

행복

건강한 마음 | 명사들의 심신건강법

절기에 대한 이해와 날씨에 대한 대비가
건강을 유지하게 한다

강단을 심지 않은 자연스럽고 편안한 어조로 폭우와 강풍이 가져올 변수를 설득력 있게 해설해 내는 것이 기상캐스터 홍서연의 최대 미덕. 그런 그녀가 자신의 건강법을 날씨 뉴스를 들려주듯 정확하고 명료하게 들려준다.

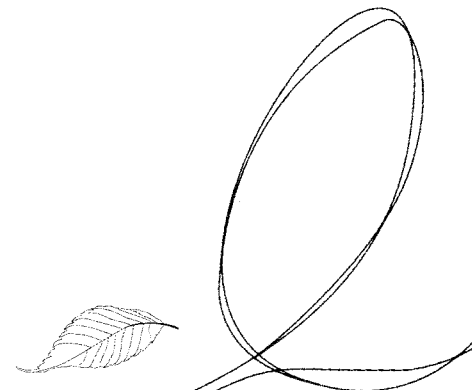
■ 김나랑 <Elle Girl> 피처기자 | 사진 정상현

불확실한 내일의 하늘에 대해 말할 수 있는 재능

일본의 산업위생학회 보고서를 인용한 한 기사에서 '전문직 여성의 발병률이 남성보다 상대적으로 높다'는 내용을 본 적이 있다. 전문직 여성들은 일을 더 잘해야 한다는 강박관념과 롤 모델이 될 만한 상대가 적은 데 따른 외로움, 육아나 가사문제로 일을 남겨두고 퇴근할 때의 죄책감 등으로 더 많은 스트레스를 받게 되고, 이것이 높은 발병률로 이어지는 원인으로 분석되고 있다. 하지만 11년차 기상 캐스터 홍서연에게 그런 피로감은 느껴지지 않는다. 여전히 명랑하고 경쾌한 모습으로 SBS 기상센터를 이끌고 있다. 홍서연의 날씨 뉴스를 듣는 동안 우리는 세상의 모든 재난과 폭력으로 가득한 <SBS 8시 뉴스>의 소란함에서 벗어나게 된다. 내일은 전국에 비가 내릴 거라는 그녀의 전언엔 비바람에 떨어진 은행잎을 상상하게 하는 매혹이 깃들여 있다. 그리고 더 중요한 건 그녀의 메시지가 우리로 하여금 근사한 트렌치코트와 우산을 준비하게 한다는 점이다.

“건강과 연결되는 절기의 특성이나 기상과 날씨에 대한 대비를 하다 보니 변함없는 체력과 건강을 유지할 수 있지 않나 싶어요. 지나치게 흐리거나 너무 덥거나 하는 날씨의 상황은 우리에게 1차적인 스트레스가 되잖아요. 그런 외부작용에 효율적으로 대처하는 게 매우 중요한 것 같아요. 기상캐스터라는 일을 잘 해내기 위한 노력이 건강을 유지하게 만든 셈이네요. 피로에 대한 회복도 빠르고 우울이나 불안 증세도 없는 편이에요. 하지만 너무 바쁘고 각박한 방송 생리에 스트레스를 느낄 때가 많죠. 또 통통한 느낌을 줄 만큼 여유롭고 부드러운 저의 체형은 스마트한 느낌이 생명인 기상캐스터에겐 약점이에요. 그래서 다이어트도 해야 하고 결점을 커버하는 의상과 메이크업에 대해 연구를 해야 하는데 이 부분도 꽤 많은 노력을 필요로 하는 부분이지요.”

강단을 신지 않은 자연스럽고 편안한 어조로 폭우와 강풍이 가져올 변수를 설득력 있게 해결해내는 것이 기상캐스터 홍서연의 최대 미덕. 그녀가 전하는 이 불확실한 팩트(?)의 적중률은 약 85%. BBC나 NHK에 못지않은 수치지만 사계절이 존재하고 그 사이의 환절기까지, 복잡하고 변동이 잦은 우리의 기후 환경을 확률로 예상해낸다는 것에 어떤 한계를 느끼곤 한다. 그래서 가끔씩은 아프리카 나미비아 사막이나 북구의 알래스카처럼 언제나 한결 같은 날씨가 지속되는 지역을 동경하기도 한다. 물론 그곳 사람들은 좀체 일기예보에 귀 기울이는 일이 없으며, 그래서 기상캐스터라는 직업도 존재하지 않았겠지만 말이다.



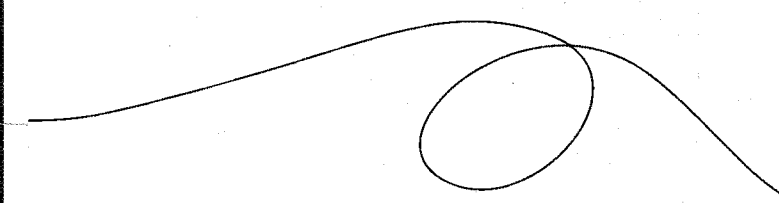


날씨와 환경은 건강과 직결되는 자연의 조건

그녀가 기상 뉴스를 시작한 지 어느새 11년이 흘렀다. 그 사이 우리나라 기후에 이변이 온 적은 없지만 조금씩 달라지고 있는 건 사실이다. 해가 갈수록 기온이 높아지고 태풍이 없는데도 집중호우의 횟수가 늘고 있다. 국립기상연구소에서는 오는 2100년이 되면 한반도의 연평균 기온이 4도 상승하고 평균 강수량도 17% 증가하게 된다고 한다. 겨울이 짧아지다 못해 아예 없어지게 되는 셈이다. 이런 현상의 직접적인 원인이 이산화탄소의 온실효과라고 단정할 순 없지만 대기오염을 무시할 수는 없을 것 같다. 역대 기상관측 이래로 가장 높은 기온이었다거나 동해와 남해에 해파리주의보가 내려졌다는 멘트를 할 때면 환경이 병들었다는 걸 그녀도 절감하곤 한다.

“강산을 변하게 한다는 10년의 시간에 대해 물리적으로 느낄 수는 없지만 우리나라의 날씨와 대기가 확연히 달라진 것을 보면 10년이라는 시간의 부피감을 느낄 수가 있어요. 그사이 저도 결혼을 했고 데뷔 무렵의 모습과는 많이 달라졌다는 것을 확인하게 돼요. 아침 7시에 출근을 해서 <8시 뉴스>가 끝나는 9시까지 기상센터에서 14시간을 지내다보면 지친다는 느낌이 들 때가 많아요. 무엇보다 더 나은 방송을 하기 위해 긴장을 해야 하고 시청률과 적중률에 승복하고 집중해야 하는 일은 여전히 어려운 부분이지요.

그런 정신적 피로를 해결하기 위해 피트니스센터에 나가 근육운동과 유산소운동을 하곤 하죠. 온몸의 근육을 사용하고 땀이 흐르도록 러닝머신을 뛰다보면 여전히 내가 젊다는 사실을 확인할 수 있어 좋아요. 자전거 바퀴에 펌프질할 때처럼 가슴과 머리에 산소가 쉬쉬 공급되는 게 느껴지죠.”



경쾌한 리듬에 발 맞춰 러닝머신 위를 건너 뛰면서 두 팔을 앞뒤로 썩썩하게 휘두르다 보면 자신의 앞을 가로막는 저지선을 뚫고 앞으로 나아가는 것 같은 기분이 들고, 웬지 모를 용기와 자신감이 솟게 돼 긴장으로 위축돼 있는 그녀에게 큰 힘이 생성된다. 하지만 피트니스센터 운동은 운동 1시간 30분, 옷 갈아입고 샤워하고, 오가는 시간까지 3시간은 할애해야 이뤄질 수 있는 일이다. 저녁이나 아침 시간이 좀 여유 있는 사람에겐 가능한 일이지만 아이 키우고 방송 준비하고, 카메라 앞에 서야 하는 그녀에겐 만만치 않은 일인 건 사실이다. 홍서연은 단순히 경력을 넘어 학문적으로도 전문성이 높다. 부산대 대기공학과 4학년 재학중에 SBS 기상캐스터로 선발됐으며, 최근엔 고려대 기후변화정책대학원에서 자신의 전문성에 깊이를 더하고 있다. 그녀가 등장하기 전까지 기상캐스터라는 직업의 윤곽은 확실하지 않았다. 쓰여진 대본을 리포터가 읽기만 하는 경우도 많았다. 하지만 이제 모든 방송사의 기상캐스터는 기상청에서 받은 자료를 바탕으로 직접 멘트를 작성하고 그래픽을 그리기도 한다.



“일기도와 위성영상을 눈이 빠지도록 봐야 하나요? 이제 티베트 지역의 공기가 이틀 후면 서울 상공에 비를 뿌리게 할 거라든지, 상하이에 비가 왔으니 내일은 기온이 올라가겠다는 식의 예상을 하곤 하죠. 하지만 피부에 와 닿는 공기의 감촉으로 비를 예측할 만큼의 수준은 못돼요. 저희 외할머니는 언제나 그런 식으로 날씨를 예감하곤 했는데 그 직감이 기상대의 예보보다 더 정확할 때가 많았죠. 오랜 경험에서 비롯된 징후가 때론 과학을 능가할 수 있나 봐요. 언젠가 저도 기압골의 굴곡만으로 강수량을 알아내는 직업병의 경지에 이를 수 있지 않을까요?”

환경오염은 예보 적중률을 떨어뜨린다

단지 해가 뜨거나 비가 올 뿐인 날씨를 매번 다르고 새롭게 표현하는 일이 너무 어렵고 그래서 뉴스가 시작되는 시간이 되면 눈앞이 깜깜해지던 시절이 있었다.

오히려 <8시뉴스>의 톱이 될 만한 사건을 몰고 오는 날씨, 서울을 수몰시킬 듯한 지독한 뇌우와 소양담을 무너뜨릴 듯 출렁이는 빗물의 고도를 시시각각 전할 때는 전에 없는 흥조와 생기를 띠게 된다. 하지만 이제 그렇지 않게 됐다. 기상 뉴스란 그 어떤 뉴스보다 정확하고 객관적이어야 하며, 그래서 기상캐스터의 현란한 애드리브나 주관이 기상수치를 덮는 진행은 자제하는 편이다. 가장 중요한 건 수식과 묘사가 아니라 정확한 팩트니까 말이다.

번개가 내리쬐히는 빌딩 옥상에서 젖은 마이크를 들고 조마조마해 하는

일이나, 흑한의 눈보라 속에서 큐사인을 기다리는 구역은 이제 아무 것도 아닌 게 됐다. 다만 ‘맞히는 기쁨과 틀리는 아픔’이라는 예보 적중률의 속성에는 자유로울 수가 없다고. 그래서 그녀는 한반도의 기후와 동북아 그리고 세계의 환경이 지켜지기를 간절히 바란다. 환경의 오염과 파괴는 반드시 변형된 기상으로 나타나며 그것은 자신을 비롯한 모든 사람들의 건강에 나쁜 영향을 가져다준다는 점에서 경계해야 할 부분이다. 무엇보다 이번을 예측해 시청자에게 전하는 일은 어렵고 불편하며 무엇보다 두렵다는 생각이 지배적이기 때문이다. ☹

