

‘만트라(Mantra)’라는 단어가 있다. 고대 산스크리트어로 ‘마음’을 뜻하는 ‘man’과 ‘도구’를 뜻하는 ‘tra’가 결합한 말로, ‘마음을 위한 도구’라는 의미로 해석된다. 요가나 명상할 때 자주 읊조리는 ‘옴’이 대표적인 만트라이고, 스스로 용기를 주거나 긍정적인 상태를 유지하기 위해 마음속으로 되풀이하는 신념 등을 의미한다. 작년에 제니(JENNIE)도 자신만의 만트라를 불렀으니, 대부분 처음 듣는 단어는 아닐 것이다.

만트라는 마음을 다독이는 데 도움이 된다. 모든 걸 집어삼킬 것 같은 극심한 공포에 시달릴 때도, 바닥처럼 무한한 우울 속을 헤엄칠 때도 만트라는 도움이 된다. 요즘 내게도 만트라가 있다.

“난 혼자가 아니다”

작년에 <성소수자 노동자 노동실태와 정신건강 영향 연구>를 하면서 L.M.Diamond의 ‘사회적 안전감’ 이론을 접했다. 그는 사회적 안전을 신뢰할 수 있는 사회적인 유대, 소속감, 포용된다는 느낌, 사회적인 보호를 포괄하는 개념으로, 인간의 필수적인 욕구로 설명한다. 사회적 낙인을 경험하는 집단은 언제, 어디서, 어떤 폭력에 노출될지 모르는 상황에서 삶을 영위하기에 만성적인 경계를 한다. 만성적인 경계는 그들의 정신건강에 악영향을 미친다. 이러한 경계의 스위치를 끌 수 있는 것이 사회적 안전신호이다. 그가 제시한 안전신호는 ‘혼자가 아니다’라는 감각을 느낄 수 있는 타인의 사소한 행동부터 제도적 장치를 말한다.

아무리 만트라가 마음을 안정시키는 데 도움이 되더라도, 혼자 사는 게 아닌 이상 한계

가 있다. 끊임없이 ‘나는 안전하다’를 되새겨도 주변 사람들이 아무렇지 않게 혐오 표현을 일삼거나, 여성과 성소수자를 대상으로 하는 폭력 사건에 대한 뉴스를 반복적으로 접하면 안전하다는 감각은 사라질 수밖에 없다. 본인을 향한 혐오 표현과 직접 겪은 폭력이 아니더라도 그렇다. 스스로 99일 동안 만트라를 되새기며 마음을 잘 다독였을지라도 단 하루 혐오 표현을 듣거나, 폭력을 목격했다면 원점으로 돌아간다. 안전하지 않다는 감각이 삶을 지배하며, 만성적인 경계를 할 수밖에 없다.

지금 나는 전 애인의 스토킹으로 고소 절차를 진행하고 있다. 교제 중에도, 스토킹할 때도 직접적인 폭력이나 위협을 행사한 적은 없었다. 그런데 전 애인으로부터 5월 4일 밤부터 다음 날 아침까지 인스타그램 DM으로 생전 듣도 보도 못한 쌍욕을 들었다. 처음에는 내게 일어난 현실 같지가 않았다. 증거자료를 하나씩 캡처하고, 정리하면서도 나한테 하는 말이 아닌 것 같아서 괜찮았다. 전날 한숨도 못 잔 탓에 낮잠이 들었고 오후 2시경에 깬다. 따스한 햇볕이 창문을 통해 들어오고 있었고, 거리를 지나는 사람들의 들뜬 목소리가 들려왔다. 하지만 침대에서 일어나자마자 창문을 닫고 커튼을 치고 방문을 잠근 후 다시 침대에 누웠다. 난생처음 느껴보는 공포였다. 오후 6시가 되자 흑곰이¹⁾를 산책시켜주기 위해 친구가 찾아왔고, 방문조차 열 수가 없었던 나는 집 안으로 올라와 달라고 부탁했다.

하지만 막상 밖을 나가보니 햇볕은 여전히 따스했고, 사람들은 행복해 보였다. 그렇게 친구와 함께 흑곰이를 산책시키고 나니, 내가 얼마나 비이성적인 공포를 느꼈는지 실감이 났다. 대낮에 전 애인이 내 집 앞에 와 있을 가능성도 매우 낮고, 설령 와 있더라도 집 문은 굳게 닫혀 있었다. 밖에서 마주치더라도 사람이 많았기에 실제로 위험한 상황은 생기지 않았을 것이다. 하지만 침대 속 나는 온몸이 굳은 채, 실재하는 공포를 느꼈다. ‘공포란 이런 것이구나’는 깨달음과 동시에 ‘도움이 필요하다’라는 생각이 들었다. 나만의 만트라는 부족했다.

우리는 서로에게 안전신호를 줄 수 있다

이후 동네 친구들, 귀어동네 주민들, 요가원 원장님에게 상황을 말하고 도움을 청했다. 가장 어려웠던 건 회사였다. 언젠가 회사에 커밍아웃해야겠다고 생각했지만 이런 식은 아니었다. 그런데 그 사람의 사소한 행동 하나하나가, 뉴스를 통해 스토킹 범피 소식을 접하는 것만으로도 공황이 왔다. 극도로 무서웠기에 어쩔 수 없이 팀장님에게 면담 요청을 했다.

“팀장님 사실 제가 전 애인으로부터 스토킹을 당하고 있고, 현재 고소 절차 진행 중이

1) 함께 사는 강아지로, 매우 사랑스럽고 미치게 귀여움.



▲ JENNIE의 만트라 앨범 사진

예요. 제가 여기에 다닌다는 사실을 전 애인도 알고 있어서 회사에도 도움을 청하고 싶어서 말씀드려요. 저도 이런 경우는 처음인데 정말로 비이성적인 공포심이 듭니다.”

“노무사님 저도 그 공포심 알아요. 저도 스토킹을 경험한 적이 있어요. 제가 도울 수 있는 한 최대한 도울게요.”

우리는 함께 울었다. 내겐 도움을 청할 수 있는 주변 사람들이 있다. 그들은 기꺼이 나를 돕고 있다. 나에게 마음을 써주고, 시간을 내어주고, 나의 안전을 걱정해 준다. 그들의 존재만으로 마음이 편안해진다. L.M.Diamond가 말한 안전신호를 체감하고 있다.

요즘 자주 꾸는 악몽이 누가 현관문을 억지로 열려고 하는 꿈이다. 매번 반복하는 꿈인데도 너무 실감이 나서 항상 진짜 같다. 악몽을 꾸 다음 온몸에 땀이 나고, 숨이 잘 안 쉬어진다. 그럴 때 곁에서 쉼썩 잠든 흑곰이를 보면서 ‘아, 이건 꿈이구나’를 깨닫는다. 악몽이 실제라면 흑곰이는 분명 큰소리에 엄청나게 짖었을 텐데 너무 굳히 자는 모습을 보면서 안전감을 느낀다. 한 존재가 다른 존재에게 주는 안전감이 얼마나 큰지를 매일 깨닫는다.

‘케어’라는 범주 안에는 매우 다양한 정체성이, 서로 다른 존재가 함께 공존하고 있다. 위협적인 사회에서 우리는 만성적인 경계에 시달릴 수밖에 없다. 잠시나마 경계가 멈추는 순간이 너무 중요하고, 다행히도 우리는 서로에게 안전신호를 줄 수 있다. 차별금지법은 언젠가 생길 것이다. 하지만 그때를 기다리고 있을 수는 없다. 우리는 서로의 적극적인 앨라이, ‘넌 혼자야 아니야’를 느끼게 하는 존재여야 한다. **앨터**