공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑬ 기대 내려놓고 홀로서기의 평안을 찾아서

"내 마음 같지 않아 외롭고 화가 납니다"

남편의 부재로 찾아온 깊은 외로움

상담실을 찾아온 김상담 어르신(가명·70세)은 대졸 학력에 자가를 소유한, 스스로 중산층이라 표현할 만큼 경제적으로는 부족함이 없는 단정한 모습이었습니다. 어르신의 삶에서 가장 든든한 버팀목은 갑작스럽게 세상을 떠난 남편이었습니다. 남편은 어르신이 어디에 간다고 하면 컴퓨터로 길을 찾아줄 만큼 살뜰히 챙겨주던 다정한 동반자였고, 남편이 세상을 떠났을 때 어르신은 "한강만큼 눈물을 흘렸다"고 회상할 정도로 깊은 상실감을 겪었습니다.

어르신 부부는 생전에 딸과 아들을 외국으로 유학을 보냈습니다. 아이들을 보내고 둘이 살면서 어르신 부부는 "우리 중 한 명만 남게 되면, 남은 한 사람은 자식들이 있는 외국에 가서 살자"는 약속을 나누곤 했습니다. 남편과 사별한 지 2년 남짓 흐른 뒤, 어르신은 외국에서 자녀들과 함께 노년을 보낼 희망을 품고 딸의 집이 있는 호주로 떠났습니다. 자식들이 어릴 적처럼 자신을 온전히 수용하고 따뜻하게 위로해 줄 것이라는 깊은 기대를 품은 채였습니다.

기대와 다른 현실

하지만 3개월간 머물려던 외국 생활은 상처와 충격의 연속이었습니다. 수십 년간 외국에서 성인으로 자라난 자녀들의 삶의 방식은 어르신의 기준과 너무나 달랐습니다.

한식을 즐기며 건강을 챙기던 어르신과 달리 딸의 가족은 외식을 자주 했는데, 어르신은 이를 '나를 위해 밥을 해주는 것이 귀찮아서 외식하는 것'으로 일방적으로 해석하며 서운함을 쌓아갔습니다.

또한, 아들의 결혼식을 맞아 며느리와 딸에게도 어르신 나름대로 최선을 다해 정성을 표현했습니다.

그러나 돌아온 것은 "엄마는 강하다"라는 딸의 무심한 한마디와 눈치를 봐야 하는 냉랭한 분위기였습니다. 순종적이고 착하기만 했던 자녀들이 기대했던 대로 위로와 인정을 해주지 않자, 어르신은 자녀에 대한 배신감과 우울감을 느끼며 결국 예정보다 일찍 홀로 한국으로 귀국해야 했습니다.

추후 아들은 "죄송하다"며 사과해 화가 풀어졌지만, 그렇지 않은 딸을 향한 서운함은 계속 남아 있었습니다.

서운함 이면 속에 외로움과 직면

어르신이 딸에게 느끼는 서운함의 이면에는 '한국에서 홀로 살아나가야 한다는 두려움과 외로움'이 자리 잡고 있었습니다. 남편과 사별한 후 자녀들에게 정서적으로 의존하려 했으나 그 기대가 무너지자, 혼자 남겨진 현실이 커다란 불안으로 다가온 것입니다. 또한 "우리 자식들은 착하니까 당연히 내 뜻을 따라야 한다"는 삶의 기준과 인지적 왜곡이 자녀와의 소통을 더욱 가로막고 있었습니다.

남편 사별 후 자녀 의존하며 상처
다름 인정·정서적 거리 두기 도와
주체적·긍정적 노년기로 재구조화

어르신에게 필요한 것은 딸의 사과를 받아내는 것이 아니라, 자녀가 이미 독립된 성인으로 성장했음을 인정하고 '자녀와의 건강한 정서적 거리 두기'를 실천하는 것이었습니다. 자녀에게 향해 있던 시선을 어르신 본인의 삶으로 돌려, 지금 살고 있는 장소에서 주체적이고 건강한 노년기를 계획하도록 돕는 것이 상담의 핵심 과제였습니다. 다행히 어르신은 지역 복지관에서 서예 동아리와 자원봉사 활동에 적극적으로 참여하고 있었고, 상담센터의 프로그램에도 참여해 어르신들과의 다양한 관점을 교류하며 일방적인 시각에서 벗어나 자기 인식을 높일 수 있도록 노력했습니다. 몇 년 후에는 실버타운 입주를 스스로 구상할 만큼 남은 인생을 재설계할 역량과 강점을 지니고 있었습니다. 다른 사람들의 다채로운 이야기를 들으며 '타인의 다름'을 이해하는 연습을 통해, 어르신은 자녀를 향한 기대의 끈을 조금씩 내려놓고 홀로서기의 자신감을 되찾아가기 시작했습니다.

시절인연과 '바라지 않는 마음'의 평안

어르신은 외국에 두고 온 자녀들의 태도에 서운해하며, 어릴 적 품 안의 자식으로 돌아와 주기를 간절히 바랐습니다. 부처님의 마지막 가르침과 설법을 담은 〈대반열반경(大般涅槃經)〉에는 '시절인연(時節因緣)'이라는 가르침이 있습니다. 세상의 모든 만물과 인간관계에는 저마다의 때와 인연의 모양이 존재한다는 뜻입니다. 자식을 품에 안고 헌신하던 시절의 인연이 지나가면, 이제는 각자의 삶을 존중하며 한 걸음 물러서 바라보는 독립된 인연의 때가 찾아옵니다. 또한 〈금강경(金剛經)〉에는 "응무소주 이생기심(應無所住 而生其心), 마땅히 머무는 바 없이 그 마음을 내라"는 경구가 나옵니다. 내가 자식에게 이만큼 베풀었으니 자식도 마땅히 나에게 이래야 한다는 '집착하는 마음(머무는 마음)'을 내려놓을 때, 비로소 참된 상생과 자유로움이 생겨납니다.

어르신이 호주에서 전해준 선물은 부모로서의 따뜻한 정성이었을 뿐, 자녀에게 보답을 요구하는 조건이 될 수는 없습니다. 시절인연의 이치를 받아들여 자녀를 향한 집착과 기대를 비워낼 때, 억울함과 서운함의 먹구름은 조용히 흩어지게 됩니다.

남편과의 아련한 추억을 가슴에 품고, 서예 붓을 잡고 봉사를 하며 스스로의 삶을 밝히는 그 당당한 홀로서기의 길이야말로, 어르신의 노년에 진정한 평안을 가져다줄 부처님의 가피일 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

동네약국 사용설명서

㊲ SNS 속 의약품 등급

약에도 성적표가 있나요?

"약사님, 10점짜리 감기약 주세요."

"네? 10점 감기약이요? 새로 나온 감기약인가요? 처음 들어보는데…."

"아니, 10점짜리요! 제일 좋은 감기약이 있다던데?"

"감기약에 점수가 있나요? 누가 점수를 매겨주던가요?"

"아, 약사님 SNS 안 하시는구나? 별스타그램에서요."

"그래서 지금 어디가 어떻게 불편하신가요?"

상상도 못 했다. 약에 점수가 있다니. 호기심에 찾아본 SNS에서는 하얀 가운을 입은 인플루언서 약사들이 약에 등급을 나누고 점수를 매기는 게시물이 유행처럼 번지고 있었다. 감기약뿐만 아니라 진통제, 영양제, 피로회복제까지 그 종류도 다양했다. S등급부터 C등급까지, 10점부터 5~6점까지, 마치 성적표를 매기듯 줄을 세우고 있었다.

이에 대해 할 말이 참 많다. 몇 번이나 강조했듯, 남들에게 좋은 영양제가 내게 좋은 영양제가 아니며, 성분이 다양하게 들어간 감기약도 무조건 좋은 약이 아니다. 내가 지금 무엇이 불편한지, 어떤 증상을 개선하고 싶은지 명확하게 안 뒤, 동네 약국에 잘 전달해 추천받은 약이 바로 나에게 딱 맞는 100점짜리 감기약이 된다.

필자는 20년 가까이 약에 대해 공부하고 그것을 업으로 삼고 살고 있다. 그런데 그동안 단 한 번도 약의 우열을 나눈 적은 없다. 이 성분의 약이 잘 맞는 증상을 가진 사람들이 있고, 저 성분이 잘 맞는 증상의 사람이 있을 뿐이다. 약사 가운을 입고 많은 사람들이 보는 SNS 매체에서 약의 표면적인 성분만 보고 단편적인 개인의 경험을 바탕으로 제품의 등급을 나누는 행위는 매우 위험하다. 사람들에게 제품에 대한 불필요한 선입견을 심어줄 수 있기 때문이다.

성분이 단순하거나, 스테로이드·부작용 우려 성분이 포함된 제품은 낮은 등급으로 분류하고, 함량이 높고 여러 가지 성분이 복합적으로 들어간 제품은 높은 등급으로 나누는 영상들을 자주 본다. 이는 환자의 상태를 보지 않고 제품 성분표만 보는 행위라고 할 수 있다. 상황에 따라서는 함량이 낮은 제품이나 단일 성분 제품이 필요한 사람이 분명히 있다. 부작용이 있을 수 있는 성분이 포함돼 있더라도 그 위험보다 유익성이 크다고 판단되면 고객에게는 그것이 좋은 약이 될 수 있는 것이다.

한 가지 예를 들어보자. 진통제에 카페인이 함유돼 잠이 안 올 수 있다는 이유로, 낮은 등급으로 분류하는 게시물을 본 적이 있다. 진통제에 카페인이 포함된 이유는 카페인 자체가 일부 진통 효과가 있을 뿐 아니라, 진통제 성분과 카페인을 함께 복용하면 진통 효과를 더 강력하게 만드는 상승작용이 있기 때문이다. 카페인이 중추신경을 자극해 통증에 대한 민감도를 낮추고, 진통제의 효능을 도와 같은 용량으로도 훨씬 큰 효과를 볼 수 있는 것이다. 또한 카페인은 혈관을 수축시키는 작용을 하므로 뇌혈관이 확장돼 발생하는 편두통의 경우, 확장된 혈관을 정상으로 돌려놓아 통증을 빠르게 완화하고, 약물이 체내에 빠르게 흡수되도록 돕는다. 즉, 고객이 카페인에 민감한 사람이라면 카페인이 함유된 진통제는 피해야 하는 약이 되겠지만, 편두통이 있거나 기존 진통제로 효과를 보지 못한 사람이라면 카페인이 함유된 진통제가 명약이 될 수도 있는 것이다. 그런데도 카페인이 들어있다고 무작정 등급을 낮게 나눠버린다고? 얼마나 위험한 생각인가!

성분만으로 점수 매기는 행위 부적절
남들에 좋은 약, 내게도 좋은 약 아냐
등급보다 몸 상태에 맞는 약을 골라야

정말로 공부를 많이 하고, 고객을 생각하는 약사라면 제품의 성분만 보고 그것에 등급을 나누지 않을 것이다. 고객의 상황을 듣고 이해하며 그에 맞는 제품을 추천하는 데 더 노력하지 않을까? 물론 상비약을 고르는 것이라면 성분이 다양한 제품에 높은 점수를 주는 것이 이해는 간다. 상비약은 어디가 어떻게 아플지 알 수 없으니 일단 다양한 증상에 대응 가능한 많은 성분의 무난한 제품을 고르는 것이 좋기 때문이다.

그래서 필자는 감기약이든 소화제든 설사약이든, 손님이 약을 달라고 할 때 꼭 이렇게 여쭤본다. "상비약으로 두고 드시려고 그러세요? 아니면 지금 불편한 증상이 있으세요?" 그리고 대답에 따라 상황에 맞는 제품을 고르고 추천해서 선택에 도움을 주려고 노력한다.

여러분에게도 부탁드리고 싶다. 약이나 영양제를 고를 때 어떤 제품이 좋은지, 등급이 높은지 고민하기보다, 내 몸 상태를 면밀히 살피고 몸이 내는 소리에 귀 기울여 달라. 그것을 약사에게 정확히 전달하는 것이 훨씬 중요하다. 그래야 내 몸 상태에 제일 도움이 되는 치료제와 영양제를 추천받을 수 있다.

의약품에는 등급이 없다. 그저 각자에게 맞는 적응증이 있을 뿐이다. 그걸 본인의 증상에 잘 맞춰서 추천받으면 될 일이지, 책임감 없이 내지르는, 조회 수만을 위한 자극적인 SNS 영상에 휘둘려 애먼 의약품에 등급을 나누는 것에 현혹되지 마시길 바란다.

동네 약국을 찾아 약사에게 자신의 증상을 잘 이야기하고, 추천받은 제품 중에서 본인의 사정에 맞는, 내 지갑 두께에 맞는 제품을 선택해 고르기만 하면 되는 것이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

현대불교신문

구독료 자동이체 신청 & 신규 구독 감사 이벤트

더 편리한 구독, 더 좋은 인연

지로 독자 자동이체 전환
매월 구독료 납부를 위해
은행에 직접 방문하는 번거로움을
구독료 자동이체(CMS)로
간편하게 이용해 보세요.

신규 구독 독자 선물
현대불교신문 신규 구독 신청 시
감사의 마음을 담은
감사 선물을 드립니다.

자동이체 전환 및 신규 구독 신청시
지구사랑실천 '친환경 EM 비누 세트'를 선물로 드립니다.



대상 자동이체(CMS) 전환 독자 / 신규 구독 독자

문의 02-2004-8212