공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

① 헌신 뒤 억눌린 눈물과 '자기 돌봄'의 길

"잘해 줬는데도, 왜 관계가 끊길까요?"

"늘 최선을 다했는데" 억울함이란 마음의 병

상담실 문을 열고 들어선 김상담 어르신(가명, 65세, 여)의 첫인상은 정서적 긴장 상태와 경계 태세가 뚜렷이 나타나고 있었습니다.

초기 상담에서 어르신은 상담자의 질문에 습관적으로 "아니요"라고 답하며 대화를 주도하려 했고, 상담자의 발언에 습관적으로 부인(Denial)하는 모습을 보이는 등 한마디로 불안정한 정서 상태가 관찰되는 상황이었습니다.

평생 일하며 자가 주택을 보유할 만큼 경제적 자립을 이뤘지만, 실제로 어르신은 대인 관계의 반복된 단절로 인한 심각한 우울감과 소외감을 지니고 있는 상황이었습니다.

"저는 사람들에게 늘 양보하고 최선을 다했어요. 그런데 왜 사람들은 저를 멀리하고 결국 관계가 끊어질까요?"

김상담 어르신의 억울함은 마음의 문제에만 머물지 않았습니다. 컨디션이 떨어지면 호흡이 가빠지고 온몸에 붉은 두드러기가 돋는 등 신체화 증상이 나타나고 있었습니다.

이는 마음의 심리적 갈등이 신체화(Somatization)돼 나타나는 전형적인 반응이었습니다.

트라우마 생존자, 헌신을 생존 전략으로 선택

어르신의 심리적 구조를 이해하기 위해서는 원가족 배경에 주목해야 합니다. 어르신은 정신 질환을 앓던 어머니와 폭력적인 아버지 밑에서 성장한 '트라우마 생존자'였습니다.

어린 시절, 아버지로부터 어머니를 보호하지 못했다는 무력감과 '돈이 없으면 죽는다'는 마음속 근원적인 두려움은 어르신에게 주위에 대한 '완벽한 통제'와 '경제적 성취'에 과도하게 집착하게 하는 동력이 됐습니다.

또한 결혼 생활 역시 고통의 연속이었습니다. 강압적인 남편의 폭언과 시댁의 차별은 어르신을 더욱 고립시켰고, 더욱이 자녀의 자살은 어르신의 정서적 지지 체계를 무너뜨렸습니다.

어르신은 자녀의 죽음에 대한 죄책감을 '타인을 향한 더 큰 희생과 헌신'이라는 방식으로 보상하려 했습니다. '내가 더 잘해 주면, 내가 더 희생하면 이 고통이 보상받지 않을까?'라는 무의식적 기제가 작동한 것으로 볼 수 있습니다.

질문 없는 배려, 상대를 방어하게 만들다

김상담 어르신의 고민인 '관계의 단절'은 역설적으로 어르신의 '지나친 친절'에서 비롯됩니다. 어르신은 상대방이 무엇을 필요로 하는지 객관적으로 파악하기보다 자신이 옳다고 믿는 방식, 혹은 자신이 과거에 받고 싶었던 배려를 타인에게 일방적으로 베풀었습니다.

예를 들어 며느리의 임신 초기에 의사를 묻지 않고 음식을 제공하거나, 지인들에게 자신의 기준에서 좋은 것을 강요하는 행위는 상대에게 '배려'가 아닌 '정서적 압박감'과 '통제'로 인식될 가능성이 큽니다.

타인 위한 헌신 자리한 인정 욕구
상대 바꾸려다 소통 벽 만들기도
나의 불완전함 수용 시 회복 시작

진실한 대화는 상대를 변화시키거나 인정받기 위한 수단이 아니라, 있는 그대로를 수용하고 연결되는 과정에서 시작됩니다. 어르신은 주위에서 '인정받고 싶다'는 강력한 보상 심리가 자리 잡고 있지만, 정작 상대의 마음을 들여다볼 여유는 없었습니다. 자신의 내면이 너무나 큰 불안과 분노로 가득 차 있었기 때문입니다.

억눌린 감정의 해방과 '나비 포옹'

상담 과정에서 어르신은 상담사를 '문제 해결사'로 생각하며 의존적인 태도를 보였습니다. 이는 자신의 삶을 스스로 결정하기보다 강력한 대상(아버지, 남편, 종교)에게 의존해 왔던 삶의 방식이 투사된 것입니다.

상담사는 '나비 포옹법'과 같은 안정화 기법을 통해 어르신이 스스로를 다독이게 했습니다.

이후 어르신은 과거 어머니를 지키지 못했던 무력감이 자신의 잘못이 아님을 인지하고, 타인 중심의 돌봄에서 벗어나 자신을 돌보는 주체적인 삶의 가치를 재발견하기 시작했습니다. 주위의 반응에 일희일비하던 어르신이 혼자서 음악회를 가고 화초를 가꾸며 자신만의 기쁨을 찾기 시작한 것입니다.

다시 잇는 마음의 다리

자존감의 회복은 타인의 인정이 아닌 자신의 고통을 객관화하고 수용하는 것에서 출발합니다. 내가 나의 고통을 인정해 주고, 나의 불완전함을 수용할 때 비로소 회복의 싹이 틉니다.

어르신은 이제 주위에 "준 만큼 돌려 달라"고 요구하는 보상적 대화에서 벗어나 상호존중을 기반으로 한 의사소통을 연습하고 있습니다.

〈법구경〉에서 부처님께서는 "인지무문 노고특우 단장기비 무유지혜(人之無聞 老苦特牛 但長肌肥 無有智慧) 사람이 배움이 없으면 지혜가 없다"며 자신의 성찰과 변화를 깨우치는 삶의 중요성을 말씀하십니다.

여기서 '배움'이란 지식을 쌓는 것이 아니라, 나의 말과 행동이 타인에게 어떻게 전달되는지, 그리고 내 마음의 진짜 욕구가 무엇인지 알아차리는 성찰을 뜻합니다.

김상담 어르신의 사례는 우리에게 중요한 질문을 하고 있습니다. "나는 지금 진심으로 소통하고 있는가, 아니면 나의 불안을 잠재우기 위해 타인을 이용하고 있는가?"라고 말입니다.

"수고했다, 정말 수고했다." 이 인정의 한마디를 나 자신에게 먼저 건넬 수 있을 때, 우리를 가두고 있던 관계의 벽은 비로소 문이 되어 주위와 진실하게 어울릴 수 있을 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

건강 365

54 겨울철 넘어짐과 골절

빙판길 낙상, 어르신에 '큰 사고' 될 수 있어

겨울이 되면 병원을 찾는 어르신들 중 "빙판길에서 한 번 미끄러졌어요", "눈길에서 넘어졌는데 며칠째 아파요"라고 말씀하시는 분들이 부쩍 늘어납니다.

대부분은 "그냥 멍이 들었겠지", "조금 쉬면 괜찮아지겠지"라며 참고 지내다가 통증이 계속되거나 움직이기 힘들어져서 병원을 찾으십니다. 그러나 검사해 보면 단순한 타박상이 아니라 뼈가 부러진 '골절'인 경우가 적지 않습니다.

어르신에게 넘어짐은 단순한 사고가 아니라, 이후 삶의 질을 크게 떨어뜨릴 수 있는 중요한 문제입니다. 특히 겨울철에는 추운 날씨로 근육이 굳어 있고 눈이나 얼음으로 길이 미끄러워 균형을 잃기 쉬워, 작은 실수 하나가 큰 부상으로 이어질 수 있습니다.

어르신에게 겨울 낙상이 더 위험한 이유

나이가 들수록 뼈의 강도는 약해지고 근육의 힘과 균형 감각도 점점 떨어집니다. 여기에 추운 날씨가 더해지면 몸은 더 굳고 반응도 느려집니다. 젊은 사람이라면 그냥 멍으로 끝날 일이, 어르신에게는 골절로 이어질 가능성이 훨씬 높아지는 이유입니다.

또한 두꺼운 외투와 장갑, 부츠 등으로 움직임이 둔해지고, 시야도 좁아져 미끄러운 길을 미처 피하지 못하는 경우도 많습니다.

겨울철 낙상에서 특히 조심해야 할 골절

① 손목 골절

미끄러질 때 가장 먼저 나오는 반응은 손으로 바닥을 짚는 것입니다. 이때 손목에 체중이 실리면서 손목뼈가 부러지는 경우가 많습니다. 처음에는 조금 붓고 아픈 정도라 참고 지내는 분들이 많지만, 제대로 치료하지 않으면 손목이 틀어지거나 힘이 약해져 일상생활이 불편해질 수 있습니다.

② 고관절(엉덩이 관절) 골절

옆으로 넘어지며 엉덩이를 부딪히면 고관절이 부러질 수 있습니다. 이 골절은 특히 위험한데, 대부분 수술이 필요하고 장기간 침상 안정이 필요해 폐렴, 욕창, 근력 감소 같은 2차 문제로 이어질 수 있기 때문입니다. 어르신 건강에서 매우 중요한 골절입니다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

어르신 뼈 강도 약해지고 근육 힘 떨어져
단순 타박상 아니라 골절 적지 않아
통증 지속, 붓기 심해지면 진료 받아야

③ 척추 압박골절

엉덩방아를 찧듯 주저앉으면 허리뼈가 찌그러지는 압박골절이 생길 수 있습니다. 처음에는 허리가 조금 아픈 정도로 느껴지지만, 시간이 지나면서 등이 굽거나 통증이 지속돼 일상생활이 힘들어질 수 있습니다.

다음과 같은 증상이 있으면 꼭 병원에 가셔야 합니다.

- 넘어지고 난 뒤 통증이 2~3일 이상 계속될 때
- 붓기나 멍이 점점 심해질 때
- 특정 부위를 움직일 때 유독 심하게 아플 때
- 체중을 싣기 어렵거나 절뚝거리게 될 때
- 숨을 쉬거나 기침할 때 허리나 옆구리가 아플 때

이런 경우에는 "나이 들어서 그런가 보다"라고만 하고 넘기지 말고 꼭 병원을 방문해 엑스레이(X-ray) 등의 검사를 받아 보시는 것이 좋습니다.

어르신을 위한 겨울철 낙상 예방법

1. 미끄럼 방지 신발 신기. 밑창이 고무로 된 신발이 좋습니다.
2. 보폭을 줄이고 천천히 걷기. 발바닥을 바닥에 붙이고 '펭귄처럼' 걷는 것이 안전합니다.
3. 손은 주머니에서 빼고 걷기. 넘어질 때 몸을 지탱할 수 있도록 해야 합니다.
4. 밤길과 그늘진 길은 피하기. 얼음이 남아 있을 가능성이 큽니다.
5. 집 안에서도 조심하기. 욕실 바닥, 현관, 베란다 등도 미끄러울 수 있습니다.

겨울철 넘어짐은 순간이지만, 골절은 이후 수개월, 길게는 평생 불편을 남길 수 있습니다. 특히 어르신에게는 작은 사고 하나가 큰 건강 문제로 이어질 수 있습니다. 넘어지고 난 뒤 통증이 남아 있다면 "괜찮겠지"라고 참고 넘기지 마시고, 꼭 한 번 전문의의 진료를 받아 보시길 바랍니다.

조금의 주의와 빠른 진단이 큰 후유증을 막아 줍니다.

이번 겨울, 넘어짐 없이 안전하게 보내시길 바랍니다.



민영경
거인병원 병원장

거인병원 Geo-in Hospital
051)996.7000
사직야구장 앞
어깨·관절·척추·정형외과 중점진료
세분화된 진료로 진단부터 치료까지!
광고심의필: 230622-중-155173



로봇수술기를 이용한 인공관절수술