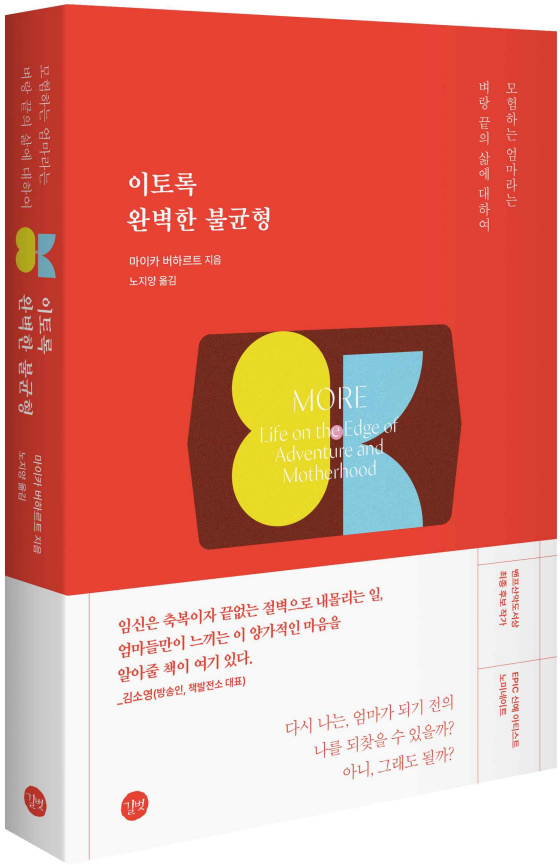
독자의 1초를 아껴주는 정성
주소 서울시 마포구 월드컵로10길 56 **대표전화** (02)332-0931 **팩스** (02)322-9179 **홈페이지** www.gilbut.co.kr
담당자 자녀교육서팀 이미현 02-330-9871 lmh@gilbut.co.kr

MORE: Life on the Edge of Adventure and Motherhood

모험하는 엄마라는 벼랑 끝의 삶에 대하여

이토록 완벽한 불균형



★EPIC 신예 아티스트 노미네이트★
★★밴프산악도서상 최종 후보 작가★★
★★★김소영, 김리회, 안정은 강력 추천!★★★

지은이 | 마이카 버하르트 **옮긴이** | 노지양 **발행일** | 2025.8.28. **분야** | 에세이 **판형** | 148*215
형태 | 무선 **페이지** | 432쪽 **정가** | 19,800원 **ISBN** | 979-11-407-1508-4 (03840)

책 소개

**★★★ “임신은 벼락같은 축복이자 끝없는 절벽으로 내몰리는 일.
엄마들만이 느끼는 이 양가적인 마음을 알아줄 책이 여기 있다.” _김소영(책발전소 대표)**

“다시 나는, 엄마가 되기 전의 나를 되찾을 수 있을까?
아니, 그래도 될까?”

내 안의 무수한 나를 구원하고 싶은
모든 여성과 엄마들을 위한 사랑과 응원의 기록

저자는 세계 톱클래스 등반가이자 산악 가이드, 사회적 기업가, 작가, 영화감독 등 다양한 직업인의 옷을 입고 전 세계를 누비며 일평생 모험가로 살아왔다. 여느 날처럼 암벽을 오르던 그녀는 앞서가는 남편의 뒷모습을 바라보다 문득 자신의 인생에 작지만 커다란 균열이 일고 있음을 깨달았다. 몸을 쓰는 등반가에게 임신은 축복이자 저주이니까. 여섯 번의 겨울을 지나 봄이 오기까지의 여정을 시간순으로 엮은 이 책은, 임신과 출산이라는 험난한 암벽을 맨몸으로 오르며 쓴 초보 엄마의 내밀한 고백이자, 약 5년간 두 아이를 양육하며 마주한 감정의 파고를 세밀하게 그려낸 성장 기록이다. 극한의 위험을 추구하는 삶과 부모로서 부여된 새로운 의무 사이에서 자기만의 균형을 찾아가는 여성의 이야기는, 엄마 이전의 나를 되찾고 싶은 이들, 육아와 살림을 넘어 내 안의 무수한 나를 만나고 싶은 모든 이들에게 현실적인 위로와 용기를 건네줄 것이다.

출판사 리뷰

“엄마가 된다는 것은 내 인생에서 가장 외로운 일이었다.”
누구도 대신해줄 수 없는, 나의 행복과 내 삶의 균형을 찾아서

혼자가 아니라 더욱 외로운 순간들이 있다. 예를 들면, 누구보다 나를 잘 안다고 믿었던 사람에게서 온전히 이해받지 못한다고 느낄 때, 좋은 부모가 되기로 합의했지만 양육자로서 책임의 무게가 서로 다름을 깨달을 때. 이 책의 저자는 쉽게 오를 수 없는 산을 정복할 때 스스로가 독립적이고 강인하며 나답다고 느끼는 사람이었다. 게다가 남편이 같은 등반가로서 곁에서 지지하고 이끌어준 것처럼 아이를 낳고 기르는 일 또한 순조로울 거라 믿었다. 그런데 임신, 출산으로 얻게 된 행복과 기쁨 사이를 비집고 무력감과 두려움, 불안함이 파도처럼 밀려오기 시작했다. ‘앞서가는 남편과 달리 나만 뒤처지는 것 같은데, 우리가 계속 함께 나아갈 수 있을까?’ ‘엄마 이전의 나를 잃어버린 것만 같은데 나는 누구일까?’ ‘아이만큼 소중한 내 삶을 지키고 싶은데 그래도 될까?’

저자는 이 세상에 홀로 남겨진 것 같은 기분이 들 때마다 글과 음성으로 기록을 남겼고, 그 5년의 시간 동안 날것의 자기감정을 정면으로 마주한 결과 누구보다 자신을 깊이 이해하게 되었다. 비로소 나만의 행복과 삶의 균형을 찾아가는 방법을 깨달았다. 바로 꺾여버린 무릎을 세워 다시 일어나는 것, 내 안의 목소리에 귀 기울이며 멈추지 않고 앞으로 나아가는 것.

"예전 몸 찾아야지." 앞으로 이런 말은 안 하려고 해. 사실 내 몸은 예전으로 돌아가지 않을 테니까. 그럴 수도 없지. 몸은 앞으로 나아가지. 나는 이 몸과 함께 앞으로 나아가는 거야. -p.60

모성을 최종 여정으로 삼은 모험 문학의 발견!
나 자신과 가족, 사랑에 대한 이해를 넓혀주는 책

지극히 사적인 타인의 육아 일기와 육아 영상에 수많은 '좋아요'가 달린다. 잘 알지도 못하는 남의 육아에 공감할 수 있는 건 누구나 한때 아이였고, 우리 모두 엄마 품에서 태어났기 때문일 테다. 그저 잘 먹고 잘 크는 게 전부인 시절, 임신 전의 몸으로 채 돌아가지도 못한 엄마를 한시도 가만두지 않는 아이에게서 나를 키워준 내 부모의 고생을 엿본다. 엄마 말고도 되고 싶은 모습이 많지만 아이를 앞세우고 자기 정체성을 미뤄둔 엄마들을 보면 내 부모가 가엾다. 그렇게 우리는 어른이 된다.

저자는 어린 시절 자기를 두고 일하러 간 엄마를 미워한 적 있음을 고백한다. 그래서 마흔에 가까운 나이에도 엄마의 사랑을 의심했노라고. 그러나 자신이 그 부모가 되어 보니 아이들과 함께 있는 시간이 축복인 줄 알면서도 엄마 이전의 나로 돌아가고 싶어 하는 마음이 공존할 수 있음을 깨닫는다. 그제야 "너를 낳아 키운 게 세상에서 가장 잘한 일"이라는 엄마의 말을 의심 없이 믿을 수 있게 된다. 그리고 알게 된다. 나 아닌 타인을 완전히 이해할 수 없어도 온전히 사랑할 수 있다는 것을.

결국 판단에서 사랑으로, 불균형에서 균형으로 나아가는 이 책은 사랑이 어떤 모습이어야 하는지, 그 사랑을 더욱 크고 강하게 만들기 위해 어떤 노력이 필요한지 생생하고도 솔직한 언어로 들려준다. 좋아하는 일과 부모로서의 의무 사이에서 망설이는 모든 이들이 이 책을 통해 자신을 잃지 않기를, 스스로 선택한 모든 삶을 사랑할 수 있는 용기를 얻게 되길 바란다.

너희가 강인하면서 연약하길 바라. 우리가 함께하는 시간 동안 지칠 정도로 반복된 일상에도 만족하는 부모가 될 수 있길 바라. 내가 이 세상에서 일할 수 있는 방법을 찾고 세상에 약간의 변화를 만들면서도 너희와 함께 시간을 보내고 싶은 점점 커지는 욕구에도 진실할 수 있길 바라. 우리 다리와 팔과 폐의 힘으로 같이 이 세상을 탐험할 수 있길 바라. 엄마가 분명 저지르게 될 실수를 너희가 용서해주길 바라. 내가 나를 용서하길 바라. -p.102~103

추천의 글

고작 쌀알 하나 깊이만큼의 얼음을 뚫은 금속 톱니 네 개에 매달려 있는 아기 엄마의 모습. 너무나 불안하고 걱정되는 그림이겠지만 그런 생각은 접어주시기를. 우리 모두는 엄마이기 전에 한 사람이라는 것을 사람들은 흔히 잊곤 한다.

임신은 벼락같은 축복이자 끝없는 절벽으로 내몰리는 일. 그 과정에서 포기해야 할 일들에 대해 우리는 어떤 마음가짐이어야 하는지 알려주는 이가 많지 않았고, 늘 내게도 숙제인 부분이었다. 누구도 보상해주거나 알아주지 않는 듯한 과정 속에서 새로운 생명을 만날 수 있다는 설렘과 소중함은 나날이 커지는, **엄마들만이 느끼는 이 양가적인 마음을 알아줄 책이 여기 있다.**

-김소영 (방송인, 책발전소 대표)

세계 6대 마라톤 최연소 완주, 6박 7일 250km 몽골 고비사막 마라톤 완주, 철인 3종 완주…. 두 번의 출산으로 나 또한 모든 도전이 멀게만 느껴졌고, 세상에서 잊힌 기분이었다. 그러나 임신 중에도 출산 후에도 유아차를 밀며 달리기를 이어갔고, 덕분에 깨달았다. **나를 지켜낼 때 비로소 아이도 더 강하게 안아줄 수 있다는 것**을. 내게 삶의 우선순위가 달라져도 내 안의 열망은 여전히 살아 있다는 사실을 상기시켜준 이 책이 당신에게도 든든한 동행이 되어주길 바란다.

-안정은 (작가, 러닝전도사)

세 아이가 태어남과 동시에 내 이름 옆에 새로운 이름이 더해졌다. 무대가 아닌 곳, 엄마로 불리는 삶에는 그만한 행복과 충만함이 있었지만 발레리나로서 김리회가 없어진다면 나는 대체 누구일까 생각했다. 그리고 깨달았다. **어제의 나와 오늘의 나 사이에서 균형을 잃지 않기 위해서라도 엄마라는 이름 뒤에 마침표가 붙어서는 안 된다**는 걸. "아이 낳고 정말 다시 춤출 수 있어요?" 더는 이런 질문이 필요 없는 미래로 나아가기 위해 오늘도 나만의 걸음을 뗀다. 이 책을 읽는 분들도 마침내 자기만의 균형을 찾아가길 응원한다.

-김리회 (국립발레단 수석 무용수)

저자 소개

마이카 버하르트 Majka Burhardt (@Majkaburhardt)

작가, 세계 정상급 등반가, 사회적 기업가, 영화감독, 국제 환경보호 단체 레가도(Legardo) 창립자 그리고 두 아이 엄마. 자전거, 카누, 도보로 전 세계를 여행하고 안내하며 일평생 모험가로 살아왔다. 아무도 탐험하지 않았던 모래로 된 암석에 매혹돼 쓴 《에티오피아의 절벽(Vertical Ethiopia)》으로 밴프산악도서상(BMBA) 최종 후보에 올랐으며, 2009년 제작한 다큐멘터리 〈웨이포인트 나미비아(Waypoint Namibia)〉로 EPIC 신예 아티스트 후보에 이름을 올렸다. 구글, 네스프레소 등 유수의 기업과 대학의 요청을 받아 수많은 강연을 진행해왔으며 〈이코노미스트〉, 〈아웃사이드 매거진〉, 〈NPR〉 등 메이저 언론 매체에 다수 소개되었다. 프린스턴 대학교에서 인류학을 공부하고 워런윌슨 대학교에서 문예창작으로 석사 학위를 받았으며, 모험과 창작을 향한 끝없는 열정으로 세 권의 책을 썼다.

역자 소개

노지양

영문학을 전공하고 졸업 후 KBS와 EBS에서 라디오 방송 작가로 일하다 번역가가 되었다. 《괴물들》, 《사나운 애착》, 《헝거》, 《메리는 입고 싶은 옷을 입어요》 등 다양한 장르의 영미권 도서 100여 권을 옮겼고, 에세이 《먹고사는 게 전부가 아닌 날도 있어서》, 《오늘의 리듬》, 《우리는 아름답게 어긋나지》(공저) 등을 썼다.

책 속으로

"나 어쩌면 임신인가 봐."

"'어쩌면' 임신이라는 것도 있어?" 너희 아빠가 물었어.

다른 테스트기도 시도해봤지. 희미한 줄이 또 생겼어. 구글로 찾아봤어. 인터넷의 의견은 하나같더라. 가짜 양성 반응은 없고 희미한 선도 선이라고. 나는 임신이었어. 그날 밤 잠을 이루지 못했어. *우리가 정말 이 일을 하긴 하는구나.* 계속 속으로 되뇌었지. 그런데 밤늦도록 뒤척이던 어느 순간 이 문장에서 '우리'가 사라졌다. *내가* 이걸 하는구나. 달빛이 환하게 들어오던 그날 밤, 나는 깨어 있고 너희 아빠는 세상 아무 근심 없는 사람처럼 쿨쿨 자고 있었지. 애초에 아기를 갖는 문제에서 내가 우리를 이쪽으로 끌고 왔으니 이 꿈을 미래까지 끌고 가야 할 사람도 나여야 한다는 생각뿐이었어. __p.23~24

인생은 참 아이러니해. 너희 둘은 정말로 너희 아빠와 내 인생에서 가장 큰 역설이자 기쁨이야. 너희가 이 세상에 도착할 날을 준비하면서 엄마가 얼마나 흥분되고 기대되고 행복한지 말하고 싶어. 하지만 거짓말은 하지 않을게. 너희는 엄마인 내게서 완전한 확신과 신념에 찬 태도를 기대해선 안 되고 혹시라도 나중에 너희가 부모가 될 때도 100퍼센트 확신할 거라 생각하지 않았으면 좋겠다. __p.58

하지만.

엄마는 *하고 싶은* 일이 있어.

너희의 가장 좋은 부분을 놓칠 것 같은 기분이야. 하나도 놓치고 싶지 않은데 일을 하면서 도움 하나 받지 않고 너희를 돌보려고 하다간 내가 미쳐버리겠지. 하고 싶은 일과 해야 할 일 사이의 지속적인 갈등이 엄마로 사는 일의 주요 쟁점이 아닐까 싶다. __p.87

20대 초반, 점점 더 어려운 코스에 도전하고 있을 때 선배 산악인이 "위쪽으로 떨어져라(fall upward)"라고 말한 적이 있어. 더는 노력하지 않고 로프에 매달리거나 쓰러지면 실패라고. 노력하다가 쓰러질 거면 적어도 올바른 방향으로 쓰러지라고 했어.

어쩌면 나는 너희 아빠와 그 일을 하고 있는지도 모르겠다. 너희와 함께 위쪽으로 떨어지기. 너희의 부모가 된다는 건 우리에게는 궁극적인 온사이트(onsight)라 할 수 있어. 온사이트란 암벽등반 용어인데 사전 지식이나 정보 없이 단 한 번의 시도로 추락 없이 완등하는 걸 의미해. 하지만 등반가로서는 온사이트에 실패하면 다른 암벽을 찾아서 다시 온사이트를 시도해. 부모로서 온사이트는 성공하든 실패하든 다른 암벽은 타지 못하고 같은 '등반'만 계속하지. 아빠도 한 번도 가보지 않은 길인데 어떻게 한 번에 완등하길 기대하겠어. 우리는 지금 우리가 어디로 가고 있는지 몰라. 두 배나 몰라. __p.94

새벽 6시. 샤워를 하고 정장으로 갈아입었다. 유축기를 챙겨 가방에 넣고 아직 어두컴컴한 D.C.로 갔어. 회의가 연달아 있고 그사이 틈틈이 유축을 하는 일정이었지. 아침 7시 30분에 여는 유일한 화장실인 코너베이커리 화장실을 차지했어. 개수대 옆에 서서 유축기를 고정하고 되도록 이 좁은 화장실의 아무것도 건드리지 않으려고 하면서, 제발 아무도 들어오지 않길 바라면서, 내 유방을 비우는 데 걸리는 15분에 죄책감을 느끼면서 그 일을 했지. 나중에는 지구환경기금 여자 화장실 좌변기에 앉아

옷을 다 입은 채 유축을 했지. 제발 젖병을 빨리 채우고 제시간에 네이처컨서번시 아프리카의 회의 탁자로 돌아가길 바라면서. __p.109~110

나는 여성으로서 어느 누구 못지않게 멋있고 당당하게 살겠다는 다짐 속에서 자랐어. 내 엄마에게서 그런 모습을 봤고 늘 강하다는 말, 특별하다는 말을 들었고 싸우는 여성의 발자취를 따라야 한다고 생각했어. 내가 엄마만 될 수 있다는 (혹은 될 수도 있다는) 생각은 한 번도 한 적이 없어. (중략)

너희 외할머니 그러니까 엄마의 엄마가 다시 일터로 복귀하기 쉬웠을지 궁금해. 그런 엄마가 조금 밉다. 그리고 그런 엄마가 조금 사랑스럽다. 엄마의 엄마를 찾아가서 묻고 싶어. "이 일을 어떻게 했어요? 기분은 어땠어요? 정말 속마음은 어땠어요?"

나는 완전히 변했고 너희를 향한 어마어마한 사랑에 매번 경외심을 느껴. 이 사랑은 본능적이야. 너희를 먹어치우고 싶고 너희에게 키스하고 싶고 너희를 듬뿍 바르고 싶어. __p.149~150

내가 편지를 쓰고 싶은 사람은 너희가 아니야. 너희 아빠지. 어쩌면 너희 아빠와 나일지도. 어쩌면 우리 모두에게 하고 싶은 말이 있을지도.

나는 화가 났어. 너희와 있고 싶지 않다는 말이 아니라 너희와 같이 있고 싶어서야. 그러면서도 조금만 더 자유로워지고 싶어. 시간이 있으면 좋겠다. 매일 끝나지 않는 할 일 목록을 썼다가 지우기만 반복하는 기분, 정신없이 바쁜 생활에 짓눌릴 것 같은 기분으로 살진 않았으면 좋겠어.

엘리자베스는 다른 사람의 행동을 바꾸려는 의도 자체가 이미 실패한 명분이라고 해. 그럼 우리는 뭘 바꿀 수 있을까? __p.226

이 일을 하는 건 고사하고 일을 *하고 싶어 하는* 나로 돌아가기 위해서는 많은 단계를 거쳐야 할 것 같아. 앞으로 변할까? 변하리라고 예상은 해. 어쩌면. 엄마 되기가 더 쉬워지면 그럴 수도.

어쩌면. 그래서 엄마들이 다시 일터로 복귀하는 거겠지. 어떻게 직업적으로 성공하는 동시에 집에서는 조그마한 인간들을 키워낼 수 있을까? 지금 당장은 일이란 잘해내야 하는 또 하나의 영역 같지만 실제로 내가 잘해낼 수 있는 건 두세 가지밖에 없어. 사실 두 가지지.

카즈와 이레나. 너희가 바로 그 두 가지야. __p.240~241

"엄마. 나는 엄마처럼 어른이 되고 싶어." 이레나의 말.

"좋아. 우리 같이 자라 어른이 되자. __p.356

"아빠와 엄마, 저녁 차려줘서 감사해요." 카즈가 말해.

"아빠가 만들었지, 아가. 엄마는 말하자면 보이지 않는 노동을 했고."

모두가 나를 쳐다봐.

"엄마는 공과금 내고 너희 가방 밑에 깔린 마스크 꺼내서 내일 사용할 새것으로 바꿔주고 너희 의사선생님에게 너희 겨드랑이 발진에 대해 문자를 보냈어."

"보이지 않아주셔서 감사해요." 이레나가 말해.

너희 아빠와 나는 그 말 때문에 저녁 내내 웃는다. __p.407~408

차 례

추천의 글
이 글을 읽는 분들에게

2021. 4. 1.
2015. 11. 18.
2016. 6. 29.
2017. 7. 11.
2021. 4. 1.

후기
감사의 말