공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑪ 사별의 아픔과 죄책감을 넘어

"혼자 어떻게 살아야 하나 걱정됩니다"

가난과 시련 이겨낸 삶, 그리고 찾아온 인연

상담실을 찾아오신 김상담 어르신(가명·72세)은 대화 내내 인생의 동반자와의 사별 경험을 떠올리며 눈물을 흘리셨습니다. 어르신은 8남매 중 일곱째로 태어나 큰누나의 등에 업혀 자랐고, 둘째 형이 베트남전에 파병을 가면서 비로소 가정의 형편이 나아졌던 가난한 유년 시절을 보냈습니다. 16세에 서울로 상경해 친척들 밑에서 가방 제조 기술을 배운 어르신은, 남들보다 빠르게 독립해 공장을 차렸습니다. 한때 월 매출이 좋아 경제적 안정을 누렸으나 IMF 사태로 공장을 정리해야 했고, 결혼 후에는 두 아들을 낳고 이혼하게 됐으며, 남겨진 자녀들을 홀로 돌보는 아픔도 겪으셨습니다.

외롭고 힘든 시간 속에서 지인의 소개로 만난 인생의 동반자는 어르신과 비슷한 처지임에도 삶의 든든한 버팀목이 되어주었습니다. 서류상 주소지는 달랐지만, 사실상 20년이라는 긴 세월을 동거하며 서로를 깊이 의지해 오셨습니다.

20년 동반자 떠나보낸 빈자리와 깊은 고립감

그러나 올해 2월, 20년을 함께한 인생의 동반자가 희귀암으로 세상을 떠나면서 어르신의 일상은 완전히 무너졌습니다. 복지관에서 어르신들을 위해 2주에 한 번씩 반찬 배달 봉사를 하고 요리 교실에 참여할 정도로 활기찼던 어르신이었습니다. 하지만 사별 후에는 극심한 불면증과 식욕 부진에 시달리게 됐습니다. 덥고 습한 날씨 탓에 외출마저 줄어들자 텅 빈집에서 매사에 집중력이 떨어지고 무기력해지는 자신의 모습에 크게 실망하게 됐습니다. 심지어 거주지 주변 공공기관에서 먼저 안부를 물어주지 않는 것에 서운해하고, 근처에 마음을 터놓을 상담센터조차 없다는 사실에 화를 내기도 하셨습니다.

"모두 내 탓 같습니다" 꼬리를 무는 죄책감

어르신을 가장 깊은 고통으로 몰아넣는 것은 고인을 향한 짙은 '죄책감'과 후회입니다. 암 판정을 받았을 때 빨리 병을 치료해야 한다는 생각에 수술을 권유했던 것이 오히려 인생의 동반자를 일찍 떠나보낸 것은 아닌지 자책하셨습니다. 또한 과거 이혼의 상처로 인해 마음을 온전히 열지 못해 20년을 곁에 있어 준 인생의 동반자에게 "사랑한다"는 표현 한번 제대로 해주지 못했다는 미안함도 어르신을 짓누르고 있었습니다. 무엇보다도 어르신은 6개월간 간병 활동을 했지만, 서류상 보호자가 아니라는 이유로 임종의 순간을 지키지 못했습니다. 다른 일정으로 인해 잠시 자리를 비운 사이 임종 소식을 들었고, 뒤늦게 나타난 동반자의 가족 때문에 장례식장에도 가지 못했습니다. 그나마 그 가족의 배려로 유골함으로만 하루 동안 짧은 인사를 나눠야 했던 기억은 이후에도 꼬리에 꼬리를 물고 이어졌습니다. 어르신은 이 괴로운 생각들을 피하고자 "생각하면 안 된다"며 억지로 감정을 억누르고 계셨습니다.

연인 잃은 후 찾아온 상실감 · 슬픔
사별 과정에서의 죄책감 내려놓고
스스로 몸과 마음 다정하게 돌봐야

지우려던 슬픔 안아주고 다시 나의 일상 돌보기

어르신은 떠난 인생의 동반자와의 추억이 떠오를 때마다 "지우개로 싹 지우고 싶다", "꼬리에 꼬리를 무는 생각을 잘라내야 한다"며 밀려오는 슬픔을 차단하려 애쓰셨습니다. 하지만 사별 후 사랑했던 이를 떠올리며 아파하는 것은 지극히 당연하고 건강한 애도의 과정입니다. 오히려 암 치료를 위한 수술 권유는 당시로서는 '최선의 선택'이었음을 거듭 말씀드리며 어르신이 죄책감을 덜도록 도왔습니다.

마음을 추스르는 현실적인 홀로서기 준비도 병행했습니다. 인생의 동반자의 빈자리를 스스로 채워나가기 위해, 우선 식사를 방해하던 '불편한 틀니 고치기'를 첫 목표로 삼았습니다. 다행히 어르신은 진료를 무작정 미루지 않으셨습니다. 오히려 신중한 치료를 위해 평소 반찬 배달 봉사로 신뢰를 쌓아둔 복지관 담당 사회복지사에게 믿을 만한 연계 치과를 직접 문의하는 등 자신이 가진 사회적 지지 체계를 적극적으로 활용하며 용기 있는 첫발을 내디뎠습니다.

스스로를 비추는 등불이 되어, 온전한 홀로서기

부처님의 마지막 가르침과 설법을 담은 〈대반열반경(大般涅槃經)〉에 따르면, 부처님께서 세상을 떠나실 때 제자 아난다가 "이제 누구를 의지하며 살아야 하느냐"며 슬피 울었다고 합니다. 이에 부처님께서는 "자등명(自燈明), 자기 자신을 등불로 삼고 의지처로 삼아라"라는 마지막 가르침을 남기셨습니다. 지난 20년 동안 인생의 동반자는 어르신의 건강을 챙겨주고 적적함을 달래주던 따뜻한 등불이었습니다. 하지만 그 빛이 잠시 곁에 없다고 해서 자책과 후회의 어둠 속에 자신을 가둬서는 안 됩니다. 치료를 권했던 것은 사랑하는 이를 조금이라도 더 살리고자 했던 어르신의 가장 간절하고 선한 마음이었습니다. 이제 어르신은 스스로를 향한 죄책감을 내려놓고, 자신을 비추는 든든한 등불이 되어야 할 때입니다. 불편한 틀니를 고치기 위해 치과 진료를 알아보고, 홀로 식사를 챙기며 스스로의 몸과 마음을 다정하게 돌보는 것. 그것이 바로 내 안의 빛을 밝히는 '자등명'의 실천입니다. 20년의 세월과 추억을 더 이상 피해야 할 아픔이 아닌, 앞으로의 길을 따뜻하게 비춰주는 다정한 그리움으로 간직할 때 비로소 어르신의 삶에 온전한 홀로서기가 시작될 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

동네약국 사용설명서

㉟ 허가 받지않은 약의 위험성

"해외서 이상한 약 좀 사 오지 마세요"

고교 동창 친구들과 모임에서의 일이다. 술잔이 몇 차례 돌고 나면 으레 약에 관한 질문이 약사인 필자를 향한다. 다소 짓궂은, 하지만 꽤 절박한 질문들 말이다.

"너네 약국에 비아그라 있냐? 얼마 정도 하냐?"

"응. 발기부전 치료에 쓰는 약이니까 당연히 있지. 용량에 따라 다르긴 한데 한 알에 1~2만 원 정도 될 거야. 같은 성분의 저렴한 복제약도 많으니까 굳이 비싼 거 처방받지 않아도 돼."

"귀찮게 뭘 처방을 받냐? 필리핀 여행 갔다가 야시장에서 엄청 싸게 사 왔는걸."

옆에 있던 다른 친구도 거든다.

"맞아. 호기심에 간 성인용품점에서도 약국보다 훨씬 싸게 팔더라고. 약국 비아그라는 너무 비싸더라, 진짜. 약사들 돈 좀 그만 밝혀라!"

"너희 설마 그게 진짜 정품이라고 생각해?"

"정품이라던데? 거기 파는 아저씨가?"

"그럼 가짜 파는 사람이 '가짜'라고 하겠냐? 너희 같은 호구가 있으니까 그들이 먹고 사는 거야."

상식적으로 생각해 보자. 가짜 약을 만드는 업자들이 자선사업가도 아닐 텐데 비싼 원료를 굳이 정품보다 많이 넣을 이유가 있을까? 그런데도 함량이 7배나 높은 제품이 있다는 것은 그만큼 약 가루의 반죽을 균일하게 하지 않고 대충 섞어서 만들었다는 의미다. 7배 높은 함량이 있다는 말은 나머지 부분은 함량이 말도 안 되게 적게 들어있을 수 있다는 말과 같다. 이를 '함량불균형'이라고 한다.

함량이 적게 들어가 있는 것은 차라리 다행이다. 효과가 없어서 돈만 날리면 그만이니까. 하지만 문제는 함량이 많이 든 약을 모르고 먹었을 때다. 실제로 뉴스 보도를 보면 가짜 약에서 정품 함량의 최대 12배에 달하는 성분이 검출된 사례도 찾아볼 수 있다.

발기부전 치료제의 주성분인 실데나필은 혈관을 확장시키는 효과를 가지는 성분이다. 정해진 용량을 먹으면 필요한 곳의 혈관만 적당히 확장되지만, 이 정도로 과한 용량이 몸에 들어오면 혈관이 급격하게 확장돼 심장마비, 뇌졸중, 실명, 심지어는 사망에 이를 수도 있다.

실데나필의 흔한 부작용으로는 두통, 안면홍조(얼굴 붉어짐), 속이 더부룩하거나 쓰린 소화불량, 코 막힘 등이 있다. 이 정도는 약효를 위해서라면 가볍게 넘어갈 수도 있는 부작용이라 생각해 감수할 수도 있다. 하지만 온 세상이 파란색으로 보이는 청시증을 겪거나, 밝은 빛을 보면 눈이 부시고 아픈 광과민증은 더 이상 웃어넘길 일이 아니게 된다.

청시증이란 발기부전 치료제가 효과를 내기 위해 PDE-5라는 효소를 억제할 때, 망막에 있는 비슷한 효소까지 함께 억제되면서 생기는 현상이다. 이 때문에 색깔을 구분하는 기능에 일시적인 혼란이 찾아온다. 이런 부작용은 고용량 제품을 복용했을 때 겪게 될 확률이 높은데, 보통 약효가 떨어지면 자연스럽게 사라지니 걱정하지 않아도 된다.

가짜 비아그라 함량불균형 · 과함량 문제
고용량 시 심장마비 · 뇌졸중 · 실명 위험
청시증, 광과민증, 지속발기증 부작용도

하지만 심각한 부작용 중 하나로 지속발기증이라고 불리는, 약효가 4시간 이상 지속되는 것이 있다. 이 부작용은 오히려 약 효과가 오래 가고 제대로 된 거 아니냐고 기쁘게 생각할 수 있지만, 사실은 피가 빠져나가지 못해 조직이 괴사될 위험이 생기는 것이다. 약 효과를 제대로 받은 뿌듯한 상황이 아니라 소중한 것을 잃게 될지도 모르는 긴급 상황인 것이다.

그 외에도 한쪽 눈이 갑자기 안 보인다거나 귀가 갑자기 안 들리는 부작용도 생길 수 있으므로 이런 상황이 발생하면 즉시 응급실로 가야 한다. 이런 위험이 있는 성분을 정량보다 7배나 먹게 될 수도 있는데 그게 과연 웃어넘길 수 있는 상황일까?

가짜 약의 문제는 함량뿐만이 아니다. 쥐가 돌아다닐 법한 비위생적인 공장에서 만들었을 게 뻔하다. 실제로 압수된 가짜 비아그라를 분석해 보니 납이나 수은 같은 중금속이 검출되는 건 예사였다.

더 충격적인 것은 색깔이다. 비아그라 특유의 파란색을 내기 위해 페인트를 넣어서 약에 색을 입힌 경우도 있었다. 가짜 비아그라를 싸게 먹으려다 중금속과 페인트를 들이마시게 될 수도 있다.

그렇다면 정품은 어떨까? 의약품은 칭량(무게를 잼)→혼합(반죽)→타정(알약 모양으로 찍어냄)→코팅(색을 입힘)의 단계를 거치는데, 의약품은 이 모든 단계에서 함량 시험과 불순물 시험을 거친다.

함량 시험은 약을 만드는 초기·중기·말기에 모두 샘플을 채취해 진행하는데, 모든 조건에서 정해진 기준을 만족해야 비로소 다음 단계로 넘어갈 수 있다. 만들어진 후에도 중금속 시험과 잔류물 시험을 하도록 해 불순물 관리를 꼼꼼히 하니 제약회사에 나오는 정품은 믿고 복용해도 좋다.

다시 동창회 자리로 돌아와 보자. 안주로 나온 골뱅이 소면 접시 곳곳에 골뱅이들이 똬리를 틀고 있다. 일행 중 한 명이 그만 참지 못하고 젓가락으로 골뱅이와 소면을 휘감는다. 순백의 소면이 붉게 물들어 골뱅이와 함께 각자의 앞접시에 자리 잡았다. "야! 왜 난 골뱅이가 하나밖에 없고, 네 접시엔 세 개나 있냐?" "이게 바로 함량 불균형의 실제 사례다. 요 녀석아. 이것도 못 참는 놈이 함량이 7배나 차이 나는 가짜 약은 어떻게 사 먹냐!"



임종섭
울산희망약국 대표약사

한국불교 대표방송 BTN

트로트 가수들을 DJ로 만나는
트로트 듣기 딱 좋은시간
09:00

월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일



나상도·남궁진의 쾌남열전 | 별빛달빛 배아현입니다 | 성리와 데이트 시즌2 | 오늘따라 신승태입니다 | 정서주의 보랏빛 편지

매일 저녁 7시 울림라디오에서 만나요!

지금 스마트폰으로 QR코드를 찍어보세요.
GET IT ON Google Play | Download on the App Store

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300