공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑯ 가슴속 불길 끄고 나를 살피는 쉼

"사소한 일에도 화를 참지 못해 괴롭습니다"

40년 침묵과 복종이 부른 가슴 통증

상담실을 찾아오신 김상담 어르신(여·65세)은 화려한 헤어스타일에 눈매가 짙고 목소리가 우렁차 겉보기에는 아주 활기차 보였지만, 그 내면은 응어리로 가득 차 있었습니다. 부유한 집안의 셋째 딸로 태어나 사랑받고 자랐던 어르신은 결혼 후 30년 넘게 전업주부로 살았습니다. 그러나 평온해 보이던 가정생활 이면에는 행복만 있던 건 아니었습니다. 가정폭력 속에서 자란 남편은 말다툼 도중 어르신이 목소리를 높이자 "너 죽고 나 죽자"며 집안 물건에 라이터 불을 들이대며 위협했습니다.

그날 이후 어르신은 30여 년 동안 남편 뜻에 순종하며 살아야 했습니다. 남편은 평생 가족을 위해 헌신한 어르신에게 "미안하다, 고맙다, 사랑한다"는 기본적인 감정 표현조차 한 번도 하지 않는 이른바 '3무(無)'의 사람이었습니다. 젊은 시절 남편의 사업 실패로 월세방으로 쫓겨오듯 이사했을 때도, 어르신은 주 6일 생업에 뛰어들어 남편 대신 빚을 갚아나갔습니다.

마음속 답답하게 맺힌 감정, 울화

어르신을 더욱더 상처받게 한 건 가까운 친인척 간의 문제였습니다. 과거 형편이 좋던 시절, 어르신은 며느리로서 사촌 동생 가족을 10년 동안 집에 데리고 살며 살뜰히 거뒀습니다. 그러다 집안이 어려워져 급전을 빌려 달라고 간곡히 부탁했을 때, 사촌은 지극히 일부 지원으로 도와주는 시늉만 하더니 살던 집을 정리하고 떠나 연락을 끊어버렸습니다.

그렇게 해외로 나가 남처럼 지내다 병에 걸려 귀국한 사촌을 보며, 남편은 주 6일 노동을 하고 유일하게 하루 쉬는 어르신에게 매주 식사와 반찬을 해다 바치라고 강요했습니다. 힘이 들어 "횟수를 줄이자"고 사정하자, 남편은 "당장 집에서 나가라"며 버럭 소리를 질렀습니다. 가슴속 깊이 배신감과 서러움이 가슴을 짓눌렀고, 결국 어르신은 숨이 턱끝까지 차오르고 심장이 옥죄어오는 극심한 호흡곤란으로 구급차에 실려 응급실로 향해야 했습니다. 병원 검사에서는 아무런 이상이 없었지만, 한의원에서 내려진 진단은 가슴에 분노가 뭉쳐 터진 '화병'이었습니다.

완벽 강박 내려놓고 주도성 실천

어르신은 사소한 일에도 화를 참지 못하는 자신의 모습을 보며 괴로워하셨습니다. 다른 가정의 아이돌보미 일을 하면서 돌보는 아이가 약속을 어기거나 학습지 선생님이 훈계조로 말할 때, 마치 자신이 무시당하고 지적당하는 것 같아 참을 수 없는 분노가 솟구쳤습니다.

기질 및 성격검사(TCI) 결과, 어르신은 타인의 시선과 인정에 매우 민감한 '사회적 민감성'을 지닌 반면, 스스로 결정을 내리고 자존감을 유지하는 '자율성'은 극도로 낮았습니다. 30년

사업 실패 남편 빚 갚고 시댁에 희생
억눌린 억울함에 화병 분노로 터져
관계 성찰 · 주도적 삶에 평온 되찾아

넘게 전업주부로 살며 몸에 밴 "내가 다 챙겨야 한다"는 완벽주의적 강박 탓에, 장성해 분가한 자녀들의 반찬까지 쉬지 않고 도맡아 하며 스스로를 소진하고 있었던 것입니다. 타인을 만족시키려 쉼 없이 자신을 희생하면서도 정작 그에 합당한 위로와 인정을 받지 못하자, 억눌린 억울함이 일상의 사소한 자극에도 분노로 터져 나왔습니다.

하지만 지난 구급차에 실려 갔던 사건은 역설적으로 관계의 전환점이 됐습니다. 어르신의 심각한 고통을 눈앞에서 목격한 남편은 더 이상 사촌의 수발을 강요하지 못했고, 사촌 역시 고향으로 거처를 옮겼습니다. 어르신 또한 상담을 통해 "이제는 남편 눈치만 보며 억지로 참지 않고, 내가 하고 싶은 것을 하며 살겠다"는 주도성을 실천하기 시작했습니다. 낡은 집안 인테리어를 교체하고, 좋아하는 꽃과 화분을 사서 집을 꾸미며 스스로에게 행복을 선물하는 법을 배워가고 계십니다.

내 안서 타오르는 성냄의 불 끄기

어르신은 가슴에 불덩이를 품은 채, 자신을 인정해 주지 않는 가족과 주변을 향한 서운함 속에서 긴 세월을 앓아오셨습니다. 초기 불교의 경전인 〈잡아함경〉의 '연소경'에서 부처님께서는 제자들에게 다음과 같이 설하셨습니다. "비구들이여, 모든 것은 불타고 있다. 눈이 불타고 있고, 귀가 불타고 있고, 코가 불타고 있고, 혀가 불타고 있고, 몸이 불타고 있고, 마음도 불타고 있다. 무엇으로 불타고 있는가? 바로 탐욕의 불, 성냄(분노)의 불, 어리석음의 불길로 활활 타오르고 있느니라."

어르신의 가슴을 조여왔던 화병은 외부의 상황 때문만이 아니라, 평생을 바쳐 희생했으니 마땅히 가족들이 나를 알아주고 보답해야 한다는 기대와, 그것이 좌절됐을 때 일어난 '성냄의 불길'이었습니다. 불교에서 말하는 참된 인욕(忍辱)은 무조건 참고 억눌러 내면에 불씨를 묻어두는 것이 아닙니다. 억지로 삼킨 감정은 언젠가 화병이라는 화마가 되어 자신의 몸과 영혼을 태워버리기 때문입니다. 진정한 치유는 "내가 다 챙겨야 한다"는 집착을 조용히 거둬들이는 데서 출발합니다. 가족들이 내 뜻대로 고마워하지 않더라도, 그들의 몫은 그들에게 남겨두고 이제는 어르신 자신의 몸과 마음에 시원한 휴식을 허락해야 합니다.

타인의 인정에 휘둘리지 않고 스스로를 향한 다정한 자비의 물을 부어주어 마음의 힘을 기르는 것이, 40년간 가슴을 태우던 억울함은 비로소 가라앉히고 어르신의 마음에 온전한 평온이 깃들게 할 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

동네약국 사용설명서

⑩ 피부에 좋다는 PDRN, 알고 보니

콜라겐 합성 촉진으로 피부 재생 도와

"아들아, 너는 무슨 음식이 제일 맛있어?"

"응, 아빠. 나는 연어초밥. 그냥 연어초밥보다는 위에 양파는 빼고, 겉을 살짝 익힌 게 좋더라."

"연어가 왜 좋아?"

"맛도 있고, 몰라. 피부에도 좋다고 하던데?"

흠칫 놀랐다. 11세 남자아이에게까지 PDRN의 소문이 이미 퍼져 있단 말인가.

몇 년 전부터 피부과나 화장품 성분으로 유명한 PDRN(폴리데옥시리보뉴클레오티드). 최근 '리쥬비넥스 크림'이라는 제품명으로 유명해진 PDRN은 알고 보면 연어의 정소라는 다소 파격적인 출처를 가지고 있다. 대부분 그냥 연어 추출물로만 알고 있어 "연어도 피부에 좋으니 먹어야지"라는 말이 가끔 들리기도 하는데, 연어를 먹는 것과 PDRN은 확실히 다르다.

PDRN은 연어나 송어의 정액(정소)에서 추출한 DNA 조각을 정제해서 만드는 성분이다. 연어의 DNA는 인간의 DNA 구조와 꽤 유사하면서도 크기가 작아 우리 몸에서 거부 반응이나 면역 반응을 일으킬 확률이 굉장히 낮다. 1950년대 유럽의 한 제약회사가 연어의 정소에서 조직 재생 능력이 뛰어난 DNA 성분을 추출하는 데 성공해 피부재생 분야의 새로운 지평을 열었다.

원래 PDRN은 피부 미용이 아니라 당뇨병성 족부궤양(당뇨로 인해 발끝이 썩어들어가는 증상), 심한 화상같이 피부와 조직이 손상돼 잘 아물지 않는 환자의 상처를 재생하고 활성화하는 의약품으로 사용됐다. 그런데 요즘에는 연예인들이나 피부에 관심이 많은 분들이 시술받는 '연어주사'와 재생 크림의 핵심 성분으로 아주 유명해져 버렸다.

PDRN은 우리 피부에 들어가서 피부 세포에 "야! 빨리 새살을 돋게 하고 혈관을 만들어줘!"라고 신호를 보낸다. 이로 인해 피부재생에 관여하는 콜라겐의 합성 속도가 빨라지고 손상된 피부가 스스로 복구되는 치유력이 높아지는 것이다.

지금은 국내에서 의약품으로, 또 화장품으로 쉽게 접할 수 있는 PDRN이지만, 과거에는 해외 수입에만 의존하던 아주 비싼 원료였다는 걸 아시는지? 국내 한 기업이 우리나라 동해안으로 거슬러 올라오는 연어의 생태를 관찰해, 산란 후의 연어 정소에서 PDRN을 추출하는 기술을 개발하는 데 성공했다. 그 후 이 원료를 사용해 주사제와 연고를 출시했는데, 그것이 바로 유명한 '리쥬비넥스'다. 처음에는 피부 미용 목적이 아니라 피부 이식 부위의 회복, 화상, 족부 궤양 등 정형외과와 피부 외과적 치료에서 조직을 빠르게 재생시키는 의약품으로 알음알음 신뢰를 쌓고 있었다.

이후 이 PDRN을 다양한 분야에 활용하며

연어 정소서 추출 DNA 조각 정제 성분
분자 크기 커 온전한 흡수 쉽지 않지만
피부 상처 관리 · 피부 컨디션 회복 효과

소위 대박을 치게 된다. 각막 미세 손상을 치료하는 인공눈물은 물론, 피부과에서 크게 히트한 '리쥬란 힐러'가 바로 그 제품들이다.

그럼 요즘 PDRN 제품이 화장품으로, 또 의약품으로 우후죽순 나오고 있는데, 과연 그 성분을 피부에 발랐을 때 정말 효과를 볼 수 있을까?

PDRN이 피부 내에서 혈관을 새로 만들고 콜라겐 합성을 촉진한다는 기전은 이미 수많은 논문과 임상을 통해 검증돼 있다. 하지만 기본적으로 분자 크기가 매우 큰 성분이라 단순히 피부에 에센스나 크림으로 바를 경우 피부 장벽을 뚫고 피부 속 깊은 곳까지 온전히 흡수되기는 쉽지가 않다.

그렇다면 PDRN을 사용한 수많은 화장품은 효과가 없다는 뜻일까? 다행히도 그렇지는 않다. 피부 깊숙한 곳까지는 침투하지 못하더라도, 표피 및 피부 장벽 케어, 손상된 피부 진정, 전체적인 피부 컨디션 회복 측면에서는 충분히 의미 있는 효과를 볼 수 있다. 특히 자극이 거의 없어 예민해진 피부를 진정시키는 데 효과적이다.

그렇다면 약국에서 일반의약품으로 판매하는 PDRN과 화장품으로 판매하는 PDRN은 어떻게 구분해 사용하는 것이 좋을까? 일단 화상이나 상처 등으로 피부가 손상된 경우라면 의약품 허가 기준에 맞춰 엄격하게 생산되고 관리되는 의약품을 사용하는 것이 좋다. 손상된 피부 조직의 재생과 치유를 촉진해 주기 때문이다. 따라서 주로 피부과 시술 후 재생관리나 상처가 생긴 이후 이를 깨끗하게 아물게 하는 목적으로 사용하면 된다.

치료 목적이 아니라 피부 장벽 강화, 보습 등 피부 컨디션 개선을 위해서라면 화장품 제품도 좋다. 최근에는 의약품 못지않게 고함량을 함유한 화장품도 있으니 약국에 물어보고 추천받으면 될 일이다. 자극받은 피부 진정, 피부결 개선, 탄력 보조의 목적으로 사용하기에 알맞다. 의약품처럼 필요할 때만 국소적으로 사용하는 것이 아니라 일상적인 홈케어가 가능하다는 것이 장점이다.

아들과 연어초밥을 먹다가 결국 피부 화장품 이야기까지 하게 됐지만, 아들 녀석은 영내 이야기에 흥미가 없다. 하긴, 아직 피부에 잡티 하나, 여드름 하나 없는 초등학생이 무슨 피부에 관심이 있어서 이런 주제에 지적 호기심을 느끼며 아빠와 토론을 할까.

"아빠, 근데 나 궁금한 게 하나 생겼는데…."

내가 아들을 너무 과소평가한 걸까? 갑자기 기분이 좋아졌다.

"응, 그래. 뭔데? 뭔데?"

"나, 연어 초밥 한 접시 더 먹어도 돼?"



임종섭
울산희망약국 대표약사

정미년 불교달력은 마하몰로 주문주세요!!

마하몰에서는 불기 2571(서기2027)년 불교달력을 주문받고 있습니다. 다양한 용도와 사이즈, 더 좋은 이미지와 사진들로 구성된 달력들을 다양하게 준비 하였습니다. 한지, 달력(大, 小), 차걸이, 수첩, 마닐라, 등 저렴한 가격으로 신속하게 제작 · 공급하도록 정성을 다하겠습니다.


202호 동심불 이야기 5월


201호 천진불


203호 산사의 향기


204호 암자에 길을 묻다


205호 그리운 금수강산


206호 부처님의 꽃 수련의 세계


208호 밝고 향기롭게


102호 관음도(한지)


211호 마음의 고향


214호 수행정진


215호 견성성불 달마도


216호 부처님의 성지


217호 산사의 꽃 야생화


224호 12별자리와 신비한 부적


참나를 찾아서(차걸이)


오늘은 좋은날 행복한 미소(차걸이)


밝고 향기롭게(수첩) 동심불 이야기 (수첩)

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520

인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr
신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)