공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑨ 감정의 빗장을 풀고 나를 긍정하다

"남편에게 차분하게 말하고 싶어요"

평생 감정 억누른 딸과 며느리의 무게

상담실을 찾으신 김상담 어르신(가명·73세)은 셔츠 단추를 끝까지 채운 단정하고 점잖은 인상이셨지만, 마음속에는 오랜 세월 억눌러 온 뜨거운 화(火)가 자리 잡고 있었습니다.

어르신은 평소 감정을 눌러 참았다가 한순간 화로 인한 에너지를 분출해 버리고 마는 자신의 모습에 수치심과 죄책감을 느끼고 계셨습니다.

이러한 감정 억압의 뿌리는 어린 시절로 거슬러 올라갑니다. 정신 질환을 앓으셨던 어머니와 근면함과 원칙을 중시한 아버지 아래에서, 어르신은 "엄마처럼 되면 안 된다"는 생존 수준의 긴장과 열등감, 불안을 안고 자라야 했습니다.

결혼 후에도 시댁의 무시 속에서 자신을 억누르며 알코올 중독인 시동생을 돌보는 등 인정받고자 노력했지만, 돌아온 것은 상처뿐이었습니다. 안정적인 집안 상황을 유지하기 위해 그동안 참아온 표현되지 못한 감정들은 갈 곳을 잃고, 결국 40년간의 위장 장애와 심장 떨림, 가슴 두근거림이라는 몸과 마음의 상처로만 남아 어르신을 괴롭혀 왔습니다.

"남편, 왜 내 마음 몰라주나요"

최근 어르신을 가장 힘들게 하는 것은 남편과의 관계였습니다. 가부장적이고 자기중심적이라고 느껴지는 남편이 상식에 어긋나는 행동을 할 때마다 속에서 불쑥불쑥 화가 치밀어 올랐습니다. 어르신은 "남편에게 욱하지 않고 차분하게 내 의견을 전달하고 싶다"는 목표를 가지고 상담실에 오셨습니다.

하지만 가만히 그 이면을 들여다보면, 어르신의 화 속에는 어릴 적 부모님에게 받지 못했던 '인정받고 싶은 욕구'가 남편을 향해 짙게 투사돼 있었습니다.

남편이 내 마음을 알아주고 내 뜻대로 바뀌기를 간절히 원했지만, 기질적으로 공감 능력이 부족한 남편에게 그래도 기대했던 부분이 무너질 때마다 서운함과 억울함은 더 큰 화로 마음속에 쌓이고 있었습니다.

'예민함'이 아닌 '민감함'

상담 과정에서 진행된 기질 검사(TCI)는 어르신에게 자신을 새롭게 이해하는 큰 전환점이 됐습니다. 검사 결과, 어르신은 불확실하거나 낯선 상황에 매우 기민하게 반응하는 '높은 위험회피' 성향을 타고나셨습니다. 살아오면서 주변으로부터 "예민하다", "까탈스럽다"는 부정적인 평가를 들으며 스스로를 탓하며 자책해 왔지만, 사실 이는 어떤 상황이든 신중하게 접근하고 실수를 줄이려는 어르신이 상대방과 신뢰를 쌓고자 노력해 온 결과였습니다.

평생 가족 위해 감정 억눌러온 아픔
분노 이면엔 민감성·인정 욕구 내재
타인 변화시키려는 마음 내려놓아야

자신의 감정이 자극에 강하게 반응되고 정서적으로 예측이 불가능한 측면이 일어나는 기질이라는 것을 객관적으로 이해하게 되자, 어르신과 남편의 기질이 원래부터 얼마나 다른지 머리가 아닌 몸과 마음으로 수용하게 된 순간이었습니다.

내 감정과 온전히 친해지기

"남편에게 차분하게 말하고 싶다"는 최종 목적지에 도달하기 위해, 상담자는 어르신에게 그보다 먼저 거쳐야 할 '중간 정거장'을 제안했습니다. 바로 '내 감정과 먼저 친해지는 것'입니다.

그동안 어르신은 관계가 불편해질까 봐 두려워 긍정적이든 부정적이든 자신의 감정을 피하고 억누르는 전략을 취해 왔습니다.

하지만 이제는 화가 나거나 서운함이 올라올 때 무작정 감정을 누르거나 터뜨리는 대신, "아, 내 안에 이런 감정이 올라오는구나" 하고 스스로를 알아주고 보듬어주는 연습을 시작했습니다.

내가 나를 알아주고 달래주기 시작하자, 남편이 바뀌어야만 내 직성이 풀릴 것 같았던 마음도 한결 가벼워졌습니다. 어르신은 내 마음에 안 드는 행동을 하는 남편을 바꾸려는 헛된 노력을 포기하고, 나 자신의 감정을 다루는 데 집중하기로 하셨습니다.

내 마음을 바라보기

초기불교 경전인 〈법구경(法句經)〉에는 이런 부처님의 가르침이 담겨 있습니다. "남의 잘못을 보려 힘쓰지 말고, 남이 행하고 행하지 않음을 보려 하지 말라, 항상 스스로를 되돌아보고, 옳고 그름을 살펴야 한다." 어르신은 평생 남편이 내 마음을 알아주고, 내 뜻대로 바뀌기만을 바라며 서운함과 화를 키워왔습니다. 하지만 부처님의 말씀처럼, 남편의 행동에 얽매여 그를 통제하려 드는 한 내 마음의 평온은 결코 찾아오지 않습니다.

이제 어르신은 남편을 변화시키려는 무거운 짐을 조용히 내려놓았습니다. 상담의 종결 무렵, 평생 자신을 숨기듯 고수하던 안경을 벗고 화려하고 밝은 색상의 옷을 입은 채 환하게 웃으시는 어르신의 모습은 타인의 시선에서 벗어나 오롯이 나에게 집중하게 되었음을 보여주었습니다.

남편을 어떻게 하든 변화시키려는 마음 대신, 내 안에서 요동치는 서운함과 분노를 있는 그대로 따뜻하게 바라봐 주는 것. 욱하고 솟아오르는 내 마음마저 스스로 다정하게 안아줄 수 있을 때, 어르신의 마음에는 진정한 평온이 깃들 것입니다.



함상원 서울노인복지센터 부설 서울어르신상담센터 실장

건강 365

⑫ 오십견, 그냥 두면 나을까요?

밤잠 설치는 어깨 통증, 빠른 치료가 답

어느 날 특별한 이유 없이 어깨가 아프기 시작합니다. 팔이 잘 올라가지 않고, 밤이면 통증 때문에 잠을 설치기도 합니다. 머리를 감거나 옷을 입는 일, 자동차 안전벨트를 잡는 동작처럼 평범했던 움직임조차 버거워집니다.

처음에는 단순한 근육통이라고 생각해 파스를 붙여보기도 하고 며칠 쉬어보기도 하지만, 시간이 지나도 통증은 쉽게 사라지지 않습니다.

흔히 이런 증상을 두고 사람들은 "오십견이 왔다"고 말합니다. 실제로 유착성 관절낭염, 즉 오십견은 50세 전후에서 흔히 발생하는 대표적인 어깨 질환입니다.

특별한 외상이 없어도 어깨 관절을 둘러싼 관절낭에 염증이 생기고, 점차 관절이 굳어가면서 통증과 운동 제한이 발생하게 됩니다.

이때 주변에서 흔히 듣는 말이 있습니다. "오십견은 원래 시간이 지나면 낫는다." 어느 정도는 맞는 말입니다. 하지만 이 말을 그대로 믿고 치료 시기를 놓치는 경우도 적지 않습니다.

오십견은 단순히 '기다리면 되는 병'으로 생각하기에는 환자가 겪는 고통과 후유증이 결코 가볍지 않은 질환입니다. 오십견은 의학적으로 시간이 지나면서 증상이 완화되는 경향이 있는 질환으로 알려져 있습니다. 실제로 염증이 서서히 가라앉으면서 통증이 줄어드는 경우가 많습니다.

문제는 그 과정이 매우 길다는 점입니다. 통증과 관절 강직이 자연적으로 호전되기까지는 1~3년 이상 걸리는 경우도 드물지 않습니다. 그 긴 시간 동안 환자는 밤잠을 설치고, 업무와 운동은 물론 기본적인 일상생활에도 큰 불편을 겪게 됩니다. 특히 야간 통증은 오십견 환자들이 가장 힘들어하는 증상 중 하나입니다. 낮에는 어느 정도 참을 만했던 통증이 밤이 되면 심해지고, 돌아눕는 것조차 어려워집니다.

통증 때문에 수면의 질이 떨어지면 피로감과 무기력감이 반복되고 삶의 질 역시 크게 저하됩니다. 실제 진료실에서도 "어깨보다 잠을 못 자는 게 더 힘들다"고 호소하는 환자들을 자주 만나게 됩니다. 더 중요한 점은 통증이 줄었다고 해서 어깨 기능까지 완전히 회복되는 것은 아니라는 사실입니다.

치료 시기를 놓치면 관절낭이 굳은 상태로 남아 팔이 끝까지 올라가지 않거나 뒤로 잘 돌아가지 않는 운동 제한이 지속될 수 있습니다. 세수를 하거나 머리를 묶는 동작, 윗옷을 갈아입는 움직임처럼 사소한 행동들이 계속 불편하게 남는 경우도 적지 않습니다.

오십견을 단순히 참고 견디는 것이 위험한 또 다른 이유는 환자 스스로 정확하지 않은 자가 진단을 내리는 경우가 많기 때문입니다. 많은 사람들이 '어깨가 아프고 안 올라가면 오십견'이라고 생각하지만, 실제 어깨 통증의 원인은 매우 다양합니다.

치료 시기 놓치면 운동 제한 지속될 수도
나이 탓 그만, 통증 참지 말고 원인 찾아야
전문의 진단하에 단계 맞는 치료 받으시길

대표적인 질환이 회전근개 파열입니다. 회전근개는 어깨를 움직이고 안정화하는 중요한 힘줄인데, 나이가 들면서 퇴행성 변화가 생기거나 반복적인 사용으로 손상될 수 있습니다. 문제는 회전근개 파열 역시 통증과 운동 제한을 동반하기 때문에 오십견과 증상이 매우 비슷하다는 점입니다.

하지만 치료 원칙은 서로 다릅니다. 오십견은 관절 운동과 스트레칭이 중요하지만, 회전근개 파열은 무리한 운동이나 반복 사용이 오히려 손상을 악화시킬 수 있습니다. 실제로 통증을 단순한 오십견으로 생각하고 억지로 운동을 하다가 파열 범위가 더 커져 뒤늦게 수술이 필요한 상태로 병원을 찾는 환자들도 적지 않습니다. 따라서 어깨 통증이 지속된다면 단순히 '나이 탓'으로 넘기지 말고 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

오십견은 일반적으로 세 단계에 걸쳐 진행됩니다. 첫 번째는 통증기입니다. 어깨 통증이 점차 심해지고 관절이 서서히 굳기 시작하는 시기입니다. 특히 밤에 통증이 심해지는 경우가 많으며, 가만히 있어도 욱신거리는 통증이 나타나기도 합니다.

이 시기에는 염증과 통증을 조절하는 치료가 중요합니다. 약물치료나 관절강 내 주사치료 등이 도움이 될 수 있으며, 무리한 스트레칭은 오히려 통증을 악화시킬 수 있어 주의가 필요합니다.

두 번째는 유착기입니다. 통증은 이전보다 다소 줄어들지만 어깨 움직임이 현저히 제한됩니다. 팔을 위로 들거나 뒤로 돌리는 동작이 어려워지고, 옷을 입거나 머리를 감는 동작도 불편해집니다. 이 시기에는 굳어진 관절 운동 범위를 회복하기 위한 스트레칭과 재활치료가 중요합니다.

마지막은 해빙기입니다. 굳었던 관절이 서서히 풀리면서 움직임이 회복되는 단계입니다. 다만 회복 속도에는 개인차가 크며, 일부 환자에서는 관절 운동 제한이 오래 남기도 합니다. 이 시기에는 근력 회복과 기능 회복을 위한 운동치료가 중요합니다.

어깨는 우리 몸에서 가장 운동 범위가 넓은 관절입니다. 그만큼 일상생활에서 사용하는 빈도도 매우 높습니다.

'시간이 지나면 괜찮아지겠지'라는 생각으로 통증을 참고 버티기보다는, 몸이 보내는 중요한 신호에 귀를 기울여야 합니다. 어깨 통증이 계속되고 팔 움직임이 불편하다면 전문가의 진료를 받아보시길 권합니다.



심창헌 거인병원 관절센터 과장

대한의사협회 의료광고심의필 제 230622-중-155142호

세워라 척추! 걸어라 관절! 거인처럼!!



거인병원 로봇수술기를 이용한 인공관절 수술

