공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑮ 상실의 슬픔 넘어, 상처받은 마음 보듬는 길

“세상에 나 혼자인 것 같아 두렵습니다”

깊은 상실과 고립

상담실을 찾은 김상담 어르신(남·70세)은 아주 젊고 독특한 옷차림이셨지만, 화려한 겉모습과 달리 상담자의 눈을 똑바로 보지 못하고 시선을 불안하게 떨궜습니다. 어르신의 삶은 10년 전 가족에게 일어난 사고로 송두리째 무너져 내렸습니다.

대학에 다니던 자랑스러운 자녀를 불의의 교통사고로 떠나보냈고, 그 충격이 가시기도 전 아내마저 짐을 싸서 집을 나가버렸습니다.

형제에게 갖고 있던 재산을 빌려줬으나 이후 연락이 끊겼고, 결국 어르신은 기초생활수급자가 된 채 세상에 홀로 남겨졌습니다.

벼랑 끝에서 보내는 SOS

어르신은 극심한 우울증과 공황장애, 불안장애로 5년째 정신과 약을 처방받아 복용하고 있었습니다.

가슴이 뛰고 식은땀이 흐르는 공황 증세와 불안이 엄습할 때마다 약물을 과다 복용하기도 했고, 119 관제센터나 자살예방 상담 전화에 위급함을 호소해 수차례 구조대가 출동하는 아찔한 위기를 겪기도 했습니다.

사람을 만나는 것이 두려워 대인기피증으로 은둔하면서도, 하루에 한 끼조차 제대로 챙겨 먹지 않고 빈속에 약만 털어넣다가 심각한 영양실조와 빈혈로 쓰러져 응급실에 실려 가기도 했습니다.

‘나만의 세계’를 향한 열망

끝없는 어둠 속에서도 어르신의 마음 밑바닥에는 삶을 다시 일으켜 세우려는 의지가 숨쉬고 있었습니다.

어르신은 산이나 공원에서 독서를 할 때 가장 행복하다고 말했고, 우울증과 마음의 고통을 다룬 심리학 책들을 찾아 읽으며 스스로 치유하고자 끊임없이 애썼습니다.

경제적 어려움으로 학원에 다니지는 못했지만, 홀로 붓을 쥐고 수채화를 그린 풍경화는 강사로부터 “아주 수준급”이라는 찬사를 받을 만큼 탁월한 손재주를 지니고 있었습니다.

그뿐만 아니라 유튜브를 통해 악기 솔로 연주를 찾아 듣고 직접 작곡을 해보며, 언젠가 작은 공연장을 빌려 독주회를 열고 싶다는 작은 희망도 품고 있었습니다.

“가족을 잃은 슬픔을 완전히 잊을 수는 없겠지만, 계속 그 빈 공간에 머물러 있으면 ‘나라는 세계’는 사라지잖아요. 이제는 내 생활을 찾고 고향에 가서 후회 없이 여생을 보내고 싶습니다”라고 고백하는 어르신의 목소리에는, 상실의 늪을 건너 비로소 자기 자신으로 온전히 서고자 하는 확실한 의지가 있었습니다.

‘나 좀 돌봐주세요’

어르신이 나이에 맞지 않는 청년 옷차림을

가족 상실로 트라우마와 고통 커
‘돌봄과 관심에 대한 갈망’ 숨겨
정서적 지지로 어르신 감싸안아

고수하는 것은, 불안정한 내면을 단단히 붙잡고 심리적 안정감을 얻기 위한 무의식적인 방어 행동이었습니다. 또한 상담을 통해 과거 경험을 과장하거나 상반된 이야기를 꺼내놓는 것 역시, 거짓말을 하려는 의도가 아니라 “나의 고통을 제발 알아봐 달라”는 마음속 깊은 표현이었습니다.

어르신의 마음은 어린 시절 엄한 가정환경에서 비롯된 불안정한 애착과 갑작스러운 가족의 상실로 인해 ‘주변의 돌봄을 간절히 원하면서도 상처받을까 두려워 먼저 거리를 두고 도망치는’ 무의식적인 태도로 이어졌고, 이는 어르신을 깊은 혼란 속에 빠뜨렸습니다.

이에 이번 상담에서는 어르신의 상담 내용에 대한 사실 관계를 따지기보다, 그 속에 담긴 두려움과 외로움을 온전히 존중하고 인정해 주는 정서적 지지가 최우선이었습니다. 지역 내 주민센터의 정기적인 안부 확인, 지역복지관의 자원 연계, 그리고 상담을 통한 정기적인 지지 상담이 한데 어우러져 어르신을 든든히 감싸안는 안전 기지가 돼야 했습니다.

내 안의 평온한 쉼터 찾기

어르신은 가족을 잃은 슬픔과 세상에 홀로 남겨졌다는 비관 속에서 스스로를 ‘쓰레기 인생’이라 자책하며 몸과 마음을 가혹하게 방치해 왔습니다.

초기불교 경전인 〈숫타니파타〉 ‘화살경’에서 부처님께서는 다음과 같이 설하셨습니다. “이 세상에서 사람의 목숨은 덧없고 정해진 바가 없나니, 슬퍼하고 한탄할수록 몸은 야위고 고통만 더할 뿐이다. 스스로 가슴에 꽂힌 슬픔의 화살을 뽑아내고 마음에 평정을 얻은 자만이 비로소 모든 번뇌에서 벗어나 참된 안식을 얻으리라.”

사랑하는 가족의 부재는 피할 수 없는 커다란 상실이었지만, 그 비탄에 얽매여 스스로 끼니를 거르고 삶을 파괴하는 것은 가슴에 박힌 슬픔의 화살을 더 깊이 넣는 것과 같습니다.

세상을 먼저 떠난 가족들이 하늘에서 어르신을 바라볼 때 진정으로 바라는 것은 남겨진 어르신이 자책 속에서 쓰러지는 것이 아니라 오늘 하루 따뜻한 밥 한 끼를 챙겨 먹으며 스스로를 소중히 돌보는 일일 것입니다.

이제 무겁게 짓누르던 슬픔의 화살을 조용히 뽑아내고, 거친 세상에서 홀로 버텨온 어르신의 연약한 몸과 마음을 다정하게 안아줄 때입니다. 규칙적으로 숨을 고르고, 따뜻한 온기를 스스로에게 건네며 일상을 한 걸음씩 회복해 나갈 때 그 자비로운 돌봄의 여정이 펼쳐질 것입니다.

함상원 서울노인복지센터 부설 서울어르신상담센터 실장



동네약국 사용설명서

㊴ 음식과 약의 궁합

계장과 곶감의 진실

한가한 주말 오후 TV 채널에서 영화 ‘사도(2015)’가 상영되고 있었다. 영화 시작 무렵 영조가 능으로 향할 때, 누군가가 뛰어들어 “선왕을 독살한 살인마가 어찌 왕의 자리에 올랐느냐!”며 외치는 장면이 나왔다.

‘이건 무슨 소리지? 영조가 선왕을 독살했다고?’ 이 내용이 궁금해 찾아본 역사는 생각보다 흥미로웠다. 조선 20대 왕인 경종은 재위기간이 4년 정도로 짧았고 의문의 죽음을 맞았기 때문에 그 사인을 두고 많은 설이 존재한다. 실록 기록에 따르면, 경종은 평소 지병인 종기로 고생하고 있었고 뒤를 이을 아들도 없었다. 경종이 병석에 누워 있을 때, 당시 세제(왕의 후계자이자 동생)인 연잉군(영조)이 감기 치료에 도움이 된다며 게장과 생감(곶감)을 올렸다고 한다. 이를 잡숫고 난 경종은 극심한 복통과 설사 등 심각한 병세 악화를 겪었고, 결국 얼마 지나지 않아 세상을 떠났다.

그래서 대표적으로 궁합이 안 좋은 음식의 대명사가 바로 ‘게장과 곶감’이 됐고, 요즘도 인터넷상에서 궁합이 나쁜 음식을 뜻하거나 독살을 암시하는 은유적인 표현으로 사용되고 있다. 음식과 음식의 조합으로 치명적인 독약을 만들기는 어렵다. 하지만 독약까진 아니더라도 건강에 나쁜 영향을 끼치는 ‘음식과 약’의 조합은 존재한다.

대표적으로 자몽주스와 고혈압·고지혈증 약을 둘 수 있는데, 자몽주스는 이 약들이 간에서 분해되는 것을 억제한다. 이로 인해 약이 몸 밖으로 빠져나가지 못하고 농도가 지나치게 높아져 여러 가지 부작용의 위험이 커진다. 대표적인 부작용으로 근육 통증, 저혈압 등이 있다.

그리고 심혈관 문제로 스텐트 시술을 받은 분들은 와파린 같은 항응고제를 복용하는데, 이 약을 드시는 분들은 시금치, 브로콜리 등 비타민K가 풍부한 녹황색 채소의 섭취를 피해야 한다. 비타민K는 혈액을 굳게 하는 작용을 하는데, 피가 굳지 않게 하는 약인 와파린을 복용할 때, 비타민K가 풍부한 음식을 과다 섭취하면 약효가 떨어져 혈관이 막힐 위험이 높아진다.

또한, 각종 감염증에 쓰이는 테트라사이클린계나 퀴놀론계 항생제의 경우 칼슘, 철분 같은 미네랄이 풍부한 음식과 함께 먹으면 약과 미네랄이 엉겨 붙어 소화관에서 흡수되지 않는다. 따라서 이러한 항생제는 우유 같은 유제품이나 칼슘이 풍부한 과일주스와는 함께 먹지 않아야 한다. 테트라사이클린, 퀴놀론이 뭔지 고민하고 찾아보지 않아도 된다. 그런 약을 처방받을 때 약국에서 약사님이 우유나 칼슘과 함께 먹지 말라고 친절하게 설명해 주실 테니 말이다.

마지막으로 감기약이나 진통제는 커피나 에너지 드링크와 함께 먹지 않는 것이 좋다. 감기약이나 진통제에는 카페인 성분이 포함된

고혈압약 자몽주스와 함께 먹어선 안 돼
와파린 등 항응고제, 녹황색 채소 피해야
철분제, 오렌지주스나 비타민C 조합 권장

경우가 많은데, 거기에 커피나 에너지 드링크까지 더해지면 카페인 과다 섭취가 되어 불면증, 심장 두근거림, 현기증 등 부작용이 나타날 수 있기 때문이다.

그렇다면 반대로 궁합이 좋은 대표적인 음식과 약의 조합은 뭘까? 우리가 공기의 소중함을 모르듯 너무나 당연해서 의식조차 하지 않았던 기본적인 조합인 ‘물과 알약’이다. 미지근한 물 한 컵은 약이 식도에 걸리지 않고 위까지 부드럽게 도달하도록 돕고, 약이 위장에 잘 녹아 흡수되도록 최적의 환경을 만들어준다. 실제로 신약을 개발할 때도 물과 함께 복용하는 것을 기본으로 가정해 약이 가장 잘 흡수되도록 약의 구성 성분을 조합한다.

다음은 기름진 음식, 즉 든든한 식사와 지용성 비타민(비타민A, D, E, K) 및 일부 성분의 무좀약(이트라코나졸) 조합이다. 이러한 약물들은 지방과 함께 섭취할 때 흡수율이 훨씬 높아지므로 식사 도중이나 식사 직후에 약을 복용하도록 알려준다.

또한, 비타민C가 풍부한 오렌지주스와 철분제를 함께 먹는 것을 적극 권장한다. 철분은 흡수율이 낮은 대표적인 영양소인데, 비타민C는 철분이 몸에 잘 흡수되는 형태로 변화시켜 준다. 따라서 철분제를 복용할 때 오렌지주스나 비타민C를 곁들이면 철분의 흡수율을 크게 높일 수 있다.

다시 옛날이야기로 돌아가서, 경종의 독살설은 약사인 내가 보기엔 우연이 겹친 사고였을 가능성이 높다. 게장과 곶감을 함께 먹어 치명적인 독극물 역할을 했다기보다는, 이미 소화 능력이 떨어지고, 위장 기능이 약해져 있던 경종에게 게장과 곶감이라는 찬 성질의 음식과 소화가 부담스러운 단백질과 당 조합이 들어가다 보니 심한 소화불량, 나아가 장염이나 식중독을 일으켜 그 죽음의 시기가 조금 일찍 찾아오지 않았을까 하는 생각이다.

혹시라도 이 내용을 오해해 ‘내가 죽도록 미워하는 상대를 간장게장 집으로 초대해 식사를 대접하고 우연인 척 후식으로 곶감을 먹이면, 쥐도 새도 모르게 해코지를 할 수 있지 않을까?’ 하는 생각은 제발 하지 마시길 바란다. 간장게장은 비싼 음식이다. 식사 값만 부담하고 미운 상대에게 맛있는 식사에 후식까지 넉넉하게 대접하는 꼴이 될 뿐이니 말이다.

이런 헛생각을 하다 보니 영화는 이미 끝나 있었다. 영화 내용이 하나도 기억나지 않는다. 경종 독살설 같은 역사의 진실은 알 수가 없지만 덕분에 약물의 상호작용과 약과 음식의 관계를 여러분들에게 알려드릴 기회가 됐으니 영화는 제대로 못 봤더라도 그 나름대로 의미가 있지 않았을까?

임종섭
울산희망약국 대표약사



현대불교신문

구독료 자동이체 신청 & 신규 구독 감사 이벤트

더 편리한 구독, 더 좋은 인연

지로 독자 자동이체 전환
매월 구독료 납부를 위해
은행에 직접 방문하는 번거로움을
구독료 자동이체(CMS)로
간편하게 이용해 보세요.

신규 구독 독자 선물
현대불교신문 신규 구독 신청 시
감사의 마음을 담은
감사 선물을 드립니다.

자동이체 전환 및 신규 구독 신청시
지구사랑실천 ‘친환경 EM 비누 세트’를 선물로 드립니다.



대상 자동이체(CMS) 전환 독자 / 신규 구독 독자

문의 02-2004-8212