공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑥ 망상 · 두려움 뒤 숨은 죄책감을 마주하는 여정

"내 딸은 유명한 배우입니다"

생명의 위협이 남긴 상처와 이야기들

상담실로 찾아온 김상담 어르신(가명·85세)은 단정한 옷차림과 달리, 대화를 하면 주변 사람들을 놀라게 하는 험한 이야기들을 쏟아냈습니다.

"손주가 괴한들에게 끔찍한 일을 당했다", "사람 뼈를 톱으로 썰었다"는 등 과격한 표현을 멈추지 않으셨습니다. 게다가 밤마다 누군가 쇠톱으로 자신의 집 철창문을 자르고 들어와 해치려 한다며 극심한 불안에 시달리고 계셨습니다.

주변 사람들은 어르신을 피하거나 이상하게 생각했지만, 사실 이 험한 말들은 도움을 요청하는 어르신만의 또 다른 신호였습니다.

상담을 진행하며 어르신이 왜 과격한 언어들을 반복적으로 사용하시는지 조심스럽게 살펴보았습니다.

어르신의 마음 깊은 곳에는 어린 시절 아버지가 한문을 가르칠 때 "잘 배우지 못하면 잡아다 죽여버리겠다"고 위협했던 끔찍한 트라우마가 생생하게 남아 있었습니다.

평생 해결되지 못한 이 과거의 위협과 죽음에 대한 불안이 노년의 외로움과 맞물려, 방어적인 가시로 돋아난 것이었습니다.

망상 뒤에 숨은 죄책감

어르신이 반복해서 하시는 또 다른 이야기는 자신의 딸이 아주 유명한 배우라는 주장이었습니다. 상담을 하면서 조심스럽게 마음을 열어 보니, 어르신은 부인과 이혼 후 홀로 지내시며 큰아들을 먼저 세상을 떠나보낸 아픈 가족사가 있었습니다.

진짜 딸의 생사조차 알지 못한 채 살아온 긴 세월 동안, 아버지로서 딸을 지켜주지 못했다는 깊은 죄책감이 어르신의 마음을 짓누르고 있었던 것입니다. 딸이 세계적으로 훌륭한 사람이 됐다는 망상은 아픈 현실을 부정하고 스스로를 위로하기 위해 어르신의 마음이 만들어 낸 슬픈 방패였습니다.

프로그램 과정에서 딸에게 편지를 쓰며 "미안하기만 하다", "먼발치서만 보겠다"고 하시던 모습은 그 죄책감과 그리움을 고스란히 보여주었습니다.

자유 연상으로 무의식 엿보고 그리며 표현

이런 망상 장애 증상을 보이는 어르신들에게 "그건 사실이 아니다"라고 반박하는 것은 오히려 주변과의 관계를 단절시킵니다. 상담의 첫걸음은 아무도 믿어주지 않던 어르신의 이야기를 온전히 '믿어주는 사람'이 되는 것이었습니다. 내 이야기가 수용·존중받는다는 느낌이 들자, 어르신의 불안도 조금씩 가라앉기 시작했습니다.

동시에 미술 치료를 통해 가득 찬 불안을 밖으로 안전하게 꺼내는 연습을 했습니다. 동시에 어르신의 무의식 세계를 엿보고 억압된 감정을 풀어내기 위해 사진 이미지를 활용한 '자유 연상 작업'을 진행했습니다.

망상 이면의 외로움 · 트라우마 수용
온전한 믿음, 어르신 마음의 문 열어
과거 상처 마주하며 안정감 되찾아

여러 사진 중 마음에 드는 것을 골라 도화지에 붙이도록 안내하자, 어르신은 화가 난 여자의 얼굴을 두 번이나 붙이셨습니다. 사진을 반듯하게 붙이면서도 풀이 손에 묻는 것을 극도로 싫어하셨는데, 이는 어르신 내면의 높은 불안과 강박적인 성향을 그대로 보여주는 것이었습니다.

이처럼 단단하게 굳어 있는 어르신의 마음을 유연하게 풀어드리기 위해, 손에 묻지 않는 부드러운 점토를 활용하며 단계적으로 생각의 유연성을 기르도록 도왔습니다.

처음에는 이러한 활동을 시간 낭비라며 부정적으로 생각하셨지만, 완성된 결과물을 멋지게 전시해 드리자 하루에도 몇 번씩 찾아와 보실 만큼 큰 성취감을 느끼셨습니다. 어린 시절 동물을 키우며 평화로웠던 기억을 그림으로 표현하시며, 굳어 있던 마음도 한결 부드러워지셨습니다.

지역사회와 함께 엮어가는 안전망

어르신의 문제는 상담으로만 해결하기에는 부족한 부분이 있습니다. 직업으로 인한 과거의 트라우마인지, 아니면 뇌 기능 저하로 인한 치매의 초기 증상인지 보다 명확한 확인이 필요합니다.

이에 주민센터나 정신건강복지센터와 같은 지역사회 기관들과 연계해, 어르신이 적절한 약물 치료와 돌봄을 함께 받으실 수 있도록 돕는 과정이 병행돼야 합니다. 상담과 의료적 지원이 함께 톱니바퀴처럼 맞물려 돌아갈 때, 어르신은 더 이상 환상 속에 갇히지 않고 일상을 회복하실 수 있을 것입니다.

허상 깨고 진짜 내 마음을 안아주기

부처님의 말씀을 담은 대표 경전인 〈금강경(金剛經)〉에는 "범소유상 개시허망(凡所有相 皆是虛妄)"이라는 구절이 나옵니다. 무릇 형상이 있는 것은 모두 허망하니, 겉으로 드러난 모습에 집착하지 말라는 뜻입니다.

어르신을 괴롭히던 무서운 괴한들이나 딸에 대한 화려한 이야기들은 모두 상처받은 마음이 빚어낸 허상(虛相)이었습니다.

그 허상에 갇혀 억압된 감정에 짓눌린 어르신은 누군가 자신의 고통을 알아주고 마음을 다독여주자 비로소 과격한 말들을 멈추기 시작하셨습니다.

우리를 진정으로 괴롭히는 것은 어르신처럼 밤마다 극심한 불안에 시달리게 했던 바깥에서 문을 자르고 들어오는 쇠톱이 아니라, 내 안에서 해결되지 못한 과거의 아픔과 죄책감일지 모릅니다. 진짜 내 마음의 상처를 있는 그대로 바라보고 따뜻하게 안아줄 때, 비로소 허상은 사라지고 평온한 오늘을 마주할 수 있게 될 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

건강 365

59 비문증

"눈앞에 날파리가"…눈의 경고 면밀히 살펴야

"눈앞에 먼지나 벌레 같은 것이 떠다니는데, 그냥 적응하고 살아야 하나요?"

안과 외래를 찾은 비문증 환자들이 가장 많이 토로하는 하소연이다. 실제로 많은 의료진이 비문증을 노화에 따른 자연스러운 현상으로 치부하곤 하지만, 비문증은 단순히 '참아야 하는 불편함'이 아니라 누군가에게는 일상을 무너뜨리는 절박한 고통일 수 있다.

실제로 진료실에는 비문증으로 인해 일상생활이 불가능할 정도로 큰 심적 고통을 겪는 환자들이 찾아온다.

시력 검사표의 글자를 잘 읽는다고 해서 환자가 불편하지 않은 것은 아니다. 교정시력이 1.0이라 할지라도, 시야를 가로지르는 혼탁(Vitreous opacity)의 정도에 따라 환자가 체감하는 시각적 질은 현저히 떨어질 수 있기 때문이다.

예민한 성격의 사람일수록 증상을 더 크게 느낄 수는 있지만, 그렇다고 해서 비문증의 호소를 주관적인 느낌으로만 치부해서는 안 된다. 자세한 안과 검진을 통해 후유리체 박리(PVD) 여부나 실제 유리체 혼탁의 정도를 객관적으로 다시 한번 들여다보고, 그 뒤에 숨겨진 기저 원인(Underlying Cause)이 없는지 면밀히 살펴야 한다.

비문증이 발생하는 주된 이유는 유리체의 노화와 근시이다. 특히 우리나라는 젊은 층의 근시 비율이 높은데, 근시안은 정시안보다 안구의 앞뒤 길이가 길어 유리체 변성이 훨씬 빨리 진행된다. 때문에 젊은 층의 비문증 증상 또한 무시할 수 없는 신호다.

갑작스러운 비문증은 실명 위험 질환의 '경고 신호'일 수 있는데, 포도막염과 같은 안구 내 염증, 당뇨망막병증(DMR)으로 인한 미세한 유리체 출혈, 혹은 망막이 찢어지는 망막열공이나 벽지처럼 떨어지는 망막박리가 원인일 수 있다.

이러한 기저 질환이 있는 비문증의 경우라면 '적응'이 아닌, 즉각적인 '개입'이 필요하다. 망막박리는 초기에는 비문증이나 광시증으로 나타나지만, 방치하면 시야가 커튼을 친 듯 가려지고 결국 실명에 이를 수 있는 질환이기 때문이다.

특히 고도근시 환자라면 비문증을 더욱 주의 깊게 살펴야 한다. 근시안은 안구가 앞뒤로 길어지면서 유리체 내부의 입자 크기 분포가 불규칙해지는데, 이로 인해 입자들이 크게 뭉치면서 일반적인 노화 현상보다 더 크고 선명한 그림자를 만들어낼 수 있다.



사진 출처=픽사베이

유리체 노화, 근시, 안구 내 염증 원인
갑작스런 증상, 망막박리 신호일 수도
젊어도 근시 심한 경우 정밀 검사 필요

정시나 원시 환자에게 나타나는 급성 후유리체 박리(Acute PVD)는 시간이 지나면서 증상이 다소 완화되는 경향이 있지만, 유리체 변성이 심한 고도근시 환자들은 기다린다고 해서 증상이 저절로 호전되지 않는 경우가 많다.

따라서 젊은 나이라 할지라도 근시가 심하다면 "눈에 먼지가 좀 보인다"는 정도로 증상을 과소평가하지 말고, 정밀 검사를 통해 유리체 혼탁의 정도와 망막의 상태를 객관적으로 확인하는 과정이 반드시 수반돼야 한다.

그렇다면 숨겨진 기저 원인이 없는 비문증은 정말 치료 방법이 없을까? 현재 먹는 약에 대한 연구 개발은 시작 단계에 있으며, 흔히 알려진 야그(YAG) 레이저는 아직 권유할 만한 보편적인 치료로 보기 어렵다.

다만, 일상생활에 지장이 클 정도로 혼탁이 심한 경우에는 유리체 절제술을 조심스럽게 고려해 볼 수 있지만, 부작용으로 백내장 진행, 안압 상승, 안내염 등의 위험이 있으며, 재발 가능성이 있고, 큰 증상 호전을 기대하기 힘들 수도 있다.

중요한 것은 환자의 불편함을 객관적으로 평가하고 최선의 선택지를 함께 고민하는 의료진의 자세다.

비문증은 우리 눈이 보내는 일종의 신호다. "나이가 들어서 그렇다"는 말로 증상을 과소평가하기보다, 정밀한 검사를 통해 내 눈의 상태를 정확하게 아는 것이 중요하다.

1년에 한두 번의 정기적인 안저검사는 비문증 뒤에 숨은 위험 질환을 조기에 발견하고, 소중한 시력을 지키는 가장 확실한 방법이다. 우리 모두가 눈 건강을 잘 챙겨 세상을 맑게 바라보는 즐거움을 오래도록 누리는 것이 좋겠다.



송미연
동국대일산병원 안과 조교수

걷는 순간이
곧 수행이다

어싱(접지) 슈즈 리센스 블랙
어싱(접지) 슈즈 와이드 베이지

발은 수행의 첫걸음, 땅과 연결된 걸음은
곧 마음의 고요입니다.

"모든 길은 마음에서 비롯된다."
—『법구경』

"마음이 청정하면 길도 청정하다."
어싱(접지) 슈즈 리센스 블랙
Earthing Shoes Re-sense



재질 : 인조가죽

◆ 주요 특징
- 두 개의 끈 구멍, 단순함 속의 무소유
- 제로 드롭(3mm) 밑창, 땅과 하나 되는 균형
- 클래식 블랙, 흔들리지 않는 중심

◆ 특판가 : 65,000원
※ 사은품 : 2결레 이상 구매시 '어싱 전용 양말' 증정

"몸과 마음이 고요하면, 걸음은 곧 선정이다."
어싱(접지) 슈즈 와이드 베이지
Earthing Shoes Wide



재질 : 인조가죽

◆ 주요 특징
- 발가락을 옥죄지 않는 와이드 설계
- 인조가죽의 따뜻한 휴식
- 어싱(Earthing) 설계, 몸과 땅의 합일

◆ 특판가 : 65,000원
※ 사은품 : 2결레 이상 구매시 '어싱 전용 양말' 증정

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)