공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

④ 회피의 빗장 풀고 자기 목소리 찾아가는 여정

"아내가 소리치면 긴장돼 마음이 얼어붙습니다"

화려한 이력 뒤 숨겨진 '불안한 아이'

상담실을 찾은 허상담(가명, 63세) 어르신은 대기업 임원으로 정년퇴직을 한 사회적으로 성공한 분이었지만, 가정 내에서는 아내의 고함 앞에서 무력한 어린아이와 같았습니다. 아내가 소리를 치면 어르신은 심한 긴장감과 창피함을 느끼며 사고가 정지되고 황급히 그 자리를 피하곤 했습니다.

평생 남들에게 좋은 평가를 받기 위해 자신을 관리해 왔던 어르신에게 아내의 폭발적인 감정은 통제할 수 없는 공포이자, 자신의 자존감을 무너뜨리는 위협이었습니다. 이처럼 사회적 성공 뒤에 감춰진 정서적 취약성은 베이비부머 세대의 부부 갈등에서 종종 마주하는 서글픈 자화상입니다.

대물림된 호통과 억압된 분노의 그림자

어르신이 아내의 목소리에 이토록 민감하게 반응하고 얼어붙는 이유는 어린 시절의 기억 속에 있었습니다.

어르신의 아버지는 화가 나면 온 집안 식구를 대상으로 이유 없이 고래고래 소리를 질렀고, 가족들은 늘 눈치를 보며 불안에 떨어야 했습니다. 어머니는 그런 아버지와 결혼한 것을 원망했고, 어린 어르신은 그 공포를 피하기 위해 공부에 매달리며 방으로 숨어드는 회피 방식을 택했습니다.

성인이 된 지금까지도 아내의 외침은 어린 날 아버지가 던졌던 호통의 메아리로 들려와 어르신을 얼어붙게 하는 '예기 불안'을 일으켰던 것입니다.

이러한 환경에서 자란 이들은 갈등 상황을 직면하기보다 회피하는 방식을 택하게 되며, 이는 결과적으로 감정을 건강하게 배출하지 못하고 내면의 빗장을 더욱 단단히 잠그게 만듭니다.

회피라는 방패가 부른 부부 갈등의 악순환

아내 역시 어린 시절 아버지의 외도와 오빠만 챙기는 어머니 밑에서 자라며 깊은 유기 불안과 우울증을 앓고 있었습니다.

어르신은 아내의 과도한 요구나 갑작스러운 약속 취소에도 갈등을 피하고자 마지못해 요구를 들어 주며 상황을 모면하려 애썼습니다. 하지만 이는 진심이 아닌 불안을 가라앉히기 위한 방편이었기에 아내의 충족되지 않은 욕구는 다시 집요한 요구와 짜증으로 이어지는 악순환이 반복됐습니다.

과거에는 갈등이 심해지면 집을 나가는 방식으로 상황에 대응해 왔으나, 이제는 그럴 체력도 에너지도 남아 있지 않은 노년기에 접어든 것입니다.

이처럼 관계 속에서 정서적으로 독립하지 못한 채 서로의 그림자에 매여 있는 상태는 노년의 평온을 심각하게 위협합니다.

'예기 불안', 유년기 공포서 비롯됨 인지
감정 그대로 표현하고 자아 강도 높이며
'정서적 독립' 통해 부부 소통의 경계 세워

자기 객관화를 통한 내면의 화(火) 마주하기

이번 상담의 핵심은 어르신이 배우자에게 느끼는 부정적인 감정을 있는 그대로 수용하고 지지하여 스스로를 지키는 내면의 힘을 키우는 데 있었습니다. 어르신 스스로 자신의 깊은 속마음을 객관적으로 들여다볼 수 있도록 돕는 소크라테스식 대화법을 통해 아내의 요구를 거절할 때 내면에서 어떤 근원적인 두려움과 불안이 올라오는지 탐색했습니다.

아버지를 피해 숨었던 소년이 이제는 억압된 감정을 풀고 "지금 나는 화가 났다"고 자신의 언어로 건강하게 분노를 표현할 수 있도록 돕는 과정이었습니다.

또한 거절은 상대의 존재를 부정하는 것이 아니라 단순한 부탁에 대한 의사 표현임을 인지하게 되면서 아내가 소리칠 때 무작정 자리를 피하는 대신, 3초간 참은 후 호흡하며 자신의 마음을 다독이는 객관적인 자기 점검을 연습했습니다.

노년 통합: 정서적 독립과 나답게 살아갈 용기

상담 과정에서 어르신은 객관적인 자기 점검을 통해 자신의 대처 방식을 성찰하게 됐습니다.

이를 통해 아내의 잦은 요구에 무조건 끌려다니지 않고 적절히 거절하며 정서적인 독립을 세워 나가기 시작했습니다.

이제 어르신은 남은 평생을 누군가에게 매여 사는 것이 아니라, 자신의 욕구를 들여다보고 적절히 표현하며 살아가는 통합의 길로 들어서고 있습니다. 아내의 고함에 숨지 않고 자신의 자리에 단단히 서 있을 때, 부부 관계 역시 비로소 평등한 대화의 장으로 나아갈 수 있을 것입니다.

폭풍 속에서도 흔들리지 않는 내면의 산

부처님께서는 〈법구경(Dhammapada)〉에서 타인을 판단하거나 외부 소리에 흔들리지 않도록, 오히려 자기 성찰과 올바른 언행을 하도록 불견(不見), 불문(不聞), 불언(不言)을 말씀하십니다. 그중 불문(不聞)에 대해 "산 위의 큰 바위가 바람에 흔들리지 않듯, 지혜로운 사람은 칭찬이나 비방에도 흔들리지 않는다"고 말씀하셨습니다.

어르신을 얼어붙게 했던 아내의 큰 목소리는 밖에서 불어오는 거센 바람과 같았습니다. 그 바람에 휩쓸려 마음의 평정심을 잃었던 것은 어린 시절의 상처가 내면에 단단한 바위로 자리 잡지 못하게 했기 때문입니다.

아내의 목소리를 과거 아버지의 호통과 분리하여 '지금 여기'의 온전한 현상으로 바라볼 때, 어르신은 비로소 어떤 바람 앞에서도 굳건히 제자리를 지키며 평온을 유지하는 진정한 자유를 얻게 될 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

건강 365

⑰ 야간고혈압과 아침고혈압

저염식·절주하고 적극 치료 받아야

철수 씨는 50대부터 고혈압으로 약을 복용해 왔고 진료실 혈압은 잘 조절되고 있었습니다. 그런데 올해 건강검진에서 심장 비대가 진행됐다는 말을 들었고, 담당 의사는 24시간 활동혈압 측정을 권했습니다.

검사 결과, 철수 씨는 '야간고혈압'이 있다는 진단을 받았습니다. 오늘은 조금 생소한 이 야간고혈압에 대해 알아보겠습니다

2025년 고혈압 팩트시트에 따르면, 우리나라 고혈압 인구는 약 1260만 명으로, 성인 3명 중 1명은 고혈압입니다. 특히, 고령 인구와 비만 인구가 늘면서 앞으로 더 증가할 것으로 예상됩니다. 고혈압은 대부분 증상이 없지만, 협심증, 심부전, 뇌졸중 등 심뇌혈관질환 위험이 높아 '침묵의 살인자'라고도 불립니다.

따라서 고혈압을 일찍 발견하는 것이 중요한데 40세 미만은 2년에 한 번, 40세 이상이거나 가족력·비만·고혈압 전단계 소견을 보인다면 1년에 한 번 혈압 측정을 권장합니다. 다행스럽게 우리나라는 2년마다 한 번씩 국가검진에 혈압 측정이 포함돼 있으니, 혹시 미뤄 뒀다면 올해의 건강검진을 잊지 말고 받는 것이 좋습니다.

고혈압의 원인은 10명 중 9명이 본태성 고혈압으로 유전, 식습관 같은 환경적 원인 등 여러 요인이 복합적으로 작용해 발생합니다. 나머지는 원발성 알도스테론증, 신장 혈관 협착, 신질환 등에 의해 발생하는 이차성고혈압이 있습니다.

정확한 진단을 위해서는 올바른 방법으로 혈압을 측정해야 하며, 동반된 심뇌혈관질환 유무도 함께 평가합니다.

치료는 보통 약물치료와 생활 개선이 함께 이뤄지며, 특수 원인의 고혈압은 수술적 치료를 하기도 합니다. 최근에는 심혈관질환 예방을 위해 130/80mmHg 미만으로 적극적으로 혈압 조절하는 것을 권고합니다.

생활 속에서는 싱겁게 먹고 신선한 채소·과일을 섭취하며, 주 3~5회, 하루 30분 정도의 유산소 운동과 주 1회 근력 운동, 금연·절주가 도움이 됩니다.

혈압은 시간과 상황에 따라 계속 변하며 보통 낮보다 밤에 더 낮아지는 것이 정상인데, 이러한 생리적 패턴이 무너져 수면 중 혈압이 120/70mmHg 이상으로 높게 유지되면 '야간고혈압'이라고 합니다.

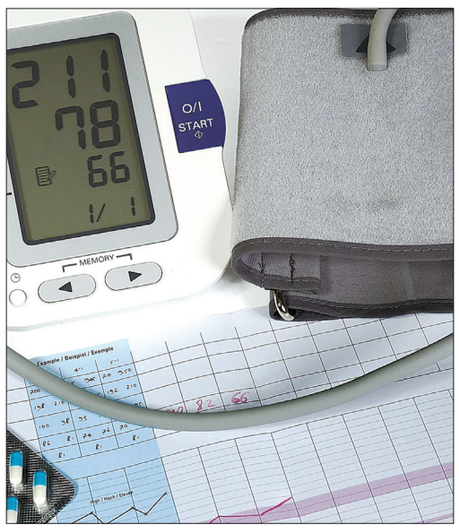


사진 출처=픽사베이

성인 3명 중 1명 앓는 '침묵의 살인자'
협심증 · 심부전 등 심뇌혈관질환 위험
야간 · 아침 혈압 높으면 정확한 진단 要

야간고혈압은 염분 섭취가 많은 식습관, 음주, 비만, 당뇨, 신장 질환, 수면무호흡증, 자율신경계 이상 등과 관련이 있으며, 특히 동양인에서 흔히 나타나는 것으로 알려져 있습니다.

문제는 야간고혈압이 심근경색, 뇌경색 등 심뇌혈관질환의 발생 위험과 사망률을 크게 높인다는 점이며, 최근 증가하고 있는 심부전의 주요 원인 중 하나로 지목되고 있어 정확한 진단과 치료가 매우 중요합니다.

일반적인 진료실 혈압만으로는 수면 시 혈압 변화를 알기 어려우므로, 주·야간 혈압을 자세히 확인하기 위해서는 24시간 활동혈압 측정이 가장 효과적입니다. 이 검사는 주간·야간·아침을 포함한 하루 전체 혈압 변화를 포괄적으로 확인할 수 있으며, 최근에는 커프가 필요 없는 커프리스 혈압기를 통해 측정하기도 합니다. 가정혈압 측정도 도움이 되지만 수면 중 혈압은 측정하기 어렵다는 제한이 있습니다.

야간고혈압이 진단되면 지속 효과가 긴 혈압약으로 조정하거나, 저염식과 절주 같은 생활습관 개선을 강화하고, 수면무호흡증 등 원인이 될 수 있는 기저질환을 함께 치료하는 것이 필요합니다.

이와 함께 아침 시간대 혈압이 135/85mmHg 이상인 '아침고혈압'도 심뇌혈관질환 위험을 높이는 요인이며, 당뇨병, 루푸스, 과도한 카페인 섭취, 음주 등과 관련이 있어 주의가 요구됩니다.

진단은 가정혈압 또는 활동혈압 측정으로 가능하며, 치료는 약물조절과 생활습관 변화, 원인질환 치료 등이 함께 이루어집니다.

결국 혈압은 시간과 환경에 따라 변화하기 때문에 활동혈압이나 가정혈압 측정을 통해 자신의 실제 혈압 상태를 정확히 파악하는 것이 중요하며, 야간고혈압이나 아침고혈압이 확인된다면 적극적인 치료와 함께 저염식, 절주 등 생활습관 개선을 통해 심장과 뇌를 보호하는 노력이 필요합니다.



이은미
동국대학교일산병원 심장내과 교수

민속죽염
30년 전통
조상의얼과혼이담긴
우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.


생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr



윤인수 원장 연구개발

겨우살이환
재료명 : 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 마가복열매, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 둥굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까? 기침,가래가 힘드십니까? 천식에 힘드십니까?

여주환
재료명 : 여주, 돼지감자, 바나바잎, 민들레, 복분자, 옥수수수염, 오미자, 구기자, 천문동, 창출, 뽕나무뿌리껍질, 음나무줄기, 독활, 작약, 칡뿌리, 감초, 산사나무열매, 맥아
당뇨 있으신 분 혈당수치관리에 좋습니다. 다이어트가 필요하신 분은 꼭 드세요.

전복껍데기환[석결명 스틱]
재료명 : 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
노안, 안구건조증, 백내장, 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증 등 눈에 문제가 생기면 석결명환으로 해결하세요.
세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와 있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.

폐청소법, 치매·중풍, 고혈압 잡는 방법은
윤인수 원장의 경혈자극요법을 활용하세요.

골담초환
재료명 : 골담초분말, 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오피, 참당귀, 울금, 덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까? 오래 걷기 힘드십니까? 계단 오르기 힘드십니까?

산수유환
재료명 : 산수유, 호박씨앗, 옥수수수염, 복분자, 사상자, 토사자, 구기자, 오미자, 천궁, 우슬, 복령, 산청목, 질경이, 뽕나무뿌리껍질, 두충, 산사열매, 맥아
소변때문에 밤에 몇번씩 일어나십니까?

어성초환
재료명 : 어성초, 적하수오, 자소엽, 측백나무잎, 서목태, 원지, 우슬, 천문동, 마가목열매, 복분자, 솔잎, 뽕나무뿌리껍질, 녹차잎, 창출, 구기자, 산사나무열매, 맥아
머리카락이 많이 빠지십니까?

기침, 가래, 기관지염, 비염, 폐렴, 기관지폐렴, 폐 화농증, 편도선염, 축농증, 천식, 불면증, 수면장애, 어지럼증, 두통, 이명(귀울림), 구안와사, 조현병, 협심증, 위염, 위경련, 변비, 어깨·관절통증, 발목관절통증, 오십견, 목이 쉬었을때, 전립선 질환, 요실금, 콩팥위축, 방광염, 신장염, 황달, 간경화, 피부가려움증, 다이어트, 생리불순, 백내장, 각막염, 결막염, 녹내장, 황반변성, 야맹증, 원형탈모증, 삼차신경통(상지, 중지, 하지) 등



전화주시면 간략하게 설명드립니다

하지 · 아이케어센터
구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하