공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

고마움으로 채워가는 온전한 홀로서기

⑱ 사별 후 찾아온 상실감과 고마움

권위의 갑옷과 가족의 상처

상담실을 찾은 김상담 어르신(남·85세)은 공직에서 30년간 근무 후 은퇴한, 외모가 단정하고 매너 있는 분이었습니다. 겉보기에는 남부러울 것 없는 성실한 삶 같았으나, 그 이면에는 평생 가슴속 새겨진 책임감과 삶에 대한 불안이 자리 잡고 있었습니다.

어린 시절 어르신의 가정은 과거 해외에서 모은 재산으로 남부럽지 않게 살았으나, 사촌이 그 돈을 모두 탕진하는 바람에 한 순간에 집안이 기울고 말았습니다.

이로 인해 어르신은 사회생활 초기부터 월급을 모두 집에 보낼 만큼 평생 절약과 가족 부양에 얽매여 살아왔습니다.

'돈을 모으고 가족을 책임지는 것만이 나를 지키는 길'이라는 강박은 직장 생활의 스트레스와 맞물려 집안에서는 아내와 자녀들을 향한 일방적이고 폭력적인 태도로 표출됐습니다.

불행히도 아들을 사고로 잃는 고통을 겪었고, 강압적인 아버지 밑에서 자란 둘째 아들이 자신의 이혼 원인을 아버지에게 돌리며 가족 간의 상처는 곪을 대로 곪아 있었습니다.

아내의 죽음, 그리고 '가장'의 상실감

어르신을 가장 힘들게 한 것은 결혼 초기부터 질환을 앓던 아내가 몇 년 전 세상을 떠난 사건이었습니다.

사별 직후 우울증과 불안으로 자살 생각까지 할 만큼 극심한 고통에 시달린 어르신은 매일 옷 하나 챙겨 입기도 버거운 스스로를 보며 그제야 넉넉지 않은 형편에도 바깥일까지 하며 가정을 훌륭히 이끈 아내의 빈자리를 크게 느꼈습니다.

특히 홀로 맞은 명절날, 친정을 먼저 챙기는 자녀 내외와 주변 배려를 지켜보면서 "아내가 없으니 사람들이 나를 가엾게 보고, 초라해진 것 같다"며 위축감을 토로했습니다.

어르신은 일상생활의 모든 것을 자녀들에게 전적으로 의존하고 있었습니다. 물건을 구매하는 것조차 "자녀들이 다 챙겨 주니 내가 할 필요가 없다"며 단호히 거부하고 이를 당연한 보살핌의 권리로 여겼습니다. 정작 아버지의 일방적인 태도를 오랫동안 견디며 보살핌의 책임을 다하느라 심리적 소진을 겪고, 결국 정신과 상담까지 받고 있는 자녀들의 깊은 고통은 돌아보지 못했습니다.

'고맙다'고 말할 수 있는 용기

상담 초기, 어르신은 가족과 주변 상황에 대해 긍정적인 이야기만 늘어놓으며 자신의 연약함을 숨기려는 강한 방어기제를 보였습니다. 가장으로서의 자존심이 어르신의 목을 조르고 있었던 것입니다.

하지만 상담자의 변함없는 지지와 프로그램 활동이 이어지며, 견고했던 마음의 벽에 틈이 생기기 시작했습니다. 특히 어릴 적 동생과의

자신감 상실과 위축, 아내 사별 후 극심

가부장적 권위와 책임감에 대한 성찰

상호의존의 연기 자각 · 아상 내려놓기

추억을 얘기하며, 누군가의 온기가 필요했던 자신의 마음을 조심스럽게 인정했습니다.

어르신의 가장 놀라운 변화는 자기 생각만으로 모든 상황을 단정 짓고 당연시하던 가부장적 사고방식을 스스로 깨기 시작한 점이었습니다. 자녀의 돌봄과 관심을 당연한 권리로 여기던 태도에서 벗어나, 처음으로 고마움에 대한 진심을 표현하는 연습을 했습니다. 명절에는 자녀들에게 "고맙다"는 인사를 전하며, 만남에서도 화를 누르고 부딪힘을 피하려 애썼습니다. 동네 마트의 위치를 물으며 자립을 시도하고, 복지관에서 다양한 프로그램을 수강하며 규칙적인 활동의 중요성을 스스로 깨닫는 등 어르신은 비로소 주체적이고 평안한 홀로서기의 첫발을 내디뎠습니다.

서로 기대어 선 삶의 연기(緣起) 깨닫기

어르신은 평생 공직에서 활동하며 자신이 거목처럼 홀로 우뚝 서서 가족 전체를 먹여 살렸다고 굳게 믿어왔습니다.

초기 불교 경전인 상응부 경전에서 부처님께서는 상호의존의 진리를 이렇게 비유했습니다. "두 묶음의 갈대가 서로를 맞대어 의지하고 서 있을 때 비로소 쓰러지지 않고 설 수 있듯이, 이 세상의 모든 존재는 서로를 의지함으로써 존재하느니라. 만일 한쪽 갈대를 치워버리면 다른 갈대 역시 쓰러지고 마느니라."

어르신은 자신이 기둥처럼 가족을 지탱했다고 여겼기에 집안에서는 일방적인 권위를 내세우고 아내의 희생을 미처 헤아리지 못했습니다.

그러나 아내가 세상을 떠난 뒤 옷 한 벌조차 혼자 챙겨 입지 못하고 깊이 휘청거리는 스스로를 마주하며, 어르신은 가슴 시린 진실을 깨달았습니다. 자신이 온전히 서 있을 수 있었던 것은 홀로 강해서가 아니라, 보이지 않는 곳에서 아내라는 또 하나의 갈대 묶음이 온 힘을 다해 자신을 뒷받쳐주고 있었기 때문이었습니다.

이제 어르신은 "내가 이만큼 희생했으니 대접받아야 마땅하다"는 가부장의 갑옷을 내려놓기 시작했습니다. 자녀의 돌봄을 당연한 권리로 여기던 생각을 거두고 "고맙다"고 먼저 고개를 숙이는 하심(下心)이야말로, 서로 기대어 살아가는 연기의 참된 이치를 깨닫는 용기 있는 행동입니다.

아내의 빈자리가 타인에 대한 고마움을 배우며 '내 삶의 주인'으로 다시 일어서는 계기가 되길 바랍니다. 어르신의 활기찬 홀로서기를 온 마음으로 응원합니다.



함상원 서울노인복지센터 부설 서울어르신상담센터 실장

동네약국 사용설명서

시험 당일 첫 복용 피해야 할 약

㊷ 수능 전날 약국을 찾은 은밀한 이유

"우황청심원 하나 주세요."

"수능 치시나 보네요. 자녀분이 우황청심원을 드셔보신 적이 있으실까요?"

"아뇨, 제가 시험 치는데요."

"아! 나이가 중요한 게 아니죠. 새로운 도전을 응원합니다!"

"엥? 저, 고3인데요."

"아이고, 저런."

대학수학능력시험이 가까워지면 약국에는 우황청심원을 찾는 손님이 부쩍 많아진다. 특히 수능 전날이 그렇다. 약국을 방문한 손님들이 우황청심원이 좋은지, 안정액이라는 상품명으로 유명한 천왕보심단이 좋은지 물어보는 것도 단골 질문 중 하나다. 이럴 때 약사로서는 참 대답하기가 곤란하다.

우황청심원은 두근거림이나 정신적 불안 등에 사용하는 약이고, 천왕보심단 역시 불안, 초조, 두근거림 등에 사용하는 약이 맞다. 하지만 이 두 가지 약을 수능 당일이나 수능 전날 단 한 번 복용했을 때 시험 불안을 얼마나 줄여주는지에 대한 임상 연구 결과는 충분하지 않다. 그렇다고 무작정 효과가 없다고 말할 수도 없다. 두 약 모두 불안·두근거림 등 증상에 사용하도록 허가된 의약품이기도 하다. 다만 그러한 효능·효과가 허가돼 있다는 사실과 건강한 수험생이 시험 직전 한 번 복용했을 때 실제로 도움이 된다는 것은 조금 다른 이야기다.

두 약 복용에 앞서 꼭 확인해야 할 것이 있다. 부작용으로 졸음이나 어지러움, 위장 불편감 등이 나타날 수 있고, 개인에 따라서는 오히려 시험에 집중하는 데 방해가 될 수도 있다는 점이다. 그래서 수능 전날 갑자기 긴장된다며 처음 이 약을 찾는 학생에게는 선뜻 복용을 권하지 않는다. 이전에 시험을 앞두고 우황청심원이나 천왕보심단을 먹어본 적은 있는지, 그때 졸리거나 속이 불편하지는 않았는지 꼭 확인하고 주의점을 알려준다.

평소 시험만 앞두면 심하게 긴장하는 학생이라면 중요한 시험이 닥치기 전 약사와 상담하는 것이 좋다. 복용이 적절하다고 판단된다면 모의고사처럼 부담이 덜한 날 미리 복용해 보고 불편한 이상 반응은 없는지, 실제로 본인에게 도움이 되는지를 확인해 볼 수 있겠다. 그럼 뒤따라 나올 질문이 예상되지 않는가? "그래서 둘 중 어떤 게 좋아요?"

여기서 약사들은 또 고민에 빠진다. 두 제품의 약효와 특성이 다르기 때문이다. 우황청심원은 두근거림과 정신적 불안 등에 사용하는 약이다. 갑작스러운 긴장으로 가슴이 두근거리고 심하게 떨리는 증상을 호소할 때 복용한다. 반면 천왕보심단은 불안, 초조, 불면, 두근거림 등에 사용하는 약으로, 평소 불안하고 초조하거나 잠을 잘 이루지 못하는 증상이 있을

갑작스런 긴장 · 두근거림엔 우황청심원

지속되는 불안 · 초조엔 천왕보심단 고려

부작용 · 증상 따라 약사 상담 · 진료 추천

때 복용할 수 있다. 간단히 구분하자면 갑작스러운 긴장과 두근거림에는 우황청심원을, 평소부터 이어지는 불안과 초조, 불면에는 천왕보심단의 복용을 고려해 볼 수 있다. 이는 이해를 돕기 위한 구분일 뿐, 어느 한쪽이 특정한 시험 불안에 더 효과적이라는 말은 아니다.

천왕보심단은 불면이나 지속적인 불안 증상에 사용하기도 하므로, 평소 이런 증상으로 어려움을 겪는 학생이라면 시험 직전보다 미리 약국에서 상담을 받는 것이 좋다. 다만 무조건 장기간 복용해야 하는 약이라는 뜻은 아니며, 복용 기간 역시 개인 증상의 경중에 따라 판단해야 한다.

안타깝게도 두 제품 모두 건강한 고등학생이 시험 직전에 한 번 먹는다고 긴장이 확실하게 풀린다고 말할 만한 근거는 부족하다. 수능 성적에 도움이 된다는 근거도 없고, 복용 후 졸음이나 어지러움, 소화불량 같은 이상 반응이 나타날 가능성도 있다.

수험생에게 도움이 될 만한 팁을 몇 가지 드리자면, 시험 때 가볍게 긴장하는 학생이라면 천천히 깊게 호흡하며 마음을 가라앉히는 연습을 해 보자. 시험 전날엔 수면을 방해하지 않도록 커피 등 카페인 섭취를 조절하고, 평소 실전과 비슷한 분위기에서 시험을 치르는 연습을 해 보는 것도 중요하다.

시험 날 두근거림과 손 떨림이 유난히 심하다면 병원 진료도 추천한다. 경우에 따라 약을 처방받을 수도 있다. 물론 이런 약 역시 시험 당일 처음 복용하는 것은 피해야 한다.

평소 불면이나 불안, 초조가 심하다면 몇 달 전부터 수면 습관과 스트레스 관리에 신경 쓰고, 필요하면 전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 천왕보심단을 비롯한 약물의 복용 여부도 그 과정에서 함께 상담해 볼 수 있겠다. 그런데 시험 당일 난생처음 우황청심원을 먹어보겠다는 학생이 찾아온다면 일단은 말리고 싶다.

아마 그런 학생에게 우황청심원은 막상 사용할 일은 없더라도 품속에 하나쯤 지니고 있으면 든든할 것 같은 은장도 같은 존재일지도 모른다. 하지만 약은 은장도와 달라서, 막상 꺼내 썼을 때 어떤 반응이 나타날지 모른다면 오히려 위험할 수 있다. 그러니 시험 당일 처음 먹는 약을 최후의 수단으로 삼지는 말자. 그 은장도를 꺼낼 일이 없도록 필자도 함께 기도하겠다.

시험을 앞둔 주말, 잠시 집 근처 사찰을 방문해 보는 것은 어떨까? 산책하며 기도도 하고, 마음을 가다듬어 보는 것이다. 어쩌면 수험생에게 정말 필요한 것은 마시는 안정제 한 병보다는 그동안 충분히 노력해 왔다는 믿음과 스스로 다독이는 마음 한 조각일지도 모르겠다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965