공감으로 소통하는 어르신 상담의 길

⑧ 40년의 삶, 홀로서기 향한 조심스러운 발걸음

“무엇을 위해 살아야 할지 몰라 걷습니다”

은퇴와 사별, 허망한 삶

상담실을 찾은 김상담 어르신(가명·75)은 겉보기엔 깔끔한 옷차림과 차분한 말투를 지녔습니다. 40대 늦은 나이까지 일과 학업을 병행하며 외국계 회사 임원으로 정년퇴직하기까지, 어르신은 자신의 삶을 “팽팽하게 당겨진 고무줄 같다가 지금은 딱 끊어진 것 같다”고 표현하셨습니다.

어린 시절 가난 때문에 빗물로 배를 채우고, 등록금을 내지 못해 매를 맞으면서도 가족만은 의식주 걱정 없이 살게 하겠다는 일념 하나로 쉼 없이 달려왔습니다. 장남으로서 부모님과 다섯 동생의 생계를 책임졌고, 결혼 후에는 아내와 두 자녀를 위해 열심히 살아왔습니다.

하지만 은퇴 후 아내와 함께 여행하며 여유를 누리려던 꿈은, 아내가 간암으로 6개월 만에 세상을 떠나면서 산산조각이 났습니다. 어르신에게 아내는 단순한 배우자가 아니라 삶의 의미이자 기준, 그리고 유일한 안식처였습니다.

“답답하고 죽을 것 같아서 계속 걷는다”, “무엇을 위해 살아야 할지 모르겠다”고 얘기하시는 어르신은 마치 삶의 나침반을 잃어버린 모습이었습니다.

엇갈린 가족, 희생적인 삶과 원망 사이

하지만 어르신을 더 힘들게 절망으로 몰아넣은 것은 자녀들의 차가운 원망이었습니다. 44년간 아내를 깊이 사랑했고 화목한 가정을 꾸려왔다고 굳게 믿어왔는데, 아내의 장례식이 끝난 후 자녀들은 “엄마가 아버지 때문에 얼마나 많은 스트레스를 받았는지 아느냐”며 비난을 쏟아냈습니다.

급기야 자녀들은 아버지를 원망하며 상속을 핑계 삼아 따로 지내는 것을 요구했고, 어르신은 결국 자기 명의로 된 집에서 쫓겨나듯 나와 홀로 지내게 됐습니다.

어르신은 “내가 살아온 인생이 송두리째 부정당하는 느낌”이라며 자녀들에 대한 참담함을 토로했습니다. 자녀들에게 비치는 아버지는 그저 ‘엄마를 힘들게 한 사람’이었던 것입니다. 상담 과정에서 어르신은 지난 세월을 다시 한번 되돌아보게 됐습니다.

“어쩌면 나는 아이들을 ‘내 자식’으로서 대했다기보다, 그저 ‘사랑하는 여자의 자식’으로만 대했던 것은 아닐까” 하는 뒤늦은 성찰이었습니다. 가족을 먹여 살린다는 명목으로 경제적·외적 역할만 수행했을 뿐, 집 안에서 일어나는 아내와 자녀와의 관계나 갈등 해소 등 내적 역할은 온전히 아내에게만 미루며 회피했던 지난날의 소통 방식이, 결국 가족 간의 깊은 단절을 초래했음을 생각하게 됐습니다.

의존을 넘어 나를 마주하기

어르신은 심리검사(MMPI-2) 결과에서도 우울 척도가 매우 높았고, 충동적인 자살 가능성도 우려되는 위기 상태였습니다. 먼저 위로나 조언을 건네기보다 어르신이 지내온 40년의 삶에서 슬픔과 비통함, 그리고 억울함을 정리할 수 있도록 심리적 개입을 진행했습니다. 자녀의 냉대 속에서도 어떻게든 관계를 회복해보려 애썼지만 뜻대로 되지 않는 무력감, 아내 없는 삶을 견디지 못해 혐오감마저 느끼는 마음을 있는 그대로 수용했습니다.

아내 사별 후 상실감·자녀들 원망 남아
가족 간 균열 뒤 위로·애도 시간 가져
‘온전한 나’ 찾아가는 홀로서기의 과정

상담을 진행하면서 어르신은 죽음에 대해서도 언급하셨습니다. 이 이면에는 누군가에게 의존하고 싶은 마음이 숨어 있다는 의미이기도 합니다. 평생 직장 생활로 인해 자기 주도적으로 무언가를 선택해 본 적이 없었고, 아내에게 모든 일상을 의지했던 어르신에게 ‘홀로 남겨졌다’는 사실은 현실이 아닌 꿈같은 상황이었습니다.

상담자는 어르신이 얘기하지 않았던 40년간 진행해 온 탈춤 동아리 활동을 이끌어내며, “그동안 혼자서도 훌륭하게 해내 온 인생의 부분이 있다”는 것을 일깨워줬습니다. 또한 인근 복지관 요리 교실에 등록하고 스스로 삼시 세끼를 챙기는 일상생활에 서서히 적응하게 되면서, 이제 어르신은 비로소 누군가에게 의존하는 삶에서 벗어나 ‘온전한 나’로서의 모습에 가까이 다가가고 있습니다.

일장춘몽, 무아(無我)의 지혜로 걷기

부처님께서 말씀하신 〈금강경(金剛經)〉의 마지막 사구게(四句偈)에는 “일체유위법 여몽환포영 여로역여전 응작여시관(一切有爲法 如夢幻泡影 如露亦如電 應作如是觀)”이라는 구절이 있습니다. 이 세상 모든 인연으로 만들어진 것들은 꿈이나 환영, 물거품이자 그림자 같고 이슬과 같으며 또한 번갯불과 같으니 그 실체가 없음을 깨달으라는 가르침입니다.

어르신은 아내와의 40년 세월을 반추하며 “일장춘몽(一場春夢)과 같았다”고 고백했습니다. 화목한 가정이라는 꿈, 영원할 것 같았던 아내와의 인연이라는 꿈에서 깨어났을 때 마주한 것은, 자신을 원망하는 자녀들과 낯설고 외로운 자신뿐이었습니다. 그러나 이 깨달음이야말로 진정한 치유의 시작입니다. 가족이라는 울타리, 임원이라는 사회적 지위, 그리고 가장이라는 책임감 등 그동안 ‘나’라고 믿어왔던 허울을 벗어던지고, 어떤 것에도 얽매이지 않는 온전한 자신을 마주하게 된 것입니다.

이제 어르신이 걸어야 할 길은 과거에 대한 후회와 자책으로 자신을 괴롭히는 길이 아닙니다. 그토록 힘든 환경 속에서도 가족을 위해 최선을 다해 살아낸 스스로를 향해 깊은 연민과 자비를 보내야 할 때입니다. 비록 지금은 답답하고 죽을 것 같아 목적지 없이 걷고 있지만, 그 걸음이 점차 슬픔을 씻어내고 온전한 자신을 찾는 ‘나를 위한 정진의 길’이 되기를 진심으로 응원합니다.



함상원 서울노인복지센터 부설 서울어르신상담센터 실장

건강 365

⑥1 몸이 보내는 적신호 ‘빈혈’

기운 없고 극한 피로…원인은 빈혈일수도

살랑이는 봄바람에 마음은 설레지만, 몸은 천근만근 무거워지는 계절입니다. 추운 겨울을 지나 날씨가 풀리면서 벌써부터 쏟아지는 잠과 나른함 때문에 “춘곤증이겠지” 하고 넘기기 쉽습니다.

하지만 충분히 쉬어도 피로가 계속되고, 어지럼증이나 숨참이 반복된다면 단순한 계절 탓만은 아닐 수 있습니다. 우리 몸의 에너지 운반책인 혈액에 문제가 생겼다는 신호, 즉 빈혈일 가능성을 생각해야 합니다.

건강검진 결과지에서 빈혈 여부를 가장 쉽게 확인하는 항목은 ‘Hb(헤모글로빈, 혈색소)’입니다. 헤모글로빈은 적혈구 안에 들어 있어 폐에서 받은 산소를 온몸으로 운반해주며, 우리 몸의 장기들은 이 산소를 받아 일을 합니다.

이 수치가 낮아지면 장기에 충분한 산소가 공급되지 못하여 심장이나 콩팥 기능이 손상되거나, 쉽게 피로해지거나 어지럽고 숨이 차는 증상이 나타날 수 있습니다. 일반적으로 성인 남성은 13g/dL 미만, 성인 여성은 12g/dL 미만이면 빈혈로 판단합니다.

빈혈, 왜 생기는 걸까요?

성인에게 나타나는 빈혈의 원인은 다양하지만, 대표적으로 영양소 결핍을 꼽을 수 있습니다. 가장 흔한 것은 철 결핍성 빈혈로, 적혈구를 만드는 데 꼭 필요한 철분이 부족할 때 생깁니다. 비타민 B12나 엽산이 부족해도 빈혈이 발생할 수 있는데, 이 경우에는 적혈구가 정상적으로 성숙하지 못하는 거대 적혈구 빈혈 형태를 보이기도 합니다.

그뿐만 아니라, 간경화나 말기 신부전과 같이 만성 질환이 있어도 빈혈의 원인이 될 수 있습니다. 즉, 빈혈은 진단이 아니라 증상에 가까우며, 빈혈을 유발하는 원인에 따라 접근과 치료가 달라집니다.

이 중 가장 많은 환자가 겪는 것은 ‘철 결핍성 빈혈’인데, 철분이 부족해지는 이유는 크게 두 가지입니다. 재료를 ‘충분히 먹지 못했거나’, 잘 먹었는데도 ‘어딘가로 새어 나갔거나’입니다.

먹을거리가 풍부한 요즘에는 아무래도 성인에서 발견되는 철 결핍성 빈혈은 단순한 영양 문제라기보다는 ‘어디선가 피가 새고 있을 가능성’이 많습니다.



사진 출처=픽사베이

철 결핍성 빈혈, 체내 출혈 가능성 多
건강 이상 신호일수도, 원인 파악 중요
Hb 수치 낮다면 전문의 상담 받아야

성인 남성의 경우 주로 위나 장 같은 위장관 출혈이 원인이며, 여성은 위장관 출혈과 더불어 생리 과다로 인해 혈액이 손실되는 경우가 많습니다.

여기서 중요한 사실이 있습니다. 위장관 출혈은 때때로 ‘위암’이나 ‘대장암’ 초기 징후일 수 있다는 점입니다.

그래서 빈혈은 단순히 혈색소 수치가 낮은 상태를 넘어, 몸 안의 다른 이상을 보여주는 중요한 신호로 받아들여야 합니다. 단순히 빈혈약을 먹고 안심할 것이 아니라, 적절한 검사를 통해 왜 빈혈이 생겼는지, 그 원인을 함께 확인해야 하는 이유가 여기에 있습니다.

혹시 나도? 빈혈 자가 점검 체크리스트

다음 증상 중 여러 가지가 해당한다면, 가까운 병원을 찾아 전문가와 상담하세요.

- 조금만 움직여도 쉽게 숨이 차고 가슴이 두근거린다.
- 충분히 쉬어도 늘 피곤하고 몸에 의욕이 없다.
- 주변에서 피부가 창백해 보인다는 말을 자주 듣는다.
- 일어설 때 앞이 캄캄해지거나 어지러움을 느낀다.
- 손톱이 얇아지고 잘 부러지거나, 숟가락처럼 가운데가 푹 들어간다.
- 얼음이나 생쌀처럼 특정 음식이 비정상적으로 당긴다(이식증).
- 대변의 색이 평소보다 검거나 붉은빛을 띠는 등 배변 양상에 변화가 있다.

빈혈은 단순히 기운이 없는 상태가 아니라, 몸 곳곳에 산소 공급이 충분하지 않다는 신호입니다. 이를 방치하면 부족한 산소를 채우기 위해 심장이 과하게 뛰면서 무리가 가고, 결국 일상생활조차 하지 못할 만큼 몸을 피로하게 할 수 있습니다.

만약 지금 원인 모를 피로감에 시달리고 있다면, 혹은 이전 검진 결과지에서 Hb 수치가 기준보다 낮게 나왔다면 주저하지 말고 가까운 병원을 내원하여 전문의와 상담을 받으세요. 피 한 방울이 건네는 이야기에 귀를 기울이는 것, 그것이 당신의 소중한 건강과 생명을 지키는 첫 걸음입니다.



이유은 동국대일산병원 혈액종양내과 교수

“세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다”

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965