공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑤ 가장의 짐 내려놓고 마음의 언어 배워 가는 여정

"가족 위해 평생 헌신, 남은 건 외로움"

40년의 타향살이, 그리고 찾아온 차가운 외로움

상담실을 찾은 김상담 어르신(가명·72세)은 40여 년간 중동 건설 현장과 지방을 떠돌며 묵묵히 용접공으로 일해 온 분이었습니다.

초등학교 졸업 후 10대 어린 나이에 상경해 온갖 고생을 하며 동생의 학비를 벌고, 땀 흘리며 가족의 생계를 온전히 책임지셨습니다. 한때는 하루 30만원의 일당을 받으며 최고의 기술자로 인정받았으나, 나이가 들어 일자리를 잃고 소중한 노후 자금마저 부동산 사기로 날리게 되자 어르신은 깊은 상실감에 빠지셨습니다.

현재 상가 경비원으로 일하며 열악한 근무 환경과 이로 인해 낮아진 자존감과 극심한 외로움에 '죽고 싶다'는 절망적인 생각마저 가지게 됐습니다.

단절된 가족 관계: 엇갈린 헌신과 서툰 소통

어르신이 겪는 우울감의 근원에는 '단절된 가족 관계'가 자리하고 있습니다.

큰아들은 고등학교를 자퇴하고 어르신에게 대들었던 사건 이후 5년째 왕래가 끊긴 상태이며, 아내는 매일 아침 손주들을 돌보러 나가 어르신이 홀로 빈집에서 식사를 해결하고 계셨습니다.

어르신은 나름대로 아내에게 몸에 좋은 것을 사다 주고 가족들과 좋은 곳에 가서 즐기고자 노력했지만 번번이 거절당하며 마음속 깊은 서운함을 토로하셨습니다. 심지어 잠을 자기 위해 처방받은 우울증약마저 가족들로부터 "정신병자 약을 왜 먹느냐"는 핀잔을 들어야만 했습니다.

하지만 어르신은 과거에 가족과 상의 없이 부동산을 매매해 큰 손해를 끼쳤던 것처럼 가족 내 불통으로 아내와 자녀들에게 어떤 상처를 남겼는지는 미처 돌아보지 못하는 모습이었습니다.

우울의 그늘과 '가성 치매'의 위협

어르신의 상태는 노인성 우울과 불안이 혼재돼 직장 동료나 아내를 향한 잦은 짜증과 불평으로 나타나고 있었습니다.

특히 이전에 치매안심센터에서 경도인지장애 판정을 받았음에도 본인과 가족 모두 심각성을 인지하지 못한 상태였습니다. 이는 극심한 우울증으로 인해 일시적으로 인지 기능이 저하되는 '가성 치매(Pseudodementia)'의 양상일 가능성이 높아 좀 더 자세한 의료적 검사가 필요했습니다.

상담 과정 중 어르신은 약을 먹으면 졸릴 것 같다는 생각에 임의로 아침 약 복용을 중단하기도 하셨습니다. 우울증 약물은 임의로 단약하면 재발의 위험이 크고 증상 완화에 더 오랜 시간이 걸리므로, 어르신이 병원과 상의하며 꾸준히 복약할 수 있도록 돕는 것이 중요한 과제 중 하나였습니다.

가족 위해 청춘 바친 어르신 헌신 인정

인지 저하 상태서 고립감·상실감 등 공감

어르신, 진심 다정 표현 시 평온 되찾을 것

며느리를 통한 조심스러운 가족 개입

상담에서 어르신의 우울은 가족들 간의 관계와 깊이 맞물려 있기에, 가족 개입을 시도했습니다.

큰아들과의 오랜 단절 속에서 유일한 소통 창구였던 며느리와의 전화 상담을 통해, 가족들이 느끼는 피로감과 어르신을 향한 안타까운 마음을 동시에 확인할 수 있었습니다. 어르신 역시 "며느리도 불쌍하고, 아내에게도 잘해주고 싶지만 막상 대화하면 어긋난다"며 서툰 진심을 내비치셨습니다.

가족들이 어르신의 거친 대화 이면에 숨겨진 '관심받고 싶은 마음'을 이해하고, 상담 과정에 간접적으로나마 지지자로 참여하도록 돕는 것은 굳게 닫힌 가족 간의 문을 여는 중요한 징검다리가 됐습니다.

셀프 칭찬과 마음의 언어 배우기

이번 상담의 중요한 개입은 어르신이 평생 고군분투한 '가장으로서의 헌신'을 진심으로 지지하고 이해하는 것에서 출발했습니다.

비록 과거의 영광은 지나갔지만 지금 경비원으로서 일하는 70대의 자신을 향해 스스로 '셀프 칭찬'을 하도록 격려했습니다. 조급한 마음을 내려놓고 홀로 바람을 쐬러 다녀오시는 등 일상에서 작은 환기를 시도하면서 어르신의 표정에는 조금씩 생기가 돌기 시작했습니다.

또한 평소에 불평스럽게 했던 대화 방식을 부드럽게 돌아보기 위해 "타인의 눈에 비친 나의 모습은 어떨까요?"라는 질문을 던지며 스스로를 객관적으로 성찰할 수 있도록 도왔습니다.

불교적 성찰: 뗏목을 버리고 피안으로 나가기

초기 불교 경전인 〈맛지마 니까야(Majjhima Nikāya)〉에는 유명한 '뗏목의 비유'가 등장합니다.

부처님께서는 "강을 건너기 위해 뗏목을 만들었으나, 강을 건넌 후에도 그 뗏목이 고맙다고 무겁게 머리에 이고 가는 것은 어리석은 일"이라며 "뗏목은 건너기 위한 것이지 짊어지기 위한 것이 아니다"라고 일깨우셨습니다.

어르신이 40여 년간 거친 용접 현장과 지방을 누비며 부여잡았던 '책임감 강한 가장'이라는 역할은 험난한 삶의 강을 건너기 위해 반드시 필요했던 생존의 뗏목이었습니다.

하지만 노년에 이르러 가족의 품이라는 피안(彼岸)에 도착한 지금, 이제는 그 무겁고 거친 뗏목을 내려놓아야 할 때입니다. 과거의 헌신을 알아주기만을 바라는 섭섭함과 통제의 욕구를 조용히 내려놓고, 서툰 진심을 가족들에게 다정하게 표현하기 시작할 때 비로소 어르신의 노년은 평온을 되찾을 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

건강 365

58 신경성형술과 풍선확장술

수술은 부담스럽고 주사는 안 들을 때

진료실에서 환자분들과 상담을 하다 보면 이런 하소연을 참 많이 듣습니다.

"원장님, 동네 병원에서 물리치료도 받고 주사도 여러 번 맞았는데 그때뿐이에요. 그렇다고 수술을 하자니 너무 무섭고 겁이 납니다."

이처럼 허리 통증 환자 중 일반적인 보존적 치료(약물, 물리치료, 통증 주사)로는 큰 효과를 보지 못했지만, 당장 수술을 하기에는 증상이 심하지 않거나 마취가 부담스러운 분들이 많습니다. 통증 때문에 밤잠을 설치고 걷는 것조차 힘든데 뾰족한 수가 없어 답답해하십니다. 이럴 때 훌륭한 대안이자 다음 단계의 치료법이 될 수 있는 것이 바로 '신경성형술'과 '풍선확장술'입니다.

막힌 신경 통로를 정밀 청소하는 '신경성형술'

신경성형술은 꼬리뼈 쪽에 있는 척추관 통로를 통해 지름 1㎜ 정도의 아주 가느다란 특수 관(카테터)을 집어넣는 시술입니다. 엑스레이 투시 영상을 실시간으로 보면서 통증을 일으키는 신경 주위의 정확한 병변 부위를 직접 찾아갑니다.

허리 디스크나 척추관 협착증이 오래되면 신경 주변에 심한 염증이 생기고 불순물이 엉겨 붙는 유착이 발생합니다.

신경성형술은 이 특수 관을 이용해 유착된 부위를 물리적으로 떼어 내고 씻어 낸 뒤, 염증을 가라앉히는 특수 약물을 직접 뿌려 줍니다. 쉽게 말해, 찌꺼기로 막힌 하수구를 시원하게 뚫고 청소해 주는 것과 같은 원리입니다. 일반적인 뼈 주사가 닿기 힘든 깊은 곳까지, 원인이 되는 부위에 직접 약물을 전달할 수 있다는 것이 가장 큰 장점입니다.

좁아진 길을 풍선으로 넓혀 주는 '풍선확장술'

그렇다면 풍선확장술은 무엇일까요? 기본적인 원리와 접근 방식은 신경성형술과 거의 같습니다. 하지만 사용하는 특수 관 끝에 아주 작은 미세 풍선이 달려 있다는 점이 다릅니다.

특히 노년층에서 흔한 척추관 협착증 환자분들은 신경이 지나가는 통로 자체가 뼈나 두꺼워진 인대 때문에 꽉 막혀 있는 경우가 많습니다. 길이 너무 좁으면 약물을 뿌려도 신경 구석구석으로 잘 퍼지지 않습니다. 이때 좁아진 부위에 풍선이 달린 관을 위치시킨 후, 풍선을 부풀려 물리적으로 좁아진 공간을 넓혀 줍니다. 꽉 막힌 길을 먼저 넓힌 다음 염증 완화 약물을 투여하기 때문에, 심한 협착증으로 인한 극심한 허리 통증과 다리 저림을 가라앉히는 데 훨씬 뛰어난 효과를 보입니다.



사진 출처=픽사베이

잠 설치고 보행 힘든 허리 통증의 치료법

국소 마취 20~30분 시술, 흉터 안 남아

전문의 진단·치료로 편안한 일상 되찾길

고령자도 안전, 빠른 일상 복귀가 장점

이 두 가지 시술의 가장 큰 장점은 전신 마취나 피부 절개가 필요 없다는 것입니다. 엎드린 상태에서 꼬리뼈 부위만 국소 마취한 뒤 진행되며, 시술 시간도 20~30분 정도로 매우 짧습니다. 피부를 째지 않기 때문에 꿰맬 필요가 없어 흉터가 거의 남지 않고, 출혈이나 감염의 위험도 매우 낮습니다.

따라서 나이가 많은 고령의 어르신들이나 당뇨, 고혈압, 심장 질환 등 만성 질환을 앓고 계신 분들도 무리 없이 안전하게 치료를 받을 수 있습니다. 시술 후 1~2시간 정도 침대에서 안정을 취한 뒤, 당일이나 다음 날이면 걸어서 바로 일상생활로 복귀할 수 있어 환자분들의 만족도가 높습니다.

만병통치약은 아니기에 정확한 진단이 우선

물론 신경성형술과 풍선확장술이 모든 허리 병을 고치는 만병통치약은 아닙니다. 다리에 힘이 빠지거나 대소변 장애가 올 정도로 신경 압박이 너무 심한 상태라면, 시술로는 한계가 있어 결국 수술적 치료가 필요할 수 있습니다.

하지만 수술에 대한 두려움 때문에, 혹은 단순 주사로는 해결되지 않는 만성 통증 때문에 외출도 꺼리고 괴로운 나날을 보내고 계신다면 이 시술들이 훌륭한 돌파구가 될 수 있습니다.

"나이 들면 다 아픈 거지" 하고 무작정 통증을 참지 마십시오. 신경외과 전문의를 찾아내 척추 상태를 정확히 진단받고, 내 몸과 증상에 꼭 맞는 적절한 치료를 통해 통증 없는 편안하고 활기찬 일상을 되찾으시길 바랍니다.



이지욱
거인병원 척추클리닉 과장

