공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

③ '독한 말'의 갑옷 벗고 진심의 울림으로

"자녀와 다시 웃으며 이야기하고 싶습니다"

7살 피난 소녀가 배운 '독하게 버티기'

상담실을 찾은 허상담 어르신(83세·여·가명)은 화려한 옷차림과 반듯한 예절 뒤에 한순간도 내려놓지 못한 정서적 경계감을 숨기고 있었습니다.

어르신의 삶을 들여다보면, 7살 어린 나이에 평양에서 부모님과 헤어져 홀로 남한으로 내려온 모진 역사의 풍파를 견뎌 낸 모습이 보입니다. 피난길 기차 위에서 굶주림에 쓰러지기도 했던 어린 소녀는, 어느 지역의 할머니 댁에서 얹혀살며 '부모 없는 자식'이라는 소리를 듣지 않기 위해 스스로를 지독하게 채찍질해야 했습니다.

특히 배고픈 시절, 구워지는 떡을 바라보며 한이 맺혔던 기억은 어르신을 더욱 강인하고 철저한 성격으로 만들었습니다. 타인에게 흠을 보이지 않으려는 강한 인정 욕구와 완벽주의는 사실 자신을 지키기 위한 방패였고, 자녀들에게 쏟아 냈던 날카로운 언어들은 역설적으로 그 불안한 속내를 감추고 삶을 지켜 내기 위해 선택한 방식이었습니다.

'목소리'를 찾았으나 '마음'은 닫히다

어르신의 인생을 바꾼 것은 중학교 시절 만난 음악 선생님이었습니다. 모두가 무서워하던 선생님은 어르신의 목소리를 알아봐 주었고, 그 인정을 통해 어르신은 비로소 '고아'라는 낙인을 지우고 활달한 성격을 가질 수 있었습니다. 이후 어르신은 대학 진학 대신 산부인과에서 6년간 성실히 일하며 스스로 결혼 자금을 마련할 정도로 주체적인 삶을 일궈 냈습니다.

그러나 결혼 후 만난 남편은 바르고 정직한 직장인이었지만, 감정 표현에는 인색하고 차가운 사람이었습니다. 어르신은 헌신적으로 내조하며 남편의 직장 생활까지 세심히 챙겼지만, 정작 자신의 정서적 허기는 채우지 못했습니다. 이러한 마음의 결핍은 자녀 양육에서 '엄격함'과 '통제'로 나타났고, "호적을 파 버리겠다"는 식의 독한 말들은 어르신이 배운 자기 방어의 언어가 돼 자녀에게 씻기 어려운 마음의 상처를 남겼습니다.

관계를 '과업'으로 바라보는 조급함의 그늘

어르신은 상담 초기, 자녀와의 단절 원인에 대해 "이유를 모르겠다"며 외부의 탓으로 돌리는 경향을 보였습니다. 특히 사고가 경직된 어르신에게 자녀와의 관계 회복은 감정의 공유보다는 반드시 달성해야 할 '인정받아야 할 숙제'처럼 인식됐습니다. "내가 사과했으니 이제 받아 줘야 한다"는 식의 결과 중심적 성향은 자녀에게 상처가 회복되기를 배려하기보다 정서적 압박감으로 작용했습니다. 자신의 의사소통 방식이 타인에게 상처가 된다는 사실을 인지하지 못한 채, 어르신은 여전히 7살 소녀의 불안을 안고 '독한 말'이라는 담장 뒤에 숨어 계셨던 것입니다.

날 선 언어, 속내 숨기며 삶 지킨 선택
관계 인식, 공감으로 기다려야 할 과정
자녀와 단절 받아들일 때 대화 시작돼

'심정소통'을 통한 인생의 재구성

상담 과정에서 가장 주력한 것은 어르신의 이야기를 경청하고 정서를 반영하는 '심정소통(心情疏通)'이었습니다. 어르신이 살아온 모진 세월을 단순히 '이해한다'는 인지적 공감을 넘어, 그 시절을 어떤 마음으로 견뎌 냈는지 묻는 정서적 공감을 통해 어르신 스스로 자신의 인생을 '잘 못 살아온 것 같다'라는 생각이 들지 않도록 도왔습니다.

"부모가 없어서 그래"라는 말을 듣지 않으려 자신을 다스려 온 철저함이 사실은 어르신을 지탱해 온 거대한 강점이었음을 인정한 순간, 변화는 시작됐습니다. 어르신은 자신의 강한 어조가 자녀에게 상처가 됐을 수 있음을 인정하게 됐고, 자녀에게도 마음이 회복될 시간이 필요함을 받아들이며 조급함을 내려놓기 시작했습니다.

노년의 통합 : 나를 돌보는 삶으로

상담의 종결 단계에서 어르신은 자녀와의 관계 회복에만 매몰되지 않고, 다양한 취미 생활을 통해 자신만의 즐거움을 찾기 시작했습니다. 관계의 회복을 '인생의 성공과 실패'를 나누는 잣대로 삼던 고정된 생각에서 벗어나, 이제는 자신의 삶 자체를 돌보는 쪽으로 시야를 확장한 것입니다. 상대의 속도에 맞춰 기다릴 줄 아는 인내심을 배우고, 자신의 대화가 타인에게 미치는 영향을 인지하게 된 것은 어르신에게 있어 가장 큰 심리적 자산이 됐습니다. 이제 어르신은 누군가의 사과를 기다리는 수동적 존재가 아니라, 주체적으로 일상을 꾸려 가는 노년의 성숙을 이뤄 가고 있습니다.

입안에 든 도끼를 내려놓는 지혜

초기 불교경전인 〈숫타니파타〉에는 부처님의 이런 가르침이 있습니다. "사람이 태어날 때 입안에는 도끼가 함께 돋아난다. 어리석은 자는 악한 말을 함으로써 그 도끼로 자신을 찍고 만다." 어르신이 평생 자신을 지키기 위해 휘둘렀던 '독한 말'은 사실 자녀뿐만 아니라 어르신 자신의 내면까지도 깊게 베어 온 도끼와 같았습니다.

하지만 부처님은 또한 말씀하셨습니다. "자애로운 말은 듣는 이의 마음을 녹이고 말하는 이의 공덕이 된다." 어르신이 상담을 통해 자신의 대화를 성찰하고 자녀의 아픔을 보듬기 시작한 것은 비로소 입안의 도끼를 내려놓고 자애의 꽃을 심는 과정입니다. 인연의 매듭을 억지로 풀려 하기보다, 내 마음의 정원을 먼저 가꿀 때 그 향기에 이끌려 자녀와의 인연도 다시금 아름답게 피어날 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설
서울어르신상담센터 실장

건강 365

56 등산과 무릎 건강

무릎 상태 따라 보폭·강도 조절해야

사계절 야외에서 즐길 수 있는 운동 가운데 전 연령층이 함께할 수 있는 활동으로 등산만큼 대중적인 것은 드물다. 단풍을 보기 위해, 숲길을 따라 걷기 위해, 혹은 가파른 산을 오르며 성취감과 카타르시스를 느끼기 위해 많은 사람들이 산을 찾는다.

진료실에서 무릎 통증으로 내원한 환자들에게서도 자주 나오는 질문 가운데 하나는 "등산을 계속해도 괜찮겠느냐"는 것이다. 주변에서 무릎에 안 좋다며 말리는 경우가 많고, 실제로 등산 이후 통증이 심해졌다는 경험을 이야기하는 환자들도 적지 않다. 그렇다면 등산은 정말 무릎에 해로운 운동일까.

등산이 무릎에 부담이 된다는 인식은 근거 없는 이야기는 아니다. 특히 하산 시에는 체중의 3~5배에 달하는 하중이 무릎에 전달된다는 연구 결과들이 있다. 발이 공중에 떠 있는 순간 체중 이동이 발생하고, 착지와 동시에 충격을 받아야 하기 때문이다.

이때 대퇴사두근, 즉 허벅지 앞쪽 근육의 힘이 부족하면 충격은 그대로 무릎 관절로 전달된다. 이미 연골 손상이나 반월상 연골판 손상이 있는 경우라면 이러한 충격은 통증을 쉽게 유발한다. 이 때문에 "등산을 하면 무릎이 망가진다"는 경험담이 반복적으로 쌓이게 된다.

하지만 이는 등산이란 운동 자체보다는 무릎의 준비 상태와 사용 방식의 문제인 경우가 많다. 무릎 연골이나 관절에 부담이 커지는 구간으로 가장 먼저 떠올리는 것은 내리막길이다. 실제로 내리막에서는 착지 순간 무릎이 충격을 직접 흡수하게 돼 통증이 쉽게 유발될 수 있다. 특히 가파른 내리막이나 계단형 구간에서는 그 부담이 더욱 커진다.

이런 이유로 내리막길에서는 보폭을 줄이고 속도를 낮추는 것이 기본이다. 등산 스틱이나 옆에 잡을 수 있는 밧줄이 있다면 이를 적극적으로 활용해 체중을 분산시키는 것도 도움이 된다. 핵심은 무릎으로 버티는 등산이 아니라, 근육으로 내려오는 등산이다.

하지만 오르막길 역시 상황에 따라 주의가 필요하다는 점은 상대적으로 덜 알려져 있다. 완만한 오르막은 큰 문제가 되지 않지만, 계단처럼 가파른 오르막에서는 무릎 앞쪽에 체중이 집중되면서 내리막과 비슷한 수준의 부담이 발생할 수 있다. 이런 구간이 반복되면 슬개대퇴관절 통증이나 연골 손상이 있는 사람에게는 오히려 통증을 악화시키는 요인이 된다.

같은 오르막이나 계단이라도 어떻게 오르느냐에 따라 무릎에 걸리는 하중은 크게 달라진다. 앞발에 힘을 주고 몸을 끌어올리듯 오르면 무릎 앞쪽에 하중이 집중된다. 반대로 뒷발로 바닥을 차고 올라간다는 느낌으로 움직이면, 힘의 중심이 엉덩이와 허벅지 뒤쪽으로 이동하면서 무릎 부담은 상대적으로 줄어든다. 이 차이는 반복될수록 통증의 유무를 가르는 중요한 요소가 된다.

적절한 등산, 근력 강화 · 체중 관리 도움
통증 반복, 무릎 붓거나 관절염 시 주의
무릎 상태 점검하고 운동 강도 조절해야

그렇다면 등산은 무릎에 도움이 되지 않는 운동일까. 반드시 그렇지는 않다. 등산은 허벅지 앞뒤 근육, 엉덩이 근육, 종아리 근육을 고르게 사용하는 운동이며, 이 근육들은 모두 무릎 관절을 지지하고 보호하는 데 중요한 역할을 한다.

또한 등산은 심폐기능을 향상시키고 하체 근력과 균형감각을 동시에 사용하는 대표적인 복합 운동이다. 적절한 강도와 방식으로 시행한다면 등산은 오히려 무릎 주변 근력을 강화하고 체중 관리에도 도움이 되는 운동이 될 수 있다. 다만 전제 조건이 있다. 무리하지 않는 것, 그리고 내 무릎 상태에 맞게 조절하는 것이다. 경사가 지나치게 가파른 코스, 계단이 반복되는 구간, 통증이 누적되는 상황에서의 무리한 등산은 오히려 무릎에 부담을 줄 수 있다. 등산 자체가 문제가 되는 경우는 드물고, 대부분은 준비되지 않은 무릎으로 무리하는 상황에서 통증이 발생한다.

하산할 때마다 통증이 반복되는 경우, 등산 후 무릎이 붓는 경우, 이미 관절염 진단을 받은 경우, 허벅지 근력이 부족하다고 느껴지는 경우에는 등산 시 각별한 주의가 필요하다. 이런 상황에서는 무작정 등산을 지속하기보다는, 무릎 상태를 점검하고 운동 강도를 조절하는 것이 우선이다.

무릎 치료를 이야기할 때 필자가 늘 강조하는 점이 있다. 연골 손상이나 관절염이 있다고 해서 모든 활동을 중단해야 하는 것은 아니라는 점이다. 중요한 것은 통증을 참고 버티는 운동이 아니라, 무릎을 보호하면서 지속할 수 있는 활동을 선택하는 것이다.

결국 등산을 계속할지 말지를 단순히 결정하는 것보다, 어떻게 하면 무릎에 부담을 줄이면서 즐길 수 있을지를 고민하는 것이 더 중요하다. 무릎을 위한 운동은 특별한 기술에서 시작되는 것이 아니라, 내 몸의 상태를 이해하고 그에 맞게 조절하는 태도에서 출발한다.

등산은 무릎에 독이 될 수도, 약이 될 수도 있다. 그 차이는 무릎을 어떻게 쓰고 어떻게 산을 오르내리느냐에 달려 있다.

무릎을 오래 잘 쓰기 위해 필요한 것은 무조건적인 금지나 무리한 도전이 아니라, 스스로의 몸을 이해하는 자세다.



김상효
거인병원 관절클리닉 과장

