외로운밤이 계속 따라온다 해도, 발의 감각이 달라졌다면 이미 다른 길이다. 어느 겨울 저녁, 옥상에서 내려와 계단을 한 칸 한 칸 밟을 때, 벽에 붙은 페인트가 야금야금 벗겨진 모양이 유난히 선명해 보였다. 그 모양을 따라 내려가다, 문득 했다. 이 밤이 완전히 내 편이 되지는 않겠지만, 절반은 나를 내버려 둘 것이다. 그 절반이면 충분하다. 나머지는 노을이 맡아 준다. 그 몇 분의 반짝임만으로도, 나는 다시 하루를 연주할 수 있다.