공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑭ '마땅히 그래야 한다'는 신념의 틀 내려놓기

"사과 한마디 듣지 못했습니다"

억척스러운 삶, 외로움과 한(恨)

상담실을 찾아오신 김상담 어르신(여·72세)은 억척스러운 차림새였지만, "안녕하세요"라고 건네는 인사에서는 따뜻함이 묻어났습니다. 가정이라는 울타리에서 어르신의 삶은 어린 시절부터 정서적 결핍의 연속이었습니다. 도박에 빠진 아버지와 파출부 일로 바쁜 데다 남아선호사상이 강했던 어머니 밑에서 제대로 된 사랑도 받지 못하고 초등학교를 중퇴해야 했습니다.

성인이 된 후에도 온전히 집안 생계를 짊어지고 억척스럽게 살아왔습니다. 어르신을 더욱 힘들고 삶의 희망을 무너뜨린 것은 남편의 경제적 무능과 무정한 배신이었습니다. 도박과 음주로 세월을 보내던 남편은 아들이 아주 어렸을 때 질병을 옮겨와 어르신에게 극심한 신체적·정신적 고통을 안겼고, 급기야 동네 이웃과 바람을 피우다 현장이 적발되는 충격적인 사건을 일으켰습니다.

이후 남편의 외도는 씻을 수 없는 트라우마로 남았지만, 남편으로부터 진정성 있는 사과 한마디조차 듣지 못한 채 상처를 홀로 견뎌야 했습니다.

고부갈등과 집안싸움

어르신이 상담센터를 찾아온 계기는 대기업에 다니는 아들의 이혼 위기였습니다. 아들은 아내와의 불화로 1년 가까이 별거 중이었는데, 손주의 돌잔치가 다가오면서 아들이 재결합하겠다는 뜻을 밝히면서 갈등이 폭발했습니다. 어르신은 며느리와의 재결합을 결사반대하고 있었습니다. 별거 초기, 사돈댁과 소통하면서 어르신에게 고성을 지르고 험하게 했던 충격과 배신감이 가슴에 응어리로 남아있었기 때문입니다. 그동안 못 먹고 못 쓰면서도 아들 내외에게 선물도 보내고 정성을 다했으나, 명절날 겨우 잠시 머물다 가면서도 "시댁에 묶여 있었다"고 거짓 불평을 하고, 먹지도 못할 과일을 가져오는 등 무례하게 행동했던 며느리의 태도는 어르신을 더욱 화나게 했습니다. 게다가 어르신 명의의 아파트에서 살고 있는 아들에게 "재결합할 거면 그 집에서 나가라"고 요구하자, 남편을 비롯한 남은 가족들도 어르신을 향해 거칠게 비난했습니다. 아들 역시 화가 나면 집을 나가버리거나 연락을 회피하면서, 어르신의 집은 날마다 고성과 싸움이 끊이지 않는 전쟁터가 되어버렸습니다.

'위로받고 싶은' 진심

상담 도중 흥분할 때마다 펜이나 손가락으로 책상을 치며 목소리를 높이는 어르신의 내면에는 자신의 규칙을 지켜야 한다는 강한 '당위적인 사고(비합리적 신념)'가 자리 잡고 있었습니다. 어르신은 아들에게도 자기 뜻을 따르게 하기 위해 극단적인 표현을 했지만, 이 거친 말들은 며느리나 아들을 향한 미움이라기보다 자신이 평생 겪어온 고초와 자신의 가

남편의 배신과 고부 갈등 상처 남아
당위적 사고 이면엔 위로 갈망 마음
억울함과 슬픔 어루만져야 변화돼

치가 어긋난 것에 대한 답답함의 표현에 가까웠습니다.

어르신이 진정으로 원한 것은 아들의 이혼이나 집안의 파탄이 아니었습니다. 어르신의 이면에는 "내가 이렇게 일만 하며 고생스럽게 살아왔는데, 내 고생과 마음을 그 누구도 알아주지 않는다"는 깊은 외로움과 인정받고 싶은 소망, 즉 '따뜻한 위로'를 받고자 하는 마음이 숨어 있었습니다. 가족 중 그 누구도 어르신의 고단했던 삶을 따뜻하게 안아주지 않았기에, 어르신은 돈과 집의 권위에 집착하고 유교적 질서를 내세우며 자신의 존재 가치를 증명하려 애쓰고 있었던 것입니다.

어르신의 지친 몸과 마음은 이미 한계에 다다라 있었습니다. 상담에서는 어르신의 강한 비합리적인 신념을 즉각 바로잡거나 지적하려 하지 않았습니다. 오히려 어르신이 가족에게 받아보지 못한 '무조건적인 공감과 지지'를 상담실 안에서 먼저 충분히 경험하도록 도왔습니다. 상담자를 통해 그 마음속 억울함과 슬픔을 어루만져 줄 때, 어르신 스스로 변화를 경험하며 현실을 객관적으로 조망할 수 있는 심적 여유가 생겨나게 됩니다.

내 마음 고단함 안아주기

어르신은 가족들이 사죄하고 순종하기를 간절히 바라며 마음의 칼날을 세우고 있습니다. 하지만 초기 불교 경전인 〈법구경(法句經)〉에서 부처님께서는 말씀하십니다. "남의 허물을 보지 말라. 남이 행했든 행하지 않았든 상관하지 말라. 오직 내가 행한 것과 행하지 않은 것만을 살필지니라." 어르신이 지켜온 당위적인 사고는 타인을 바꾸지 못할 때 결국 자기 자신의 가슴을 찌르는 날카로운 가시가 되어 돌아옵니다. 가족들의 행동과 선택에 집착해 마음의 전쟁을 치르는 동안, 어르신이 정작 외면하고 있었던 것은 평생을 위로받지 못한 채 눈물 흘려온 어르신 자신의 아픈 마음이었습니다.

상대방이 사과하고 미안해해야만 보상받는 것은 아닙니다. 자식과 가정을 지켜온 어르신의 세월은 타인의 인정이나 자식의 굴복 없이도 그 자체로 충분히 숭고하고 아름답습니다. 이제 남의 허물과 버릇을 바르게 고치겠다는 무거운 집착의 짐을 가만히 내려놓아야 할 때입니다.

"그동안 정말 고생 많았다, 차가운 세상에서 가정을 지키느라 참 애썼다"며 나 자신에게 따뜻한 온기의 말을 건네는 순간, 억눌렸던 분노는 조용히 물러가고 가족들과 소통할 수 있는 진정한 마음의 평화가 깃들 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설 서울어르신상담센터 실장

동네약국 사용설명서

㊳ 비타민C 메가도스의 명과 암

공복 복용 피하고 서서히 양 늘려야

"약사님, 비타민C 어디 있어?"

"비타민C는 어느 분이 뭐 때문에 드시려고 하세요?"

"뭐, 그냥 이래저래 좋다고 하던데?"

"여기 보시면 여러 종류가 있어요. 200정, 300정 단위도 있고요."

"음, 300정 해도 한 달분이잖아?"

"네? 한 달분이요? 보통 10달은 드시는데…."

"응. 하루 세 번 세 알씩! 몰라? 약사 양반이 뭘 모르네. 3000mg, 세 알씩 하루 세 번 먹으면 감기에 안 걸려. 암도 낫는다고 하던데?"

"아, 메가도스 요법 말씀하시는구나…. 아무리 그래도 하루 아홉 알은 너무 많아요."

"많긴 뭐가 많아? 서울대 교수님이 그렇게 먹으라던데."

"근데 처방받은 약이 역류성 식도염 치료제 아니에요? 손님은 그렇게 드시면 안 돼요."

비타민C 메가도스 요법이란 비타민C의 항산화 효과와 면역력 증진을 목적으로 고용량의 비타민C를 복용하는 방법이다. 보통 비타민C는 하루 1000mg 정도를 복용하는 것이 일반적인데, 메가도스 요법은 하루 3000mg에서 많게는 1만mg 이상을 복용하기도 한다. 수용성인 비타민C는 일정량 이상 몸으로 흡수되고 나면 나머지는 소변을 통해 몸 밖으로 배출된다. 과용량의 비타민C를 복용해 혈중 비타민C 농도를 높게 유지함으로써 염증을 일으키는 체내 활성산소를 제거하고 세포의 손상을 막는 것이 비타민C 메가도스의 핵심이다.

비타민C 메가도스 요법의 효과에 대해서는 찬성과 반대 의견이 분분한데, 이는 비타민C를 과량 섭취하는 방법에 명확한 장단점이 존재하기 때문이다.

장점으로는 앞서 말한 것처럼 강력한 항산화 작용을 통해 활성산소를 제거하고, 피로 회복과 면역 기능 유지에 도움을 준다는 점이다. 비타민C 메가도스 요법을 한 뒤 감기에 잘 안 걸리게 되고, 회복이 빠르며 몸도 가벼워졌다는 이야기가 바로 이에 관련된 내용일 것이다. 또한 비타민C는 피부 탄력 유지와 콜라겐 합성을 촉진하므로 피부 개선 효과를 기대할 수도 있다. 만성 피로를 겪는 이들에게는 피로함을 덜어주고 일상적인 활력을 불어넣는 역할도 해준다.

단점으로는 비타민C가 대사되는 과정에서 생성되는 물질이 소변 속 칼슘과 결합해 신장 결석의 위험을 높일 수 있다는 점이다. 신장 결석을 경험했던 사람에게 비타민C 섭취를 제한하는 것이 바로 이와 같은 이유 때문이다. 또한, 영양 성분의 정상적인 흡수를 방해해 철분의 과도한 흡수를 유발할 수 있으며, 고용량 투여 시 일시적으로 두통이나 불면증을 겪는 경우도 있다.

활성산소 제거, 피로 회복·면역 유지 도움
신장 결석과 철분 과흡수 유발 가능 주의
역류성 식도염 시 위·목 통증 생길 수도

비타민C를 고용량으로 한 번에 섭취하는 경우 속 쓰림, 메스꺼움, 복통, 설사 등의 소화기 증상이 나타날 수 있는데, 이는 비타민C의 성분인 아스코르브산이 굉장히 강한 산성을 띠고 있기 때문이다. 위장관 점막이 예민하거나 역류성 식도염 환자가 이를 고용량으로 복용하면 다음과 같은 여러 가지 문제가 발생할 수 있다.

첫째, 많은 양의 산성 물질이 위벽에 닿으면서 속이 쓰리고, 위에 통증이 발생할 수 있다. 위궤양이 있는 환자의 경우 궤양 부위에서 출혈이 생기기도 한다.

둘째, 역류성 식도염 환자의 경우 위산과 섞인 고농도의 비타민C가 식도로 역류할 수 있는데, 약한 식도 점막에 심한 자극을 줘 기침을 동반한 목의 통증이 심해질 수 있다.

셋째, 소장에서 미처 다 흡수되지 못하고 대장으로 넘어간 비타민C가 장내 세균에 의해 발효되면 가스가 많이 만들어지고, 이로 인해 복부 팽만감과 설사를 유발하기도 한다.

그럼에도 불구하고 꼭 고용량의 비타민C를 섭취하고 싶다면, 몸에 부담을 줄일 수 있는 몇 가지 복용 방법을 기억해 두는 것이 좋다.

먼저 공복에 먹는 것을 반드시 피해야 한다. 식사 중이나 식사를 마친 직후 음식물이 위에 있을 때 복용해 강한 산성을 희석시키는 것이 좋다. 다음으로 버퍼드 비타민C(Buffered Vitamin C)라고 불리는, 산도를 중성으로 조절한 제품을 복용하면 직접적인 위장 자극을 줄일 수 있다. 일반적인 비타민C에 비해서 가격이 훨씬 비싼 단점이 있긴 하지만 말이다. 마지막으로 급한 마음에 처음부터 고용량을 복용하기보다는 500~1000mg 단위로 시작해 속이 불편하지 않은지를 살펴보면서 서서히 양을 늘려가는 것이 좋다. 서두르는 마음이 오히려 목표에서 멀어지게 한다는 것은 다들 알고 있지 않은가!

이와 관련된 유명한 일화를 소개하며 이번 호를 마무리하고자 한다. 한 젊은 승려가 노스님을 찾아가 물었다. "제가 스님 밑에서 열심히 수행한다면 깨달음을 얻는 데 얼마나 걸리겠습니까?" "한 10년쯤 걸릴 것이다." "그럼 제가 잠도 줄이고, 남들보다 두 배로 더 열심히 수행한다면요?" "그렇다면 20년이 걸릴 것이다." "먹지도 자지도 않고 밤낮으로 피나는 수행만 한다면요?" "그러면 30년이 걸릴 것이다." "어째서 더 열심히 서두르는데 시간이 늘어나는 것입니까?" "한쪽 눈을 목적지에만 고정해 두고 서두르면, 정작 자신이 걷고 있는 길을 똑바로 쳐다볼 눈은 하나밖에 남지 않기 때문이다."



임종섭 울산희망약국 대표약사

메쉬 어싱(접지) 수행화 II

자연과 하나 되는 걷기 명상의 완성

뛰어난 기능성과 수행의 미학이 결합된 차세대 어싱 수행화 모델입니다.

Mesh Earthing Meditation Shoes 2



어싱(Earthing) 자연과의 연결로 몸과 마음의 균형을 되찾으세요.

자연 친화적 소재 가볍고 통기성 좋은 메시 원단으로 쾌적한 착용감

걷기 명상 최적화 자연을 느끼며 걸을 때 더 큰 평온을 선사합니다.

쾌적함과 편의성을 극대화한 설계

1. 뛰어난 통기성 공기 순환이 원활한 고급 메시 원단을 사용하여 장시간 수행 중에도 발을 쾌적하게 유지합니다.

2. 맨발에 가까운 편안함 발가락을 움직이지 않는 설계로 맨발을 선호하는 듯한 자연스러운 움직임을 보장합니다.

3. 자연 통풍 구조 신발 내부의 열기를 효과적으로 배출하여 땀 냄새없는 착용감을 지속시킵니다.

4. 세련된 디자인 수행은 물론 일상생활에도 자연스럽게 어우러지는 디자인과 현대적인 디자인을 갖추었습니다.



6㎜ 와이드 핏(Wide Fit) 미들사이즈 한국인의 발에 맞춘 넓은 발볼 설계로 발가락이 자연스럽게 퍼지도록 돕습니다. (미들은 '와이드'와 '어반'의 중간 발 볼 넓이입니다.)

3㎜ 제로드롭(Zero-drop) 앞꿈치와 뒤꿈치의 높이가 동일한 3㎜ 밑창으로 맨발처럼 균형 있는 보행과 자연 감각을 선사합니다.



원터치 스토퍼(One-touch Stopper) 앞꿈치와 뒤꿈치의 높이가 동일한 3㎜ 밑창으로 맨발처럼 균형 있는 보행과 자연 감각을 선사합니다.

어싱 레더 슈즈 와이드 리센스 부드러운 가죽 소재로 클래치한 맛을 더한 와이드 리센스 모델입니다.

특별 할인 판매가 65,000원



수행의 길, 더 편안하게 더 자연스럽게

매일의 걷기와 수행이 내면의 평화로 이어집니다. 자연과 하나 되는 발걸음, 비바미가 함께합니다.

특별이벤트 어싱 양말 증정 신발을 2켤레 이상 구매하시는 고객님께는 어싱 효과를 돕는 전용 양말을 선물로 드립니다.



고객센터 및 구매처 상담 전화 1688-9099

계좌번호 : 신한은행 100-036-429749 (주)현대불교신문사

지금 바로 '마하몰'에서 만나보세요!

www.mahamall.co.kr

검색창에 '메시 어싱 수행화'를 검색하세요!

주문/상세 정보 QR코드

자연을 밟고, 마음을 비우고, 나를 만나는 시간

오늘도 한 걸음, 수행의 길로 함께하시길 바랍니다.