공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑰ 과다한 책임감의 멍에 내려놓기

“가족들이 저를 함부로 대합니다”

상담실을 찾아오신 김상담 어르신(여·65세)은 공무원을 정년퇴직한 후 세계 각 나라를 여행할 만큼 활기차고 여유로운 삶을 살아왔습니다. 하지만 상담실 문을 열고 들어서는 어르신의 표정과 목소리에는 분노와 경계심이 서려 있었습니다. 상담 초기 본인 이름 외에 어떠한 정보도 공개하지 않았고, 자신의 개인정보 비공개 사유로 “나 스스로 지킬 수 있다”며 철저한 방어벽을 세웠습니다.

어르신의 삶은 유년 시절부터 억압과 결핍의 연속이었습니다. 군인이었던 아버지는 화를 잘 내는 엄한 사람이었고, 어머니는 가정에서의 학대를 피하기 위해 나이 차가 많은 연상의 아버지와 결혼해 평생을 복종하면서 살아왔습니다. 어머니가 평생 남편에게 존칭을 써가며 무조건 희생하던 가부장적 위계와 가정에서 자녀들을 차별하던 숨 막히는 환경은 어르신에게 깊은 상처로 남았습니다. 무엇보다 가슴에 맺힌 한은 한의대를 졸업할 정도로 총명했던 동생의 죽음이었습니다. 동생은 20대의 젊은 나이에 스스로 목숨을 끊었고, 어르신은 동생의 자살이 집안의 흠이 될까 두려워 원치 않는 결혼마저 서둘러야 했습니다.

그러나 남편의 심각한 질병으로 생활이 어려워졌고, 수년간의 재판 끝에 이혼하게 됐습니다. 그 후 이혼 가정의 자식이라는 낙인을 피하기 위해 어르신은 한 번에 대여섯 가지 일을 억척스럽게 해내며 자녀들을 뒷바라지해왔습니다.

자녀들의 원망과 비난의 늪

평생을 바쳐 가정을 지키려 애썼지만, 어르신의 노년에 남은 것은 자녀들의 비난과 원망뿐이었습니다. 어느덧 중년에 들어선 아들은 대학도 중퇴하고 직업도 없이 어르신에게 기대 살고 있었고, 딸은 임신과 가정폭력 끝에 이혼해 심각한 우울증을 앓고 있었습니다. 딸은 자신의 처지를 어머니에게 전가하며 폭언을 퍼부었고, 지인들에게 어머니에 대한 험담을 늘어놓았습니다. 아들은 어린 시절 상습적으로 구타했던 과거의 폭력성을 안은 채, 이제는 독립하기 위한 생활비를 자신에게 달라며 어머니를 압박하고 있었습니다. 그 갈등의 한가운데에는 13살 손주가 있었습니다. 우울증에 빠진 딸이 손주를 방치하고 폭행하자, 어르신과 아들이 손주의 양육을 떠안으며 가족 모두가 서로에게 책임을 전가하는 기형적인 삼각관계에 갇혀버렸습니다. 어르신은 이런 상황을 견디다 못해 짐을 싸서 집을 뛰쳐나오기를 반복했습니다.

가족의 비극과 과다한 책임감

어르신은 사회적 관계와 가정 내 관계를 철저히 이원화하며 살아왔습니다. “주변에서는 나를 다 좋아하는데 유독 가족들만 나를 이상하게 본다”며 억울해했지만, 다면적 인성검사(MMPI-2) 결과 어르신의 내면에는 억압된 분노와 적개심이 가득 차 있었습니다. 어르신이 딸과의 관계를 끊고 싶어 하면서도 손주를 차마 놓지 못하고 책임감에 묶여 있던 진짜 이유는, 과거 벼랑 끝에 몰렸던 동생의 자살을 막지 못했다는 ‘원초적 죄책감’ 때문이었습니다. 동생을 구하지 못했다는 오래된 슬픔이 무의식 중에 상처 입은 딸과 아픈 손주를 향한 과도한 보상심리와 과책임감으로 변질됐던 것입니다.

자녀들의 비난과 원망 속에 갇힌 삶
과다한 책임감, 원초적 죄책감 때문
업 원리 자각하며 멍에 내려놓을 때

“내가 다 해버려야 한다”는 어르신의 완벽주의적 행동은 정작 고독과 고통 속에 머무르던 딸의 아픈 마음을 품어주지 못하는 차가운 벽이 되고 말았습니다. 상담을 통해 자살한 동생의 기억을 떠올리며 비로소 눈물을 쏟아내신 어르신은 “나 역시 너무나 우울했다”며 평생 두르고 있던 내면의 갑옷을 조금씩 내려놓기 시작했습니다.

각자 삶의 몫 인정하고 자유로워지기

어르신은 가족들의 모든 불행과 상처를 자신의 힘으로 통제하고 해결하려다 점점 더 깊은 절망의 심연에 빠져들게 됐습니다. 초기 불교의 대표 경전인 〈증지부〉(增支部, Anguttara Nikaya)에 부처님께서는 업(業)에 대해 다음과 같이 설하셨습니다. “모든 존재는 저마다 자신이 지은 업의 주인이며, 자신이 지은 업의 상속자이다. 업이 곧 그들의 모태이며, 업이 곧 그들의 친지이고, 업이 곧 그들의 의지처이다. 그들이 선하거나 악한 업을 지으면, 마땅히 그 업의 상속자가 되리라.”

부모의 사랑이 아무리 지극하다 해도, 성인이 된 자식의 삶과 고통, 그리고 손주의 인생까지 대신 짊어지고 살아줄 수는 없습니다. 동생의 비극적인 죽음도, 자녀들이 겪고 있는 방황과 이혼의 상처도 결코 어르신 한 사람의 잘못이나 부족함 때문이 아닙니다. 그것은 그들이 각자 통과해야 할 삶의 무게이자 업의 과정입니다. 내가 모든 것을 해결해야 한다는 ‘과다한 책임감’은 자비심의 얼굴을 하고 있지만, 실상은 타인의 성장을 가로막고 스스로를 갉아먹는 집착의 굴레일 뿐입니다.

이제 어르신은 한 걸음 물러서서 든든한 보조자의 자리를 지키는 건강한 분리가 필요합니다. 가족들의 몫은 그들에게 돌려주고, 평생 홀로 짊어져 온 무거운 멍에를 조용히 내려놓을 때입니다. 가족을 위해 정작 돌보지 못했던 어르신 자신의 삶으로 돌아와 여생의 평안을 누리는 것, 그것이 부처님이 일깨워주신 지혜이자 어르신이 도달해야 할 진정한 해탈의 길일 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설 서울어르신상담센터 실장

동네약국 사용설명서

㊶ 알부민 열풍

알부민 수치가 낮아졌다면

“그…, 책 내신 약사님 맞지요?”

“네. 현대불교신문 연재 칼럼을 엮은 〈어서 오세요. 희망약국입니다〉라는 책을 냈지요.”

“그거 보니까 약국 올 때 건강검진표를 들고 오라고….”

“잘 읽어보셨네요! 건강검진 받으셨어요? 결과표에 궁금하신 내용이 있으셨어요?”

“알부민 수치가 이상해. 낮게 나왔더라고. 나 알부민 먹으면 수치가 올라갈까? 아들은 먹지 말라던데. 효과 없다고 뉴스에 났다고.”

작년 가을부터 알부민은 대한민국 영양제 시장을 들썩이게 한 이슈 중 하나였다. 종편이나 홈쇼핑에서 흰 가운을 입은 사람들이 나와 알부민에 대한 이야기를 시작하면서 먹는 알부민이 그대로 체내에 흡수돼 혈중 알부민 수치를 올려주는 것처럼 오해하게 만드는 광고가 많아졌다. 알부민을 먹으면 피로 회복, 면역 기능 개선, 부종 개선, 간 기능 강화에 도움이 되는 것처럼 광고하면서 제품은 완판을 거듭했고, 올해 초에는 국내에 유통되는 알부민 제품이 셀 수 없을 정도가 됐다. 그야말로 대(大)알부민의 시대가 시작된 것이다.

그러나 알부민은 건강기능식품이 아니다. 시중 판매 알부민 제품 대부분은 혼합 음료나 액상 차 등으로 분류되는 일반 식품이다. 이런 일반 식품을 피로 회복, 면역 기능 강화, 간 기능 개선 등 의학적·기능적 효과가 있는 것처럼 광고한다면 부당 광고에 해당할 수 있다. 혹시 약국에서 건강기능식품으로 판매되는 알부민 제품이 있다면, 그건 아마도 알부민이 아니라 함께 들어 있는 다른 기능성 원료를 통해 건강기능식품으로 인정받은 제품일 것이다.

그렇게 끝없이 이어질 것 같던 알부민의 기세가 어느 순간 달라졌다. 올해 3월 대한간학회가 먹는 알부민의 임상적 근거가 부족하다는 취지로 문제를 제기했고, 이후 대한의사협회에서 의료인이 알부민 제품을 의학적 효과가 있는 것처럼 광고하는 행태에 대한 비판이 이어졌다. 여기에 식약처의 부당 광고 단속 소식까지 더해지며 분위기는 급격하게 식어버렸다. 이에 한때는 없어서 못 팔던 제품이었는데, 이제는 먹어도 되는지 물어보는 처지가 됐다. 건강검진표에서 흔하게 접하던 알부민이라는 익숙한 의학용어가 가진 권위가 어느 순간 일반 식품에 전이된 셈이다.

그렇다고 약국에서 구매했던 알부민 영양제가 아무 의미도 없는 그저 ‘계란 흰자를 탄 물’이었다고 생각할 필요까진 없다. 실제로 필자의 약국에도 알부민 제품이 있다. 성분을 살펴보면 알부민은 좋은 단백질 공급원이며, 태반, 녹용, 로열젤리, 타우린 등 다른 좋은 영양성분들을 함유해 실제로 먹었을 때 몸이 가뿐하고 건강에 도움이 되는 조합으로 구성돼 있다. 문제는 그것을 마치 병원에서 주사로 맞는 알부민과 비슷한 효과를 내는 것처럼 혼동하게 만드는 광고다. 먹는 알부민에는 죄가 없다. 그걸 교묘하게 주사로 맞는 혈청 알부민과 혼동하게 만든 사람들이 문제였을 뿐이다. 그럼 다시 손님의 이야기로 돌아가 보자.

시중 제품 대부분 건기식 아닌 일반 식품
혈중 수치 저하 원인 살펴 적절 대응 중요
간편 영양 보충제 필요 시 약국 제품 대안

건강검진 결과 알부민 수치가 낮을 때 먹는 알부민으로 보충하면 될까? 알부민은 간에서 만들어지는 혈장 단백질이다. 따라서 혈중 알부민 수치가 낮게 나왔다면 무엇을 먹을지 고민하기 전에 “왜 낮아졌나”를 먼저 따져봐야 한다. 알부민 수치가 낮아진 이유는 첫째, 간에서 충분히 만들지 못하는 경우, 둘째, 신장이나 장을 통해 알부민이 자꾸 몸 밖으로 빠져나가는 경우, 셋째, 염증이나 다른 질환의 영향으로 혈중 알부민이 감소하는 경우, 넷째, 실제로 단백질이나 에너지 섭취가 부족한 경우다.

이 가운데 마지막 경우처럼 영양 섭취가 부족한 사람이라면 먹는 알부민 같은 좋은 단백질 공급원이 도움이 되겠지만 다른 경우라면 이야기가 달라진다. 결국 건강검진에서 알부민 수치가 낮게 나왔다면, 간 기능에 문제는 없는지, 신장을 통해 단백질이 빠져나가지는 않는지, 심한 염증이나 다른 건강상의 문제는 없는지 다른 검사 수치와 함께 꼼꼼하게 확인을 하는 것이 중요하다.

혈액검사에서 알부민이 낮다는 것은 원인을 찾아보라는 신호이지, 알부민을 사 먹으라는 신호는 아니다. 알부민을 먹는다고 그대로 혈청 알부민이 되는 것도 아닐뿐더러, 단백질 섭취가 부족하다고 해서 반드시 비싼 알부민 제품을 먹어야 할 이유도 없다. 계란, 우유, 두부, 생선 같은 일반 단백질 보충으로도 충분히 보충할 수 있다. 다만 매번 식사를 챙기기 불편하고 번거로워 간편하게 먹을 수 있는 영양 보충 제품을 찾는다면, 약국의 알부민 제품이 좋은 대안이 될 수 있다. 이렇게 한참 설명을 하자, 손님의 미간이 살짝 찌푸려졌다.

“그래서 먹으라는 거야? 말라는 거야?”

“아, 병원에서 다른 검사 결과에 대한 특별한 말씀은 없으셨어요?”

“응, 다른 건 다 건강한데 살 많이 빠졌지. 얼마 전 수술 한번 받았는데 그 이후로 근육이 다 빠졌는지 살이 안 찌네.”

“그럼 단백질을 충분히 섭취하는 게 근육량을 늘리고, 수술 후 체력 회복에 도움이 될 수 있어요. 평소 단백질 풍부한 음식 잘 챙겨 드시고, 그게 번거롭거나 불편해 간편하게 먹을 수 있는 영양 보충 제품을 찾으신다면 알부민 영양제도 좋은 방법 중 하나입니다.”

손님이 고개를 끄덕이시더니 다시 물었다. “그러니까 사 먹으라는 거지?”



임종섭 울산희망약국 대표약사

일일시호일

다시 걷는 날만 기다리는 86세 네팔 어머니

“어머니가 다시 두 발로 설 수 있기를 바랍니다”

허벅지뼈 골절 수술 후 혼자 걷지 못하는 라마 씨
홀로 아들 키우는 딸, 생계와 간병까지 떠안아

병원비 1500만 원…상당액 친구에게 빌려 마련
모녀가 다시 일상을 찾도록 불자들 자비 절실



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원

이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업