봄비가되어

유승범 (4행시)

좋 : 좋은 향기도 좋지만

은 : 은은한 향기로 기억되고 싶습니다

돌 : 돌아보면 우리 주변에 돌봄이 필요한 사람들이 많다는 것을 깨닫게 됩니다

봄 : 봄비가 메마른 가지에 생명을 주듯, 좋은 돌봄 실천을 통해 어르신들의 삶에 작은 희망이 되길 소망합니다

세상의 존귀하신 어머니께

유현숙(글)

어머니 방 아흔 아홉 칸은 왜 유독 깜박깜박 하고 있는 것일까요?

"잠이 안와, 저 시계 바늘이 12나 1이 지나야 잘까말까 해." 하시던…

때로는 나를 잊어버리고 "누고? 누고?" 하실 때 어머니, 나 많이 서운했어요. 그림도 잘 그리고 누구 앞에서나 노래도 잘 부르시던 어머니. 학창시절엔 공부도 잘하셨다고 하셨지요? 그런 어머니의 자식 여럿, 얼마나 빛나게 키우셨어요.

다 잊어버린 아흔 아홉 칸이지만 유독 한 칸, 환하게 켜져 있는 어머니의 방. 그것은 다섯 자식에 대한 자긍과 자랑입니다. 그러나 그마저도 막연할 뿐입니다.

잃어버린 시간, 잃어버린 기억, 잃어버린 사물들과 이름씨들.

"잘 모르겠다, 잘 모르겠다, 머신지 모르겠다"하시며 깊게 주름진 얼굴로 머리를 흔드시는 걸 보고 있으면 슬프다가 아프다가 화가 나기도 합니다.

얼굴이랑 팔뚝이랑 발목이랑 물기 다 마른 부위, 부위에 로션을 듬뿍 발라드립니다.

화장실 다녀오시다가 문 앞 센스 등을 끄느라 한 밤에 그 앞에 서서, 혹은 앉아서 불만 쳐다보고 계시던 당신. 당신이 서 계시는데 불이 끄질 리가 있나요. 센스등은 사람이 지나고 나면 자동으로 꺼지는걸요.

어머니, 그 전등갓도 예전엔 반들반들하게 잘 닦곤 하셨잖아요.

일요일인 어제 아침엔 당신이 방에서부터 화장실까지 변을 흘리고 가셨습니다. 나는 역겨워 나도 모르게 소리가 날카로워졌어요. 당신을 씻겨드리고 바닥청소와 소독을 하면서 몇 번씩 구토가 났습니다. 비위가 뒤집혀 다음날까지 밥을 먹지 못하다가 결국에는 몸살까지 얻었습니다.

어머니, 당신은 어릴 적 저희들의 기저귀도 잘 빨아주시며 "똥 잘 눠서 이쁘다, 잘 먹어서 이쁘다. 잘 자서 이쁘다."… 이쁘다, 이쁘다 하셨는데…, 자식인 저는, 낳고 키워주신 당신의 변이 역겨웠습니다.

매일 드리는 저녁예불의 108대참회문에는 세상의 아름다움을 알게 되어 감사하며 생명의 신비로움을 알게 되어 감사하며 새소리의 맑음을 알게 되어, 바람 소리의 평화로움을 알게 되어, 시냇물 소리의 시원함을 알게 되어 감사하고 감사하다 했습니다.

참회와 감사와 발원의 기도문을 매일 읽지만 감사 이전에 서원이 저에겐 더 많습니다. 다 내려놓지 못하고 있는 어쩔 수 없는 세속의 딸입니다.

필라멘트 끊어진 전구처럼 깜빡거리고 있는 어머니를 볼 때마다 안타까움도 있지만 "왜 어머니에게 하필 알츠 하이머가…" 하며 원망이 커지기도 합니다.

여섯 살의 나의 어머니, 더 나빠지지 마시고 이만큼이라도 유지해 주세요. 오늘 밤은 조금만 더 일찍 잠드세요. 제가 밤에 할 일이 많아요. 어머니가 잠드셔야 제가 일을 해요.

가을볕이 좋습니다. 오늘은 저 가을볕 쬐러나가요.

좋아요~ 엄마

유정희(4행시)

좋아요. 엄마. 이렇게 돌봐드릴 수 있어서 은혜에 비하면 얼마나 보잘 것 없는지요. 돌쟁이처럼 저한테 기대세요. 봄.여름.가을.겨울 내내 사랑으로 보살펴 드릴게요

길 끝에 만남

김옥분(수기)

여의나루역... 끝나지 않을 것 같은 여름은 지나고 내려앉을 것 같은 가을 하늘이 출근길을 맞이 해준다. 어르신들과 반복되는 매일 하루의 삶에 무게가 힘들게 느껴지지만 여느 때 그 옛날 툇마루에 앉아 엄마와 이런저런 이야기를 나누었던 추억과 같이 어르신들이 나에게 엄마로 다가와 토닥토닥 해주실 때가 있다.

어느 날 어르신 한분이 세면대 앞에서 양치질을 하다 입을 헹구지 않고, 나오시는 거였다. 손에 칫솔을 꼬옥 쥐고... 옆에 계시던 동료 어르신이 손을 잡고 다시 세안실로 모시고 들어가 대화를 나누는 내용이다.

"밥을 먹으면 양치질을 하는 거야"

"손도 비누로 씻고"

"나는 하기 싫은데, 그래"

"그러면 안돼! 그러면 자식들이 싫어하고 남들이 흉봐"

다독이며 설득하는 어르신들에 대화 속에 나의 가슴이 시리면서 이슬이 머금고 눈시울에는 어느새 역류해 무언 가 흐르고 있었다. 먼 길을 같이 가야하는 친구의 모습과 언니와 동생의 모습도 동시에 보였다.

이시간이 지나면 서로가 손을 잡아주고 바라보았던 기억들도 못하시겠지.... 때로는 이렇게 서로를 돌보며 같은 벤치에 앉아 같은 바람을 맞으며 같은 하늘을 바라보시는 좋은 가족 같은 이웃이 있다. 나는 어르신들의 연약해 져 있는 육신을 돌보고 있지만 어르신들은 나의 마음에 안식처가 되어 돌보아 주시곤 한다. 배가 아프다고 하며 쓰담쓰담 해주시고 머리가 아프다면 이마도 짚어주시며 웃어 주신다.

모진표현으로, 잦은 요구로 곤욕스럽게 하실 때도 있지만 우리는 이렇게 서로 돌보며 매일매일 웃다 울다 바라보다 하루를 보낸다.

우리는 여러모양의 단체 속에서 살아가고 있다.

가정에서부터 시작해 이 시대 속에까지 사람들은 100세 시대를 외치고 그렇게 살아간다고 한다.

내가 모시고 계신 분들 중에 정말100세가 훌쩍 넘으신 분들도 계신다. 환경들이 어려워 지내면서 짊어지고 가야할 일들이 많은 자식세대 속에 어르신들을 버린 것이, 방치된 것이 아니라 이제는 스스로 돌봄이 필요한 곳으로 가야하는 시대를 살고 있다.

곧 내 아버지 내 어머니이기에 나는 이일을 사랑할 수밖에 없다. 나도 머지않아 돌봄이 필요할 때가 있을 것이며 그러기에 지금 행복은 유난스럽지 않게 나에게 다가와 세상을 미리 들여다 볼 줄 아는 사람으로 거듭나고 있다.

무거운 짐을 들고 걸어가는 어르신들을 보면 나는 말을 걸어 그짐을 거들어 같이 걸어갈 것이다. 왜냐면, 나는 요양보호사이기 때문이다. 어서와! 돌봄은 처음이지?

어머니가 치매 판정을 받은지 4년이 되어간다. 내 평생에 처음으로 누군가를 돌봐야만 하는 상황에서 우왕좌왕, 갈팡질팡하면서 돌봄생활을 시작했다. 이제는 나름 익숙해지고, 깨달음도 얻어 어머니와 나는 한결 편한 동거 생활을 하고 있다.

좋은 돌봄을 위해선 우선 나는 내가 행복하고 건강해야 한다고 생각한다. 문제해결의 열쇠를 가진 사람은 나이 므로 내가 건강하게 문제해결을 하기 위해서는 긍정적인 마인드, 열린 자세, 끊임없는 나에 대한 성찰과 반성이 필요하다. 그래야만 반복. 반복. 반복과 비합리적이라고 생각되는 일련의 어머니의 행동들을 이해할 수 있는 여유가 생기게 된다.

그래서 어머니를 돌보는 것과 별개로 나를 어떻게 돌볼지에 대한 계획을 세운다. 스트레스를 풀기 위한 방법들을 궁리하고, 내가 하고 싶어하는 것들의 목록을 작성해서 하나씩하나씩 해 나간다. 시간을 내서 책을 읽는 것, 운전을 배워서 어머니와 반려견 호두와 여행을 다니는 것, 장차 하려고 하는 김밥집에 필요한 여러가지를 하나씩하나씩 준비하는 것 등등. 하나씩 목표를 성취할 수록 즐겁고 힘이 난다. 그리고 이런 긍정적인 에너지는 어머니를 돌보는 데 아주 좋은 자양분이 되는 것이다.

두번째로 좋은 돌봄을 위해 필요한 것은 돌봄대상에 대한 깊은 이해이다. 이는 어머니의 행동과 말 등을 결과 적으로 받아들이는 것이 아니라 왜 그렇게 하는지를 이해하려는 노력이 필요하고 많은 대화를 통해 어머니의 인 생사속으로 내가 들어가야만 한다는 것을 의미한다. 치매를 겪고 계신 분들의 특징 중의 하나가 자기중심적인 것이라고 생각한다. 이기적인 것이 아니다. 모든 일을 자기가 중요하다고 생각하는 지점에서 바라보는 유아적인 태도가 강하기 때문에 그러한 특성들을 잘 살펴 봐야만 한다.

처음에는 어머니가 기억을 선별적으로 하고 있다고 오해를 많이 했다. 이기적이기 때문에 당신 자신이 기억하고 싶으면 기억하고, 아닌 것들은 잃어버린다고. 굉장히 헷갈리는 것이다. 치매때문에 그런 것인지, 아니면 이기적이어서 그런 것인지. 그런데 그러한 선별 기억은 어머니가 중요하다고 생각하는 그러한 이유에서 선택되고 버려지고 하는 것이어서 그 자체에 의미를 둘 필요가 없다는 것을 알았다.

마지막으로 돌봄 주체의 인격수양이 매우 필요하다. 이해와 실제적인 행동 사이에는 항상 간극이 존재한다. 그래서 반성과 어머니에 대한 이해가 있다 해도 실제로는 어머니한테 화를 참 많이 내게 된다. 이런 나를 보면서참 한심하다고 생각하고, 또 화를 내고, 반성하고 또 화를 낸다. 나는 내가 이러한 과정을 거치면서 조금씩 수양을 하고 나은 방향으로 익숙해지고 있다고 믿는다. 수양이란 단번에 되는 것이 아니니까 점차점차 엄마와 나는 서로에게 익숙해지는 인격수양을 하는 것이다.

어머니의 치매는 어쩌면 날벼락같은 것이었다. 전혀 예상하지도 못했고, 어느 날 갑자기. 하지만 새옹지마라고 나는 생각한다. 혼자만의 생활을 누리면서 나만의 삶에 익숙했던 나에게 어머니의 자리가 생겼고, 이를 통해 정말 많이 어머니를 이해하게 되었다. 좋은 돌봄이란 결국 어머니와 나 모두가 행복해 질 수 있는 돌봄이다. 나 자신도, 어머니도. 내년엔 요양보호사 자격증 시험을 보려고 한다. 좋은 돌봄을 위한 전문적인 지식과 기술도 더얻기 위해서.

제2의 청춘, 어르신 돌봄

장향오(4행시)

- 좋: 좋은 날은 이제 다 갔다고들 하지만
- 은: 은빛 머리카락 휘날리며 우리 요양보호사들은 오늘도 어르신들을 돌봅니다
- 돌: 돌아갈 수 있다면 젊은 날 청춘이 왜 그립지 않겠어요?
- 봄: 봄날 같은 우리 어르신들의 미소로 우리 모두가 또 한 번 청춘입니다

하늘의 내 영혼

성은진 (수기)

현재 97세인 할머니시다.

6 · 25에 군입대하여 전사한 남편의 소식을 들었으나 슬퍼할새도 없이 뱃속의 유복녀를 출산하게 되어 홀로 평생을 딸하나를 키우며 의지할곳 없이 안해본 일없이 힘들고 외롭게 사셨다한다.

어르신은 홀로 그 연세에도 댁에서 생활하셨고,1개월전 여기 요양원에 입소 하셨다.

홀로 계시니 끼니를 거르기 일쑤이고, 보훈청에서오는 도우미는 주1회 청소만 해주고 가고,딸이 2주 1회 반찬 챙겨 갖다드렸으나 드시지 않고 우유로 떼우고 치매도 있으신 터이었다.

요양원에 가면 죽으러 가는거라고 극구 "난,그러데 안 간다" 그래서 딸은 비책을 강구하여수면제를 드시게한후 업어서 모시고 입소 하였다.

둔부에는 기저귀를 제대로 갈지 못하여 2단계욕창도 발현된 상태이며.피골이 상접하여 기력도 쇠잔한 상태여서 o·시자마자 영양제 링거 투여하고 미음식과 뉴케어를 수시로 드리며 영양섭취에 만전을 기울이며 둔부 드레싱으로 1주일만에 둔부도 완화되어가고,기력도 회복하시어 말씀도 하시게 되었다.

어르신은 경도치매가 있으시어 고함도 치시고 처음에는 욕설도 많이 하시며 여기가 어디냐하시면서 질운도 하셨다. 우리는 호텔이라고 했다. 그러면 안심하시는데 어느 요양사님이 모양원이라고 해서 그 시점에는 "나를 죽이려한다"면서 식사도 안하셨다

그러나 곧 잊어버리시고 여기가 어디냐 우리는 "호텔 이에요.저희가 잘 모실께요. 식사 잘 드셔서 감사해요. 기운 회복하셔서 감사해요. 어르신 사랑합니다 "어르신도 "감사해유"답해주시면서 "나의 갈길 다가도록 · · " 찬송 가를 우렁차게 부르시고 기도도 하시고 우리 직원들에게 "복 받아라 " 직원들은"아멘"으로 답하면서 식사수발을 한다. 간혹 침대에서 홀로 내려오시려하여 낙상할까 뛰어가며 어르신의 자세를 잡아드리며 놀란가슴 쓸어내리기도 하지만 어르신의 우렁찬 찬송가가 우리 요양원을 은혜

의 바다로 노래가 있는 요양원이 되게 하셨다.시도때도 없이 다른 어르신들도 따라 부르기도한다.

하루는 막 누물을 흘리시면서 "난 많이 외로왔어 ,외롭게 살았어.얼마나 외로웠는지 몰라 " 우시는 모습에 "어르신,제가 잘 보살펴드릴께요.이제 외롭지 않아요." 꼭 안아 드리며 위로를 드리는데 나도 어느새 함께 울고 있었다.

어르신의 살아온 세월이 느껴지고,그 외로움이 절절히 느껴져서 눈물이 멈추질 않았다.

우리나라의 현재의 모습이 있기까지 어르신들이 일제시대를 또 6.25전쟁을 겪으시고 고생과 땀과 눈물이 있었기에 현재의 우리가 행복하다고 、、

우리는 이 사실을 잊지말아야겠다.

어르신 사랑합니다. 하늘가는 그날까지 저희가 함께 있어요.

오늘도 어르신의 찬양이 요양원에 울려 퍼지고 있다

'이 세상에 근심된 일이 많고, 참 평안을 몰랐구나 ,하늘 곡조가 언제나 · · · ' 어르신의 찬양은 그칠줄 모른다 요양보호사 자격증을 취득하고 일을 한 지 3년째.

새벽 6시부터 나의 요양보호사로서의 하루 일과는 시작된다.

가족들 아침식사를 준비해두고 서둘러 마포구 망원동으로 향한다.

첫 번째 대상자 어르신 댁에서 일과를 마치고 두 번째 집으로 이동을 한다.

어르신은 은평구 신사동에 거주하시는 치매 중증을 앓고 있는 83세의 체구가 작은 예쁜 할머니다. 보호자인 배우자 분은 고관절 수술로 거동이 좀 불편하신 청각 장애가 있는 86세 할아버지다.

나는 도착하면 청각장애가 있는 보호자께 먼저 내가 왔다는 것을 알리려고 큰 목소리로 반갑게 인사한다.

"아버지! 저 왔어요~"

"엄마! 저 왔어요~~"

보호자이신 어르신은 내 목소리를 알아듣고 반갑게 대답하신다.

"요양사님 오셨어요?"

나를 기다리고 계셨다는듯 반가운 인사에 마음이 뿌듯하다.

대상자이신 어르신은 어제 헤어질 때와 똑같이 안방에 누워 잠에서 깨지 않으셨다.

"에구구~~ 우리 엄마~ 또 주무시고 계시네~~ 엄마 ~~ 나 왔어요. 내가 누구예요?"

경쾌한 목소리로 어르신의 잠을 깨워본다. 대상자 어르신은 잠에서 깬 듯 살포시 눈을 떠서 날 쳐다본다.

"으 응~ 그래 딸 왔어?"

알아보신듯 옅은 미소를 띠곤 다시 잠을 깰 수 없다는 듯 눈을 감으신다.

"엄마~~일어나요~"

큰소리로 잠을 깨우니 어르신이 눈을 뜨고 두 팔을 벌려 안아달라고 눈짓하신다.

"에구구... 좋아라..." 우리 엄마가 날 기다리셨네 하면서 꼬옥 안아드린다.

자녀들은 내게 부모님들이 타지에 계시다 오셨기에 새로운 곳에 적응하기 어려울 테니 부모님이라 생각하고 잘 돌봐달라고 부탁했다. 나도 부모님이라 생각하고 어르신들이 원하시는 대로 9개월여의 시간 동안 엄마, 아버지로 호칭하며 돌봐드리고 있다.

어르신들은 마음을 쉽게 여는 분들이 아니셨다 하여 처음에는 걱정을 조금 했다. 그런데 내가 하루하루 어르신들을 섬기다 보니 어느새 나를 딸이라고 부르고 계신다.

내가 가고 없는 시간부터 다시 올 시간까지 누워 천장을 하늘 삼아 누워 계셨던 어르신.

치매라는 진단을 받고 집 안에서 홀로 시간을 견뎌야 하는 어르신을 씻겨드리고 식사를 돕는다. 그리고는 산책을 나가자고 밖으로 모시고 나온다. 치매에 걸린 어르신은 가끔 집 밖으로 나가지 않기 위해 늘 힘들다는 핑계로 눕고 싶다고 고집하기도 하신다.

그런 어르신을 모시고 동네 한 바퀴를 산책하면서 아름다운 것이 많다고 알려드린다. 소통이 잘 되고 있는지는 모르겠지만, 어르신 얼굴 표정이 평온한 것을 보면 마음이 놓인다.

산책을 끝낸 어르신은 목욕을 좋아하신다. 목욕하는 걸 도와드리면서 어르신의 손에 비누를 쥐여주며 "엄마가 비누 칠 해봐요" 하면 "알았어" 하시며 비누 칠한 손으로 몸을 닦으신다.

"샴푸로 머리도 감아야지요" 하며 샴푸를 손에 덜어드리면 머리에 묻혀 샴푸질을 하신다.

"에구 엄마 머리 진짜 잘 감으시네" 하며 칭찬을 해준 후 마무리를 해드린다.

개운한 기분으로 식사를 하신 후 기분이 좋으신지 늘 혼자서 알 수 없는 곡조로 작사 작곡을 하며 흥얼흥얼 노래를 부르기도 하신다.

"우리 영감이 최고야~ 먹여주고 입혀주고~ 씻겨주고~재워주고~~

우리 딸도 최고야~ 힘든데 매일 와서 씻겨주고 밥도 주고~~"

어르신이 읊조리는 노랫말 속에는 본인이 할 수 없는 것을 늘 함께해 주는 남편이 참 고맙다는 표현이 다 들어 있는듯하다.

어르신의 노래가 끝나면 "우와 우리 엄마 노래 진짜 잘 부르시네" 하면 수줍은 듯 씨이익 웃으신다.

보호자이신 아버님과 나도 함께 웃으며 오늘 어르신 댁의 하루 일과도 끝이 난다.

"엄마! 나 가요. 내일 또 올게요~"

난 어르신을 꼬옥 안아 드린다.

"그래, 딸 잘가~~"

내가 가는 걸 아시는지 아침에 만난 안방 그 자리에서 다시 스르르 잠을 청하신다.

한편으로는 '어르신에게 치매가 진행되지 않았다면 나를 만나지 않으셨을 텐데…' 마음 한구석이 짠하다.

돌아서서 나오는 나의 마음에 더 멀리 가지 않고 지금 이대로만이라도 건강하게 계셔 달라는 기도를 드리게 된