공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑫ 죄책감 내려놓고 '나'를 돌보는 삶으로

"가난 대물림 없이 잘살았으면 좋겠습니다"

상처로 얼룩진 과거와 재회

상담실을 찾아오신 김상담 어르신(가명·76세)은 작은 체구에 아주 깔끔하고 단정하게 옷을 입으셨지만, 그 내면에는 평생에 걸쳐 쌓인 결핍과 슬픔이 깊게 자리해 있었습니다. 어르신은 혼외자로 태어나자마자 친어머니가 가출했고, 친아버지마저 어르신을 동생 집으로 보내버린 탓에 유년 시절 내내 남의 집 눈치를 보며 고달픈 식모살이를 견뎌야 했습니다. 부모의 따뜻한 지지와 사랑을 받아본 적이 없던 어르신은 타인의 반응에 극도로 민감해졌고, 늘 자존감이 낮고 위축된 채 살아오셨습니다.

초등학생 때 학업을 중단해야 했던 어르신은 성인이 되어서도 궂은일을 전전하며 숨 가쁘게 생계를 이어왔습니다. 20대 초에 만나 결혼한 남편마저 막일을 하며 알코올 중독에 시달리다 30대의 젊은 나이에 암으로 세상을 떠나면서, 어르신은 두 아들을 홀로 짊어진 채 가난과 맞서야 했습니다.

평생을 바쳐 일해 왔음에도 기초생활수급비에 의존해야 하는 현실 속에서 어르신을 가장 크게 무너뜨린 것은 오랫동안 연락이 끊겼던 아들의 소식이었습니다. 수소문해 찾아간 아들 집은 폐허와 같았습니다. 전기와 가스, 더운물조차 끊긴 채 곰팡이와 거미줄이 가득한 그곳에서, 아들은 초등학생 정도의 체구로 바싹 말라 있었고, 며느리는 심각한 우울증과 치매 증상으로 씻지도 않아 머리가 수세미처럼 엉킨 채 창밖을 보며 소리를 지르고 있었습니다. 그 광경을 마주한 순간 어르신은 아들에게 모진 말로 악을 쓰고 돌아섰습니다. 그것은 자식을 향한 미움이 아니라, 차마 자식의 고통 앞에 아무것도 해줄 수 없는 부모의 가슴에 맺힌 한이었습니다.

깊은 죄책감과 무력감

집으로 돌아온 후 어르신은 자신에 대한 분노와 죄책감에 힘들어 하셨습니다. "내가 어렵게 살아서 아들이 저렇게 사는 것 같다. 내 아들들에게 가난을 대물림해주고 싶지 않다"는 말씀 속에는 자식에게 든든한 배경이 되어주지 못한 가난한 부모로서의 한 맺힌 아픔이 고스란히 묻어났습니다.

알고 보니 아들은 과거 어르신의 통장에서 돈을 가져다 쓸 정도로 힘겨운 형편이었습니다. 이혼의 상처로 자식에게 사랑을 주는 법을 몰랐던 어머니 밑에서 자란 외로움 탓에, 아픈 아내를 15년째 홀로 돌보며 버텨온 것이었습니다. 아들이 미우면서도 한편으로는 너무나 안쓰러운 복합적인 감정 때문에 어르신의 마음은 매일 편치 않았습니다. 어르신 역시 몸 상태가 온전치 못했습니다. 다한증에 대수술을 받았고, 현재도 각종 치료 등으로 투병 중이셨습니다. 게다가 수술 부작용으로 귀가 심

가난 속 자책과 회한에 가두어 둔 삶
사회적 지원·심리적 지지로 상황 호전
눈치 보던 삶서 벗어나 본인 삶 되찾길

하게 울려 시끄러운 곳에 가기 힘든 상태였습니다. 자신이 가진 정서적·경제적 여력이 부족해 현실을 대처할 수 없다는 무력감은 어르신을 더욱 깊은 고립감 속으로 밀어 넣었습니다.

그리고 더 가혹한 불행이 찾아왔습니다. 아들이 수년 전 이미 암 진단을 받았으며, 암은 이미 손을 쓸 수 없을 만큼 몸속 곳곳에 퍼져 있었습니다. 아들의 병원비와 생활비의 압박은 어르신을 더욱 힘들게 만들었습니다.

삶의 무게를 덜어내는 동행

혼자서는 도저히 감당할 수 없는 현실의 벽 앞에서, 상담자는 어르신의 든든한 외부 지지체계가 되어 방법을 찾기 시작했습니다. 상담자는 시청과 주민센터에 직접 연락을 취했고 그 결과 치료를 거부하던 며느리의 입원, 큰아들의 차상위 계층 및 기초생활수급자 신청을 통한 병원비 부담 경감을 이끌어냈습니다. 또 지역단체와 연계해 임대주택의 보증금 전액을 지원받아 계약까지 완료했습니다. 그러나 아들은 새집으로 이사 직전 건강 악화로 세상을 떠났습니다. 어르신은 아들을 먼저 보낸 후 미안함과 상실감에 눈물을 흘리시면서도, 평생 자식의 삶에 묶여 있던 죄책감의 끈을 조금씩 풀어내기 시작하셨습니다. 어르신의 상황이 호전되자, 평생 배움의 기회가 없어 늘 위축돼 살았던 어르신은 "내가 부족하고 바보 같아서 이제는 정말 똑똑해지고 싶다"는 뭉클한 소망을 고백하셨습니다. 평생 타인의 눈치만 보며 상처받기 전에 스스로 관계를 끊어버리던 어르신은 이제 다양한 프로그램을 바쁘게 배우며 "심적으로 많이 편안해졌다"고 활짝 웃어 보이셨습니다.

희생의 뗏목을 조용히 내려놓고

부처님께서는 '방하착(放下着)'이라는 가르침에서 뗏목 비유를 통해 이렇게 말씀하셨습니다. "어떤 사람이 뗏목을 만들어 거친 강물을 안전하게 건넜다면, 그 고마운 뗏목을 어깨에 짊어지고 산길을 걸어가야 하겠느냐? 아니다. 뗏목은 강가에 조용히 두고 떠나야 하는 것이다." 마음속에 쥐고 있는 집착과 무거운 짐을 미련 없이 내려놓으라는 뜻입니다. 어르신이 평생 짊어지셨던 '부모라는 이름의 책임감'과 '가난에 대한 부끄러움'은 자식들을 지키기 위한 어르신만의 숭고한 뗏목이었습니다. 이제 다른 누구의 삶이 아닌 어르신 본인의 삶을 배움의 기쁨과 따뜻한 소통으로 환하게 채워나가시기를, 그리하여 진정으로 자유롭고 온전한 홀로서기를 이루시기를 마음 깊이 응원합니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

동네약국 사용설명서

㊱ 해외서 살 수 있는 건강 관련 특산품

약국 등 정식 매장서 구매…면세 범위 확인

지난 호에서는 해외에서 불법으로 제조된 약의 위험성에 대해 경고한 바 있다. 그렇다고 해서 외국에서 사오는 약이 죄다 위험하고 나쁘다는 뜻은 아니다. 국내에서는 구하기 힘든, 그 나라의 특산품 같은 영양제나 상비약을 쇼핑하는 것은 해외여행의 빼놓을 수 없는 묘미 아니던가. 여러분의 그 소소한 즐거움에 찬물을 끼얹을 생각은 추호도 없다.

이번 호에서는 각 나라의 국가대표급 인지도를 자랑하는 의약품과 건강기능식품을 소개해 드리고자 한다.

먼저 이웃 나라 일본이다. 24시간 운영하는 드러그스토어나 '돈키호테' 같은 할인점에서 카트를 끌며 쇼핑 삼매경인 한국인들을 심심찮게 만나볼 수 있다. 그곳에서 특히 많이 찾는 제품은 시원한 안약이나 동전 파스, 양배추 추출물 성분의 소화제, 앙증맞은 친숙한 캐릭터가 그려진 모기 패치 등이다. 한때는 여드름 연고도 아주 인기였으나 요즘은 K-뷰티, K-화장품의 위상이 높아져 오히려 외국인들이 한국 약국을 찾아와 피부 연고들을 쓸어 담아 가는 현상이 벌어지고 있다.

남반구의 청정 구역인 호주와 뉴질랜드에서는 자연이 준 선물, 천연물 제품이 인기가 많다. 기관지에 좋다는 프로폴리스와 달콤한 마누카꿀, 그리고 부모님의 관절 건강에 도움이 되는 초록입홍합 성분의 영양제는 훌륭한 지역 특산품의 역할을 톡톡히 한다.

반면 미국, 캐나다 등 북미 지역에서는 대형 마트에서 센트룸, GNC 같은 다양한 성분의 저렴한 대용량 종합영양제가 선물용으로 아주 인기다.

태국 하면 단연 '야돔'이다. 코가 막히거나 졸음이 쏟아질 때 코에 대고 숨을 들이마시면, 시원한 멘톨 향이 막힌 코를 뻥 뚫어준다. 현지인들이 콧구멍 양쪽에 야돔을 꽂고 아무렇지 않게 자전거를 타고 다니는 모습에 호기심이 생겨, 나 역시 사서 코에 꽂고 다녀 본 적이 있다.

대만, 홍콩 여행객의 필수품인 백화유는 두통, 근육통, 벌레 물린 곳에 바르는 액체 파스 느낌의 제품이다. 앤티크하고 예쁜 유리병에 홀려 몇 개를 사봤으나 결국 한국으로 돌아와서는 포장 한번 뜯지 못하고 사용기한을 넘긴 채 쓰레기통으로 보낸 적이 있는, 슬픈 기억이 있는 제품이기도 하다.

동남아 여러 나라에서 만날 수 있는 호랑이 연고도 빼놓을 수 없는데, 간혹 이 제품을 피부 보습제 정도로 생각하고 아무 데나 막 바르는 분을 보고 놀란 적이 있다. 호랑이 연고도 어엿한 의약품으로 소염, 진통, 혈액순환 촉진이라는 의학적 효능이 있다. 빨간색은 화끈거리고 따뜻한 느낌이라 근육통, 관절염, 신경통에 좋고, 하얀색은 시원한 느낌이 들어 모기 물린 곳, 가벼운 두통, 코막힘에 사용한다. 아

일본서 안약·동전 파스, 호주서 프로폴리스
미국·캐나다서 종합영양제가 선물용 인기
국내 반입 금지 성분 없는지도 따져봐야

무 곳에나 사용 가능한 만병통치약처럼 알고 있지만, 주성분인 캄파와 멘톨이 아기의 호흡기나 신경계에 경련을 일으킬 수 있으므로 30개월 이하의 유아에게는 사용이 금지돼 있다.

문제는 지금 소개한 이런 제품들이 워낙 유명하다 보니, 야시장이나 길거리 좌판에서 가품들이 버젓이 유통되고 있다는 점이다. 그러니 해외에서 의약품이나 건강기능식품들을 구매할 때는 다음 세 가지 규칙을 명심해야 할 것이다.

첫째, 약은 반드시 정식 약국이나 드러그스토어에서 구매할 것. 재래시장이나 노점상, 정체불명의 쇼핑센터에서 파는 약은 아무도 정품임을 보장해 주지 않는다. 자칫하면 내 돈을 들여서 독을 사오게 될 수도 있다.

둘째, 국내 반입 금지 성분이 없는지 확인할 것. 해외 감기약 중에는 마약 원료 성분, 예를 들면 에페드린이나 코데인 같은 성분이 기준치 이상 포함된 경우가 종종 있다. 이런 제품을 멋모르고 들여오다 공항 세관에서 적발돼 압수당하는 수가 있다. 미국의 다이어트약이나 근육 강화제 등에도 반입 금지 성분이 포함돼 있을 수 있으니 주의해야 한다. 포장이 화려한 알 수 없는 약보다는 유명하고 인지도 있는 안전한 제품 위주로 구매하는 것이 현명하다.

셋째, 과도한 약 쇼핑은 금물. 너무 욕심부리지 마라. 싸다고 막 쓸어 담았다가는 낭패 보기 십상이다. 건강기능식품은 본인이 먹을 것이라 하더라도 보통 종류 상관없이 합계 6병까지만 면세 통관이 가능하다. 의약품의 경우는 종류에 따라 다를 수 있으므로 미리 면세 범위를 확인해야 한다. 너무 많은 수량을 구매했다가 세관에 압수를 당하면 그 쓰린 속은 어떤 위장약으로도 달래기가 어렵다.

사실 약은 예쁜 가방이나 옷 같은 소비재가 아니다. 여행지에서 신기하다는 이유로, 혹은 남들이 좋다고 해서 덜컥 구매한 약과 영양제들은 대부분 본래의 사명을 다하지 못한 채 어두컴컴한 서랍 속에서 관심받지 못하고 잊혀진 채 유효기간을 맞이한다. 그저 여행지의 추억을 기념하며 조그마한 기념품으로 재미 삼아 한두 개 정도 가볍게 장바구니에 담는 것이 딱 좋다.

정말 그 나라의 약이 필요한 순간은 여행 중 갑지기 몸에 탈이 났을 때다. 그때 그 나라의 현지 약국을 찾아가 자기 증상에 필요한 약을 소량 구매해 복용하는 것이 가장 현명한 소비다. 말이 통하지 않을까 봐 지레 겁먹을 필요도 없다. 요즘은 스마트폰 앱이 언제든 무슨 말만 하면 그 나라 언어로 바꿔주는 통역사가 되어주니 말이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

