돌고 돌아 다시 봄

돌고 돌아 다시 봄



"돌봄은, 이름 없는 꽃처럼 피어나는 것"

돌봄은 언제나 조용히 피어납니다.

누군가의 손끝에서, 시선 끝에서, 기다림과 배려 사이에서.

그것은 자주 이름 붙여지지 않고, 기록되지 않으며, 때로는 당연한 것처럼 여겨집니다.

하지만 돌봄은 삶의 가장 깊은 곳에서 우리를 붙잡고, 다시 일으키는 힘이기도 합니다.

올해로 스물세 번째 생일을 맞이한 강원의료복지사회적협동조합은 그동안 수많은 사람들과 함께, 이 보이지 않는 꽃들을 가꾸어 왔습니다.

아픈 몸을 살피고, 지친 마음을 품고, 외로운 하루에 작은 온기를 더해왔습니다.

그리고 우리는, 돌봄이 결코 혼자서 감당할 수 없는 것임을 알게 되었습니다.

진정한 돌봄은 '함께'라는 말을 품고 자라는 것이니까요.

그래서 이번에는, 여러분의 이야기를 듣고 싶었습니다.

누구에게, 어떻게, 왜 돌보았는지. 그리고 그 순간 당신은 어떤 마음이었는지.

에세이 공모전을 통해 모인 이야기들은 하나의 응답이자, 또 하나의 물음입니다.

돌봄이란 무엇인가. 우리는 어떤 돌봄의 사회를 만들어야 하는가.

이 책에는 손때 묻은 삶의 조각들이 담겨 있습니다.

그리고 그 안에는 돌봄이라는 고요한 혁명이 담겨 있습니다.

이 글들이, 돌봄을 살아낸 당신에게 작은 위로가 되기를,

또 돌봄을 시작하려는 누군가에게 따뜻한 길잡이가 되기를 바랍니다.

언제나처럼, 가장 낮은 곳에서 피어나는 돌봄의 빛을 따라 우리의 내일 또한 조용히 아름다워지기를.

2025년 여름

강원의료복지사회적협동조합 공생추진위원장 천혜란

Contents

프롤로그 • 4

Part.1
그대와 함께
수상작

곽용림(대상) 기억 너머를 함께 걸어가는 길 • 10

조일구(최우수상) 원주로 오길 잘한거 같아 • 15

조정희(최우수상) 통합돌봄아! 부탁해, '구구팔팔일이삼사' • 19

곽희은(우수상) 다 함께 다 같이 돌봄 • 24

박영옥(우수상) 더불어 사는 삶의 가치를 실현하는 돌봄의 세계 • 30

김미애(장려상) 돌봄은 식사로부터 • 35

이승윤(장려상) 내가 꿈꾸는 돌봄 세상 함께 가는 길 • 40

Part.2
지금을
기억해

곽병은 왕진 이야기 "갈대 할머니" • 48

권순덕 건강반장이 좋은 이유 • 52

김윤희 함께 살아가기 • 55

박미진 내가 꿈꾸는 돌봄 • 60

박윤정 우리들의 돌봄 • 67

손창현 이 길은 나의 길이다 • 71

원훈 이말자입니다 • 76

유시은 돌봄이란 무엇일까? • 79

이동자 사랑 • 83

이상욱 운동 삼아 하는 거야 • 85

이성원 돌봄의 재정의:
돌봄은 '주는 것'이 아니라 '함께 하는 것' • 90

장옥수 모두 홀로 아리랑을 부른다 • 94

조은경 아름다운 동행 • 101

천혜란 관계 속에서 피어나는 따뜻한 시간 • 108

최미영 까마귀에게 배우다 • 112

한은미 돌봄의 다른 말은 관심이야 • 117

Part.1

그대와 함께

수상작

대상

A road we walk together beyond memory

기억 너머를 함께 걸어가는 길

곽용림

2006년 봄, 저는 서른일곱의 맞벌이 여성이었습니다. 어느 날, 가까운 횡성에 계신 시어머님을 뵙고 작은 핸드백을 깜짝선물로 드리고 왔습니다. 평소 같았으면 감사의 전화가 왔을 텐데 아무 소식이 없어 이상하게 여겼습니다. 아침 출근길에 전화를 드렸지만 받지 않으셨고, 큰어머님께 확인한 후 남편이 시어머님을 병원으로 모셨습니다. 여러 검사를 거친 후, 어머님은 뇌경색 판정을 받으셨고, 그날 이후 우리의 삶은 완전히 달라졌습니다.

어머님과의 동거 돌봄은 6년 5개월 동안 이어졌습니다. 당시 큰형님은 건강이 좋지 않았고, 시동생도 독신이라 함께 돌보는 것이 어려운 상황이었습니다. 결국 저희 부부가 어머님을 모시게 되었고, 어머님은 편마비와 초기 치매 증상을 동반한 상태였습니다. 병원과 한방 치료를 병행했지만 큰 호전은 없었고, 저희는 그저 매일을 함께하는 것으로 위안을 삼았습니다.

매일 새벽부터 분주하게 움직이는 일상이었습니다. 아이들 아침 챙기기, 출근 준비, 어머님 식사 챙기기를 반복하며 하루가 모자랄 정도로 바빴습니다. 어머님은 식사가 느리셨지만, 그 시간이 가족이 함께할 수 있는 소중한 순간이 되었습니다. "고맙다, 고마워." 하시는 어머님의 말씀 한마디에 마음이 뭉클해졌고, 그 말씀은 살아가는 데 큰 힘이 되었습니다.

우리 가족은 늘 긴장 속에 살았습니다. 단독주택이라 가스불을 이중으로 확인하고 외출할 때는 문을 밖에서 잠그는 일이 일상이었습니다. 어머님의 상태가 악화되면서, 가족 모두가 지쳐갔습니다. 초등학교 5학년 딸아이는 할머니가 대소변을 실수하실 때, 엄마, 아빠가 없으면 할머니를 닦아드리기도 했습니다.

그렇게 가족 모두가 각자의 방식으로 돌봄을 감당했습니다.

어머님의 치매가 심해질수록 고향을 그리워하며 혼자 집을 나서시는 일이 반복되었습니다. 경찰에 실종 신고를 하고 동네를 헤매다 이웃의 도움으로 어머님을 찾았던 일이 한두 번이 아니었습니다. 결국 우리는 주말마다 어머님이 그리워하던 고향을 찾아갔습니다. 고향에 도착하면 어머님의 표정은 놀랍도록 평온해졌습니다. 오랜 이웃, 친척과 재회할 때마다 어머님의 기억은 조금씩 깨어나는 듯했고, 주변의 논밭과 풍경은 어머님의

시간 속에 여전히 살아 있었습니다. 동리 안에서의 그 순간만큼은 어머님보다 평상시 업무와 매일매일의 삶에 지친 우리의 휴식처 같았습니다.

어머님께서는 비록 몸은 불편하셨지만, 가족과 고향 속에서 외롭게 살지 않기를 바라셨습니다. 그 시간은 고되고 버거웠지만, 그 안엔 사랑과 책임, 존엄이 있었습니다. 돌봄은 단지 누군가를 위한 일이 아니라, 함께 살아가는 일이었습니다. 어머님이 쓰러지신 날, 누군가 옆에 있었다면 골든타임을 놓쳤을까? 하는 후회도 남지만, 그 모든 시간은 우리의 삶이자 사랑이었습니다.

이웃들과 친척들은 저를 '강씨 집안의 대들보'라 불러 주었고, 남편은 감사의 표현으로 가사일을 아주 많이 도와주고 '아내에게 바치는 노래' 등으로 성의를 표현해 주었습니다. 그렇게 우리는 각자의 방식으로 버텨냈고, 돌봄은 우리 가족이 살아가는 지혜였습니다.

지금은 친정어머니께서 치매를 앓고 계십니다. 형제들과 돌아가며 매주 어머니를 찾아뵙고 있습니다. 얼굴 마사지를 해드리고 발을 닦아드리며, 두꺼워진 발톱을 정성스레 다듬습니다. 그러면 어머니는

"네가 고생이 많아. 난 네가 너무 좋아."

하십니다. 그렇게 말씀하시는 어머니를 보면서 흐르는 눈물을 참으려 애씁니다. 어머니에게 보이지 않으려 하지만 어머니는 저를 보시고 제게 마음 아파하지 말라고 하십니다. 어머니는 제 기억 속 강인한 어머니가 아닌, 순수하고 맑은 어린아이처럼 되셨습니다. 저는 이제 어머니의 손을 잡고 삶의 길을 안내하는 사람이 되었습니다.

이제 저는 돌봄을 '역할'이 아닌 '관계'로 바라봅니다. 병이나 나이 때문이 아닌, 우리는 누구나 누군가의 손길이 필요한 존재입니다. 가족만의 돌봄이 아니라, 지역사회가 함께하는 돌봄이어야 합니다. 돌봄이 한 가족의 짐이 아니라, 마을이 함께 나눌 수 있는 따뜻한 품이어야 합니다.

제가 꿈꾸는 마을은 '기억 나눔 이웃'이 있는 곳입니다. 치매 어르신의 이름, 말투, 습관을 이웃이 함께 기억하고 응대한다면, 어르신이 길을 잃어도 결국 그 길은 집으로 이어질 것입니다.

또한, 마을회관에서 '기억학교'가 열리기를 바랍니다. 아이들과 어르신이 함께 옛 사진을 보고, 옛 노래를 부르며 웃는 시간은 돌봄을 새로운 세대가 자연스럽게 배우는 기회가 될 것입니다.

그리고 마을 돌봄 일기장을 상상합니다. 주민들이 자신이 겪은 돌봄의 하루를 글로 남기고, 그것이 마을의 따뜻한 기록으로 남는다면, 돌봄은 더 이상 외롭지 않을 것입니다.

마지막으로, 어르신의 기억을 담은 마을 지도를 만들고 싶습니다.

어르신이 기억하는 시장, 논밭, 마을 어귀를 함께 걸으며 기록하는 일은 그분의 삶을 존중하는 소중한 일이 될 것입니다.

이런 돌봄은 거창한 제도나 시설 없이도 시작할 수 있습니다. 단지 따뜻한 마음, 누군가의 마지막 기억이 따뜻하길 바라는 그 마음 하나면 충분합니다.

저는 오늘도 그 따뜻한 마을을 꿈꿉니다. 돌봄이 짐이 아니라 사랑이 되는 마을, 누군가가 홀로 울지 않아도 되는 마을, 함께 걷는 마을을 말입니다.

최우수상

I think it was a good decision to come to Wonju.

원주로 오길 잘한거 같아

조일구

모든 일의 시작에는 아픔이 있다

코로나가 한창이던 2020년 허리 디스크로 너무나도 힘든 시절을 보냈고, 이겨냈던 그해의 겨울.

'몸이 나아지면 새로운 지역에서 남들에게 도움이 되는 삶을 살아보고 싶어….'

그래서 나는 강원도로 왔다.

그 후 몇 년 동안 아등바등하면서 원주에 정을 붙이고 살아가는 노력을 하던 나날이 지나갔고 2022년 사회적기업 초기 창업팀에 선정되고 법인을 설립하는 결실을 보았지만, 아직은 원주가 서먹서먹한 느낌이 있었다.

추억을 함께 한다는 것은

2023년 무더운 여름이 시작되던 어느 날 일본으로 사회적경제 선진지 탐방을 간다는 소식을 전해 들었다.

한 번도 외국을 가본 적 없던 나는 선진지 탐방을 신청했다.

그리고 여행 전에는 사무적인 연락만 주고받던 그 멤버들이 안부 인사를 전하는 사이가 되었으며 2024년 겨울에는 또 다른 추억을 만들기 위한 여행을 준비하면서 단톡방을 만들었고 그 단톡방은 2025년 지금도 서로의 안부를 묻고 챙기고 있다.

정기모임의 시작: 월간식탁

나이를 먹는 것에는 누구나 걱정을 가지고 있다.

모임 멤버들과 가끔 '혼자 쓸쓸한 노후를 보내는 것보다는 우리들이 주변에 살면서 서로 돌보는 공동생활은 어때?'

반 농담 섞인 이야기가 나왔다.

그러던 중에 공동생활의 연습 겸 한 달에 한 번 정도 맛있는 거 먹는 모임을 가져보자는 '월간식탁'이라는 정기 모임의 아이디어가 채택되었다.

먹기만 하지 말고 걷자: 협동 건강 챌린지

시작은 강원의료사협의 건강 소모임 똑똑건강반.

'혼자 지루한 건강관리는 그만! 함께 즐거운 건강관리 하고 싶은 사람 모여!'

딱 우리를 위한 소모임이 아닌가.

월간식탁을 통해서 식도락의 즐거운 시간을 보내고 건강 챌린지를 통해서 함께 걸으면서 건강까지 챙기면 딱이지.

워낙 걷는 걸 좋아하기에 하루 1만 보 정도는 가능하겠다 싶었다.

건강한줄 알았으나

지원내용에 인바디, 혈압측정, 혈액종합 검사가 의무적이었다.

지원 이전과 이후의 신체 변화가 필요하니 당연하다 싶었기에 검사를 받았다.

'몸무게 90kg에 공복 혈당 150, 당화혈색소 6.4로 당뇨 전 단계입니다. 위험해요!'

워낙 건강 체질이라서 신경을 안 썼는데, 말이 전 단계지 이건….

인바디 결과도 충격이었는데 당뇨까지 걱정해야 하는 나이가 되었음을 실감하고 모임 멤버들도 건강을 위해서 열심히 걷기로 서로서로 격려와 응원을 보내고 있다.

검진을 하고 3개월 정도가 지난 지금은 7kg 정도를 감량해서 몸이 가벼워짐을 실감하고 모임 멤버들도 열심히 걷기운동을 하고 있다.

이런 게 서로 돌봄이 아닐까?

건강한 멤버도 있지만 나잇살이라는 핑계로 최소한 비만부터 혈압, 당뇨, 고지혈증까지…. 알고 보면 관리가 필요하던 우리들 건강 소모임을 통

해서 서로에게 관심을 가지고 응원하는 사이가 되었다.

힘들고 어려울 때 누군가에게 도움을 받고 또는 도움을 줄 수 있는, 그런 사람들과 선진지 탐방과 여행이라는 계기를 통해서 알게 되고 앞으로 계속 관심을 주고받을 수 있는 서로 돌봄을 하는 사이가 되었다.

공동체의 필요성

어렸을 때 마을 누구의 집에서도 밥을 챙겨주고 무슨 일이 있으면 위로하고 응원하는 공동체 문화가 있었다.

사회의 발전에는 음양이 있기에 지금은 아파트 옆집에도 무관심한 사회가 되었지만, 이런 소모임 하나하나가 쌓여서 예전만큼은 아닐지라도 힘들지만 그래도 살아갈 만한 미래를 만드는, 정이 가득한 공동체 사회를 만드는 밑바탕이 되지 않을까 한다.

그 하나의 구성이 되었고, 내가 누군가를 응원하고 힘이 되어주는 삶을 살고 있음에 감사함을 느끼고 있다.

'원주로 오길 잘한 거 같아'

최우수상

Integrated care! Mease, '99881234'

통합돌봄아! 부탁해, '구구팔팔일이삼사'

조정희

올봄 유난히 봄꽃이 예쁘게 피었습니다.

4월 뜻밖에 눈보라에도 쉽게 떨려 나가지 않고 노랑, 분홍 꽃잎이 눈부십니다.

춘삼월이 훨씬 지난 4월 중순, 치악산에 눈이 허연데 봄꽃들은 여전히 이쁩니다.

어쩌자고 꽃바람에 꽃비까지 흩날리는지.

친정어머니, 시아버님 요양원 면회 갔다 오는 길, 꽃비 따라 슬픔이 눈물 되어 주룩주룩 내립니다. 미친 아낙 풀어헤친 머리 모양 마음이 뒤숭숭합니다.

찬란하게 흩뿌려지는 한 잎 한 잎 여린 꽃잎, 비수 되어 오장육부 훑고 지나가니 피 철철 흐르듯 아리고 쓰립니다.

어떻게 하면 부모님을 곁에 모시고 한 인간으로서 존엄을 지키며 행복하게 삶을 마무리하실 수 있도록 할 수 있을까?

부모님을 병원이나 요양시설에 모시지 않고 안전하게 집에서 생활하실 수 있도록 돕는 시스템은 없을까?

90세 넘으신 시어머님은 집에서 모시고 있습니다. 자녀들의 돌봄과 장기요양서비스, 강원의료복지사회적협동조합 재가방문서비스 도움을 받아 생활하고 계십니다. 생의 마지막까지 사시던 곳에서 가족과 함께 행복한 삶을 이어가실 수 있는 방법을 찾고 있습니다.

연세 드신 부모님이 계시니 요즘 줄곧 머리에서 떠나지 않는 고민입니다.

다행히 2026년 3월 의료·요양 등 지역 돌봄의 통합지원에 관한 법률[약칭: 돌봄통합지원법]이 시행된다니 지역사회 통합 돌봄 체계가 마련되고 다양한 서비스가 지원될 수 있으리라는 기대감이 있습니다. 노쇠, 장애, 질병, 사고 등으로 일상생활에 어려움을 겪는 사람이 살던 곳에서 계속 건강한 생활을 영위할 수 있도록 의료·요양 등 돌봄 지원을 통합 연계하여 제공하는 것도 매우 중요하고 필요합니다.

이와 더불어 예방적 차원의 통합 돌봄이 우선되어야 한다는 생각입니다. 독거노인뿐만 아니라 모든 것을 혼자서 감당해야 하는 1인 가구가 대세가 되고 있는 요즘, 예방적 차원의 통합 돌봄이 더욱 절실합니다.

특히, 우리나라는 기대수명과 건강수명이 10여 년 넘게 차이가 난다고 합니다. 그래서 노년을 질병으로 보내는 기간이 다른 나라에 비해 길다고 하지요.

'구구팔팔일이삼사!' 라는 말이 있습니다. '구십구세까지 팔팔하게 살다 하루이틀 삼일만 아프다 가자.'라는 의미라고 하네요.

이런 의미에서 대상자의 특성과 욕구에 맞는 예방적 건강관리가 무엇보다 중요하다고 생각합니다. 이를 위해 '*온[ALL,溫,ON]마을 건강관리 돌봄 프로젝트'를 해보면 어떨까요?

민·관이 함께 협력하여 생애주기 60세가 되면 2년(건강검진 시)에 한 번씩 전 국민을 대상으로 건강(치매 필수) 및 일상생활 돌봄과 관련하여 상담을 받고 개인에게 필요한 맞춤형 운동 계획, 일상생활 관련 정보제공, 지역사회 돌봄서비스 연계 등을 위한 건강관리와 돌봄 계획을 수립할 수 있는 마을 중심 통합 돌봄 생태계를 만드는 것입니다.

1. 건강보험공단, 보건소와 찾아가는 보건복지팀, 마을 병의원, 재가 노인 방문서비스 기관 등이 함께 마을 단위 건강관리와 돌봄 계획 수립(찾아가는 보건복지팀 간호사)
2. 다양한 민·관 보건·복지(건강, 돌봄)서비스 지원 체계 구축(경로당, 학교, 공공기관 등 접근성이 좋은 유휴 공간을 활용한 마을 단위 활동 공간에서 건강 관리

*온(ALL,溫,ON)마을: 모든 마을이 따뜻한 마음으로 늘 깨어 있자는 의미

바우처 프로그램 진행할 수 있는 인프라 구축 및 운영 지원 등) (건강보험공단+통합돌봄전담과)

3. 마을 단위로 전수 조사 후 단계별 서비스 대상자 선정(재가노인방문서비스기관+우리 마을 주치의+건강보험공단)
4. 중점관리대상자 개인별 맞춤 사례 관리를 통해 건강관리와 일상생활 돌봄 계획 수립 및 모니터링(찾아가는 보건복지팀+재가노인방문서비스기관)
5. 맞춤형 건강 돌봄서비스 연계로 '구구팔팔일이삼사' 건강관리 유지(통합돌봄전담과)

기대수명과 건강수명의 격차를 최소화하고 활동적 노화를 맞이할 수 있게 하자는 것입니다.

이러한 활력 있는 노년을 바탕으로 요양과 돌봄이 통합된 지역사회 통합 돌봄이 구현된다면 최소 비용으로 최대의 효과를 낼 수 있는 지역사회 통합 돌봄을 이룰 수 있지 않을까요?

오늘은 건강하지만 우리 모두 언젠가는 노년을 맞게 됩니다. 나이가 들면서 자연스럽게 건강과 일상생활에서 돌봄이 필요하게 되고요. 지역사회가 함께 하는 돌봄을 통해 내가 살던 곳에서 안전하고 편안하게 행복을 나누다 존엄한 삶을 마무리할 수 있는 그런 마을공동체를 만들고 싶습니다.

나도 부모님도, 모든 가족이 함께 행복한 노후, 예방적 통합 돌봄에게 부탁하고자 합니다!!

나와 내 가족 그리고 이웃의 행복을 위해 이제,

'지역사회 보건·복지·요양 통합 돌봄'을 크게 외치고 실천해 꽃 피울 때가 되었나 봅니다.

우리 모두를 위한 돌봄이 봄날

따뜻한 꽃비 되어 흩날리도록~~~

우수상

All together, care

다 함께 다 같이 돌봄

곽희은

사람에겐 누구나, 언제나 돌봄이 필요하다. 그런데 보통 성인이 되고 사회적, 경제적, 신체적으로 독립이 되어 자기self 돌봄이 가능한 경우는 돌봄의 대상에서 제외되거나, 돌봄이 필요하지 않다고 보는 경우가 대다수이다. 노인이나 장애인, 아동 등 선별적인 복지 대상의 유형이나 질병으로 인한 자기 돌봄의 역량이 불가한 경우 가정 내 돌봄이나 사회적 돌봄서비스의 대상이 되어 돌봄을 받게 된다.

“내가 꿈-꾸는 돌봄” 이란 ?

돌봄은 도움이 필요한 사람을 관심을 가지고 보살피는 것으로 여겨져 왔다. 사람의 권리를 존중하고 그 취약함을 인정하기에 인간의 삶에서 돌봄은 어쩌면 당연한 것이고 자연적으로 우리 삶에 이어져 오고 있다.

돌봄이 필요한 사람을 돌보는 과정에서 아직도 우리에게 차별적인 요소들이 있고 이 문제를 해결하기 위해 비용의 투입과 투자가 이루어지기도 하고 제도가 생겨나고 있지만 여전히 우리의 돌봄은 더 많은 성찰과 변화를 앞두고 있고, 그 변화가 조금 더 따듯하고 인간적이며 자연적인 우리 사회 공동체의 문화로 자리 잡기를 바라는 마음이다.

나의 경험을 비추어 보면 돌봄은 우리 가정에서 ‘엄마 그리고 가정주부’라는 이름으로 아무런 보상도 없이 돌봄의 책임을 다해왔다. 내가 태어나면서 직장 생활을 하는 아빠를 대신해 엄마가 육아와 집안일을 전담하고 돌봄이 엄마의 직업이 되었다. 내가 초등학교 3학년이 되어 엄마에게 돌봄의 시간이 줄어들 때쯤 할머니가 암 투병을 하게 되었고 수년간 할머니를 간병했다. 자연스럽게 엄마의 사회 진출은 불가능했다. 할머니가 돌아가시고 내가 중학생이 되었을 때 엄마는 여성 일자리 지원 교육으로 한식 조리사 자격증을 취득하고 교육청 소속의 시간제 조리사 비정규직으로 취업했다. 돈도 벌고 일도 하고 가정을 돌보려는 개인의 의지도 있었겠지만 40대 중반의 가정주부가 일할 수 있는 일자리도 매우 제한적이었을 것 같다. 그 사이 정책과 제도 변화로 엄마는 무기 계약직으로 정년

퇴직을 했고 나와 동생은 성인이 되어 각자의 분야에서 취업을 하고 결혼을 했다. 이렇게 엄마의 가정 돌봄이 끝난 줄 알았다. 그런데 엄마의 돌봄은 여전히 진행 중이다.

내가 아이를 낳고 육아휴직(1년) 후 복직을 하려면 엄마의 도움이 필요했다. 아이의 하원 시간과 나와 남편의 퇴근 시간 사이에 공백이 발생했고 어린이집 야간 돌봄을 신청할 수 있거나 아이 돌봄 제도, 베이비 시터(이모님)도 알아봤다. 그러나 어린이집 아이들이 하원할 때 내 아이가 연장 보육반으로 이동하는 것도 싫고, 가족이 아닌 타인에게 아이를 맡기는 것은 더 큰 부담이 되었다. 그렇게 시작한 엄마의 손녀딸 돌봄은 지금도 진행 중이다. 초등학교 1학년이 되었고 다행스럽게 늘봄교실 방과 후 과정에 당첨되어 4시 반 하원을 하고 태권도와 파아노 학원에 갔다가 집에 오는 손녀를 맞이하고 돌봐주고 있다.

친정과 가까이 살고 있는 나는 이렇게 지내고 있지만 타지에서 생활하는 동생 부부는 올케가 일을 그만두고 아이 셋을 키우고 있다. 그리고 누군가가 나에게 둘째는? 이라고 물어보면 하나도 겨우 키우고 있다고 말한다. 그리고 나와 같이 조부모에게 아이 돌봄을 부탁하는 경우 손자, 소녀를 돌보기 위해 할머니 할아버지가 주말부부를 하거나 연고지를 떠나 타지에서 돌봄을 하는 경우를 종종 본다. 60~70대 조부모님들이 자신들의 생활 터전을 포기하고 손자녀를 키워내고 있는 것이다.

저출산 고령화 문제와 사회적인 돌봄 수요가 급증하고 여러 가지 맞춤형복지제도와 사회적 돌봄을 이야기하면서도 결국 이와 같은 현상이 발생한 이유는 무엇인가? 나는 돌봄은 안정감, 편안함, 나에게 주는 안도감이라고 생각한다. 결국 가정에서 또는 가족과 함께하는 시간과 문화 비용으로 대신할 수 없는 관계의 시간이 필요하기 때문이다. 하지만 나는 그렇다고 한 사람 또는 개인의 희생을 계속 강요하고 싶지 않다.

나의 욕심과 만족을 위해서 다른 사람의 희생, 불평등한 상황을 유지하거나 지속하게 할 수는 없을 것 같다. 하지만 지금 나의 일상을 유지하기 위해 누군가의 희생 또는 도움이 필요한 상황이다. 언젠가 멀지 않은 시간 나의 부모님도 나와 가족의 돌봄을 요구하는 시간이 올 것이고 그리고 그때 나는 선택지가 있을지 궁금하다. 적어도 돌봄의 책임이 가족과 개인에게 모두 맡겨져 있지 않기를 바라고 또 그것이 너무 제한적이거나 선별적이지 않기를 기대한다. 현재 보통 입원 치료 시 의료비를 제외한 간병비가 월 450만 원 정도라고 들었는데 노후에 소득이 줄어든 상황에서 매월 들어가는 경제적 비용만 단순히 생각해 봐도 돌봄의 과정에서 발생하는 부담감과 압박감이 있을 것 같다. 나의 경험에 비추어 보고 미루어 짐작하면 지금의 현상은 불안하고 막막하며 실제적인 대안이 없고 있어도 제한적이거나 미약한 수준으로 체감된다.

<무한 돌봄>, <맞춤형 복지>, <통합 돌봄> 등 귀에 익은 돌봄 관련 사업들이다. 그리고 현장의 사회복지사와 활동가를 통해 지금도 서비스 제공이 이루어지고 있을 것이다. 누구에게 몇 번, 몇 건의 서비스 수치로 평

가가 아닌 단순한 시범 사업 모델을 넘어서 돌봄이 공동체적 문화와 가치로서 실제적인 실효성을 확보하기 위해서는 돌봄에 대한 우리 사회의 돌봄을 먼저 정확하게 이해하는 것이 필요하다.

인권에 기반한 인간의 존엄과 사회적 책임 그리고 그 속에 자기돌봄, 가족을 돌보는 가족 돌봄, 서로가 서로를 돌보는 상호 돌봄 그리고 "다 함께 그리고 다 같이 돌봄." 돌봄에 대한 인식과 문화를 통해 사회적인 돌봄과 보살핌이 있어야 하는 모든 사람에게 우리 사회가 법적, 제도적 기틀을 바탕으로 개인과 가족 그리고 지역사회(마을) 공동체가 역량을 강화하는 것을 시작으로 돌봄 모델을 만들고 돌봄이 주는 안전감 편안함을 향유할 수 있기를 바란다.

돌봄서비스의 제공이 유연하고 보편적이며 상호 교류가 가능하고 통합적으로 이루어 지기 위한 돌봄 문화 환경이 구축되고, 돌봄을 필요로 하는 만족할 수 있는 돌봄을 위해 이 글을 쓰게 된 이유가 아닐까 생각한다.

앞으로 돌봄에 대한 인식 개선 및 인권(존중) 교육, 돌봄 유형별 프로그램(사업)이 활성화되고 분절적이고 파편적인 제도와 사업을 통합함과 동시에 느슨하지만 단단한 연계와 관계강화가 된다면 그리고 그렇게 되기 위한 실천으로 돌봄 역량 강화를 위한 활동가 양성 및 전문가가 포함(운영)되는 지역사회 구성원이 돌봄의 대상이 아닌 주체가 되는 장이 마련될 수 있으면 좋겠다.

특히 이번 공모전을 주최한 강원의료복지사회적협동조합이 지역사회 내에서 주체적으로 국가의 법적, 제도적 한계점과 빈틈을 채우며 앞서 가길 바란다. 또 의료 기반의 전문적 지역사회 통합 돌봄에서 더 나아가 전 국민 대상 통합 돌봄 확대를 위한 지역사회 실효성 있는 양질의 프로그램 및 모델을 제시할 수 있으면 얼마나 좋을까 생각해 본다.

돌봄 사업의 대상별 노인, 장애인, 연령과 선별 기준을 확대하는 방법, 자원의 한계점을 고려할 때 기존 분절적 서비스의 조정과 지역사회 역량 강화를 위해서는 전문적(전문가) 개입이 필수라고 생각한다. 그리고 이를 지원할 수 있는 근거가 되는 법과 지역의 조례가 형식으로 존재하는 것이 아니길 바라며 법과 제도가 담지 못하는 돌봄이 필요한 사람들에게 협동조합의 활동이 더 적극적으로 이루어졌으면 좋겠다. 사업의 대행 및 서비스 전달의 수행기관이 아닌 전문적 활동 기관으로 도내 지역별 특성을 반영한 돌봄 전문 기관으로 강원도 내 지역사회와 다 함께 그리고 다 같이 돌봄 문화를 만들어 갔으면 한다.

더 나아가 돌봄의 사회화 과정에서 소외되거나 희생되는 지역사회 구성원이 없도록 전 세대에 걸쳐 자기돌봄과 상호 돌봄 그리고 가족 간 돌봄과 사회 제도적 돌봄이 조화롭게 유지되길 바라는 마음이다. 이를 통해 안정되고 편안한 돌봄환경 마련으로 인권 기반의 돌봄 안전망이 생겨나길 기대해 본다.

우수상

Another word for care is concern.

더불어 사는 삶의 가치를 실현하는 돌봄의 세계

박영옥

‘돌봄’의 시작

내가 ‘돌봄’이라는 단어에 관심을 갖게 된 건 대학을 졸업하고 원주 YMCA에 입사한 뒤, 처음 맡은 업무를 통해서였다. 2005년, 내가 맡게 된 일은 작은도서관을 중심으로 마을을 활성화하는 ‘마을만들기’ 사업이었다. 그 시절 서울-경기 지역에서는 이미 동네 작은도서관을 중심으로 한 마을 공동체 운동이 활발히 펼쳐지고 있었고, 나 역시 언젠가 원주도 그런 도시가 되길 바랐다.

같은 해 4월, 원주시 지정면 신평리 마을회관 2층에 ‘아름드리어린이도서관’을 설립하면서 나의 첫 돌봄 활동이 본격적으로 시작됐다. 신평리는 기존 농촌 마을과 새롭게 조성된 문화마을 단지가 공존하는 구조였다.

가족 형태나 경제적 상황이 다양한 만큼, 아이들의 경험에도 차이가 생겼고 그로 인한 상대적 박탈감도 분명히 존재했다. 나는 이런 간극을 줄일 수 있는 방법을 고민했고, 도서관이라는 공간이 그 해답이 될 수 있으리라 믿었다.

처음에는 책을 읽고 대출하는 기능에 그쳤던 도서관이, 시간이 지나면서 방과 후 아이들이 자연스럽게 모이는 장소가 되었고, 지역 돌봄의 시작점이 되었다. 당시에는 초등학생을 위한 방과 후 돌봄 체계가 부족했던 터라, 학교가 끝나면 매일 수십 명의 아이들이 도서관으로 몰려왔다. 실무자는 나 혼자였기에 감당하기가 쉽지 않았다. 지역 신문에 자원활동가 모집 광고를 내고, 마을 어머니들을 조직해 요일별로 ‘도서관 지킴이’를 구성했다. 각자 자신의 능력을 발휘해 아이들과 책을 읽고, 다양한 프로그램을 함께 운영했다.

함께 만든 마을의 돌봄 문화

‘동화를 사랑하는 엄마 모임’, 줄여서 ‘동사모’도 그렇게 만들어졌다. 엄마와 아이가 함께 책을 읽고 놀이를 할 수 있는 프로그램을 매주 열었고, 계절마다 열리는 마을잔치도 이 모임의 손으로 준비했다. 동사모 회원들은 잔치를 기획하고 운영하며, 주부에서 마을 활동가로 성장하는 값진 경험을 했다.

도서관 운영 3년 차 즈음, 나는 조한혜정의 『가족에서 학교로, 학교에

서 마을로』라는 책을 읽으며 중요한 인식을 하게 되었다. 돌봄은 개인의 몫이 아니라, 사회적이고 제도화되어야 할 영역이라는 것. 그리고 아이들이 마을이라는 공동체 안에서 성장할 수 있도록 돕는 일이 얼마나 중요한지를 다시금 되새기게 되었다.

마을회관 2층을 도서관으로 쓰겠다고 했을 때, 마을 어르신들 모두가 반긴 것은 아니었다. 그렇기에 더더욱 이 공간을 설득력 있게 운영하고 싶었다. 계절마다 '어린이 마을학교'라는 이름으로 화전을 부쳐 먹고, 매실을 담그고, 마을잔치를 준비하고, 겨울에는 함께 만두를 빚었다. 가정 돌봄이 부족했던 아이들이 친구들과 어울려 웃고 뛰고, 때론 부대끼며 보내는 이 시간이 곧 돌봄의 시간이었다.

함께 돌보는 삶의 가치

이런 활동이 쌓이자, 도서관은 마을 아이들의 안전한 울타리가 되었고, 어른들의 신뢰도 얻게 되었다. 지역 내 다른 작은도서관들과도 연대하고 싶어 도서관 대표님들을 찾아뵈었고, 2008년 '원주시작은도서관협의회'가 발족하였다. 그해 협의회 대표를 맡은 도서관 관장님이 문화체육관광부 장관상을 받았을 때의 기쁨은 지금도 잊을 수 없다. 돌봄 활동이 마을에서 도시로, 도시에서 제도로 퍼져나가던 시작점이었다.

도서관 운영에는 예산이 필요했고, 매년 행정안전부나 책읽는사회문화재단 등에 공모하여 사업을 이어갔다.

신규 도서 구입, 문화 프로그램, 자원활동가 조직, 어린이 마을학교 등 수많은 활동이 만들어졌다. 우리의 이야기는 원주 MBC 다큐멘터리와 한겨레 신문을 통해 세상에 소개되기도 했고, 나는 이 경험을 정리해 전국마을만들기대회와 지속가능발전대회에서 사례 발표도 했다.

돌봄은 누군가를 위한 특별한 희생이 아니라, 함께 살아가는 공동체가 나누어야 할 책임이다. 그리고 그 책임은 아주 작고 따뜻한 공간에서 시작될 수 있다. 나에게는 그 공간이 바로, 신평리의 작은도서관이었다. 그곳에서 만난 아이들, 함께 한 계절들, 그리고 활동가로 성장한 마을의 엄마들 덕분에 나는 지금도 '함께 돌보는 삶'의 가치를 잊지 않고 살아간다.

마을 기반의 돌봄 생태계 구축

내가 경험한 돌봄의 경험을 바탕으로 다음과 같은 내용을 제안해본다.

방과 후 돌봄 사각지대에 놓인 아동이 다수 존재하고 특히 맞벌이 가정의 증가로 방학이나 방과 후 돌봄 공백이 발생하는데 대부분 학원 중심 돌봄을 하고 있어 경제적 부담과 정서적 지지가 부족한 상황이다. 또한 대부분 아파트에 거주한다고 가정해 볼 때 이웃 간 단절이 심하고 이웃에 누가 사는지 잘 모르는 경우가 많다. 이런 배경을 바탕으로 지역 주민이 직접 참여하는 돌봄 네트워크를 구축하는 것이 바람직하다는 생각이 드는데 디지털 플랫폼인 '우리 마을 돌봄앱'을 만들어 돌봄 요청과 제공을 연결하는 시스템을 마련한다.

예를 들어, 방학 중 오후 1시~5시 놀이 중심 돌봄 및 간식 제공을 돌봄앱을 통해 요청하면 앱에 등록된 마을 자원활동가가 돌봄 요청을 열람 후

신청하면 매칭하고 돌봄 이전에 부모와 사전 면담을 하는 것으로 한다. 이 때 돌봄 자원활동가는 은퇴 후 정기적인 일을 하지 않는 중년층이 맡아서 한다면 세대 간 자연스러운 소통과 안전한 돌봄 환경 구축까지 할 수 있는 긍정적인 효과가 있을 것으로 기대된다.

돌봄 장소는 아파트 내 유휴 공간을 활용하여 운영하며 자원활동가 교육을 통해 아동 심리 및 발달, 응급 대처법 등 기본 소양 교육을 진행하고 정기적인 보수교육을 통해 전문역량을 높이도록 한다.

이런 마을 기반 돌봄 생태계를 구축하기 위해서는 동네 주민들의 의견 수렴이 필수이기 때문에 입주자 대표 회의, 반상회 등을 통해 설명회를 개최하여 의견을 수렴하고 시범운영 단지를 선정 하여 단계적으로 확대해 나가는 방향으로 한다. 또한 지역사회 유관 기관 연계를 통해 제도적인 기반을 마련하고 예산이 가능하다면 자원활동가에게 소정의 활동비를 제공하는 방안도 마련한다

장려상

Care starts with meals

돌봄은 식사로부터

김미애

돌봄을 생각하면, 가장 먼저 떠오르는 단어는 '관심'입니다. 스스로 무언가를 하기 어려운 상황에 부닥쳤을 때, 그 곁에 다가가는 일이 바로 돌봄이 아닐까요.

돌봄의 유형은 다양하지만, 제가 가장 심각하게 여기는 부분은 홀몸 어르신들의 식사 문제입니다.

저는 2월부터 단구동 노인종합복지관에서 '시니어 일자리 행정업무지원팀'의 일원으로, 홀몸 남자 어르신들의 요리 시간에 보조를 맡고 있습니다. 혼자 사시는 어르신들은 규칙적인 식사보다는 대충 끼니를 때우는데 익숙하신 분들이 많다는 어느 분의 이야기처럼 라면과 김치, 밥 한 숟

갈로 하루를 버티시는 분들 등 영양은 물론 음식의 즐거움까지 잃어버린 채 살아가는 분들 역시 계십니다.

복지관에서는 매주 수요일과 목요일, 열두 분에서 열다섯 분의 어르신이 오전 9시 30분부터 2시간 동안 요리 강사 선생님과 함께 음식을 만듭니다. 완성된 음식은 각자 집으로 가져가시죠. 어르신들이 요리실에 들어오며 "안녕하세요." 하고 인사하시는 모습, 반가움 가득한 그 표정에서 저도 웃으며 인사를 드립니다.

요리 시간은 늘 즐거움으로 가득합니다. 재료가 바뀌고 메뉴가 바뀔 때마다 새롭게 도전하시는 모습에 완성된 음식을 맛보시며 "내가 만들었지만 정말 맛있네!" 하고 말씀하실 때의 자부심, 반찬통에 정성껏 담으시는 손길 그 모든 순간이 저에게도 매우 뜻깊고 소중한 시간입니다.

하지만 문득 이런 생각이 들었습니다. 복지관에서 요리한 반찬으로 일주일을 다 채우지 못할 때, 어르신들은 어떻게 식사를 해결하실까? 이 문제는 단순히 누군가의 개인사가 아니라, 이웃의 문제이며 지역사회와 국가의 문제이기도 합니다.

의식주 중 가장 어렵고 중요한 것은 '먹는 일식(食)'입니다.

집주(住)과 옷의(衣)이 있어도, 먹는 문제가 해결되지 않으면 일상의 안정을 얻기 어렵습니다.

특히 홀몸 남자 어르신들에게 식사는 어쩌면 외롭고, 자주 귀찮고, 가끔은 슬픈 일일 수 있습니다.

"어차피 혼자 먹는데, 뭐 하러 챙겨요. 그냥 대충 먹어요."

이런 말씀 속에는 깊은 외로움이 숨어 있습니다. 듣고 있자면 마음이 너무 아픕니다. 저분이 내 아버지라면, 내 오빠라면, 그냥 지나칠 수 있을까요?

조용히 식은 밥을 마주한 지금, 가족과 함께 북적이던 따뜻한 밥상을 그리워할 겁니다. 이건 단순한 혼밥이 아니라, 고립입니다.

그래서 저는 이렇게 생각합니다. 살아가는 데 '먹는 일 만큼 위대한 것도, 거룩한 것도 없다.' 라고 말입니다.

복지관에서 가족처럼 어르신들을 모시고 있지만, 보다 지속 가능하고 구조적인 대책이 마련되어야 합니다. 특히 고령화와 더불어 돌봄의 수요가 확대되는 지금, 식사 문제는 가장 현실적인 돌봄의 출발점입니다. 여자인 저도 밥하기 귀찮고 힘든 날이 많아, 어느 때는 대충 먹던가 가족과 외식하는데 남자 어르신께서 혼자 식사를 준비해 드신다는 건 어쩌면 본인 마음을 더 아프게 만드는 일일 수 있습니다.

복지관은 그런 어르신들에게 요리뿐만 아니라 관계를 만들어주는 공간입니다. 함께 음식을 만들고 대화를 나누고, 커피를 마시며 친구가 되고 이웃이 되어갑니다. 다만, 관계 형성은 하루아침에 되지 않기에, 저는 '노

년 준비 교육'도 꼭 필요하다고 생각합니다.

늙으면 추억으로 산다고들 합니다. 과거로 되돌아갈 순 없지만, 추억 놀이는 가능합니다. 어린 시절 소꿉장난처럼 지금은 반찬을 만들고, 밥을 짓는 일 속에 삶의 소중한 의미를 되찾으시길 바라는 마음이 듭니다. 그렇게 웃으며 만든 반찬이 건강을 지키고 마음을 살찌운다면, 저는 그 요리 시간이 진심으로 응원받아야 한다고 믿습니다.

몇 달간 보조를 하며 느낀 것은, 어르신마다 요리에 익숙한 정도가 다르다는 것입니다. 어느 분은 요리를 잘 따라 하시고 어느 분은 너무 서툴고 어려워합니다. 그렇지만 어르신이 요리하시는 모습을 보면서

"참 잘하시네요. 이제는 하산해도 되겠어요." 라고 칭찬을 드리기도 합니다.

인생은 무엇이든 즐거워야 하지 않을까요? 늙는다고 존엄을 잃는 것은 아닙니다. 돌봄이란, 그 존엄을 끝까지 지켜주는 울타리이며, 그것은 식사가 주는 즐거움이라고 생각합니다.

복지관에서의 식사 시간은 즐거움이고, 즐거움이란 걱정이 없다는 의미라고 생각합니다. 왜냐면 저는 돌봄의 유형 중에 식사 돌봄은 식사로부터 시작된다고 생각하면서 '내가 꿈꾸는 돌봄' 에 대한 몇 가지 제안을 드립니다.

"어르신 식사 문제"에 대한 제안

1. 지역 인구 비례에 따라 복지관 확충이 절실합니다.

   원주시에서 지대한 관심을 가져야 할 부분입니다.
   관내 지역마다 노인복지관이 있어야 한다고 생각합니다.
   현재 복지관은 노인 인구에 비해 공간이 협소하고 식당 규모도 작습니다.
   여유로운 공간에서 천천히, 함께 식사하는 것이야말로 건강하고 정서적인 치유가 되는 시간입니다.

2. 취미·문화 프로그램 다양화

   복지관의 취미 활동이 많지 않고, 참여 기회가 제한됩니다.
   더 많은 인원을 수용하고 다양한 활동이 이뤄지면, 어르신들의 외로움 해소와 더불어 건강에 큰 도움이 됩니다.

3. 노인 즉 어르신을 잘 보살필 의무가 있습니다.

   70~90세 어르신들의 행복은 식탁에서 시작된다고 봅니다.
   그것이 진정한 돌봄이라고 믿는 건 '노인은 사회의 스승'이기 때문입니다.
   아직은 젊은 우리들도 후배들에게 멋진 스승이 될 준비를 해야겠습니다.

4. 아름답게 늙어가는 교육이 필요합니다.

   거창하고 유명한 강사가 아니더라도 노인을 공경하는 강사라면 '나도 강사'라는 공개 강사를 모집하여 현실에 맞는 순환되는 교육이 필요하다고 봅니다.

내가 꿈꾸는 돌봄 세상 함께 가는 길

이승윤

돌봄이란 단어를 처음으로 깊이 생각하게 된 것은 어머니가 갑작스레 노환으로 병원에 입원하시던 어느 날이었다.

항상 간병인 요양보호사가 돌보고 계시다가 병환이 나셔서 위독하시어 병원에 모시게 되었다. 100세이시다. 늘 건강했고 정신도 맑으시고 항상 나보다는 상대를 배려하시고 언제나 6남매의 4남 2녀 중 막내인 내게 의존하시더니 병원의 낯선 침대 위에 누워 계시게 되셨다. 친정집에 계실 때에는 약간의 치매 있으시다고 야단이었다. 큰올케 큰오빠와 안 모시겠다고, 집안이 시끄러워졌다. 가족 중에 유독 부모와 가까운 자식이 있다고 한다. 나와 어머니는 잘 통하는 편이다.

형제들에게 허락 후에 내가 모시겠다 하고 모셨을 때이다. 돌봄이라는 세상! 함께 가는 길은 쉽지 않아도 즐거운 마음으로 모시기로 했다. 새 이불, 새 그릇, 새 밥상, 새 수저, 거실에 침대 놓고 우리 가족은 항상 거실을 통과하고 어머니, 할머니 부르며 드나든다, 즐거워하시며 웃기도 하셨다. 어머니에게 좋은 환경으로 가끔 드라이브도 해드리고 휠체어로 밀고 다니면 아기인 줄 알았다 하며 "고우신 할머니"라고 불리었다.

돌아가시기 전 14개월을 우리 집에서 돌보고 있었다. 가끔 학원으로 함께 출근하기도 하며 친정어머니를 모셨었다. 누구보다 형제간도 나중에는 효녀라 하네. 외출 시에도 어머니 생각에 서둘러 집에 가봐야 했고 약한 치매로 가끔 "왕님이 오셨다 문 열어라." 하면 말씀대로 했고, "내 병 치료하고 가신단다." "이제 너를 보신다니 누워라." 하면 눕기도 하며 왕님을 존중하듯 했다. 어머니의 그런 말씀을 누가 따라 하겠는가?

하지만, '돌봄' 그것을 거역하지 않고 행하였기에 편안해하셨고 좋아지고 계셨는데 그러던 중 어머니께서 입원하시게 되었다. 병실에 앉아 계신 어머니 옆에 하루를 보내던 중 나는 처음으로 돌본다는 것이 무엇인지, 얼마나 무게가 깊은지를 느끼기 시작했다.

나는 단순히 가족의 도움을 넘어서 한 사람의 삶을 지지하는 일이 얼마나 섬세하고 고된 일인지 마주했다. 약 복용 시간, 물 온도, 식사 섭취, 감정 상태까지 신경 써야 하는 돌봄은 육체적인 수고뿐 아니라 정신적인

집중과 인내가 필요한 일이었다. 서로의 피로함속엔 무력감과 외로움도 함께 있었다. 하지만, 그 와중에도 간병인의 작은 행동 하나가 마음을 울렸다. 피곤해 보이던 내게 따뜻한 차 한잔을 건네며 "잠깐이라도 다녀오세요. 제가 지켜볼게요."라고 말하던 그녀의 목소리는 내 마음의 긴장을 풀어주었다. 나는 그제야 깨달았다. 돌봄은 단순히 누군가를 위한 수고가 아니라 나의 마음을 지지해 주는 공감의 행위라는 것을….

이 경험 이후 돌봄이 단순한 가족의 책임이거나 복지 서비스의 대상이 되어서는 안 된다고 생각하게 되었다. 우리는 모두 돌봄 속에 살아가고 있고 또 누군가를 돌봐야 하는 존재다.

돌봄은 사회 전체가 나눠야 할 책임이며 그 안에는 사랑, 책임, 권리, 그리고 연대가 포함되어야 한다.

내가 꿈꾸는 돌봄은,

첫째, 돌봄은 함께 해야 한다. 돌봄의 무게를 개인이나 가족이 홀로 짊어질 수는 없다. 우리 사회는 지금까지 돌봄을 너무나 사적인 영역에서만 맡겨 왔다. 그 결과 중년 위의 여성들이 부모와 자녀를 동시에 책임지는 이른바 돌봄의 샌드위치 세대로 지치고 무너지고 있다. 나도 어머니의 걱정을 지켜보며 그 고통을 생생히 느꼈다. 이제는 이 부담을 사회가 함께 나누어야 한다. 지역 자치 지역사회 중심의 공공 돌봄, 마을 돌봄 시스템이 적극적으로 확대되어야 하는 이유이다. 부모님은 존중받아야 하고 삶의 가치를 누리고 외롭지 않게 이웃과 좋은 관계도 필요하다.

또한, 세대 간 즉, 2대, 3대가 거부감 없이 생활할 수 있어야 한다.

둘째, 돌봄에는 선택과 자율성이 보장되어야 한다. 돌봄을 받는 사람은 자신의 삶에서 점점 더 수동적인 위치로 밀려 나가기 쉽다. 하지만, 진정한 돌봄은 상대를 주체로 존중하는 데서 시작되어야 한다. 어머니께서 요양병원에 가시길 원하지 않고, 익숙한 집에서 지내길 원하셨던 그 바람을 우리는 끝내 지켜드리지 못했다. 지금도 그 선택을 강요했던 것이 옳았는지 자문하게 된다. 돌봄은 단지 보호하는 것이 아니라 함께 살아가는 방식을 존중하는 것이다.

셋째, 돌봄 제공자 역시 돌봄이 필요하다. 누군가를 돌보는 일은 고귀하지만, 그만큼 소모적이다. 간병인, 보육교사, 사회복지사 등 수많은 돌봄 노동자들이 낮은 임금과 감정 노동 속에서 지쳐간다. 그들을 위한 심리 상담, 적절한 휴식, 공정한 보상이 주어지지 않으면 돌봄의 질도 낮아진다. 돌보는 사람이 존중받아야, 돌봄 받는 사람도 진정한 케어를 받을 수 있다. 나를 위로해 주던 간병 도우미 선생님처럼, 누군가의 삶을 지켜주는 사람에게 우리 사회는 더 따듯한 관심을 가져야 한다.

마지막으로 돌봄은 특별한 일이 아니라 일상이어야 한다. 지하철에서 넘어질 뻔한 어르신을 부축하고 비 오는 날 우산을 같이 쓰는 일, 부자유한 노인의 무거운 짐을 들어 주는 일 등 작고 일상적인 배려가 모이면 우리 사회 전체가 돌봄 공동체가 될 수 있다. 사람은 누구나 약해질 수 있고, 누구나 누군가의 도움이 필요할 수 있다. 돌봄은 그런 모습들을 외면하지 아니하고 함께 걸어 주는 것, 함께 살아가는 데 필요한 마음이다.

내가 꿈꾸는 돌봄은 단지 서비스가 아니라 함께 살아가는 방식 그 자체다. 돌봄은 나눔이고, 연대다. 우리가 인간으로서 서로를 이해하고 감싸는 깊은 표현이다.

어머니를 떠나보낸 뒤 나는 그 시간들이 고되고 눈물겨웠지만, 동시에 너무나 값진 배움이라고 생각한다. 지금도 나는 누군가의 돌봄 안에 살고 있다. 그래서 오늘도 다짐한다. 누군가 돌보고 있고, 또 누군가를 돌볼 때 더 따듯하고 공감하는 사람으로 살겠다고. 그리고 그런 마음들이 모여 우리가 함께 기대어 살아가는 세상이 되길 바란다.

내가 꿈꾸는 제안

1. 돌봄이 단순한 서비스 제공이 아니라 돌봄을 받는 사람과 돌보는 사람 간의 상호 존중과 신뢰와 진심 어린 대화가 우선되어야 한다.

2. 마을 기반의 공동 돌봄 시스템

   지역사회의 이웃이 함께 참여하는 돌봄 체계로, 가족의 부담을 줄이고 고립감 해소는 물론 동네 센터에서 아이들과 함께하는 돌봄 프로그램 운영. 2세대 3세대 간 소통과 공동체 의식이 형성되어 섬기고 돌볼 수 있는 센터 공간이 있으면 한 공간안에 돌보고, 돌보는 세상 함께 꿈꾸는 교실 공간으로 만들어 보고 싶다.

3. 돌봄 대상자 목소리 반영하는 돌봄

   돌봄 대상자의 욕구를 반영한 개별 맞춤 돌봄. 자원 봉사자단체를 만들어서 교육하여 동네 노인정을 개방하고 아이 돌봄과 노인 돌봄을 함께 한다면 좋겠다. 서로 서로 도움이 필요한 입장이어서 함께 하는 돌봄. 이것이 좋은 세상 꿈꾸는 길이 아닌가 생각 든다. 지역마다, 꽃피우는 세상 함께가는 길 아름다운 삶이 아닌가?

Part.2

지금을 기억해

The Tale of home vist "Grandma Reed"

왕진 이야기
"갈대 할머니"

곽병은

오늘도 왕진은 명륜 아파트부터 시작했다. 왕진 짝꿍 이 간호사가 차를 몬다. 가는 길가 붉고 노랗게 물든 가로수가 을씨년스럽다. 멀리 보이는 치악산도 붉어졌다. 첫 집 83세 할머니는 언니와 함께 살다가 작년 언니가 요양원에 입원 후 돌아가시고 혼자 계시는데, 최근 치매가 갑자기 심해지고 섬망 증세도 생겼다. 계속 중얼거린다. 우리를 알아보기는 하지만 얘기가 뒤죽박죽 다른 얘기만 한다. 요양보호사(조카)에게 아들이 내 아들과 친구라 하고 아버지가 지금 강릉에 살아 계신다고도 한다. 가끔 큰소리도 치신다고. 요양보호사가 돌봐드리기 힘들 것 같다. 이모님을 요양원에 보내지 않겠다고 하는데 얼마나 버틸 수 있을지 모르겠다. 한두 달 전만 해도 할머니를 모시고 산책도 나가고 카페에서 차도 마시고 했었는데 갑자기 심해지셨다. 아들은 연락이 안 되고 딸은 요양보호사가 전화하면 받기는 하는데 딸이 먼저 전화하는 일은 없다고 한다. 다니다 보면 이렇게 부모님께 연락도 없고 인연을 끊다시피 한 경우를 가끔 본다. 부모가 젊어서 애들에게 얼마나 잘못하고 상처를 주었으면 저럴까? 생각을 해보게 된다. 아들이 삼성 대기업에 다녔다고 요양보호사가 말한다. 독감 예방주사도 놔드리고 나왔다.

옆 동에 계시는 95세 할머니도 방문했다. 할머니는 여전히 어지러운 거 빼고 아픈 곳이 없다고 한다. 다리가 아파서 밖에 나가지 못하고 토요일이나 일요일 되면 근처 친구들이 먹을 거 사 들고 찾아온다고 한다. 할머니는 임대아파트 작은 방에서 가족 없이 혼자 살고 계시지만 매사에 긍정적 생각을 가지고 계셔서 항상 잘 웃는다. 그래서 건강하신지 모르겠다. 독감 예방접종 말씀드리니 전에 한번 주사 맞고 심하게 앓은 적이 있다며 거부하신다.

아파트에서 나오니 길가에 서너 명의 남자들이 막걸리를 마시고 있었다. 한 명이 나를 보더니 벌떡 일어나 나한테 달려와 인사를 한다. 과거 노숙 생활도 하고 무료급식소십시일반에서 식사하고 '노숙인 쉼터'에서 생활도 했던 김 씨였다. 노숙인 쉼터에서 있을 때 자활프로그램희망대학에도 1, 2년 다녔고 시도 쓰고 가깝게 지낸 분이다. 오랜만에 만나 반가웠다. 나에게 깍듯이 인사하는 것을 보고 아직 잘 생활하고 있음을 알 수 있었다. 어버

이날이나 스승의 날에 전화해서 나보고 아버지 같다고, 고맙다고 한다. 고맙기도 하면서 내가 이분에게 해준 것이 무엇인가? 잠시 생각에 잠긴다. 두렵다.

단구동 빌라 임대주택에 사시는 90세 할머니에게 갔다. 오늘 왕진 다닌 분들은 대부분 전부터 여러 번 봐왔던 재진 환자들이셨다. 기운이 없어서 지난주에 영양주사도 맞으셨는데 회복되지 않아 요양보호사가 밥을 먹여드린다고 한다. 친오빠가 의사이셨는데 내가 오빠와 비슷하다고 하며 나를 오빠라고 부르기도 하신다. 몇 년 전 복지관의 시 쓰는 모임에서 쓴 시(『갈대』, 윤을온)가 벽에 걸려있다.

무르익은 가을볕 아래/ 산허리에 자리 잡고/ 어우러진 갈대들/ 같이 즐기자 거닐자 하며/ 갈댓잎 흔들며/ 으스스 으사삭 나부댄다/ 훈풍 불어오면 서로 얼싸안고/ 뭉게구름과 같이 춤추고/ 강풍 불어오면 움츠리고/ 추울세라 햇님을 부르다/ 저녁 노을빛 따라 잠든다/ 허리 굽은 갈대 돋보이고/ 못다 큰 갈대를 잠재우며/ 갈대가 외로울세라/ 스산한 바람 따라/ 으스스 으사삭 합창한다.

할머니에게 다음 달 시를 하나 더 써 보시라고 하니 쓴 시(『다시 돌아온 오빠』)도 있다. 노트에 손 글씨로 쓰셨다.

천고마비 오기 전에/ 천만 가지 뭉게구름 두 오빠 은가락지 한 개씩 끼웠네/ 예술에 넘치는 뭉게구름 한 쌍이…/ 청진기 목에 걸고 여기저기 진찰한다/ 석양에 기우는 검은 구름/ 검은 옷 갈아입고 수많은 별 속에 숨어버린 오빠/ 할머니 구름 소낙비 쏟아지고/ 서서히 동해 구름 주홍색 구름으로 옷 갈아입고/ 은가락지 짝 지우려 하얀 옷 갈아입고 손잡고 너울너울

"오빠 갑니다."

"다음 달까지 건강하세요."

밝은 웃음으로 할머니께 인사하고 나온다. 왕진 다니며 집안에 갇혀있는 어르신들에게 친구같이 가까이 다가가 질병 상담도 해드리고 그들의 외로움을 조금이라도 덜어드릴 수 있으면 좋겠다.

그것이 바로 '돌봄' 아닐까?

Why Health Class Leaders Are Good

건강반장이 좋은 이유

권순덕

저는 우물시장에 거주하고 있는 권순덕이라고 합니다.

저는 5년 전에 이웃에 거주하시는 지인분께서 이런 일을 해보지 않겠냐고 권유하셔서 시작하게 되었습니다. 저는 처음에는 무엇을 어떻게 해야 할지 몰라서 많이 당황을 하였습니다. 그렇지만 포기를 하지 않고 열심히 노력하였습니다. 저는 세 분을 돌보고 있습니다.

한 분을 먼저 소개를 해보겠습니다. 연세는 89세입니다. 눈도 밝고 귀도 어둡지 않습니다. 다리는 관절이 아파서 작년에 수술하셨습니다. 할아버지랑 같이 생활하셨었는데, 작년에 돌아가셨습니다. 할아버지가 계시지 않으셔서 외롭지 않으신지 여쭤보면은 빙그레 웃으시면서 "평생을 칭찬하지 않고 야단을 치셨어, 더 좋다."고 하십니다. 어쩌면 좋아요,

할머니를 뵈러 찾아가면 첫 마디가 "어이 와요!" 그래서 신발을 벗고 방 안에 들어가면은 기다렸다고 웃으시면서 맞이해줍니다. 안부를 확인하고 며칠 동안에 있었던 일을 여쭤보면은 자식들의 이야기 "이래서 속이 상하고, 이래서 고마웠다."고 열심히 이야기를 들으면 나도 모르게 기분이 좋아집니다.

한 달에 한 번씩 교육을 받은 것을 참고하여 열심히 전해 드리곤 합니다. 교육을 받을 때 간호사님께서 운동하는 법이나, 건강 상식을 알려주는 것도 너무나 힘이 되어주곤 합니다.

한 할머니께서는 뭐는 싫다고 하시면서 분명하게 말씀하십니다. 저는 물끄러미 바라보면서 느낍니다. 또 한 할머니는 세상 돌아가는 이야기를 너무나도 잘하십니다. 그러면 저는 또 장단을 맞추어가면서 재미있게 하지요!

하기 싫어하시는 것을 해보자고 하면은 싫다고 하시면서도 이렇게, 이렇게 하시면 치매도 걸리지 않으신다고 말씀을 해드리면 좋아하시면서 따라 하십니다.

저는 5년이란 시간을 보내면서 저 나름대로 자부심을 느낍니다. 기다리는 분이 계시고 찾아갈 수 있다는 것이 얼마나 행복한지 모릅니다. 간호사님과 담당자 선생님께도 감사드립니다. 저는 건강반장이라는 이름이 너무나도 좋습니다. 앞으로도 계속해서 할 겁니다.

장미꽃이 너무나 예쁜 6월을 맞이하면서.

The care I dream of

함께 살아가기

김윤희

나는 71세이며 남편(72)과 97세 시노모와 4년 전부터 함께 살고 있다.

시모님이 우리와 같이 살기 전에는 93세까지 혼자 살고 계셨다. 근처에 딸이 살면서 장을 봐주고 자주 방문해서 혼자서 생활 하시기 어렵지 않게 계셨다. 그런데 어느 날부터 눈이 잘 안 보이기 시작했고 물체가 희미하게 보이는 정도에 이르러서는 혼자 살기가 어렵다고 판단해 우리와 같이 살게 되신 것이다. 남편이 장남이고 우리 나이가 많고, 결혼한 후 오랫동안 따로 살았기 때문에 걱정은 많이 됐지만 다른 형제들이 모실 입장이 못 되었고 무엇보다 남편이 장남의 도리를 하고 싶어했고 나도 당연히 받아들이는 자세였다.

그렇지만 몇 가지 큰 걱정과 어려움이 있었는데 다음과 같다.

1. **성격적인 문제점**: 시모님이 오랫동안 혼자서 살아오셔서(약 50년 동안) 본인 주장이 강하고 자존심이 세서 본인 원하는 대로 해오셨기 때문에 며느리하고 살면서도 며느리의 의견을 듣기보다 본인 의사를 관철하려고 하는 부분이 많기에 갈등과 어려움이 예상됐고 실제가 그랬다. 모든 사람의 성격이 다르므로 함께 살아가려면 이해하고 타협하고 양보해야 하는데 시모님은 며느리만 그렇게 하기를 바라시니 의견 충돌이 자주 있었고 관계가 어려웠다.

2. **식사의 문제점**: 입맛이 까다로워서 같은 반찬을 2번까지는 드시나 그 이상은 싫어서 안 드시므로 반찬을 계속 새롭게 만들어야 하는 어려움이 컸다. 게다가 나는 요리 쪽은 별로 잘하는 편이 아니라 신경이 많이 쓰여서 스트레스를 많이 받았다.

3. **정서적인 문제점**: 남편과 일찍 사별하고 자녀들을 키우며 혼자 살아오신 시모님은 아들을 남편처럼 의지하고 살아오셨기에 그 애착과 사랑하는 마음이 워낙 크셨다.

그렇기에 아들과 며느리가 친밀하고 함께 가까이 지내는 것을 싫어하셨다. 아들이 며느리보다는 본인과 같이 있기를 원하셔서 그렇지 못할 때는 서운해하고 때때로 아들에게 노골적으로 서운함을 넘어 시기심과 질투로 다툼하기도 했다. 같이 살기 전에도 그랬는데 함께 살게 되니 그 정도가 심해 시모님의 눈치를 보며 살아야 했고 부부 사이가 멀어지기도 했다. 남편은 아직 자영업을 하느라 힘들게 일하고 있다. 퇴근 후에는 집에서 휴식을 취하며 아내와 하루 동안 일들을 나누며 지내왔는데 이제는 온통 어머님을 신경 쓰며 지내야 하니 자주 피곤함을 호소 하기도 했다.

4. **노년 시모님의 건강을 돌보는 어려움**

연세가 많으신데 특별하게 아프신 데가 없어서 다행이긴 해도 시력이 많이 떨어져 일상생활이 어려워 많은 부분을 시중들어야 하고 요실금이 심해서 그에 따른 돌봄도 필요하고 기력이 많이 쇠하셔서 평소에도 늘 부축해서 다녀야 하는 형편이었다.

다행스러운 것은 요양 등급 3등급을 받아서 요양보호사가 3시간씩 방문해서 도움을 주었다.

그 시간만이 내가 해방되는 시간이었고 숨을 쉴 수 있는 시간이었다.

돌봐드리는 동안 내가 받는 스트레스와 육체적 부담은 상당한 것이었다. 너무나 힘들어 포기하고 싶은 순간들이 많았지만 그렇게 되면 결국 시설로 가셔야 하므로 그것은 그분이 너무나 싫어했고 우리도 우려되는 부분이 많았기에 결국 힘들어도 시간이 지나면 육체적으로 더 노화가 진행되고(모친이나 돌보는 며느리나) 힘은 더 들겠지만, 정신적인 부분은 나아질 것을 기대하고 계속하기로 결정 했던 것이다. 지금에 와서 돌이켜보면 역시 그렇게 집에서 돌봐드리는 것이 맞다는 생각이다. 시간이 지나면서 시모님의 기력이 쇠해지고 청력이 떨어지면서 많은 변화가 왔다. 자기주장이나 요구사항도 줄고 식사 시 원하는 부분도, 고집도 줄어서 며느리에게 많이 의존하게 됐다. 그래서인지 정신적으로 내가 안정됐고 육체적으로도 크게 힘든 부분이 생기지 않았다.

내가 바라는 돌봄

우리 가족들의 돌봄에 대해서는 부모가 원하시는 대로 일차적으로는 가정에서 돌봐드려야 한다고 생각한다. 그러기에는 현실적으로 적지 않은 어려움이 있겠지만 그동안 평생 가족들을 위해 헌신하고 희생해 오셨으니, 이제는 당연히 자녀들이 돌봐드려야 하고 자녀가 못 할 시에는 돌보미를 가정에서 고용해서라도 그렇게 하는 게 맞다고 생각한다. 물론 경제적인 부분이 큰 부담이 되기에 이런 상황에서는 환자의 상태를 고려하여 정부가 상당 부분을 지원해 주는 것이 필요하다고 생각한다.

지금 우리 집은 3시간 요양보호사가 방문해서 해주지만 실제 상황은 낮 동안 인력이 더 필요한 입장이다. 눈도 잘 안 보이고 기력도 없으셔서 움직일 때마다 부축하지 않으면 넘어지기 쉬운 상태이기 때문이다. 다행스러운 것은 아직 가정 간호나 방문 의료 서비스를 안 받아도 되지만 앞으로 더 쇠약해지시고 질병이 생기게 되면 요양 병원에 가셔야 하거나 집에서 의료진의 도움을 받아야 할 것으로 생각된다.

내 주위에 부모님이 연로하시거나 질병 때문에 요양 병원과 요양원에 많이 계신다. 만성질환으로 고생하시거나 집에서 돌봐드릴 상태가 아니라면 병원에서 치료를 받으셔야겠으나 그분들도 가능한 집에서 가족들의 돌봄을 받으면 얼마나 좋으실까?를 생각해 보기도 한다. 또한 요양원에 보낸 가족들은 정말 가족들이 돌봐 드릴 수 없어 가시게 한 것일까? 라는 의구심이 들기도한다. 내가 부모님을 요양원에 보내는 것에 대해 반대하는 것은 내가 잠시 자원봉사를 하면서 느낀 점이 많기 때문이다. 물론 시설마다 차이가 있다는 것을 인정한다. 그렇지만 많은 요양원 직원들의 바람직하지 못한 행동들을 많이 보았다.

1. 돌봄을 받는 분들을 인격적으로 대하지 않고 아무것도 못 하는 노인이나 환자라는 생각을 가지고 함부로 대하거나 무시하는 태도였다.
2. 그분들에게 필요한 위생관리가 제대로 이루어지지 않는 것도 문제였다. 그분들은 요양보호사가 하라는 대로 해주는 대로 아무런 의견 없이 받아들일 수밖에 없는 입장이었다. 돌봄이라고 보기에는 괴리감이 있었고 수용하면서 최소한의 유지만 해주는듯했다. 개개인 맞춤 서비스는 고사하고라도 돌봄 받는 이의 상태를 참고해서 해주려는 노력이 없어 너무 아쉬웠다.
3. 시설을 운영함에 있어서 그분들의 인지 향상이나 건강 돌봄에 대해 도움이 되는 프로그램이 너무 부족하다고 생각한다.
   작금의 현실을 고려해 볼 때 가족들이 집에서 돌봐드리지 못해 시설에 의존할 수밖에 없는 경우가 많다. 이런 현실을 고려해 볼 때 시설의 변화가 필요하다고 생각한다.

위에서 언급한 여러 면이 꼭 바뀌어야 한다고 생각한다.

The care I dream of

내가 꿈꾸는 돌봄

박미진

나는 세 아이의 엄마이기도 하면서 현재 돌봄 종사자로 일을 하고 있다. 내가 사회복지 일을 시작하게 된 계기는 우연치 않은 기회로 지적장애인 생활시설 생활 재활 교사로 근무하게 되었고 경험이 전무한 상태에서 '장애인을 잘 돌보는 일'이라고 단순하게만 생각하였는데 말 그대로 '잘 돌보는 일'이란 무엇인가를 지금까지 고민하게 될 줄은 몰랐다.

내가 처음 근무하던 시설은 개소한 지 5년이 채 되지 않은 상태여서 체계가 제대로 잡혀있지 않았고 우리는 그 안에서 항상 즐거웠으며 나는 보람을 느꼈었다. 평가라는 시스템이 도입되기 전에는 서류를 벗어나 장애인 친구들 옆에서 함께 소통하고 고민하고 때로는 울기도, 때로는 춤을 추기도 하면서 말 그대로 '돌봄'이 주가 되는 생활을 하다가 평가 시스템이 도입되면서는 근무 시간 중 상당 부분을 일지 작성에 할애하기 시작하면서 '점점 일이 재미가 없다.'라는 생각을 하기 시작하였고 그러던 중 결혼과 동시에 타지역으로 이사를 가면서 지역아동센터에 취직했다. 그런데 그때 느꼈던 장애인 생활시설에서의 자유로움과 즐거움, 깨끗하고 안전한 환경은 내가 지금껏 일을 하면서 가장 중요하게 생각하게 되는 기준점이 되었다.

내가 2007년 처음 근무하였던 동해시 송정동의 지역아동센터는 주변이 모두 낙후된 곳으로 아동보다는 노인 인구가 많았고 젊은 층은 거의 찾아볼 수가 없었지만 그나마 2010년경 인근에 건축된 LH 국민임대아파트로 인해 그나마 남은 인구들이 유지가 되던 상황이었다. 그 당시 센터에 오던 아동들 대부분 한부모 가정, 조손가정의 아이들이었고 다문화가정 아이들도 있었다. 다양한 환경의 아동들과 살아가다 보니 우리 센터만의 자원으로는 해결되지 못하는 것들이 많았기에 어느 순간 주변의 자원들을 찾기 시작했던 것 같다. 그때 마침 동네 '통장님' 한 분을 알게 되었고 그 분의 별명은 '백바퀴 통장님'이셨다. 자전거를 타시고 하루에 동네를 100바퀴를 돌면서 집집마다 별일 없는지, 도울 일은 없는지를 알아보고 다니셨는데 우리 센터에 오는 아동들의 가정도 모두 파악하고 계셔서 가정 방문이나 집중 지원이 필요한 경우 함께 협력하여 잘 진행을 할 수 있었다.

그중 가장 생각나는 사례는 당시 5학년이었고 희귀 질병을 가진 장애 아동이었다. 아동은 '까치발 소녀'라는 별명이 있었고 발가락부터 점점 굳어가기 시작하는 희귀 질병이 있었으며 내가 만났을 당시 이미 하반신을 사용하지 못하는 상황이었다. 동네로 이사 온 지 얼마 되지 않아 초등학교 담임선생님의 의뢰로 아동이 처한 어려움을 인지하게 되었으며 아버지와 단둘이 살았고 아버지는 술을 자주 드시며 경제생활을 제대로 하지 않으셨다. 기초생활수급비로 아동과 간신히 생활을 이어 나갔으며 아동에게 가장 필요한 것은 학교와 센터에서 자유롭게 움직일 수 있는 '전동휠체어'였다. 비싼 전동휠체어 보조금 지원을 받기 위해서는 팔 한쪽도 사용하지 못한다는 의사의 진단이 있어야 했고 양쪽 팔을 사용할 수 있었던 아동에게는 지원이 불가능하던 상황이었다. 그때 통장님을 비롯하여 시의원, 방송국을 동원하여 사례를 방송하기로 하였고 그야말로 마을의 어른들이 출동을 하여 인근 병원을 통해 장애등급을 받아 전동휠체어를 구매할 수 있었다. 아버지에게는 알코올 중독에 대한 치료를 권하였으며 일자리도 연계하여 경제생활도 할 수 있도록 도와드렸었다.

13년이 지난 지금도 나는 그때 그 통장님을 생각한다. 요즘과 같은 AI 시대에 아무리 좋은 프로그램이라도 결국 '사람'이 하지 않으면 제대로 할 수 없는 것이 '돌봄'이라고 생각한다. 그 동네에 통장님 같은 분이 계시지 않았다면 그 아동은 조금이라도 인간다운 삶을 살아갈 희망을 잃었을 것이고 좌절했을 것이다. 통장님은 사회복지와 관련된 교육을 받거나 부유한 환경이 아니셨지만 오히려 전문가보다 더 전문가 다운 소통을 하시고 적극적으로 실행에 옮기시는 분으로 요즘과 같이 세대가 단절되고 양극화되는 시대에 정말 꼭 필요한 분이라 생각한다.

"한 아이를 키우는데 온 마을이 필요하다." 라는 말이 있지만 단지 아이에 초점을 맞출 것이 아니라 노인, 장애인 등 돌봄이 필요한 모두에게 해당하는 이야기이며 그때 당시 통장님 한 분이 온 마을의 역할을 하셨고 지금도 우리에겐 통장님이 필요하다.

내가 하고 싶은 이야기는 크게 두 가지이다. 첫째로는 '돌봄'이란 우리 모두에게 언젠가 필요로 하는 서비스가 될 것이고 내가 선택할 수 있는 자율성과 공공성이 있어야 한다고 생각한다. 지금 우리나라도 일본이나 네덜란드처럼 '통합 돌봄 서비스'를 구축하고 있고, 취지는 내가 살고 있는 곳에서 원하는 서비스를 받는 것이다. 단어에서 주는 느낌은 우리가 앞으로 추구해야 할 정책이지만 현실적으로 누가, 얼마나, 어디에서, 어떤 서비스를 받을 수 있는지가 매우 궁금하다. 자료를 찾아보면 그럴듯한 말들로 긴급지원, 생활지원, 건강관리, 행정지원 등 통합적인 서비스를 받을 수 있을 것 같지만 신청 대상이 정해져 있고 주민센터를 방문해서 서비스를 신청해야 하므로 복지 사각지대가 또 발생할 것이고 그에 따라 여러 가지 문제점이 생길 것이다.

따라서 통장협의회나 주민자치 등을 통해 마을 단위의 '복지위기 발굴 지원사'를 두어 실질적으로 혜택을 받지 못하고 위험에 처해 있는 가구들

을 적극적으로 발굴하는 역할이 필요하며 본인이 직접 주민센터를 방문하여 신청하지 않고도 서비스를 받을 수 있도록 해야 한다.

두 번째는 내가 속해 있는 '아동 돌봄'에 관한 정책 제언이다. 최근 몇 년간 '돌봄'이라는 용어가 화두가 되고 정책의 중심이 되어 아동 돌봄이 보편적으로 가는 방향은 찬성하지만 여러 기관들의 역할이 중복되고 돌봄의 확장 개념이 '돌봄 시간 연장'의 개념으로만 비춰져 나는 개인적으로 상당히 비판적인 입장이다.

현재 방과 후 돌봄 기관은 보건복지부 소속의 지역아동센터, 다함께돌봄센터가 있고 여성가족부의 청소년방과후아카데미가 있으며 교육부에는 늘봄교실이 있다. 다함께돌봄센터는 최초 취지는 지역아동센터를 이용할 수 없는 '맞벌이 일반가정'을 대상으로 일정의 이용료를 내고 서비스를 받는 것이지만 원주시의 경우 시장의 돌봄확대정책으로 다함께돌봄센터에도 프로그램비를 지원하여 현재 무료로 서비스를 받고 있다. 소외계층이 주를 이루는 지역아동센터와 사회적 인식 차이가 크며 아동의 입장에서 보면 상당한 낙인감이 드는 정책이라고 생각된다. 따라서 우선 '대상아동'에 대한 기준이 없어져야 한다고 생각 한다.

또 교육부의 늘봄학교는 오늘(2025.5.31) 기사에서 어린 학생들에게 극우 사상을 주입하여 논란이 일어나고 있는데 제대로 된 준비 없이 대통령 공약이라는 이유로 모든 학생의 선택권은 무시한 채 보호자들의 욕심과 편리성에만 초점을 맞추다 보니 제대로 된 검증도 없는 단체가 늘봄학교를 맡아 운영하는 사례도 생길 수밖에 없는 현실이다.

특히 원래의 공약대로라면 '초등학교에서 저녁 8시까지 누구나 돌봄을 제공한다'라고 하였는데 아이들의 관점에서 살펴보면 학교라는 공간에서 늦게까지 남아 있어야 하는 것이 과연 누구를 위한 정책인지 아이들이 가장 원하는 것이 무엇인지를 생각해 보아야 할 때이다.

내가 생각하는 이상적인 아동 돌봄은 위 기관들의 역할을 분담하여 중복 서비스와 예산 낭비를 막고 돌봄을 필요로 하는 아동들이 편안하고 행복하게 지낼 수 있는 환경을 제공하는 것이다. 그래서 우선 지역아동센터와 다함께돌봄센터는 통합하여 단일화된 '마을 돌봄 기관'으로 자리잡아야 한다. 서울시의 경우 마을형 돌봄으로 '우리동네키움센터'라는 명칭으로 전환하는 움직임도 있었는데 이와 같이 아동들이 동일한 조건의 가까운 장소에서 안전한 돌봄을 받을 수 있어야 한다.

그리고 시간대별로 중복되지 않게 역할을 분담하여 마을 돌봄 기관에서 현재 제대로 이루어지지 못하는 '아침 돌봄'을 차라리 학교에서 제공해 주면 좋을 것 같다. 현재 원주시 관내에서 '연장 돌봄' 운영 기관으로 4개소의 지역아동센터가 있고 '365 온종일 돌봄' 기관으로 다함께돌봄센터 1개소가 있지만 아침과 야간 돌봄을 필요로 하는 모든 아동을 끌어안기에는 매우 부족하다. 따라서 학교 늘봄교실이 '아침부터 오후 3시까지' 원하는 아동들에게 서비스를 제공하면 일부 맞벌이나 한부모 가정 아동들의 부모가 일찍 출근하면서 학교에서 안전하게 돌봄이 이루어질 수

있고, 늦은 오후 시간부터는 마을 돌봄 기관에서 돌봄을 필요로 하는 아동들이 이용할 수 있도록 한다면 아동들의 돌봄 공백이 많이 줄어들 것이라 생각한다.

특히, 아동들이 가장 좋아하는 장소는 '집'이며 '부모님' 또는 '친구'와 함께 있는 것을 가장 원하는 것으로 조사 되었는데 돌봄을 의무화하는 분위기 보다는 '일과 가정의 양립' 제도가 앞으로 활성화 되어야 하고 아동의 정서적 측면에서 보면 보호자와 함께 있을 수 있는 분위기를 사회적으로 만들어 주면 좋겠다.

정작 나 자신조차 내 가정의 아동들에게는 적절한 돌봄을 할 수 없으며 저녁밥도 챙겨주지 못하는 엄마로서는 매우 눈물이 나는데 가능하다면 나와 같은 돌봄 종사자들도 나와 내 가정을 돌봄 수 있는 처우 개선도 이루어지면 정말 좋을 것 같다.

우리들의 돌봄

박윤정

늘 그렇듯 은지는 급히 연차를 쓰고 주차장으로 향한다. 이슬비가 내리는 오후 4시, 사무실에서 미처 챙겨오지 못한 우산을 뒤로 한 채 핸드폰으로 언니에게 전화한다.

'내가 먼저 갈게, 상태 보고 연락할게.'

일방적인 짧은 통화로 긴장감이 흐른다. 어떤 준비를 해야 할까? 어떤 상황일까? 요양 보호사의 연락을 받고 도착한 친정집 주방 바닥에는 그릇과 콩나물, 김치, 시금치나물이 밥과 함께 뒹굴고 있었고 바닥에 쓰러져 움직임이 없는 엄마는 엉엉 소리를 내며 울고 있다. 한쪽 구석에서 쓰레기봉투와 걸레를 들고 알 수 없는 표정으로 은지에게 인사하는 요양 보호

사는 “오늘은 컨디션이 좋지 않으신가봐요….” 간단한 인사도 없이 자신이 맡은 일은 이거야라며 엉망이 된 바닥을 치우기 시작한다. 은지 역시 미안해하는 마음보다는 생각보다 양호하다는 생각에 안도하며, 아이처럼 울고 있는 엄마에게 다가가 “엄마, 나 왔어. 오늘 힘들었구나.”하고 두 팔을 걷어붙이고 자신보다 무거운 엄마의 상반신을 일으켜 앉힌다.

은지의 엄마는 86세, 은지의 엄마가 30살에 둘째 딸인 은지를 낳았으니 올해로 은지도 56세의 외손녀가 있는 할머니다. 50여 년을 홀로 은지와 은지 언니를 남부럽지 않게 키워 결혼까지 시키고 4명의 손자도 있다.

무엇보다 건강했던 은지 엄마는 작년 겨울, 갑작스런 뇌출혈로 오른쪽 손과 다리의 마비를 시작으로 차츰 말이 어눌해지면서 전혀 다른 사람처럼 행동하는 괴팍한 노인이 되어버렸다. 하루에도 몇 번씩 불같이 화를 내다가도 자식들이 오면 언제 그랬냐는 듯이 순하디순한 옛 모습으로 돌아간다. 하지만, 은지는 알고 있다. 엄마가 많이 아프다는 것을…. 아픈 엄마는 지금 이런 상황을 어떻게 이해할까? 평소 깔끔하고 간결했던 삶을 생각한다면 마음대로 움직일 수 없는 몸뚱이와 느린 말, 들리지 않는 귀, 흐릿한 시야, 씹을 수도 없고 변해 버린 입맛으로 예전만 같지 않은 먹거리. 이런 것들이 점점 웃음을 잃게 만들고 사는 것의 의미를 고민하게 만드는 이유라 미루어 짐작해 본다. 은지는 생각하고 또 생각해 본다. 상을 엎고 바닥에 쓰러져 있는 엄마가 되어 본다. 말없이 지친 표정으로 바닥을 훔치던 요양 보호사가 되어 본다. 다급한 전화 한 통을 받고 ‘살아만 있어 줘. 그거면 돼.’를 수 없이 되내며 비가 오는 도로를 있는 힘껏 달려온 은지를 또 다른 은지가 먼발치에서 아련하게 바라보며 생각한다. 사람의 생과 사는 어떤 의미일까? 80년의 수명을 지닌 사람이 삶의 1/4을 자식을 낳아 양육하며 보살핀다. 온전한 사람으로 구실 하도록 가르치고 새로운 가정을 꾸려 나갈 수 있도록 든든한 버팀목이 된다. 그러다 문득, 나를 낳아 준 부모가 요청한다. ‘얘야! 미안한데, 나도 너의 도움이 필요하단다.’ 은지는 생각한다.

‘엄마가 나를 키운 20년의 세월처럼 할 수는 없겠지만, 그래도….’

눈물과 땀으로 범벅인 엄마를 요양 보호사와 함께 휠체어에 태우고 욕실로 향한다. 따뜻한 온수가 욕실 가득 훈훈한 증기를 만들며 은지와 엄마를 따듯하게 감싼다.

‘괜찮아. 다 그런 거야. 힘든 시간이라 생각하지 마. 같이 있잖아.’

한결 편안해진 표정과 눈빛으로 딸에게 고마움을 표현하는 엄마, 사실 엄마도 알고 있다. 환갑에 가까운 딸과 같은 나이일 때, 자신은 절대로 두 자식에게 짐이 되지 않겠다고 다짐했던 젊은 시절의 자신감이 얼마나 어리석었는지를…. 그리고 아흔의 엄마는 환갑에 가까운 딸에게 마음을 전한다.

‘니가 있어 다행이야.’

한참을 물끄러미 엄마를 바라보며 은지는 또 다른 은지에게 마음 속 이야기를 전한다.

'이 정도면 괜찮아. 남들도 나와 크게 다르지 않을 거야. 어쩌면 나보다 더 힘든 상황에 있는 사람들도 있을 거야. 그래서 우리는 살펴봐야 해. 나를 돌아봐야 해. 내 주변을 돌아 봐야해. 그리고 내 이웃을 돌아봐야 해.

돌아보는 것, 나를 돌아보고, 가족을 돌아보고, 친구를 돌아보고, 이웃을 돌아보는 것. 돌아본다. 돌아서 바라봄. 서로의 돌봄. '

밝아진 엄마의 표정을 보며 안도감과 평온함이 밀려온다. 여유가 생긴 은지는 보호사님의 얼굴을 살핀다. 누군가의 딸이고, 누구의 엄마인 그녀에게도 오늘 하루는 힘든 하루였을게다. 그런 그녀를 위해 은지는 따뜻한 누룽지를 준비한다. 물에 빠져 죽을 뻔한 은지를, 놀라서 아무 말도 하지 못하고 발발 떨고 있던 은지를 달래기 위해 엄마가 끓여줬던 뜨끈한 누룽지. 오늘은 은지가 그것을 준비한다. 은지의 엄마와 또 다른 누군가의 엄마를 위해서…. 그렇게 서로를 돌아본다.

돌아 봄.

돌봄.

This is my way

이 길은 나의 길이다

손창현

나의 학과를 보고 이 글을 읽기 시작하면 '아, 사회복지학과 박사과정 학생이니깐 봉사를 했겠지.' 라는 뻔한 생각을 할 것 같아 미리 말씀드리겠다. 나는 올해 사회복지학과로 전과를 한 단 한 명의 학생이다. 아직도 미대를 다니고 개인·단체 전시를 했던, 예술가의 꿈을 꾸었던 내가 대학원 사회복지학과 박사과정에 진학한 사실에 주변인들은 많이 놀라곤 한다. 그렇다면 봉사에 대해 이야기를 하기 앞서 조금 돌아가 나의 이런 변화에 관한 이야기를 해보고 싶다.

나는 2016년 00대 축구대회에서 무릎을 다쳐 공익 판정을 받고 2017년 2월부터 2년간 노인복지회관에서 공익근무를 했다. 처음에는 별 생각

이 없었다. 그저 시간을 때우고 돌아와서는 나의 작업을 만드는 것에 집중했다. 그래서 2017년 12월에 00문화재단의 지원을 받고 '000 작가'라는 이름으로 실제 작가들과 함께 전시회를 열었다. 37살의 나이에 나 스스로가 만들어낸 포트폴리오로 이런 결과를 만들어낸 것에 뿌듯하고, 더욱더 작가의 길에 집중해야 할 것도 같지만 전시 이후 나에게는 오히려 다른 생각이 들었다. 나는 '소외받은 이들을 힐링해줄 수 있는 작품을 만들어내는 작가'가 꿈이었다. 그리고 그러한 작업들을 해 왔다고 자부한다.

하지만 바쁘게 준비해 왔던 전시가 끝나고 나서 공익근무를 하던 곳의 어르신들이 보이기 시작했다. 내가 근무했던 곳은 기초생활수급자 어르신이 많았던 곳이었다. 특히나 행정업무를 많이 보는 나였기에 대상자 어르신에 대한 개인카드를 신청받는 일을 자주 했는데, 점차 이런 의문이 들었다. '내가 말한 소외받은 이들은 이분들이신데, 과연 각박한 이분들이 나의 작업을 볼 시간이 있을까?'라는 생각이 머릿속을 떠나지 않았다. 그렇게 조금씩 어떻게 하면 이분들에게 내가 배운 '예술'을 통해 도움을 드릴 수 있을까 생각해 보았고, 시간이 걸리긴 했지만, 기관장님과의 대화를 통해 2016년 10월부터 무료로 사진을 찍어드리는 작업을 했다. 그 이유는 복지회관에서 이루어지는 분기 별 프로그램에 참여하기 위해서는 매번 증명사진이 필요한데 이러한 사진을 준비하기 어려운 분들이 많다는 것을 알게 되었기 때문이다. 결과는 매우 좋았고, 이러한 업무 외 활동을 기관장님이 병무청에 올려 경북 영주시 최우수 공익근무요원으로 뽑히는 영광도 얻었다.

000노인종합복지관에서 실습을 하게 되었다. 실습기간 동안 복지관 내 프로그램을 관리하는 <지역복지팀>, 어르신들에게 일자리를 알선해 드리는 <일자리지원팀>, 위기 어르신을 관리(사례 관리)하는 <지역보호팀>, 치매 어르신을 관리하는 <주간보호팀>에서 실습을 하며 여러 업무를 배우게 되었고 더욱더 사회복지가 나의 길이라는 것을 깨닫게 되었다. 그리고 여기에서 나의 고약한 버릇이 나온다. 나는 언제나 내가 부족하다고 생각하기에 끊임없이 질문을 한다. 또한 내가 배울 수 있는 일이라면 작은 일이라도 내가 직접 할 수 있도록 부탁한다.

실습이 끝나고 8월 한 달간 나는 <지역보호팀>과 <주간보호팀>에서 봉사를 하게 되었다. 그 이유는 지역보호팀의 경우 내가 하고 싶은, 생각해 온 사회복지와 가장 비슷했기 때문이다. 독거 혹은 위기 어르신과 상담하며 그분들에게 필요한 서비스가 무엇인지 알아내고, 제공하며 꾸준히 돌봐드리는 것에 반했기 때문이다. 주간보호팀의 경우 치매를 겪으시는 친아버지가 떠올라 어떻게 해드려야 할지 배우고 싶었기 때문이다. 그래서 오전 9시부터 11시까지는 지역보호팀에서 독거 어르신에게 안부 전화를 하는 업무를 하고, 오전 11시부터 오후 1시까지는 주간보호팀에서 치매 어르신의 식사를 돕고, 말벗을 해드리는 봉사를 하게 되었다.

실습하면서 한 번씩 했던 업무이지만 그저 겉핥기식으로 끝내기보다는 내가 평생 하게 될 업무라고 생각해 주변 직원들에게 이런 경우에는

어떻게 대처해야 하는지, 현재 이루어지고 있는 서비스의 개선점은 무엇인지도 물어보며 더욱 진지하고 전문가적인 자세로 봉사에 임했었다. 그리고 으레 봉사활동의 경우 정해진 양이 있는데, 지역보호팀의 경우 하루에 50분에게 안부 인사를 드리고, 주간 보호의 경우 두 분의 식사를 돕고, 말벗을 해드리는 활동을 한다. 하지만 나는 최대한 어떻게 하면 업무를 빠르게 끝낼 수 있는지 고민을 했고 처음에는 각각 2시간에 딱 맞게 끝나던 업무가 1시간 30분, 1시간으로 점차 줄어들었다. 그리고 이렇게 남은 시간에 나는 직원분들에게 하시는 업무 중 작은 일이라도 제가 할 수 있는지 물어보았다. 나의 경우에는 2년간 공익근무를 하며 행정업무를 했고, 실습했던 봉사자이기에 3주차부터 조금씩 직원들이 하는 일을 하게 되었다. 지역보호팀의 경우에는 안부 전화를 모두 돌린 다음부터, 사례관리 프로그램 작성, 독거 어르신 식사 배달, 가장 인상깊었던 것은 내가 실습을 했을 때 상담을 했던 어르신의 집에 방문을 해 그분에게 필요한 물품을 드리는 일이었다. 너무 놀랍게도 그분은 나를 기억하고 계셨다. 1시간 가량의 상담이었지만 한 달이 지났음에도 불구하고 나를 기억하시며 '또 오셨네요.'라며 웃으시던 어르신의 모습에 사회복지가 점차 확대되고 발달해 이런 분들에게 나와 같이 도움을 줄 수 있는 사람, 물품 등의 자원이 늘어나야 한다고 생각했다.

그리고 주간보호팀에서는 2주 동안 12시부터, 주간 보호를 이용하는 어르신들 보호자의 만족도 조사를 하는 것을 옆에서 배울 수 있었다.

내가 직접 내용을 엑셀로 정리하고 한 부, 한 부 정리하는 작은 업무부터 돌아온 설문 조사지의 내용을 SPSS 시스템으로 결과를 끄집어내는 과정 또한 팀장님에게 배울 수 있었다.

나는 대학원 사회복지학과 박사과정에 진학하기 직전인 2016년에 많은 봉사활동을 하며 '이 길이 나의 길이 맞는가?'에 대한 탐구를 했다.

6개월간 000 복지재단에서 서포터즈를 하며 해외 구호 활동을 어떻게 하고 있는지, 그리고 아동들로부터 온 편지를 번역하여 후원자들에게 드리는 활동을 했고, SK에서 진행하는 대학생 해외 봉사를 중국으로 10일간 다녀오며 많은 공부를 하게 되었다. 그중에서도 나는 이번 봉사활동이 가장 의미 있었다고 생각한다. 그 이유는 '연속성'이라고 생각한다. 7월 한달 동안 실습했던 내용, 공부를 토대로 8월에 총 10번의 봉사를 했다. 그렇게 연관된 업무를 하면서 나는 더욱 성장하게 되었던 것 같다. 그리고 가장 중요한 '이 길은 나의 길이다.'라는 확신을 서게 해준 올 7, 8월에 있었던 일들에 너무나도 감사하다.

My name is 'Lee Mal-ja'

이말자입니다

원훈

안녕하세요. 반가워요. 저는 이말자라고 합니다. 나이는 82살이에요. 꼬부랑 할머니지요. 제 이야기와 제게 도움을 주신 분들에 관한 이야기를 해보려 합니다.

제가 태어난 곳은 원주의 한 산골 마을이었어요. 사람은 많지 않고 동네 친구 서너 명과 함께 노는 재미에 사는 촌놈이었죠.

어느 날 갈색 옷을 멋들어지게 차려입고 대열을 맞추어 멋진 남자들이 우리 마을에 왔어요. 좋은 사람들인 줄 알았지만 곧 우리의 놋그릇, 수저, 가마솥, 문고리까지도 가져가더군요. 일본군들이었어요. 저와 가족들은 큰 충격에 빠졌죠. 해맑고 좋은 사람들만 만나다가 처음으로 사람에게 속은 순간이었죠.

그날의 상처를 안고 살아가던 어느 날, 가족과 집에서 잠을 자는데 갑자기 큰 천둥소리가 들리며 문이 활짝 열렸습니다. 어머니는 막내에게 문을 닫고 오라고 했어요. 대수롭지 않은 일로 여긴 것이죠. 문을 닫으러 간 막내는 놀란 기색을 숨기지 못한 채 말했어요.

"어머니, 문이 없어요."

지금 알게 됐는데 그날이 6·25전쟁 날이었어요. 갈색 옷 사내들에게 받은 상처가 가시기도 전에 난리가 시작 된 것이었죠.

자연스레 저는 사람들을 믿지 못하며 살게 됐어요. 만나게 되는 이가 그들과 다른 사람일지 아닐지를 못믿게 된 것이죠.

그렇게 힘든 어린 시절을 보내고 어렵사리 남자를 만나 결혼을 하고, 가족을 꾸리게 됐어요. 다른 사람 남부럽지 않은 행복한 삶이었죠. 그 행복이 영원할 거라는 안심이 있었어요.

그렇게 나이를 먹고, 애들도 결혼을 해 가정을 꾸리고 아이를 낳고 행복하게 살아가고 있어요. 남편은 일찍이 세상을 떠나고 가족들도 다 멀리 떠났죠. 그렇게 전 혼자가 되었어요.

저 같은 늙은이들은 여러분이 생각하는 것보다 더 외롭게 하루하루를 산답니다. 집에 혼자 있을 때면 몸도 답답하고 입도 근질거려서 참 힘들어요. 텔레비전은 더 이상 재미도 없고, 농사도 한평생 지어서 이젠 흥미가 떨어졌어요.

이제 제게 남은 아들, 딸, 손주들은 너무 바빠 오기가 어렵다고 합니다. 고얀 놈들, 한번 보러 오는게 그리도 어려울까요. 보고 싶어서 미치겠지만 전화가 오면 힘드니까, 바쁘니까 오지말라고 하는 게 엄마의 마음인가봐요.

매일매일이 우울하고 적막했던, 저의 삶이라는 무색 영상에 재미있는 소리와 색깔을 넣어 다시금 컬러 영상이 되게 해준 것은 바로 노인복지관이에요. 아무 소리도 없던 귀엔 북적북적한 사람들의 목소리가 들어오기 시작했고 곰팡이가 피고 먼지가 앉을 뻔한 입에는 생기가 돋기 시작했어요.

그리고 요즘은 노인복지관과 강원의료복지사회적협동조합에서 많은 도움들을 받고 있어요.

내 건강이 어떤지 몰라서 걱정될 때 거리에서 건강검진을 해주셔서 안심할 수 있고 손이 점점 힘이 빠지고 떨리는 요즘 건강 증진 활동을 해서 손에 힘도 생기고 재미도 있지요. 또 다리가 아프거나 탈이 났을 때 방문 진료도 해주셔서 편안하게 건강도 챙길 수 있어요.

노인복지관과 강원의료복지사회적협동조합이 있기에 이 나이에도 건강하고 안전하고, 재미있게 살 수 있는 것 같아요. 다 그분들 덕이에요.

이전에 받은 사랑이 너무 많아서 앞으로 지원될 도움들이 기대돼요. 앞으로도 잘 부탁드려요. 사랑합니다~

What is care?

돌봄이란 무엇일까?

유시은

사회복지 현장에서 일하기 전 돌봄이라는 것은 65세 이상 노인에게만 해당하는 것으로 생각하고 나에게는 그런 상황은 오지 않을 것이라고 생각했다. 하지만 5년 동안 사회복지 현장에서 일하며 돌봄에 대한 생각이 많이 변하였다. 돌봄이라는 단어를 떠올렸을 때 제일 먼저 생각이 나는 대상자는 노인이나 아동이었다. 하지만 최근 들어 돌봄은 아동, 청소년, 노인뿐만 아니라 중장년과 청년에게도 필요하다는 것을 깨달았다.

최근 우리나라는 1인 가구의 고독사에 많은 관심을 기울이고 정책을 만들고 시행하고 있고 나는 그것을 토대로 청년과 중장년을 대상으로 프로그램과 다양한 서비스를 제공하고 있다. 고독사라는 무거운 이름으로 사업을

진행하고 있지만 지난 1년 동안 사업을 하면서 사회복지에 애매한 대상자인 청년과 중장년의 돌봄을 위한 사업이라는 것을 알게 되었다.

노인이나 아동복지는 워낙 다양하고 오랫동안 잘 진행이 되고 있었지만, 청년이나 중장년 돌봄에 대한 정부의 정책은 부족하였다. 고독사 사업을 하면서 돌봄이 어떤 사람에게든 중요하다는 것을 알게 되었다. 내가 꿈꾸는 돌봄은 내가 살고 있는 동네, 마을에서 이웃들 사이에서 이뤄지는 것이다. 현대사회는 대부분 아파트에 살고 있어 내 옆에 누가 살고 있는지 관심조차 없지만 역설적이게도 내가 위험에 처했을 때 제일 빠르게 도와줄 수 있는 사람은 내 옆의 이웃이다. 고독사 사업을 하면서 가장 먼저 깨달았던 것은 이웃이 나의 위험을 제일 먼저 알아주고 나에게 가장 필요한 도움을 줄 수 있다는 것이었다.

내가 사는 아파트로 예를 들자면 같은 라인에 사는 이웃 중에 오지랖이 넓은 주민이 한 분 있는데 그 분을 만나는 순간 조용히 지나갈 수 없는 상황들이 많다. '일찍 퇴근했네, 늦게 출근하네.' 등 나의 평소 생활에 관심을 가지고 달라졌을 때 저런 말들을 하는데 이런 관심이 어떤 때는 부담스럽지만 어떤 때는 나에게 무슨 일이 생겨서 며칠 동안 보이지 않으면 '저분은 내 걱정을 하겠구나, 우리 집 문을 두드리겠구나.'라는 생각이 든다. 이런 생각이 들 때마다 역시 돌봄은 지역사회에서 이뤄져야 하지만 그 전에 지역사회보다 작은 단위인 내 옆집의, 나와 같은 아파트 라인에 사는 이웃들 사이에서 이뤄져야 하는 것이 맞다는 생각이 든다. 또한, 사는 곳과 일하는 곳의 지역이 달라 지역의 특성에 맞게 다르게 이뤄져야 한다고 생각하였다.

내가 사는 곳은 원주이지만 일하는 곳은 횡성이다. 원주와 횡성은 확실한 지역의 차이가 느껴진다. 횡성의 경우 시내를 제외한 면은 옛날 시골의 분위기를 그대로 가지고 있어 통장이나 이장님들의 역할이 커서 행정복지센터나 공무원들도 어려움이 있거나 해결이 되지 않을 때 이장님께 가장 많은 도움을 요청한다. 실제로 매번 바뀌는 공무원이나 직원들보다 지역에 대해 더 잘 알고 계시기도 한다. 실제 올해 4월에 있었던 일로 내 윗집에 혼자 사는 40대의 이웃이 자살하고 싶다고 말하고 매일 아침 일찍 나가서 밤 늦게 집에 돌아오는 모습을 보고 걱정되어(부모님이 살아계셨을 때부터 알던 이웃) 기관에 도움을 요청하였다. 그런 요청을 통해 마을에 어려움이 있는 사람이 있다는 것을 알게 되고 만나서 상담을 진행하고 필요한 도움을 제공할 수 있었다. 얘기를 들어보니 40대 이웃의 부모님을 알고 계셨고 그동안 어떻게 살고 있었는지 알았기에 변화를 눈치채고 주변에 알려서 이웃의 어려움을 해소할 수 있었던 것이었다. 이처럼 횡성군 같은 분위기의 시골은 공공 또는 민간기관의 개입보다는 이장님과 같은 마을의 오래된 이웃들이 서로의 변화를 더 잘 알아차리고 벌어지는 상황에 유연하게 대처할 수 있다. 이런 상황들을 겪고 해결되는 모습을 보면서 돌봄은 같은 동네에 사는 이웃들 사이에서 이뤄지는 것이 제일 좋은 것이라는 생각이 들었다. 하지만 원주시를 생각해 보면 대부분 아파트에서 거주하고 있고 아파트 대표, 동대표가 있지만 그들이 모든 이웃을 알고 있는 것은 아니기에 이러한 상황

에서는 복지관이나 행정복지센터와 같은 공공기관들이 개입하여 돌봄에 앞장서야 한다고 생각한다. 워낙 개인정보에 민감하고 취약하기 때문에 이장이라는 직함만을 가지고 이웃들에게 다가가기에는 거부감이 심하여 관계를 형성하기도 전에 거절하는 상황이 발생하기 때문이다. 그래서인지 최근에는 각 기관에서 자원봉사자 모집을 통해 돌봄단을 구성하고 전문적인 교육을 진행하여 체계적으로 대상자에게 다가가는 모습을 볼 수 있다. 내가 다니고 있는 기관에서도 이러한 활동을 하고 있다.

이제는 이웃이라는 단어만으로 서로에게 다가가기에 어려움이 있고 이웃들 사이에 그만큼의 거리감이 생긴 것이다. 그러므로 원주와 같이 아파트나 주택이 밀접한 지역은 지역의 복지관 또는 행정복지센터를 중심으로 돌봄이 이루어져야 한다고 생각한다. 여기에는 중앙정부와 지방정부의 일괄적인 정책이나 지원이 필요하다는 것을 전제로 돌봄이 이루어져야 하는 것이다. 이처럼 돌봄에 대해 저는 정부의 지원과 정책은 동등하게 이루어지되 지역의 특성에 따라 제공되는 방식이 달라져야 한다고 생각합니다.

또한, 돌봄 자체가 가지고 있는 단어가 사람이 없으면 불가능한 것이라고 생각하기 때문에 지역에 있는 인적 자원과 물적 자원을 최대한 활용하여 지역에 맞는 돌봄이 이루어져야 한다고 생각합니다.

Love

사랑

이동자

저는 10년이 넘도록 치매에 걸린 남편을 모시고 살면서 화도 나고 부끄럽기도 하고 슬프기도 합니다. 그러면서 남편을 불쌍히 여기고 사랑으로 칭찬을 하면서 참고 살지요.

남편은 4급, 5급, 3급 받고 센터에 다닙니다. 병원갈 때나 밤낮을 가리지 않고 대변, 소변 실수하지요. 어느 날, 병원에 가자마자 실수했습니다. 그래서 간호사분께 양해를 구하여도 소용없었습니다.

택시를 타기 전 교차로 신문 한 부 가지고 가서 의자에 깔고 앉겠노라 양해를 구했는데, 오히려 기사님이 저를 위로해 주었습니다. 그런 일이 병원갈 때마다 자주 일어납니다.

저는 건강반장 하면서 세분의 언니를 모십니다.

세 분 다 환자인데 동생하고 두 언니는 저와 함께 갈거리 회원이 되어서 자주 만나 위로합니다. 한 분은 항상 누워서 생활합니다. 지난 세월이야기 하고 또 하고, 저는 웃으면서 말을 들어주고 서로 사랑으로 위로하면서 저도 마음치료를 받습니다.

I do it for exercise

운동 삼아 하는 거야

이상욱

이 이야기는 나만의 경험이 아니다. 우리 가족 모두의 이야기다. '돌봄'이라는 것은 단순한 노동이 아니다. 그것은 관계를 바꾸고, 일상의 결을 바꾸며, 때로는 생계를 흔드는 무게를 가진다. 요즘은 인터넷 검색창에 '노인', '가족', '돌봄' 같은 단어만 입력해도 수많은 정책과 제도, 지원 서비스가 쏟아져 나온다. 그만큼 제도화된 돌봄은 사회 속에 자리를 잡아가고 있는 듯 보인다. 하지만 그 이면에는 감춰진 목소리들이 있다. 간병으로 인한 가족 내 갈등, 심리적 피로, 때로는 관계의 단절까지 돌봄은 때때로 고통의 언어로도 쓰인다.

나는 어린 시절, 부모님 대신 할머니의 손에 자랐다. 이른 아침, 부모님은 늘 바쁘셨고, 나를 깨우고, 아침을 먹이고, 유치원까지 데려다주는 일은 온전히 할머니의 몫이었다. 견학이나 특별한 날, 나를 동행해 준 사람도 할머니였다. 친구들 사이에서 내 손을 꼭 잡아주셨던 손길은 아직도 선명하다. 그 시절 할머니는 늘 새벽같이 밭일을 나가셨고, 해가 진 뒤에야 돌아오셨다. 잠시라도 쉬실 법도 한데, 집에 돌아오시면 또 부엌으로 가셔서 식사를 준비하고 집 안을 정리하셨다. 나는 그런 할머니의 뒷모습을 바라보다 어느 날 조심스레 물었다.

"할머니, 왜 쉬지 않아요? 안 힘들어요?"

그때 할머니는 빙그레 웃으시며 말했다.

"쉬면 뭐하니, 운동 삼아 하는 건데."

그 말이 어린 나에게는 쉽게 와닿지 않았다. 쉴 수 있다면 쉬는 게 좋은 것 아닌가. 왜 할머니는 스스로를 쉬게 하지 않으실까. 마음 한편이 답답하고 아렸다.

시간이 흘러 나는 대학에 진학하며 집을 떠났다. 자취 생활을 시작한 이후, 할머니를 뵐 수 있는 시간은 방학뿐이었다. 방학이 되면 집에 돌아갔고, 할머니는 언제나처럼 반갑게 나를 맞아주셨다. 식사를 챙겨주신 뒤에는 마당으로 나가 텃밭을 가꾸셨고, 그 모습을 보며 나는 또 한 번 생각했다. '여전히 쉬지 않으시네….' 그때 할머니의 나이는 78세였다.

대학 생활 도중 나는 의무경찰로 입대하게 되었다. 복무 기간 동안 생활 자체는 어렵지 않았지만, 종종 들려오는 소식은 마음을 무겁게 했다. 할머니의 건강이 예전 같지 않다는 부모님의 말씀이었다. 휴가 때마다 마주한 할머니는 살이 부쩍 빠져 있었다. 함께 식사할 때면 짠맛을 잘 느끼지 못하시거나, 힘이 빠진 손에서 수저가 몇 번씩 바닥에 떨어지곤 했다. 나는 그 모습을 보며 걱정이 앞섰지만, 한편으로 다행이라고 느낀 점도 있었다. 기억력만큼은 여전히 선명하셨기 때문이다. 예전 이야기부터 최근의 일까지 또렷하게 기억해 말씀하셨다.

그러던 어느 날, 부대에서 전화를 걸었을 때였다. 아버지의 목소리는 조심스러웠다.

"할머니가 쓰러지셔서 병원에 입원하셨어."

심장이 내려앉았다. 왜 미리 말하지 않았느냐는 내 물음에 아버지는 대답했다.

"네가 걱정할까 봐, 군 생활에 지장이 생길까 봐…."

휴가 날만을 손꼽아 기다렸고, 병원으로 달려갔다. 할머니는 링거를 맞은 채 병상에 누워 계셨고, 그 옆에 아버지가 곁을 지키고 있었다. 뇌졸중이었다. 다시는 일어설 수 없다는 의사의 말은 믿기지 않았다.

그 상황에서도 할머니는 나를 보며 미소 지으셨다. 오히려 내 군 생활을 걱정하시며

"괜찮냐?"

고 물으셨다. 그 미소 앞에서 나는 말문이 막혔다. 위로가 오히려 내게 부끄러움이 되었다.

퇴원 후, 할머니는 집에서 요양을 받게 되었다. 간병인을 고용하려면 월 170만~180만 원이 들었지만, 당시에는 건강보험이 적용되지 않아 온전히 가족의 부담이었다. 아버지는 요양원에 대한 인식이 부정적이었다. 부모를 시설에 모시는 것은 불효라 생각하셨다. 그렇게 간병은 온전히 부모님의 몫이 되었다.

'긴 병에 효자 없다'는 말처럼, 부모님의 얼굴에도 점차 피로가 드러나기 시작했다. 할머니 또한 자식들에게 요구하는 것이 조심스러우셨을 것이다. 가족 돌봄의 어려움은 단지 신체적인 노동만이 아니다. 그것은 관계의 균형이 무너지는 일이고, 말로 꺼내기 힘든 감정의 부딪힘이기도 하다.

다행히 고모들이 차례로 함께 하기로 했고, 가족들은 분담을 통해 돌봄을 이어가고자 했다. 그러나 고모 댁에서의 생활은 한 달을 넘기지 못했다. 결국 가족들은 순번을 정해 집에서 간병을 이어갔고, 건강보험공단의 장기요양 서비스를 신청해 요양보호사의 방문을 받게 되었다. 작은 군 단위 마을, 방문 요양보호사는 아버지와 알고 지내던 분이었고, 진심으로 할머니를 돌봐주셨다.

그렇게 약 3년의 세월이 흘렀다. 할머니는 조용히, 평온하게 눈을 감으셨다. 그로써 우리 가족의 '돌봄의 시간'도 마무리되었다. 할머니는 평생을 쉼 없이 살아오셨다. 가족을 돌보고, 삶을 일구고, 스스로를 희생하며 관계를 지키신 분이었다. 그 모든 시간과 몸짓은 곧 삶의 철학이자, 우리 가족에게 남겨준 유산이었다. 지금도 가끔, 밭에서 호미를 들고 일하던 할머니의 뒷모습이 떠오른다. 그리고 그 말씀이 다시금 귓가에 맴돈다. "쉬면 뭐 하니, 운동 삼아 하는 건데." 그 말이 이제는 조금은 이해가 된다. 그것은 단순히 몸을 움직이는 행위가 아니었다.

그것은 사랑의 언어였고, 삶의 방식이었고, 가족을 위한 가장 조용하고 깊은 헌신이었다.

Redefining Care: Care is not 'giving' but 'being together'

돌봄의 재정의:
돌봄은 '주는 것'이 아니라 '함께 하는 것'

이성원

우리 사회는 지금, 돌봄의 이중 위기 속에 있습니다. 하나는 양육의 공백이고 노년의 고립입니다.

맞벌이 가정의 증가로 영유아는 정서적·물리적 돌봄의 공백을 겪고 있으며, 한편으론 빠르게 고령화가 진행되면서 독거노인, 특히 정서적으로 고립된 노년층이 급증하고 있습니다.

실제로 우리나라는 2024년 12월 23일 기준으로 65세 이상 인구가 전체의 20%를 넘어서는 초고령사회에 진입했습니다.

'고독사'와 '은둔형 노인'은 더 이상 뉴스 속 이야기만이 아닌, 지역사회가 직면한 실제 위기입니다.

한편 어린이집에서는 매일 아침 긴박한 하루가 시작됩니다.

잠결에 안겨 오는 아이들, 갓 잠에서 깬 아이들이 부모의 출근 시간에 맞춰 등원하고, 다양한 활동과 프로그램, 산책과 견학 등으로 하루를 보냅니다.

이 시기의 영유아에게는 단순한 보육을 넘어 정서적 안정과 사회성 발달, 안전한 애착이 절실히 요구됩니다.

결국 어린이집은 가정의 역할까지 분담하게 되며, 이는 교사들의 과중한 업무와 소진으로도 이어집니다. 그런데도 불구하고, 저는 이 속에서 희망의 단초를 발견합니다.

노인 일자리사업을 통해 어르신들이 초등학교 앞 교통안전 도우미, 복지관 급식 봉사 등 다양한 방식으로 사회와 다시 연결되고 있습니다.

우리 어린이집에도 두 분의 '할머니 선생님'이 환경 정리를 도와주러 오시는데, 아이들을 보물처럼 바라보는 그분들의 눈빛, 그리고 할머니를 만난 듯 따듯하게 다가가는 아이들의 반응은 그 자체로 감동입니다.

조부모와 함께하지 못하는 아이들에게는 정서적 안정감을, 어르신들에겐 존재 가치를 회복하는 시간이 됩니다.

이러한 돌봄의 방식은 이미 해외에서 제도화되어 있기도 합니다.

예를 들어 미국의 'Grandparents Program그랜드페어런츠 프로그램'은 돌봄을 세대 간 관계 회복의 관점에서 풀어낸 좋은 사례입니다.

저는 우리 지역사회에서도 이런 세대통합형intergenerational 돌봄 모델이 충

분히 가능하다고 믿습니다.

그 구체적인 상상은 다음과 같습니다.

1. **일상 속 세대통합 활동의 정례화**: 특별한 날에만 어르신과 만나는 것이 아니라, 일상에서 함께하는 돌봄을 제안합니다.
   예절 교육, 전통놀이, 절기 체험, 책 읽어주기와 같은 활동은 아이들에게는 배움이 되고, 어르신에게는 삶의 활기가 됩니다.
   산책이나 숲놀이처럼 몸을 움직이는 활동에 어르신이 동행하면서 정서적 교감이 자연스럽게 형성될 수 있습니다.

2. **'보조 돌봄활동가'로의 역할 재배치**: 기존의 노인일자리사업을 확장해 '보조 돌봄활동가'로서 어르신들이 활동할 수 있도록 합니다.
   단순한 업무가 아니라, 아이들의 양육을 돕고 정서적으로 지지하는 역할을 수행함으로써, 교사의 업무 부담을 줄이고 아이들에게 더 세심한 돌봄을 제공할 수 있는 환경이 마련됩니다.

3. **안전하고 질 높은 돌봄을 위한 사전 교육**: 어르신들이 아이들과 함께 하기 위해서는 기초 아동심리, 응급상황 대처법 등에 대한 간단한 교육이 병행되어야 하며, 세대 간 이해를 돕기 위한 워크숍이나 소통 프로그램도 함께 운영하면 돌봄의 질이 더욱 높아질 수 있습니다.

이러한 모델은 단지 시설의 효율성만 높이는 것이 아니라, 세대 간 연대와 지역 공동체를 재구성하는 새로운 돌봄 방식으로 확장될 수 있습니다.

어르신이 아이에게 동화를 읽어주고, 아이가 어르신의 손을 잡고 숲을 걷는 돌봄. 돌봄이 단절이 아닌 연대이고, 분업이 아닌 공생이 되는 마을.

그것이 초고령사회 한국이 나아가야 할 진정한 '케어 혁신'이라고 믿습니다.

돌봄은 전문가만의 영역이 아닙니다. 누군가에게 '주는 것'이 아니라, 서로 주고받으며 함께 하는 것, 모두가 돌봄의 주체가 되는 사회가 진짜 지속가능한 사회입니다.

그런 미래를 우리는 만들 수 있고, 또 만들어야 합니다.

Everyone sings 'Holo-Arirang'

모두 홀로 아리랑을 부른다

장옥수

어느 날 찾아온 퇴직.

늘~ "노후를 위한 준비를 해야 한다."고 타인에게는 떠들어 대던 내가 정작 나를 위한 노후 준비는 없었다.

막상 앞만 보고 달리던 난 비로소 멈추고 날 돌아보게 되었다.

어느새 찾아온 60이라는 숫자, 앞으로 내가 걸어가야 할 방향을 잃어버린 듯 헤매는 기분이었다.

그러다 먼저 내가 좋아하는 일, 다음으로 잘할 수 있는 일, 마지막으로 오래 할 수 있는 일이 무엇인지 고민하였다.

우선 무엇이든 공부하기로 마음먹고 새로운 60대 나의 삶의 방향을 찾아가기로 했다.

덕분에 지금은 원주시 평생학습관 소속으로 성인 문해 강사로 일하고 있다.

학습자들의 평균 연세 85세 이상이지만 늦깎이 학생들의 열정은 요즘 명문대 대학생보다 높을 것이다.

어떻게 하면 이분들을 쉽고, 재미있고, 오래 기억할 수 있게 가르칠 수 있을까를 염두에 두고 살아가는 어느 날 가장 친한 친구가 밝음신협에서 '어부바 건강 지킴이' 양성 과정이 있으니, 이동이 가까운 나보고 어떤 내용인지 알아봐 달라고 했다.

내 생각에 친구는 모시고 사는 시어머니를 위해서, 난 나의 고령의 학습자들을 위해 공부하고 싶어 우리 둘 다 신청 후 공부하였다.

덕분에 다양한 복지제도, 우리나라와 다른 나라의 차이, 제도의 문제점과 혜택들을 알게 되었다.

그중에 최고의 선물은 천 교수님과 만남이었다.

권해주신 위드커뮨 돌봄은, 일주일(5일)에 1인(3시간) 말벗을 하는 일이었다.

처음에 대상자를 찾는 일이 막연하고 힘들었다.

노인은 의심이 있다. 아니 낯선 걸 싫어하신다. 그러니 익숙하고 편한 것을 원한다. 처음에 만나고 다가서는 것이 힘들었는데 매주 반복된 시간의

방문에 나중에는 조금 늦거나 우리가 안 가는 날까지도 어린아이처럼 기다리신다.

난 하루 종일 혼자 계시는 나의 말벗을 위해 먹거리와 학습할 것을 준비해 갔었다.

올해는 나의 스케줄과 제도적 문제로 돌봄을 신청하지 못했다.

명절 때나 너무 춥고 눈이 많이 왔을 때 안부를 물었지만 직접 찾아가 인사해야 하는 한 분은 지금도 마음 한편이 걱정되고 무겁다.

며칠 전 에세이 공모전을 보면서 나의 사례로 지금도 홀로 외롭게 지낼 많은 분들을 누군가는 관심을 가져주었으면 하는 마음에 이 글을 써 보기로 용기를 내 본다.

제일 먼저 떠오르는 분은 봉산동 안심주택에 사시는 90대 할머니다.

노인성 청각장애와 한글, 숫자를 모르는 분이지만 신기한 것은 달력 보시고 몇 월, 며칠, 요일을 아신다. 하지만 쓰시지는 못 한다.

본인의 이름과 자식들 이름을 써 보게 해 드리고, 유아용 선 긋기, 색칠하고 사물 이름 공부를 하셨다.

노란색은 "노랭이 아니여.", 초록색은 "녹두색 아니여." 하시던 기억이 난다.

공부가 힘드실 텐데 열심히 따라 하시고 어쩌다 어머니를 걱정해 오는 아들들은 어머니의 공부 시간은 밖에서 조용히 기다리셨다.

지금도 걱정되고 신경 쓰이는 것은 정확하게 내가 왜 안 오는지 이해하고 잘 계실지….

전화 통화는 힘이 들고 내 입 모양과 큰 목소리로 천천히 해야 하는데….

오늘도 아마 홀로 화면만 보는 TV가 유일한 벗일 것 같다.

또 한 분은 결혼 후 자식을 못 낳아 이혼을 당하고 아이가 둘이나 있는 분과 재혼을 했단다.

하지만 그 아이들의 아버지는 밖으로 나돌고 또 홀로 남게 되자 보따리를 싸 집을 나서는데 두 아이가 다리에 하나씩 매달려 "엄마 가지 마.", "엄마 우리랑 살자."고 울부짖자 '그래 이 아이들을 내 새끼라 생각하고 키우자.' 마음먹고 초등학교 입학시키고 대학까지 아니 결혼까지 지금도 그 자제분들을 챙기시는 80대 어머니가 계십니다.

처음 만나던 날 지금 모 대학 교수님이 된 아들, 조각가와 결혼 한 화가 딸 자랑이 끝이 없었다.

얼마나 뿌듯하고 행복해 보이셨는지 지금도 그 표정이 그려진다.

허리수술로 통증이 심한 상태였는데도 말이다.

이분을 보고 있으면 낳은 정보다 기른 정이 더 깊은 것 같다.

자식들에게 다 내어주고 당신은 월세에 차상위계층 보조금으로 살아가면서도 그 돈을 저축해 자식에게 힘이 돼주고 싶단다.

그분들 역시 그 어머니의 사랑과 은혜를 알고 있지만 각자의 삶이 있기에….

자주 찾아 오시지는 못하지만, 안부는 잘 챙기는 듯했다.

3번의 수술로 통증완화제, 고혈압, 당뇨 등 하루 드시는 약은 밥공기보다 양이 많았다.

하지만 혼자 드시는 식사는 하루 2끼 너무 적은 양, 숙면도 하지 못해 힘들어하시던 모습이 떠오른다.

아픈 허리는 어떠실지, 부지런함이 몸에 배어 계속 무언가를 하실텐데….

덕분에 맛보았던 마늘 고추장과 김장김치 너무 맛있게 잘 먹었지만, 사람을 좋아하고 정이 많은 분이라 외롭지는 않아 하실지 자꾸 마음이 쓰인다.

나는 삶에 최선을 다해 잘 살아가고 있다고 생각했는데 이번에 내 마음에 무거운 짐의 양을 느끼게 되었다. 살아가면서 짬을 내서 나의 말벗들과 만남을 이어 나갈 수 있도록 해야겠다.

나 역시 우리나라에서 인정하는 노인이 되었다. 초고령화 시대에 접어든 현실에 살아갈 날이 너무 걱정스럽다.

핵가족도 옛말이 되었다. 모두가 '나 혼자 산다'의 주인공이다.

사람은 혼자 살아갈 수 없다. 그래서 한자로 사람人도 서로 받쳐주는 모양인 것이다. 하지만 모두 홀로 아리랑을 큰 소리로 부르며 씩씩한 척 홀로 살아가고 있다. 각자 집에서 사람 대신 애완견(묘, 식물, 물고기 등)과 대화 한다. 요즈음은 AI와 대화하고 삶을 기획하고 방향을 설정하기도 한다.

모두 외롭다.

나이가 있든 없든 사람은 누구나 느끼는 외로움이다.

사회적 동물이라는 사람이 나이가 들어가면서 더더욱 사회에서 이방인이 되어 버린다.

짧은 경험의 말벗 돌봄이었지만 지금 이 시대의 누구에게나 꼭 필요한 말벗이 서로에게 되어 주면, 지금보다 더 나은 밝은 세상이 되리라 확신이 든다.

지금도 노인 일자리가 다양한 곳에 있다.

특별한 스팩이나 조건이 없어도 노인에게 주는 경제를 돕기 위한 일자리다. 일을 하실 수 있는 분과 이 일을 할 수 없는 많은 독거노인에게 하루 3시간이라도 찾아가 서로가 서로에게 말벗이 되어주면 좋겠다는 생각을 해 보았다.

우리나라의 70대 이상 노인 자살률 1위. 이 타이틀을 지워버리고 싶다.

빈곤과 고독으로 노인 우울증이 문제라고 한다.

나의 작은 소망은 내가 만났던 나의 말벗님들은 나로 인해 잠시라도 행복한 시간이었기를….

귀한 인연으로 기억 되기를.

세상은 점점 복잡해지고, 발전해 가고 있는데 우리 노인의 걸음 보폭도 조금은 맞추어 주었으면….

'홀로 아리랑' 말고 '아리랑 쓰리랑'을 함께 신나게 부르는 세상에서 나이 들어갔으면 하는 간절함으로 기도하련다.

서로가 서로에게 어깨를 내어주고 따뜻한 눈빛을 나누며 다정한 사람의 음성으로 대화하는 세상을 만들어 가고 싶다.

그런 세상에서 신나게 재미있게 나 또한 나이 먹어가기를.

나의 말벗님들 그날이 올때까지 건행하소소~~~~~~~~~~~.

Beautiful companion

아름다운 동행

조은경

사람은 태어나면서부터 동물과 달리 타인의 긴 보살핌을 통해 비로소 인간이 되며 또한 생의 끝에서도 타인의 도움으로 인간의 존엄을 유지할 수 있는 존재인 것 같다. 더하여 우리는 평생 동안 만남과 이별을 반복하면서 도움을 주고 도움을 받으면서 살아간다. 대개 인간은 태어나서 몇 년 동안은 어머니의 지극한 사랑과 보살핌 속에서 자라게 되고 대개 학교 다니는 동안에도 부모 형제들과 함께 살아가면서 한 식구로서 서로를 아끼면서 돌보게 된다. 그런데 시대가 변천함에 따라 언제부터인가 우리는 가족이 아닌 제3의 인물이 가족을 대신하여 다양한 형태로 돌봄을 시작하게 되었다. 제3의 인물은 바로 요양보호사, 간병인, 보육사로 불리는 돌봄 노동자들이다.

이제 나도 그중 한 사람이 되었다.

10년 전, 어머니가 갑자기 쓰러지고 가족 곁을 떠나셨을 때, 아무런 준비 없이 어머니를 떠나보낸 나는 마음껏 슬퍼할 시간조차 없었다. 생존의 문턱에서 슬픔을 삼키며 아픈 몸을 이끌고 일을 계속해야만 했기 때문이다. 3년 전 코로나에 걸리면서 죽음을 마주하고 더는 몸이 견딜 수 없어 다니던 직장에서 퇴직했다. 퇴직 후 집에 있으니, 몸이 더 쳐지고 힘들어 내몸이 늙어가고 있다는 것을 실감했다. 늙음과 죽음에 대한 공부가 필요하구나! 뭘 해야 하나 고민하던 중에 노인을 돌보는 자격증을 딸 수 있는 요양보호사 양성 학원에 등록을 했다. 늙어가는 나를 위해, 남편을 위해 서로를 잘 돌볼 수 있는 방법을 알아보자며 공부를 시작했다.

한 달 동안의 요양보호사 양성 과정 공부는 그동안 노화에 대해 별생각 없이 살아왔던 나 자신을 새롭게 발견하는 귀중한 시간이었다. 늙어갈 때 나타나는 다양한 질병과 대처, 노인들의 특징 등을 배우면서 '조금 더 일찍 늙음의 과정을 공부하고 알았더라면 어머니를 좀 더 잘 보듬어드리고 깊이 이해했을 텐데….' 라는 아쉬움이 몰려왔다. 다행인 것은 이제라도 내 주변에 함께 살아가는 많은 어르신과 나 자신을 어떻게 돌봐야 하는지 알게 되었다는 것이며 임종과 죽음에 대해 더 깊이 공부할 수 있는 기회를 갖게 되었다는 것이다.

요양보호사 자격증 시험에 합격하고 자격증을 받은 즉시 나는 요양보호사 구인란을 찾아보기 시작했다. 몸은 힘들지만 건강을 위해서 하루 중에 규칙적인 일이 필요하다고 느꼈다. 또한 요양보호사 양성 과정 공부를 하면서 남은 생애 동안 이게 내 일이라는 생각이 들었기 때문이다. 인터넷으로 시청의 구인란에 접속해 보니, 요양보호사 구인이 꽤 많이 올라와 있었다. 여러 등급의 어르신들이 올라와 있는데, 4등급 정도의 어르신을 돌보는 것은 내몸이 충분히 견뎌낼 수 있으리란 생각이 들었다. 4등급 어르신을 선택하였고 해당 돌봄 센터에 전화를 하여 면접을 보고 통과가 되었다. 이렇게 나는 인생 후반기에 요양보호사라는 새 직업을 갖게 되었고 어르신 돌봄 일을 시작하게 되었다.

많은 경우 처우와 봉급이 낮아 장롱면허가 된다는 요양보호사라는 직업! 올해 베트남에서 공부하러 온 30대 초 젊은이가 우리나라에서 요양보호사 자격증을 취득한 후 여기저기 전국의 여러 사업장에서 환영하니 빨리 오라는 연락을 받았다는 방송 인터뷰를 들은 적이 있다. 우리나라 외국인 요양보호사 1호라고 했다. 한창 힘이 넘치는 젊은 요양보호사를 어느 곳에서 환영하지 않겠는가? 하지만 나이 많은 나도 환영받으며 기꺼이 이 일을 시작했다.

통계에 따르면 우리나라의 요양보호사 중에 가장 많은 나이대가 60대라

고 한다. 한마디로 노인이 노인을 돌본다는 말이다. 나도 그중에 한 사람인 것이다. 내 나이 쉰아홉에 시작해 작년에 진갑이 지났으니, 내가 바로 그런 사람이다.

현재 나는 개인 가정을 방문하여 어르신을 돌보고 있다. 하루 3시간이면 충분하니 내몸이 견딜 수 있기 때문이다. 하지만 때로 좀 길게 일하는 날이 있게 되는데, 그런 날은 힘에 부침을 느낀다. 노-노 돌봄의 어려움이기도 한 것 같다. 솔직히 이제 하루 종일 8시간 일은 엄두도 안 난다.

60대가 80대를 돌본다. 내 마음은 아직 40대 언저리이니, 내 마음에 비추어보면 아마도 모시고 있는 어르신은 60대쯤으로 인식하고 계실 수도 있으리라. 그래서인지 처음에 어르신이라는 호칭을 사용했는데, 어르신이라는 호칭이 듣기 싫다고 하셔서 지금은 어머님이라고 부른다. 상대방이 좋아하는 호칭을 불러주는 게 서로에게 좋으니 말이다. 그런데 어르신은 나한테 '이봐요'라고 부르신다, 호칭 없이. 복지사님이나 센터장님이 와 계실 땐 '선생님'이라는 호칭을 가끔 사용하신다.

살아가면서 가장 중요한 것이 인간관계라고 했던가? 나이가 적거나 많거나 사람을 상대로 해야 하는 직업에서 꼭 필요한 것은 무엇보다 감정을 잘 다듬어 조절해야 한다는 것이다. 가끔 어르신을 위해서 드린 말씀이 오히려 어르신을 화나게 하는 말일 수도 있으니. 삶의 역사가 다르면 똑같은 말도 다르게 받아들임을 명심하자고 내 자신을 다독인다.

내가 주로 하는 일은 이부자리 털기와 정리, 청소, 세탁, 반찬 만들기와 식사 차려드리기, 설거지, 산책, 외출 동행, 대화 등이다. 하루 3시간 동안 요양보호사인 내가 해야 할 일이 참 많기도 하다. 하지만 누군가를 도울 수 있다니, 만족스럽고 뿌듯하다. 사실 집안일이라는 게 살면서 꼭 필요한 일인데도 잘 드러나지 않으면서 정당한 평가를 받지 못하는 분야이기도 하니까. 마치 공기와 같다고나 할까? 집안의 여성들이 담당해 오던 허드렛일 같이 생각되는 요양보호사의 돌봄 일을 사회에서 제대로 쳐주지 않고 있는 것은 이 때문이리라.

여하튼 돌봄 어르신과 나는 햇수로 3년 거의 만 2년 정도 일주일에 5회 점심을 함께 먹고 함께 산책을 하는 사이가 되었다. 점심을 다 먹고 나면 어르신은 "이제 하루가 다 갔네."라고 말씀하시곤 한다. 하루가 속절없이 지나가는 아쉬움을 표현한 것 같기도 하고 요양보호사인 나와의 만남이 어쩌면 주요한 일상이 되었다는 말씀으로 해석할 수도 있는 표현이다. 어머님과 나, 합이 140이 넘은 나이 든 두 사람이 함께 하는 하루 3시간은 참으로 짧아 서산에 붉게 타오르다 곧바로 사라지는 석양처럼 느껴지기도 한다.

삶의 여정을 돌아보면 태어나는 순간부터 생을 마감할 때까지 우리는 가족으로, 친지로, 동무로, 이웃으로, 선후배, 스승과 제자로, 직장 동료로 일정 기간 인생길을 함께 걸어가고 있다. 어떤 때는 함께하는 시간이 길기도

하고 때로는 아주 짧아 스쳐 지나갈 때도 있어 아쉬움을 남긴다.

진갑을 지나고 보니, 이제 내 곁에 함께 하는 이는 오직 남편과 돌봄 어르신 두 사람뿐이다. 날마다 집에서는 남편을 돌보고 밖에서는 어르신을 돌본다. 남편은 30대 끝자락에 만나 20여 년을 함께 살아가는 관계이니 당연히 가장 가까운 친구 같고 살가운 동반자이고 유일한 법적 가족이다. 다른 한편으로 새로운 직업의 세계에서 만난 어르신은 친어머니나 친척은 아니지만, 같은 하늘 아래 같은 시대에 함께 삶을 만들어가는 유일한 분이시다. 10년 전에 떠난 어머니를 떠올리며 나는 매일 어르신께 정성을 다해 도움을 드리려고 한다. 현재 어르신은 미래의 내 모습이며 현재 내 삶을 수놓는 관계의 소중한 한 축이기 때문이다. 내가 모시고 돌보는 어르신께 성심성의껏 다하는 일이야말로 돌아가신 어머니께 해드리지 못한 것을 늦게라도 대신 해드리는 것이기도 하니 말이다. 물론 어르신도 나를 단순히 허드렛일이나 해주는 사람으로 생각하시지 않고 돌봄이 전문인 요양보호사로서 대해주시길 바랄 뿐이다.

어르신 댁 거실에 걸어 놓은 액자가 하나 있다. 천지무사天地無事, 천지에는 요행이나 우연히 일어나는 일은 없다. 우리의 만남도 우연한 게 아니라, 하늘의 촘촘한 계획 속에 이루어진 일이라 생각하니, 숙연하고 겸허해진다.

어르신과 나, 좁게는 근원이 되는 땅, 원주라는 작은 도시 속에서 넓게는 세상 아름다운 대한민국이라는 큰 공동체 속에서 함께 숨 쉬고 부대끼며 살아가고 있다. 우리의 만남, 늦은 동행이 아름답고 행복한 동행이 될 수 있도록 서로를 아끼고 존중하면서 하루하루 살았으면 좋겠다.

맑은 거울처럼!

A warm time blossoming in a relationship

관계 속에서 피어나는 따뜻한 시간

천혜란

6년 전, 우리 가족에게 갑작스럽고도 깊은 슬픔이 찾아왔습니다. 아버지의 갑작스러운 죽음은 우리 모두를 혼란에 빠뜨렸고, 특히 엄마는 삶의 방향을 잃고 깊은 슬픔 속에 잠기셨습니다. 평생을 함께 살아온 동반자를 하루아침에 떠나보낸 상실은, 말로 다 표현할 수 없는 고통이었을 것입니다.

문제는 저희 세 딸 모두 다른 지역에서 생활하고 있었고, 엄마 곁을 항상 지켜드릴 수 없다는 사실이었습니다. 엄마는 혼자 계실 때마다 눈물을 멈추지 못하셨고, 전화로 아무리 위로를 건네도 그 공허함을 채우긴 어려웠습니다. 그런 엄마를 생각하며 저는 엄마를 제가 살고 있는 원주로 모셔 와야겠다고 결심한 적도 있었습니다. 새로운 환경에서 새롭게 삶을 시작하신다면 조금은 나아지시지 않을까, 엄마가 혼자라는 생각이 덜하지 않을까 하는 마음이었습니다. 하지만 그때마다 제 마음을 붙잡은 것은, 엄마 곁에 계신 우리 마을 아주머니들이었습니다. 그분들은 단순히 이웃이 아니었습니다. 엄마의 손을 잡아주시고, 반찬을 나눠주시고, 엄마의 긴 긴이야기를 묵묵히 들어주시던 분들입니다. 때로는 아버지를 함께 기억해 주셨고, 아버지를 떠올리며 울먹이는 엄마를 다정히 안아주시기도 했습니다. 슬픔에 갇혀 혼자 울기만 하던 엄마의 일상에, 이웃들의 따뜻한 손길은 한 줄기 햇살처럼 스며들었습니다.

동네 아주머니들과 함께 운동하고, 마을행사에 참여하고, 마당에서 마주 앉아 도란도란 이야기꽃을 피우는 시간속에서 엄마는 점차 웃음을 되찾아가셨습니다. 집안일을 함께 하거나 반찬을 나눠 먹으며 하루를 보내는 일상은 엄마에게 위로이자 힘이 되었고, 그 안에서 상실의 고통은 조금씩 덜어졌습니다. 그때 저는 처음으로 '진짜 돌봄'이란 무엇인지 깊이 생각하게 되었습니다.

우리는 흔히 돌봄을 복지서비스나 전문 인력이 제공하는 활동으로 떠올립니다. 요양보호사, 재가 서비스, 복지기관 등 제도적 틀 안에서 이루어지는 돌봄 말입니다. 물론 그런 돌봄도 분명 필요하고 중요합니다. 하지만 저에게, 그리고 저희 엄마에게 돌봄은 훨씬 더 일상적이고 인간적인 모

습으로 다가왔습니다. 누군가가 옆에 있어 주고, 이야기를 들어주며, 같은 감정을 나눠주는 일. 그런 돌봄이 엄마의 마음을 조금씩 어루만져 주었던 것입니다. 그래서 저는 돌봄이란 특정한 직업군이 전담하는 일이 아니라, 사람과 사람 사이의 관계에서 자라나는 것이라고 믿습니다.

누군가 힘들어 보일 때 먼저 말을 걸 수 있는 용기, 내 손에 쥔 따뜻한 음식을 나눠줄 수 있는 마음, 그리고 한 사람의 슬픔을 '같이 느끼고자' 하는 자세. 그런 마음들이 모여 돌봄이라는 따뜻한 울타리를 만듭니다.

저는 엄마가 계신 그 마을을 떠올릴 때마다, 사람이 곁에 있다는 것만으로도 얼마나 큰 힘이 되는지 다시금 느낍니다. 아버지의 빈자리를 완전히 채울 수는 없었겠지만, 엄마의 삶이 무너지지 않도록 잡아주고, 다시 일어설 수 있도록 지지해 준 건 바로 그 관계 속의 돌봄이었습니다.

이제 저는 그런 돌봄을 지역사회 전체로 확장시켜 나가야 한다고 생각합니다. 단지 복지 서비스를 제공하는 수준에서 멈추는 것이 아니라, 주민 한 사람 한 사람이 서로를 살피고 돌보는 관계 중심의 돌봄 공동체. 그것이 제가 꿈꾸는 돌봄의 모습입니다.

아파트 복도에서 마주쳤을 때 가볍게 안부를 묻는 이웃, 주말마다 동네 공원에서 함께 걷는 운동 모임, 혼자 식사하는 어르신을 위해 반찬을 조금 더 준비하는 습관. 이러한 작고 평범한 행위들이야말로, 돌봄이 일상이 되는 사회를 만드는 시작점이라고 믿습니다. 그리고 그 시작은 결코 거창하지 않아도 됩니다. 내가 사는 곳에서, 내가 만나는 사람들과의 관계 속에서, '함께 살아간다'는 마음 하나로 충분합니다. 지금 이 글을 쓰는 저 역시, 엄마를 돌봐주신 이웃들처럼 누군가의 곁이 되어주고 싶습니다. 그리고 언젠가는 저도 누군가에게 돌봄을 받는 존재가 되겠지요. 그렇게 돌봄은 한 방향이 아니라 순환하며 이어지는 공동의 삶입니다. 돌봄은 결국, 사람이 사람을 지켜주는 일입니다.

관심으로 손을 내밀고, 시간을 함께 나누고, 마음을 주고받는 모든 순간이 돌봄의 시작입니다. 그런 돌봄이 일상이 되는 마을, 그런 공동체 속에서 저는 오늘도 누군가의 삶과 따뜻하게 연결되어 있고 싶습니다.

Learn from crows

까마귀에게 배우다

최미영

까마귀는 새끼가 다 자란 후에도 부모 근처에서 계속 지내며 먹이를 돕거나 번식을 돕는 행동으로 협동 양육을 하고 늙은 어미에게 먹이를 물어다 주며 부모를 섬긴다고 한다.

이 글을 접하며 나를 돌아보게 되었고 우리는, 또는 우리 사회는 어떤가 하는 반성의 시간을 가지게 되었다. 아무리 급변하는 시대의 변화와 세대별 차이 속에 살며 각자도생을 꿈꾸고, 또 그렇게 각자 나만의 삶을 위해 살아가고 있지만 그 속에서 변함없이 소중히 지켜져야 할 가치가 있다면, 그것은 한 사람 한 사람을 존중하며 함께 손잡고 존엄하게 살다 삶을 예쁘게 마감하는 일이 아닐까 하는 생각이다. 50이 훌쩍 넘은 나이가 되어 살아온 날들이, 살아갈 날보다 길어진 시점이 되고 보니 시작보다는 끝이 중요하다는 말의 무게가 느껴질 때가 많다.

나는 근무하던 회사의 폐업으로 실업급여를 받는 실직 상태이며 84세 경증 치매의 노모를 모시고 있는 50대 가장이다. 지금까지 혼자 식사도 해드시고 간단한 집안일도 하시고 소소하게 생활하시던 엄마께서 휴직 중이어서 내게 의지를 하시는 건지, 치매가 악화하신 건지 모호하게 요즘 들어 전화를 열 번 이상을 하시며 와라, 가라, 이거 해라, 저거 해라 반복적인 요구를 많이 하신다.

처음에 1년 정도는 아프신 엄마를 위해 최선을 다하며 요구하시는 모든 것들을 묵묵히 하다 슬슬 짜증이 나기 시작했고 머리로는 엄마의 아픔을 받아들이나 마음으로 받아들이지 못하고 피로감이 쌓이고 있음을 고백한다.

세상을 다 준대도 바꿀 수 없었던 엄마, 너무나 사랑했던 엄마가 미워질까 걱정이 되기도 하고 피로감, 죄책감, 속상함 등 여러 가지 감정 속에 이 상황은 점점 악화할 것이고 엄마는, 또 나는 어떤 삶이어야 모두의 삶이 안정적으로 영위될 수 있을까 하는 두려움이 엄습한다.

"부모는 병이 들었고 자식은 간병이라는 병이 들었다."라는 요즘 모 광고의 문구를 보며 나도 꽤 빠른 시간으로 나의 감정 상태가 소진되고 있음을 느낀다.

요즘 들어 조심스럽게 혼자는 '버겁다.'라는 생각에 통합 돌봄을 생각하

게 되었고 진단을 받아봐야겠다는 생각이 들었다. 엄마는 건강하실 때도 노인정엘 가시거나 기타 친교 모임 등을 꺼리시던 분이셨다. 그래서 요양원은 생각해 본 적이 없는데 원주시가 고령화 사회에 대응하기 위해 노인 통합 돌봄서비스를 적극적으로 추진하고 있으며, 자택에서 안전하고 건강하게 생활할 수 있도록 다양한 분야의 서비스를 연계하여 제공하고 있음을 알게 되었고 이것만으로도 안도의 쉼이 푹~ 하고 쉬어졌다.

엄마와 나의 사례를 통해 나의 마음가짐, 우리의 마음가짐, 사회적 가치 추구와 사회적 합의, 국가 정책이 만들어가야 할 것들에 관한 생각이 깊어진다.

왜냐하면 우리나라는 이미, 초고령 사회로 접어들었고 핵가족화 속에서 나 혼자서는 모든 상황이 버겁고 생각보다 소진상태가 빠르게 도래한다는 것이다. 이는 나만의 문제는 아닐 것이며 효도 속에 나의 삶이 무너지는 일은 없어야 할 것 같기 때문이다.

AI시대 앞에 놓여진 현대인들. 우리는 과연 존엄하게 삶을 이어 나갈 수 있을까?

이미 AI 돌봄 로봇이 어르신의 건강관리, 정서 지원, 안전 모니터링 등 어르신과 소통하며 일상 대화, 추억 회상, 놀이 제공 등으로 안정감을 제공하고, 식사, 복약, 수면시간 알림 기능을 제공하며, 어르신의 움직임을 감지하여 응급상황 발생 시 보호자 관련 기관에 알리고 움직임 감지 및 원격 모니터링 기능을 확인하고 이상 징후 발생 시 신속하게 대응하여 어르신들의 건강 유지와 무력감 우울감을 해소하고 고독사 예방에 기여하고 있다고 한다.

계산하고 분석된 인공지능의 돌봄 속에 인간의 존엄과 행복은 얼마나 보장될까? AI는 통계를 통한 인간의 감정을 흉내 낼 수는 있겠지만 진짜 진심어린 공감과 애정이 담긴 대화와 소통이 이루어질 수 없다는 사실, 결국 기계라는 현실은 우리를 슬프게 한다.

아마도 우리 엄마는 인공지능과 대화하는 것보다 부모님 먹이를 찾아 집 앞마당에서 종종걸음을 치는 까마귀와 대화하는 것을 선호할지도 모른다.

우리 인간은 자연 속에서 쉼을 찾고 정서적 안정감을 느끼고 서로 대화하고 존중하고 공감하며 배려하는 마음속에서 가장 행복하고 안정감을 느끼지 않을까 한다.

경제적 여유와 시간만 되면 산으로, 들로, 바다로 마음과 몸을 이완하려 서울에서 강릉까지 일곱 시간 여덟 시간이 걸려도 지체없이 여행을 떠나는 모습 속에 고스란히 담겨있다고 생각된다.

'축복 속에 이 세상에 나를 태어나게 해 준 엄마', '이 세상 전부였던 나의 엄마'가 이젠 늙고 병들었다. 까마귀들의 부모를 섬기는 모습. 이들의 모습이 결국 생물학적으로 진화적 생존 전략에 기반 한 행동이라 할지라도 생존만으로는 설명되지 않는, 어떤 깊은 감정의 흐름이 그들에겐 존재함을 느낀다.

오늘날 점점 개인화되고, 효율성을 위해 인공지능이 도입되고 생산성을 위해 로봇이 인간을 대신해 여러 가지 일들을 감당하는 현실 속에서 살며 어느 순간 늙고 병든 부모님이 부담으로 다가올 때 까마귀들의 모습은 나에게 질문한다.

"진정한 삶의 가치가 어디에 있는가?"

타인의 어려움을 외면하지 않고 서로를 보듬고 이해하며 연약한 존재를 위한 도움을 조금씩 나누는 모습이 있을 때 우리는 비로소 까마귀보다는 괜찮은 존재인 것이다.

그래서 나는 오늘도 엄마~~~ 하고 어리광 섞인 목소리로 엄마를 불러본다.

Another word for care is concern.

돌봄의 다른 말은 관심이야

한은미

내가 알던 가족은 한솥밥을 먹고 같은 지붕 아래 오손도손 혈연으로 묶여 단단한 고리를 유지했지만, 세월이 흐르면서 지금은 전혀 다른 모습이 되었다. 우선은 가족 수가 줄었고, 결혼하지 않았음에도 독립해서 혼자 사는 자녀들이 있으며, 비혼자도 증가 추세다. 수명이 길어짐에 따라 부부 또는 혼자 기거하는 노인 역시 많이 늘어났다. 이를 사회의 한 현상으로 받아드릴 만큼 수도 많고 당연시 되고 있다. 내가 알고 있던 가족의 의미가 퇴색한 걸까?

아니다. 이는 또 다른 형태의 가족 모습이다. 가족의 구성원으로 각자 생

활을 누리되 서로의 안부를 묻고 기쁨과 슬픔을 공유하면, 함께 살지 않아도 빈자리가 크게 느껴지지 않는다. 물론 '눈에서 멀어지면 마음에서도 멀어진다.'는 옛말이 그른 것은 아니다. 서로 부대끼고 살아야 미운 정 고운 정이 드는 것도 사실이고, 같이 살지 않으니 세세한 부분을 알지 못해 오해가 생기기도 한다.

모든 것이 빠르고 치열한 경쟁에서 살아남기 위해 각자 유리한 환경을 선택하는 것에 이기적이라 말할 수 없다. 싫지만 받아들일 수밖에 없는 현실이다. 떨어져 있는 가족에 대한 그리움, 갑자기 밀려오는 외로움에 어쩔 줄 몰라 하고, 행여 질병에라도 걸리면 혼자여서 겪는 고통은 삶의 질을 급격히 떨어뜨린다. 가족이지만 걱정 끼치기 싫어서 혹은 정말 가족이 없어서 혼자 속앓이하는 경우를 여러 번 보았다.

가족 구성원이 아프면 함께 사는 가족이 돌보는 것은 너무나 당연하다. 다니던 직장을 그만두고 파트타임으로 일을 하며 간병하는 돌봄이 '가족이니까….'라는 말로 모두 이해된다. 하지만 곁에 돌봐줄 가족이 없거나 가족이라고 끝없는 가족 돌봄을 언제까지 할 수 있을까? 돌봄이 꼭 질병에만 국한되는 것도 아니다. 빈 둥지 증후군, 우울증 등 감정이 신체를 병들게 하는 것은 어쩌면 보이지 않기에 더욱 위험하고 대처가 힘들다. 그래서 지금, 돌봄의 형태도 바뀌어야 한다. 큰 줄기는 정부 복지 정책으로 잡고 가족에서 이웃으로 가지를 뻗어 돌봄 사각지대가 줄어들도록 노력해야 한다.

그런 점에서 2018년부터 시작된 강원의료복지사회적협동조합(이하, 강원의료사협)의 '건강반장'은 시사하는 바가 크다. 주민이 주민을 돌보는 방식으로 안부 확인 및 건강 상태를 점검한다. '건강반장'을 통해 7개 읍·면·동에서 63명 이웃의 건강 상태를 살피고 응급 상태가 발생하면 의료진과 연계해 신속하게 대응한다. 또한 질병이 악화되거나 거동이 불편해서 병원 방문이 어려운 환자는 의사와 간호사가 직접 찾아가는 '방문의료' 서비스도 받을 수 있다. 정말 필요하지만, 감히 할 수 없는 찾아가는 돌봄을 강원의료사협이 9년째 하고 있다.

누구나 필요할 때 의료와 복지 서비스를 받을 수 있도록 의료 사각지대 해소를 위해 노력하고 있는 강원의료사협에 박수와 응원을 보낸다.

사실 원주에 살고 있지만 강원의료사협을 알지 못했다. 지난 5월 신문 지면을 통해 강원의료사협에서 1인 가구 요리 교실 '착하다쿡' 참가 인원을 모집한다는 기사를 보고 반가운 마음으로 신청했다. 1인 가구가 자칫 영양의 불균형이 되지 않도록 실생활에서 사용하는 식재료로 요리를 배우고 만들어 함께 먹으며 입도 마음도 즐거운 힐링 시간을 가졌다. 그것을 계기로 조합원이 되면서 강원의료사협에 대해 자세히 알게 됐고, 의료인과 주민이 협

력하여 세운 1호 협동조합으로 올해가 설립 23년 째라는 것을 알았다. 오랜 시간 원주 지역의 든든한 파수꾼으로 돌봄을 실천하고 있었는데 전혀 모르고 있었다니. 갑자기 주변 지인들에게 널리 알릴 의무가 생겼다.

몇 년 전 1년 동안 독거노인에게 안부를 묻는 전화 봉사를 한 적이 있다. 열 분 정도였는데 75세에서 90세가 넘는 분들로 남성보다 여성 수가 세 배였다. 일상을 묻고 몸 상태며 즐거운 일과 힘겨운 일을 공유하는 작은 일이었는데 또 다른 돌봄이었다. "너무 심심해서 전화를 기다렸다.", "가족보다 낫다.", "관심을 가져줘서 고마워요."라고 하셔서 '아! 별거 아닌 전화 한 통이 이분들께는 큰 기쁨이구나….' 하는 생각에 울컥했었다.

노래 교실에서 배웠다며 '내 나이가 어때서'를 열창하시던 목소리 걸걸한 어르신, 준비한 수수께끼 문제를 "나는 암 것도 몰라." 하시며 수줍게 입을 맞춘 맹인 어르신, "장터에서 욕심내고 이것저것 사 왔는데 저걸 어째, 젊어선 요리하면 나였지. 나이가 드니 다 잊어버렸다."며 속을 털어놓는 분도 있었다. 15분 동안 타임머신을 타고 과거로 돌아간 듯 즐거워하시며 당신의 젊은 날을 회상하셨다. 그렇게 통화를 하면서 독거노인들이 가장 두려워하는 것은 질병과 외로움이고, 사랑 어린 관심이 처방이라는 답을 얻었다.

관심은 선물이다. 누구나 받고 싶고 줄 수 있는 마음의 선물이고 비용도 필요 없다. 누군가 내게 관심을 가져주기 바란다면 내가 먼저 이웃에게 관심을 보이면 된다. 너무 자연스러워 미처 느끼지 못했을 뿐, 멀리 있는 가족보다 가까이 있는 이웃이나 친구에게 위로를 받고, 잦은 통화에 끼니를 나눠 먹으며 별 내용 없는 수다로 시간을 보내는 일이 무료한 하루 중 가장 큰 즐거움이 되었음을 알고 있다. 이렇게 알게 모르게 가족에게서 느꼈던 사랑과 위로를 이웃이나 친구에게 받아온 것이다. 가족이 멀리 있어서 아니면 자주 만나지 못해 느끼는 상실감을 얼마든지 이겨낼 이웃과 친구들이 있음을 잊지 말자.

꼭 피를 나눠야만 가족인가? 몸 아플 때 걱정하고 전화하면 단박에 와주고, 기쁜 일이나 슬픈 일을 함께하는 것으로 마음에는 이미 또 다른 가족인 것이다. 주변에 그런 친구와 이웃이 있다면 행복한 사람이다. 마음이 따뜻해지고 어디에서도 안심이 된다. 나의 외로움을 함께 나눌 친구를 찾는 일은 거창할 필요도 어려운 일도 아니다. 내 이웃과 인사를 나누고 작은 미소가 나와 너를 연결한다. 내 친구를 소개해 함께 친구가 되는 일도 추천한다.

돌봄은 관심으로 시작하니 큰 비용도 많은 시간도 필요치 않다. 돌봄은 나이가 많고 적고, 건강하고 건강하지 않고 에 차이를 두지 않는다. 우리는 모두 서로 기대어 사는 인간이다. 손에 손잡고 서로의 온기를 느끼며 작은 기쁨이 되어준다면 세상은 지금보다 훨씬 살만해질 것을 믿는다.

오늘, 내 주변에 있는 이웃에게 말을 걸어보자. 처음엔 인사를, 다음엔 통화를 하고, 그 다음엔 둘레길을 함께 돌며 수다를 하지 않을까? 서로 인사하고 안부를 묻는 것 그게 바로 돌봄의 시작이다.

돌고 돌아 다시 봄

펴낸날 2025년 7월 30일

펴낸이 이광희

펴낸곳 강원의료복지사회적협동조합 공생추진위원회

편집 천혜란, 신승훈, 조주희

디자인 박충식

제작 (주)도서출판 이음

주소 강원특별자치도 원주시 중앙로 85, 4층(중앙동)

TEL 033-744-7573

이 책의 저작권은 강원의료복지사회적협동조합과 (주)도서출판이음에 있습니다. 이 책 내용의 일부 또는 전부를 재사용하려면 반드시 양측의 서면 동의를 받아야 합니다.

'돌고 돌아 다시 봄'은 SDGs 17개 목표 달성을 지향합니다.

SDGs는 '단 한 사람도 소외되지 않는 것'이라는 슬로건으로 2015년 제70차 UN총회에서 2030년까지 달성하기로 결의한 의제입니다.
인간, 지구, 번영, 평화, 파트너십이라는 5개 영역에서 인류가 나아가야 할 방향성을 17개 목표와 169개 세부 목표로 제시하고 있습니다.

'돌고 돌아 다시 봄'은 SDGs 11번 '포용적이고 안전하며 회복력 있고 지속가능한 도시와 정주지 조성'을 위해 제작했습니다.