



2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



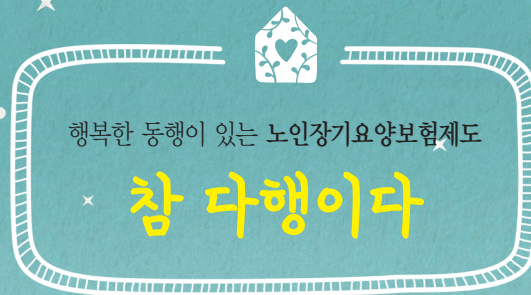
행복한 동행이 있는 노인장기요양보험제도

참 다행이다



2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념

참 다행이다



행복한 동행이 있는 노인장기요양보험제도

참 다행이다

h·well
국민건강보험
National Health Insurance Service

강원도 원주시 건강로 32(반곡동, 국민건강보험공단)

고객센터 1577-1000



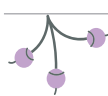
2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념

체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

차례

발간사

 최우수상	수기 / 또 한 명의 자식	8
	사진 / 봄타는 소녀	18

 우수상	수기 / 참 다행이다~	20
	사진 / “아기상어 뚜루루뚜루~” 신나는 여름 캠프	28
	수기 / 우리가족 ‘일상지킴이’! ‘행복지킴이’!	30
	사진 / 노인과 개구리	40
	수기 / 엄마의 봄	42
	사진 / 프로그램 시간	52
	수기 / 한 움큼의 희망	54
	사진 / 내 나이에도 치레롭게 새색시같지야~ 하하하~	62
	사진 / 꽃비내리는 날	64



장려상

수기 / 나를 살게 해준 장기요양제도	66
사진 / 이리 와, 머리 땅아줄께	76
수기 / 선물	78
사진 / 웃음꽃이 피었습니다^^	88
수기 / 우리 엄마	90
사진 / 웃음꽃 피자	100
수기 / 다시 한 번 가보고 싶다	102
사진 / '시원하지유?'	112
수기 / 함께라면, 이 또한 기쁘지 아니한가	114
사진 / 분주한 손길	124
수기 / 사람은 무엇으로 사는가	126
사진 / 코스모스 보다 예쁜 우리	134
수기 / 벼락 맞아 어르신 의 최상의 선물은 천원	136
사진 / 아니예요. 제가 더 고맙습니다.	146
수기 / 봄날의 하얀 기억	148
사진 / 배움의 열정, 함께합니다.	156
수기 / 행복 싹고 달리는 시오리 길	158
사진 / 즐거운 활동	168
사진 / 치매 어르신에게 읽어드리는 딸의 편지	170

심사후기

수기 / 이대혁 [한국일보 기자]	172
수기 / 정광호 [원주문인협회]	176
사진 / 김주영 [한국일보 기자]	178
사진 / 조관형 [(사)한국사진작가협회 원주지부]	180

수상소감

수기 / 김○○ [최우수상]	182
사진 / 이○○ [최우수상]	184

2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념

체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

발간사



올해는 노인장기요양보험 제도가 도입된 지 12년째를 맞는 뜻깊은 해입니다. 제도 도입 초기 21만 명에 불과했던 수급자가 2019년에는 75만 명으로 확대되어 우리나라의 초 고령 시대를 대비할 수 있는 사회보장제도의 중심으로 성장하였습니다.

수급자 증가라는 양적성장뿐만 아니라 맞춤형 이용지원 서비스를 실시하는 등 끊임없는 제도 개선과 서비스 질 향상으로 사회적 효(孝)를 실천하고 있습니다. 이는 정부, 공단, 어르신, 가족, 장기요양기관 운영자와 종사자 등 모든 분들이 합심하여 이루어낸 값진 결실입니다.

우리 공단에서는 돌봄 과정에서의 생생한 감동을 함께 나누기 위해 매년 체험수기 및 사진 공모전을 실시하고 있습니다. 올해는 1,600여건에 달하는 응모작이 접수 되었으며,



그 중 많은 분들과 공감할 수 있는 수기들을 엮어 작품집으로 발간하게 되었습니다. 

특히 어르신들이 장기요양서비스를 받으시면서 건강뿐만 아니라 성격도 한층 밝아지셨다고 말씀해 주셔서, 앞으로 장기요양보험의 나아갈 방향을 다시금 확인할 수 있는 좋은 계기가 되었습니다.

공모전에 참여해 주신 모든 분들께 감사의 말씀을 드리며, 돌봄의 사회화를 만들어 가는 노인장기요양보험을 간접적으로나마 체험할 수 있는 좋은 기회가 되기를 소망합니다.

2020. 10

국민건강보험공단 이사장

김동익



2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념

공모전 사진 당선작품 한 눈에 보기



최우수상 / 이○○



우수상 / 최○○



우수상 / 윤○○



우수상 / 박 ○



우수상 / 박○○



우수상 / 김○○



장려상 / 김○○



장려상 / 장○○



장려상 / 이○○

- 최우수상 / 이○○
- 우수상 / 최○○
- 우수상 / 윤○○
- 우수상 / 박 ○
- 우수상 / 박○○
- 장려상 / 김○○
- 장려상 / 김○○
- 장려상 / 장○○

봄타는 소녀
 “아기상어 두루두루~” 신나는 여름 캠프
 노인과 개구리
 프로그램 시간
 내 나이에든 치레롭게 새색시같지아~ 하하하~
 꽃비내리는 날
 이리 와, 머리 딸아줄게
 웃음꽃이 피었습니다^^



장려상 / 박○○



장려상 / 오○○



장려상 / 신○○



장려상 / 김○○



장려상 / 민○○



장려상 / 김○○



장려상 / 김○○

- 장려상 / 이○○ 웃음꽃 피자
- 장려상 / 박○○ ‘시원하지유?’
- 장려상 / 오○○ 분주한 손길
- 장려상 / 신○○ 코스모스 보다 예쁜 우리
- 장려상 / 김○○ 아니예요. 제가 더 고맙습니다.
- 장려상 / 민○○ 배움의 열정, 함께합니다.
- 장려상 / 김○○ 즐거운 활동
- 장려상 / 김○○ 치매 어르신에게 읽어드리는 딸의 편지



2020 노인장기요양보험 공모전

체/힘/수/기 최우수상

또 한 명의 자식



김○○ / 서울 송파구

하루하루 지쳐가는 아내를 보면서
노심초사하던 어느 날 우리에게 희소식이 들렸다.
노인장기요양보험에 대해 알게 된 것이었다.





치매로 고생하시던 어머니를 아버지 곁으로 보내드렸다. 너른 미소를 지으며 당장이라도 나를 반겨주실 것 같은데, 어머니가 없는 집에 돌아오니 공허함만이 가득했다. 신발장 옆에는 어머니가 생전에 사용하시던 지팡이와 고무신이 덩그러니 놓여 있었다. 주인을 잃은 물건 위에는 뽕얇게 먼지가 서려 있었다. 어머니가 남기고 간 젓빛 고무신을 가만히 가슴 깊이 안아보았다. 가슴이 저미는 듯했다. 93세로 떠나셨으니 천수를 누리셨지만, 이제껏 효도 한 번 변변히 못한 것 같아 흐르는 눈물을 주체할 수 없었다. 어머니는 평생을 온몸이 부서져라 자식들을 보살피셨지만, 그 사랑을 반에 반만큼도 되돌려드리지 못한 것이 자식으로서 죄송할 뿐이었다.

그저 요양보호사분의 극진한 돌봄 덕분에 평온한 일상을 누리시며 편안히 지내다가 가셨다는 사실이 위안이 될 뿐이었다. 우리 요양보호사분은 자식도 하기 힘든 고된 일을 묵묵히 견디며 어머니를 친부모 이상으로 공경하고 돌봐준, 우리 가족 모두에게 빛과 같은 존재였다. 게다가 어머니의 마지막 가시는 길에도 함께 동행해주셔서 큰 힘이 되었다. 만약 노인장기요양보험을 통해 알게 된 요양보호사분이 아니었다면 어머니의 병구완을 어떻게 했을지 눈앞이 캄캄했다. 어머니처럼 케어가 반드시 필요한 사람들에게는 국가가 나서서 건강하게 삶을 지탱해 나갈 수 있도록 다양한 도움의 손길을 내어준다는 사실을 노인





장기요양보험을 통해 알게 되었다. 나 또한 어머니와 같은 상황이 오면 나라에서 나를 케어해 주고 자식들에게 부담을 지우지 않을 거라는 확신이 섰다. 내 곁에 노인장기요양보험이 뿌리 깊은 나무처럼 버티고 있으니 마음이 든든하다.

5년 전쯤이었다. 평소 사이가 좋았던 아내와 막내 여동생이 홀로 계시는 어머니 일로 크게 감정싸움을 벌인 일이 있었다. 어머니가 연로하시다 보니 아내는 본인 몸이 힘든 줄도 모르고 자주 시골로 내려가 목욕을 시켜드리고 반찬도 갖다드리며 불편한 것은 없는지 챙기곤 했다. 자식으로서 당연한 도리지만, 형이 먼저 세상을 떠난 후 내가 실질적인 장남 역할을 해왔기에 아내가 만며느리로서 도리를 하려고 더욱 신경을 썼던 것이다. 하지만 여동생으로부터 걸려온 전화 한 통이 화근이 되어 집안에 큰 분란이 일어나게 됐다.

“언니, 지난주에 엄마 챙기러 간다고 전화까지 하더니 뭘 챙겨 드렸어요?”

시골 어머니 댁에 다녀온 여동생이 아내에게 전화를 해서 따져 물은 것이다. 어머니께 해다 드린 음식을 대보라는 다분히 감정이 섞인 여동생의 말에 아내 역시 불편한 심경을 감추지 못했다.

“아가씨, 제가 반찬 몇 가지를 해다 드렸는데 섭섭하게 그런 말을 해요?”





“엄마집 냉장고에 먹을 게 하나도 없던데요. 엄마도 언니가 뭐 해온 게 없다고 하고. 언니, 엄마한테 너무 소홀한 거 아니에요?”

“아가씨, 그게 무슨 소리예요? 내가 지금 거짓말을 한다는 거예요?”

화가 난 아내에게 맞서 여동생도 다짜고짜 맞받아쳤다.

“언니, 그럼 우리 엄마가 거짓말을 한다는 거예요?”

꽤 그럴싸하게 둘러댄 어머니의 말에 여동생은 아내가 겉으로 보여 지는 것과는 다르게 어머니를 홀대하고 있다고 의심한 것이다. 아내는 시누이가 자신을 의심하고 있다는 것을 깨닫고는 속상한 마음에 나를 붙잡고 눈물을 펄펄 흘리기까지 했다.

이 분란의 종지부를 찍은 것은 그로부터 두 달이 지나서 열린 어머니의 생신날에서였다. 온 가족이 어머니가 계신 시골에 모였다. 아내와 여동생은 그때까지도 감정을 풀지 못한 상태였다. 생신상을 한 상 차려 배불리 먹고 차를 마시던 도중, 어머니가 갑자기 “너희들 왜 나는 밥을 안주고 굶겨?”라고 고함을 치시는 바람에 다들 두 눈이 휘둥그레졌다.

게다가 손주들 오면 준다고 사다놓은 과자봉지를 허둥지둥 헤매기만 하다가 끝내 찾지 못하시는 게 아닌가. 평소 건망증이 있으셨지만, 건망증이라고 치부하기엔 느낌이 좋지 않았다.

어머니가 가끔 동네 사람을 잘 못 알아본다는 이장님의 말도





마음에 걸렸다.

아무래도 걱정이 되어 형제들과 함께 어머니를 병원에 모시고 갔고, 검사 결과 치매 초기를 진단받았다. 청천벽력 같은 진단에 우리 삼남매 모두 망연자실했다. 허리가 휘도록 평생 농사일만 하셨던 어머니는 결국 당신의 몸을 돌보지 못한 대가로 치매라는 몹쓸 병을 얻으신 것이다. 두 달 전 일어났던 일이 어머니의 초기 증세 때문이라는 걸 알게 된 여동생이 아내에게로 와 사과하고 눈물을 글썽거렸다.

어머니를 더 이상 홀로 계시게 할 수 없었다. 아내와 상의 끝에 집을 챙겨 어머니를 우리 집으로 모시고 올라왔다. 어머니는 아들네 집이 낯설었던 건지 아니면 자신의 몸 상태를 눈치채신 건지 한동안 아무 말이 없으셨다. 한때는 1000평이 넘는 밭을 혼자 일구시던 강단 있는 분이었는데, 이제는 당신 스스로 할 수 있는 게 없다는 걸 알아채버린 것인지 어머니의 흐린 눈빛 속에는 쓸쓸함만이 가득했다.

치매라는 늙은 어머니가 오롯이 간직하고 있던 기억을 하나 둘씩 지우는 세상에서 가장 슬픈 병이었다. 아버지를 만나 사랑했던 기억, 자식을 낳고 기르며 부모가 되었던 경험, 웃고 울며 소중했던 추억들까지 모두 어머니의 기억 속에 점점 희미해





져 가기 시작했다. 충기 가득한 어머니의 눈빛은 온데간데없고 점차 본능에만 충실한 아이가 되어가는 것 같았다. 생전 드시지도 않던 단 음식을 찾으셨고, 먹을 것 좀 달라는 말만 반복하셨다. 그러다가 정신이 온전하실 때면 “미안하다. 내가 어서 빨리 죽어야 하는데”라는 말만 반복하셨다.

어느 순간부터는 씻기를 거부하셨다. 내가 출근하고 집에 없는 사이 아내 혼자서 어머니를 돌봐야 했는데, 욕실에 들어간 어머니가 아내를 때리고 도망치려하면 막아낼 재간이 없었다. 그때마다 아내가 억지로 몸 구석구석을 닦아내곤 했는데, 무척 힘에 부쳐했다. 아무리 며느리라고는 하지만, 예순을 넘은 나이 이기에 치매 노인을 케어하기에는 한계가 있을 수밖에 없었다. 어머니가 일부러 그러는 것이 아닌 줄 알면서도 받아들이기 어려운 때가 한두 번이 아니었을 것이다.

아내는 어머니에게 벌컥 화를 내고는 금방 후회하기를 반복했다. 자신도 모르는 사이에 깊은 한숨을 내쉴 때가 많았다. 죽을힘을 다해 어머니를 돌봤다고 생각했는데 어머니가 불편해하며 자신을 멀리하는 모습을 볼 때면 무엇을 잘못하고 있는 것은 아닐까 걱정이 된다며 울먹거리기도 했다. 하루 종일 어머니와 씨름하며 하루가 무사히 잘 지나가기만을 바라는 것이 아내의 일상이 돼버린 것이다. 어머니가 가여웠고, 모든 짐을 짊어진





채 고군분투하는 아내가 안쓰러웠다.

하루하루 지쳐가는 아내를 보면서 노심초사하던 어느 날 우리에게 희소식이 들렸다. 노인장기요양보험에 대해 알게 된 것이었다. 고령이나 노인성 질병 등의 이유로 일상생활을 혼자서 수행하기 어려운 노인 등에게 장기요양급여를 제공해 삶의 질을 향상하도록 돕는 제도였다. 게다가 2014년부터는 기존 3등급을 5등급까지 세분화해 어머니와 같은 경증치매 어르신들까지 혜택을 받을 수 있게 개선했다고 했다. 본인부담금은 15% 정도여서 비용 부담도 크지 않았다. 혜택을 받기도 전이었지만, 노인장기요양보험과 같은 사회보장제도가 있다는 사실만으로도 얼마나 감사했는지 모른다.

필요한 서류를 준비해 국민건강보험공단에 제출했다. 그러자 며칠 후 공단 직원이 집으로 와 어머니의 상태를 보면서 여러 가지를 조사했다. 직원이 돌아가고 한 달 쯤 후 어머니는 장기요양등급을 받을 수 있었다. 그리고 등급별로 받을 수 있는 혜택에 대해 안내를 받았다. 보험료를 납부할 때에는 노인장기요양보험의 실질적 혜택을 받을 수 있을 거라고 생각하지 못했었는데, 그제야 피부로 와닿는 느낌이 들었다.

우리는 어머니를 배려해 집에서 직접 케어 받는 방식을 택했다.





방문요양서비스를 신청하기 전에는 낯선 사람에게 어머니를 맡긴다는 것에 대해 막연한 거부감이 있었지만, 요양보호사분이 집으로 오신 후부터는 그런 생각이 완전히 사라졌다.

“그동안 많이 힘드셨죠? 제가 어떤 부분부터 도와드리면 될까요?”

요양보호사분은 우리 집에 방문한 첫 날, 아내와 인사를 나누면서 그동안 정말 힘들었을 것 같다는 위로의 말을 전했다. 그 말에 아내는 울컥했다.

“말씀만으로도 벌써 큰 힘이 되는 것 같네요! 저희 어머니, 잘 부탁드립니다!”

요양보호사분이 집으로 오면서 여러모로 변화가 일어났다. 어머니의 식사부터 청소와 설거지, 가벼운 산책까지 도맡아 해주었기 때문에 아무래도 아내의 육체적, 정신적 부담이 크게 줄어들었다. 게다가 얼굴 한 번 붉히지 않고 어머니의 대소변을 처리하고 기저귀를 교체해주는 모습을 보면서, 투철한 직업의식과 봉사정신이 없다면 절대로 하기 어려울 것이라는 생각이 들었다.

어떻게 그렇게 하실 수 있냐고 묻자 요양보호사분은 “친정어머니와 시어머니 두 분 다 돌아가셨어요. 두 분께 못해드린 거 이렇게라도 해드리고 싶어서요.”라며 “몸은 힘들어도 내 어머





니처럼 챙겨드릴 수 있어서 보람도 크고 행복하다”고 말했다.

요양보호사분에게 특히 더 감사했던 것은 어머니 곁에서 마치 친딸처럼 감정 교류를 이어갔다는 점이다. 어머니의 굵어진 등을 토닥이거나 이마와 뺨을 어루만지며 찬찬히 어머니의 얘기를 들어주었다. 감정이 이어진 파스한 포옹을 나누기도 했다. 덕분에 어머니의 상태도 차츰 안정을 찾아갔다. 불과 얼마 전까지만 해도 우리 가족에게는 상상조차 할 수 없는 일이었다. 아내 역시 요양보호사분이 오신 후부터는 어느 정도 일상의 여유를 찾을 수 있었고, 얼굴에 생기가 돌기 시작했다.

어머니도 요양보호사분을 친딸처럼 친숙하게 생각하셨다. **요양보호사분이 퇴근할 시간이 되면 항상 두 손을 꼭 잡으며 “꼭 내 딸 같아”라고 외치셨다.**

“어머니, 내일은 쉬고 다음날 올게요!”

“응, 꼭 와야 돼!”

요양보호사분을 의지하고 가깝게 지내는 사이, 어머니의 눈 속에 비치던 쓸쓸함도 어느새 사라지고 없었다.

“어머니, 막내딸이 곁에 있으니 좋으세요?”라고 어머니께 묻자 어머니는 환한 얼굴로 “응, 좋고말고! 우리 막내딸이 제일 좋아~.”라고 하셨다.





그렇게 요양보호사분 덕분에 어머니의 마지막은 평안하셨다. 늙지 않고 아프고 싶지 않은 마음은 누구나 같을 것이다. 하지만 나이가 들면 몸이 약해지고 병이 생기는 게 자연의 섭리이다. 병을 얻으면 당사자인 본인이 가장 힘들겠지만, 가족들의 심적 부담도 이루 말할 수 없이 커진다. 그런 점에서 노인장기요양보험은 우리의 사회 구성원 모두를 위한 따뜻한 배려라고 할 수 있다.

예기치 않은 일들로 인해 삶이 흔들릴지언정, 노인장기요양보험과 같은 사회보장제도가 있기에 우리가 탄 배는 결코 침몰하지 않는다. 특히 어머니를 친자식보다 더 자식 같은 마음으로 살뜰히 보살핀 우리의 요양보호사 같은 분들의 헌신과 희생이 있기에 노인장기요양보험이 더욱 빛나는 듯하다.



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 최우수상



이○○ / 부산 해운대구



봄타는 소녀





봄타는 소녀



이○○ / 부산 해운대구

따사로운 봄날이 오고, 어르신의 입술에도 봄이 왔습니다.

진달래색마냥 곱디고운 립스틱으로 입술 단장하고
당장이라도 집 앞 골목 산책 나가보려 하지만,
소녀 같은 마음을 두 다리가 따라가지 않아
조금은 슬프기도 합니다.

그래도 어르신의 소녀 같은 마음에는 봄이 이미 왔습니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 우수상

참 다행이다~



박○○ / 부산 동래구

엄마는 5등급 판정을 받으셨고
저는 왠지 그 인정서를 받아들고는 ‘아. 엄마가 정말 치매시구나’
하는 생각에 하염없이 눈물이 흘렀습니다.





엄마의 기억력이 점점 이상하다는 느낌을 3~4년 전부터 받기 시작했습니다. 물건 둔 곳을 기억하지 못해 찾아 헤매는 경우도 점점 많이 생기고 매일 다니시던 시장이 갑자기 깜깜하게 생각이 하나도 안 나서 찾아오는데 식은땀을 흘렸다는 이야기를 하실 때 ‘좀 심각하게 생각해야 하나’라는 생각을 하기 시작했습니다.

그러던 중 7년을 하루도 빠지지 않고 다니시던 수영을 안가 시켰다고 화를 내시면서 전화가 오셨습니다. 왜 그러시냐고 물으니 “이 사람들이 나를 이젠 막 무시해. 여자들이 전부 나를 이상하게 보고 수군거려서 기분 나빠. 이젠 안 갈 꺼다”하시며 역정을 막 내셨습니다. 절대 다시는 수영 안 간다고 하시면서 너무 속상해 하시니 왜 이러시나 싶어 알아보니 그사이 엄마가 수영장에 가서서 수영복을 안 입고 수영장으로 가시는 경우도 종종 발생하고 매일 수영복을 갈아입으시면 로커를 못 찾는 경우, 가방을 잃어버리는 경우, 수영장 입구를 잘못 찾는 경우 등이 너무 많이 일어나서 주위 분들이 이상하다고 수군거린 게 발단이 된 듯 하였습니다.

그렇게 그 사건 이후 엄마는 수영장에 발길을 딱 끊으셨고 그와 동시에 많은 기억들을 놓기 시작하셨습니다. 가끔 찾아가 뵈거나 가끔 통화를 해보면 괜찮다고 하시고 잘 지낸다고 하시



면서 통화상으로는 별 문제가 없는 것 같아 그러려니 잘 지내시려니 했습니다. 그러면서 가끔 통화하면 ‘밥통이 내가 손을 데면 고장이 난다’, ‘전자레인지가 자꾸 고장이 난다’, 하시는 이야기에 그 또한 그냥 그런가 보다 했고 잘 지내시는 줄 알고만 있었습니다.

그러던 중 어느 날 밤 2시경에 엄마 집 근처 치안센터에서 연락이 와 밤에 길을 잃어 헤매시던 중 112로 본인이 집을 못 찾겠다고 전화가 오셨다고 합니다. 밤에 급하게 치안센터로 가니 엄마가 계셨고 엄마는 너무 마른 상태로 “**빵을 하나 살려고 나와 빵을 사서 집으로 갈려고 하니 집을 아무리 찾아도 못 찾겠더라, 그래서 아차 싶어 주머니에 있던 핸드폰으로 112로 신고했다**”라며 놀란 가슴을 쓰다듬고 계셨습니다. 경찰 분이 다행히 어르신이 112로 신고는 하셔서 찾을 수 있었다며 조심하셔야 할 것 같다고 하셨습니다.

그렇게 엄마를 모시고 택으로 가니 음식을 해 드신 흔적은 없고 가끔 배고프면 나가 사 드실 때도 많고 해 먹으려고 해도 밥통도 자꾸 고장이 나고 불도 겁나고 음식을 하려고 해도 무얼 넣었는지 무얼 하는지 머릿속이 자꾸 새까맣게 아무 생각이 안 난다 하시면서, 그래서 저녁에 배가 고파 빵을 사러 나갔다가 집을 못 찾았다고 내가 왜 이렇게 등신이 됐는지 모르겠다



며 눈물을 글썽이셨습니다. 그동안 자식들 걱정 할까봐 전화로는 ‘괜찮다, 괜찮다’ 말씀만 하셨고 실은 혼자서 끔끔해지는 머릿속을 부여잡고 어떻게든 생활해보려고 안간힘을 쓰셨던 것이었습니다. 너무 죄송하고 너무 맘이 아파 새벽이 다 되어 가는 그날 엄마를 집으로 모시고 왔습니다.

그렇게 오신 후 엄마를 위해 무엇인가를 해야 하는데 저도 막막했습니다. 문득 TV 광고에서 치매어르신을 위한 장기요양제도가 있다는 걸 본 것 같아 건강보험공단으로 문의를 하니 제도에 대해 안내를 해주셔서 장기요양인정 신청을 하였고 일주일 후에 공단에서 직원 분이 나오셔서 엄마의 건강상태를 조사하고, 의사소견서 제출을 하면 2주 후에 판정등급이 나오면 그때 다시 안내를 받으셔서 거기에 맞는 서비스를 이용하시면 될 거라고 친절한 설명을 해주셨습니다.

그 후 엄마는 등급 판정을 받았으며 공단에 와서 간단한 교육 후 인정서를 받아가라고 연락이 왔습니다. 엄마는 5등급 판정을 받으셨고 저는 웬지 그 인정서를 받아들고는 ‘아. 엄마가 정말 치매시구나’ 하는 생각에 하염없이 눈물이 흘렀습니다.

지인이 아는 센터에 가서 5등급 프로그램과 요양보호사에 관한 소개를 받았고, 그렇게 엄마는 장기요양보험의 제도 안에

서의 생활을 시작하셨습니다. 사위 눈치 보인다고 당신 집으로
가시겠다고 해서 요양보호사가 방문을 해서 센터에서 제공하는
프로그램을 하시면서 요양보호사와의 일상생활을 시작하시게
되었고 점점 회복되시고 생기도 찾으셨으며 요양보호사와 함께
짠 거라며 빼돌빼돌한 뜨개질로 수세미도 짜서는 선물이라고
주셨습니다. 어떻게 이리 좋은 사람이 와서 날 도와주는지 너
무 고맙다는 이야기를 항상 하시면서 소녀 같은 웃음을 보이셨
습니다.

하지만 가끔 밤에 불쑥 나가셔서 종종 집을 못 찾는 경우가
생기고 다행히 주변 이웃 분들에게 눈에 띄어 집으로 오시곤
하는 일이 반복되어 혼자서는 지내실 수 있는 상황이 안 되었
습니다. 거의 일평생을 지내시던 동네를 정리 하고 저희 집으로
합가를 하시게 되었고 부끄럽게 사위와 어떻게 사냐고 한사코
거절하셨지만 당신께서도 한계를 느끼셨는지 곧 수궁을 하셨고
막상 합치고 보니 요양보호사께서 집으로 오신다고 해도 여러
가지 문제점이 많았습니다.

아파트 생활은 안 하시다보니 보호자 없이는 단 한 발자국
도 밖을 못 나가시고 혼자서는 식사며 화장실도 잘 못 찾으시
고 특히 요양보호사 다녀간 뒤로는 오롯이 혼자서 아무것도
할 수 없이 계시는 것도 힘든 생활이었습니다. 그때 센터장님이



주간보호센터라는 곳을 소개해 주셨고 우리가 출근을 해도 요양보호사의 케어를 받으실 수 있다고 안내를 해주셔서 굉장히 좋은 방법이라는 생각이 들었습니다.

그렇게 알고 보니 많은 곳의 주간보호센터들이 생활 주변에 있었습니다. 다행히 집 근처 가까운 곳에 센터가 있어 센터 시설이며 운영 전반에 관한 이야기를 듣고 엄마께는 노인대학인데 친구 분들도 있고 재미있는 것도 많이 배우실 수 있는 곳이라고 다녀보자고 말씀드리고 싫으면 안 가셔도 된다고 이야기 하니 “뭐 노인대학이니 다녀보면 뭘 배워도 배우겠지” 하시며 다녀보시겠다고 하셨습니다.

다음날 아침 센터에서 운영하는 차로 엄마를 모시러 왔고, 센터에 다녀오신 후 “오늘 센터가 어떠셨어요? 재밌었어요?” 하고 물으면 “아이고 참 재미지더라. 노래도 부르고 새로 왔다고 인사도 하고 박수도 치고 사람들도 다 친절하니 참 좋더라.” 하시면서 밝은 표정으로 “인자 거기 다니면 되겠더라. 사람들이 어찌 친절한지...” 하시며 만족해하시는 걸 보니 마음이 놓였습니다.

요즘도 아침에 일어나시면 묻습니다.
“오늘도 가나?”



“예, 오늘도 가서 놀다 오셔야지요.” 하면 “그래 놀다와야지” 하시고 한번은 손톱에 분홍빛 매니큐어를 센터 선생님들이 발라 주시더라며 난생 처음 이렇게 바르니 이상하다 하시면서 수줍어하는 모습을 보니 저도 참 나쁜 딸이었나 봅니다. 그래도 늦게나마 이런 제도 안에 엄마를 편히 모실 수 있는 것 같아 맘이 참 푸근해집니다. 잘 알고 잘 활용하면 너무 좋은 제도 안에서 생활 할 수 있었는데 그냥 지내시겠지 하고 신경 못 쓰고 지냈던 날들이 참 죄송해졌습니다. 그리고 지금이라도 이런 좋은 제도가 있다는 걸 이렇게 감사하게 하루하루 마음에 새겨 집니다.

요즘 유래에 없던 코로나-19 사태로 며칠 집에 계시게 했더니 머릿속이 더 까맣게 변한다고 왜 못 가냐고 하시는데 이해를 잘 못하시고 더 답답해하시는 것 같아 마스크 꼭 쓰고 손 자주 씻고 다시 다니자고 하니 너무 좋아하시면서 손은 거기서도 매일 얼마나 씻으라고 하는지 뽕뽕 손이 뭉개지게 씻는다고 하시는 말씀에 웃음이 나왔습니다.

오늘도 엄마는 아침에 일어나 물으십니다.

“오늘도 가나?”

“예, 갑니다. 준비하세요.”

하면 모든 행동이 처음 같이 갈피를 못 잡으시지만 밝은 표



정으로 준비하시는 모습에 마음으로 다시금 되새깁니다. ‘참 다행이다. 이렇게 감사하게 모실 수 있어서’ 라는 생각을 합니다. 기억은 아련하게 사라지고 있으시지만, 앞으로 얼마나 더 지내실 수 있는지는 모르지만 그래도 엄마 기억에 참 재밌고, 참 좋은 사람들과 함께 했던 행복한 순간으로 남았으면 하는 바람을 해봅니다.

이런 장기요양보험 제도가 아니었다면 어쩌면 참 마음이 아프지만 현실이라는 핑계를 삼아 ‘요양병원으로 모셔야 되지 않았나’ 라는 생각을 하면 엄마는 내가 버려졌다는 기억을 남기셨을 수도 있었을 뻔 했습니다. 하지만 이렇게 유용하고 좋은 제도 속에서 엄마의 기억을 잡아 둘 수 있어서 ‘참 다행이다’ 라고 다시 한 번 되뇌어봅니다. 그래서 참 감사합니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 우수상



최○○ / 충남 논산시



“아기상어 뚜루루뚜루~” 신나는 여름 캠프





“아기상어 뚜루루뚜루~” 신나는 여름 캠프



최○○ / 충남 논산시

매년 돌아오는 여름캠프.
최신 유행에 맞춰 아기상어 노래와 율동을 하는
우리 어르신
“아기 상어 뚜루루뚜루 귀여운 뚜루루뚜루~
세상 어떤 아기가 우리 어르신보다 사랑스러우실까요? ^^



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 우수상

우리가족 ‘일상지킴이’, ‘행복지킴이’



장○○ / 전북 전주시

“선생님들이 다 친절하더라.”라고 말씀 후
자기소개를 하셨는데, 쑥스러웠다고 하며 부끄러워하는
아버지 모습이 어린아이처럼 해맑아 보였다.





일요일 오전, 직장 생활의 피곤함을 잊게 하는 늦잠도 미룬 채, 밑반찬 몇 가지를 준비해 홀로 계실 친정아버지 댁으로 갔다. 현관문을 열고 들어서자 반갑게 맞이하는 아버지의 얼굴이 보름달처럼 환하다. 주간보호센터를 이용하기 몇 달 전까진 상상하지도 못했을 아버지의 밝고 환한 얼굴을 보니 절로 흥이 나고 기분이 좋아진다. “아버지, 반찬 좀 싸왔어요.” 하니, “어차피 식사도 다 하고 오는데 뭘, 좀만 싸와라. 이제 혼자 챙겨 먹을 일 줄어 좋다.” 하신다.

젊은 시절 오토바이를 타고 출퇴근을 하셨던 아버지는, 몇 번의 사고로 다리 골절과 수술을 반복하셨다. 그 후유증은 고스란히 다리 통증으로 이어져 밤새 고통으로 잠을 못 이루시는 날이 많았다. 자연스럽게 밖에 나가시는 횟수가 줄어들고, 점차 이불 속에서 생활하는 날들이 많아보니 하체 근력이 약화되어 걷기가 더 힘들어지는 악순환이 반복되었다.

나는 “집에만 있지 말고 밖에 나가 살살 운동도 좀 하고 그래요.”라는 걱정 어린 잔소리만 해댔 뿐, 바쁘다는 핑계로 아버지 손을 잡고 산책 한번 하기 힘들었다. 나의 잔소리가 반복되자 아버지는 운동을 좀 해야겠다는 생각이 드셨는지 아파트 복도를 지나 주차장까지 왔다 갔다하며 나름대로 운동을 하시곤 했으며 자랑하듯 말씀하셨다. 불편하신 몸으로 혼자 다니시는



게 못내 걱정되기는 했지만, 내가 매일 동행할 수도 없는 상황이었기에 괜찮겠거니 하고 넘기곤 했다.

그러던 어느 날, 아버지가 계단에서 넘어지셨는데 일으켜 세우면 아파서 못 일어난다며 병원에 가야겠다는 다급한 경비실 아저씨의 전화를 받게 되었다. 급하게 구급차를 타고 간 병원에서 검사 결과는, 고관절 골절이었다. 고령이시기에 한번 골절된 뼈는 쉽게 붙지 않으며, 주변의 도움 없이 혼자서는 거동이 불편할 수 있다는 의사 선생님의 말에, 가족 중 누가 아버지를 간병할 수 있을까에 대한 걱정이 앞섰다. 급하게 응급 수술을 하신 경과는 나쁘지 않았지만, 담당 선생님의 말대로 회복은 잘 되지 않았다.

가족회의를 모집했지만, 어느 누구하나 직장을 그만두고 아버지를 선뜻 돌봐줄 수 있는 사람이 없었다. 결국 수술 후 거동이 어려운 아버지를 집으로 모실 수 있는 여건이 되지 않아 요양병원에서 몇 달을 지내야했다. “아버지, 요양병원에 가서야 해요.” 이 말을 꺼냈을 때, 어느 정도 예상하신 듯 했지만 실망이 역력한 표정에 마음이 아팠다.

“○○아, 집에 가고 싶다. 우리 집에 좀 데려다 주라.”



잡고 “아빠~ 지팡이 잡고 조금이라도 걸을 수 있어야 집에 가지. 조금만 참아요. 금방 집에 데려다 줄게요.”라며 위로하면 서도 지키지 못할 약속이라는 죄송함과 걱정이 한 가득이었다. 아무도 없는 집에서 아버지 혼자 무엇을 할 수 있단 말인가? 화장실조차 본인 혼자서는 가시질 못하는데...

그렇다고 가족들이 직장을 그만 두고 집에 있을 수도 없는 노릇이었다. 가족 모두 먹고살기 바빴고, 요양병원에 모신 아버지 걱정이 마음 한 켠에 늘 있었지만, 잘 지내시겠거니 애써 생각하며 시간만 흘러갔다. **형편이 넉넉하지 못한 내 처지가 한 없이 속상해 눈물짓는 날들이 이어졌다. 아버지의 거취를 두고 가족들과 말다툼이 있기도 했다.**

이미 노인인구가 많은 한국에서 고령의 부모님이 아픈 문제는 더 이상 특별한 문제가 아니었다. 그러나 가족들에게는 가족 한 명의 질병으로 인해 가족 모두에게 큰 정신적, 육체적, 금전적 근심거리가 생기는 것은 물론이고, 다른 가족들까지 기존의 일상생활을 유지할 수가 없게 되어버린다. 결국은 가족 한 명이 희생을 강요당하기도 하고, 이 과정에서 다른 가족들과도 싸움이 일어나는 일도 왕왕 있는 일이다.

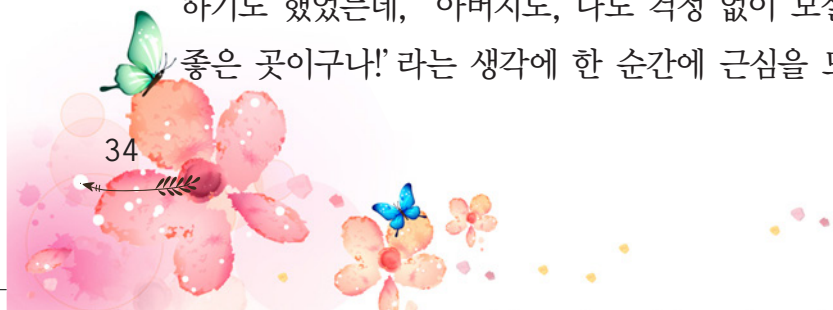
아버지의 퇴원 후 거처 문제와 재활 문제 걱정으로 근심이 가



득한 내 얼굴을 보고 직장 동료는 무슨 일 있냐며 물었다. 내 또래인 직장 동료 역시 어머니가 아프다고 들은 터라 하소연하듯 내 이야기를 털어놓았다. 동료는 “혹시 주간보호센터라고 알아요? 어르신을 아침에 모시고 가서 저녁에 다시 집으로 모셔다 줘요. 그리고 그 안에서 식사제공도 해주고 여러 가지 신체 프로그램이나 다양한 활동들을 하더라구요. 요새 우리 엄마 거기 다니고 있어요.” 라고 귀가 솔깃한 이야기를 해주었다. 나 이 드신 어르신들이 치매에 걸리거나 거동이 불편해지면, 요양원에 가서 가족들과 떨어져 지내야 하는 줄로만 알았지, ‘주간보호센터’는 처음 들어보는 곳이었다.

인터넷으로 찾아보니, 치매에 걸리거나 거동이 불편하여 일상생활을 혼자 하실 수 없는 어르신들을 위한 장소였다. 처음에는 단순히 노인정같은 장소라고 생각했는데, 더 이상 치매가 진행되지 않도록 다양한 ‘인지프로그램’, 어르신들의 건강 향상을 위한 체조 등 신체활동, 이외에도, 전문성 있는 외부 강사를 초청하여 ‘맞춤프로그램’을 일주일에 수 회씩 진행하는 등 체계적인 시스템이 갖춰져 있는 곳이었다.

그동안 아버지께 집으로 모신다는 기약 없는 약속을 드릴 때, 죄책감에 나 스스로를 자책하기도 하고, 주변 상황을 원망하기도 했었는데, ‘아버지도, 나도 걱정 없이 모실 수 있는 딱 좋은 곳이구나!’ 라는 생각에 한 순간에 근심을 모두 털어내는



것 같았다.

주변 소개로 믿을만한 주간보호센터를 알아보니, 내가 다니고 싶다고 바로 다니는 것이 아니라 ‘장기요양등급’이라는 것을 받아야 이용할 수 있다고 한다. 장애인등급처럼 ‘장기요양등급’이 있는데 이 등급에 따라 이용할 수 있는 범위가 달라진다고 한다. 다행히 센터 원장님께서 상황을 들으시더니, 접수 방법과 절차를 상세히 안내해 주셔서 무리 없이 신청할 수 있었다.

등급신청을 하자, 건강보험공단에서 아버지의 상태를 확인하기 위해 집으로 직접 방문했다. 아버지의 신체 상태, 인지 상태 등을 정말 자세하고 꼼꼼하게 체크하고 확인하는 모습을 보고 ‘노인장기요양보험이 허투루 쓰이는 게 아니라, 정말 필요한 사람만 이용할 수 있도록 철저히 관리 감독하는구나’라고 내심 놀라웠다. 그리고 내가 내는 세금이 이렇게 쓰인다면, 그 혜택이 우리 아버지에게 돌아오고, 또 몇 십 년 뒤 노인이 될 나에게도 그대로 돌아올 것이기에 전혀 아깝지 않다는 생각도 했다.

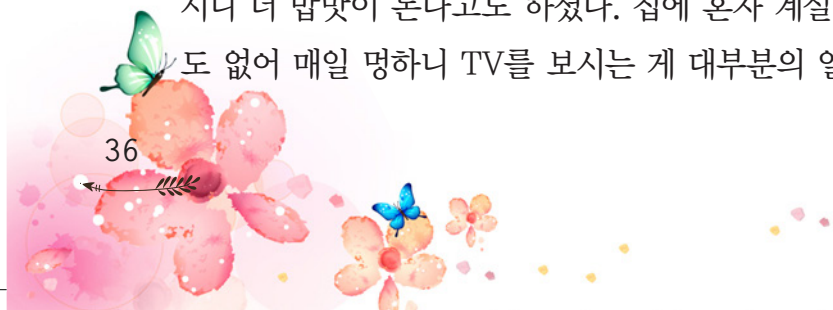
장기요양등급이 확정되었다는 연락을 받고, 이렇게 도움받을 수 있는 고마운 제도가 있다는 생각에 그동안 전전긍긍했



던 시간들의 끝이 보이는 것 같아 가슴을 쓸어 내렸다. 아버지 퇴원부터, 등급 신청, 센터 상담까지 할 일은 많았지만, 마음은 한결 가벼워진 시간들이었다. 이윽고 아버지가 센터에 처음 출석하시는 날이 다가왔다. 괜히 어린아이 처음 학교 보내는 것처럼, 잘 적응하실 수 있을지 걱정과 묘한 긴장감이 교차했다.

첫날 주간보호센터를 이용하신 아버지께 어땠냐고 묻자 “선생님들이 다 친절하더라.”라고 말씀 후 자기소개를 하셨는데, 쑥스러웠다고 하며 부끄러워하는 아버지 모습이 어린아이처럼 해맑아 보였다. 그런 아버지 모습을 보며 나 역시 안도감이 들었다.

주간보호센터를 이용하면서 가장 눈에 두드러지는 것은 아버지의 표정과 외모였다. 집에서 혼자 계시면서 식사를 제대로 하지 못해 불살이 움푹 들어갈 정도로 마른 몸이셨던 아버지는 규칙적인 식사로 인해 점점 살이 오르더니 보름달처럼 환하고 뽀얀 얼굴로 변하셨다. 홀로 계셔서 잘 챙겨 드시지도 못했고, 또 영양이 균형 잡힌 식사는 더더욱 하기 힘들셨었는데, ‘규칙적인 식사가 이렇게 중요하구나.’라고 아버지의 얼굴을 보고 새삼 다시 느끼게 되었다. 아버지께선 다른 어르신들과 같이 드시니 더 밥맛이 돈다고도 하셨다. 집에 혼자 계실 때면, 말동무도 없어 매일 멍하니 TV를 보시는 게 대부분의 일과셨는데, 지



금은 하루가 다양한 활동들로 꽉 채워져 있으니 표정도 밝아지고, 생기가 차 있으시다.

무엇보다 센터를 이용하면서 규칙적인 운동을 매일 할 수 있어 정말 감사하고 다행이라는 생각이 든다. 아버지 혼자서 운동하시다 다치셨기에, 더더욱 집 밖에 나가시지 말라고 했는데, 안전하게 센터 선생님들과 함께 정해진 시간에 매일 하는 운동 효과는 아버지의 발걸음을 보면 알 수 있었다. 워커를 잡고도 한 발씩 내딛는 힘이 약한 아버지는 보기에 불안해 보였는데, 걷는 모습도 안정적이고 다리 힘도 제법 좋아지셨다. 아버지는 걷기 활동을 할 때 센터 요양보호사 선생님이 곁에서 바짝 붙어 혹시나 넘어질세라, 다칠세라 여간 관심을 갖고 살피는지 모른다며 정말 수고가 많다는 말씀을 하셨다. 예전에 비해 여유롭게 걷는 아버지를 보고 “워커 놓고 한번 걸어 보면 어때요?”라고 여쭙보자 “그럼 오래는 못 걷지. 보기에 괜찮아 보여도 사고 전처럼 걷기는 힘들지. 보기에 좋아 보이냐?”라며 웃으셨다. 오랫동안 보지 못했던 아버지의 웃음 짓는 얼굴에 내 마음까지 환해진다.

어르신들의 하루 일과가 궁금할 보호자들을 위해, 매일 주간 보호센터에서 밴드를 통해 여러 사진과 동영상을 올려주신데, 이로 인해 우리 가족들은 만나면 더 다양한 이야깃거리가



생겼다. 얼마 전에는, 아버지 생신을 맞아 난생 처음 생신축하 동영상도 찍었다. 간만에 가족들이 웅기종기 모여 기발한 아이디어를 내는 등 화기애애하고 즐거운 시간이었다. 얼마 전까지만 해도 무거운 부담감에 짓눌려 서로 날을 세우던 모습과는 정반대였다.

처음에는 아버지가 걱정되기도 하고 센터가 궁금하기도 하여 몇 번 센터를 방문했는데, 그때마다 흔쾌히 맞아주시고 궁금한 부분들을 자세히 설명해주시는 원장님, 그리고 이제는 오히려 나보다 아버지 상태, 컨디션을 더 잘 알아주시는 영양보호사 선생님들이 계시기에 안심이다. 마치 본인 부모님을 모신 것처럼 세심하게 배려해주시고 챙겨주신다. 본인들이 하는 일을 단순히 직업을 넘어 자부심과 가치를 담아 임하시는 모습에, 가족도 어려운 일을 기꺼이 해주시는 모습에, 믿음과 존경의 마음이 사무친다. 진심을 담아, 사명감 없이는 하기 힘든 일임을 알기에, 이 글을 빌어 감사하다는 말씀을 전하고 싶다.

우리 가족들은 이제 각자의 일상에 더 집중할 수 있게 되었다. 그동안 아프신 아버지도 물론이고, 우리 가족들도 일상에 집중할 수 없는 상황들이었다. 그러나 이제는 걱정을 덜고 각자의 자리에서 열심히 살아가고 있다. 아버지 역시도 외롭고 힘들었던 생활에서 벗어나, 본인의 아픔을 케어해주고, 함께해주는 또



다른 가족이 생기신 듯하다. 주간보호센터로 인해 우리 가족은
더욱 돈독해지고 행복해졌다.



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 우수상



윤○○ / 경기 부천시



노인과 개구리





노인과 개구리



윤○○ / 경기 부천시

개굴개굴 개구리가 깨어나요.

경칩맞이 개구리 빵 만들기 해요.

“개구리알을 먹어 위병을 나셨어”

“나는 우리 어매 허리 통증 땀에 봄 되면 개울을 다 뒤졌지라”

개구리들이 알에서 깨어나듯, 어르신들의 추억도 깨어나,

옛이야기, 봄 이야기에 즐겁기만 합니다.

개구리 빵을 만들며 얼굴이 환해지셨습니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

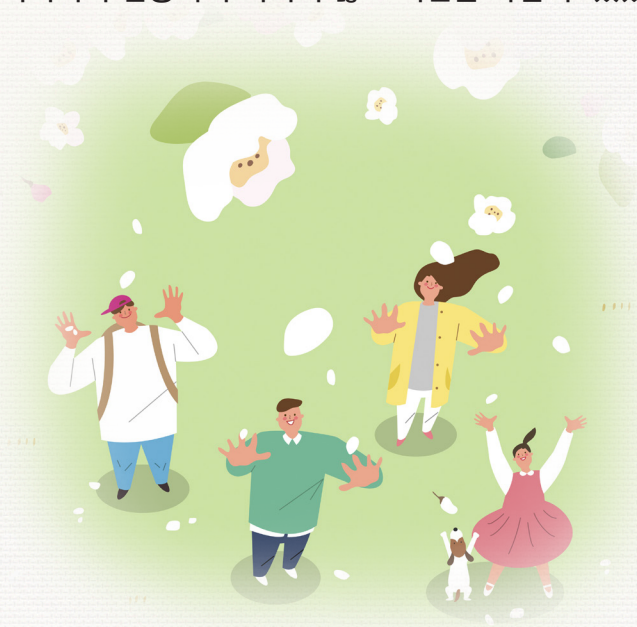
체/험/수/기 우수상

엄마의 봄



김○○ / 경남 진주시

딸처럼 곁에서 보살펴 주시던 최 선생님!
요양보호사 최 선생님의 도움으로 나는 엄마의 마지막 시간을
준비시키며 임종까지 지치지 않고 최선을 다할 수 있었다.





봄이다. 산수유나무가 노랗게 꽃을 들어 올렸다. 보이지 않던 것이 보이는 것이 봄이라 한다. 엄마와 같이 보던 노란 꽃을 이제는 혼자 본다. 나만 보는 봄은 웬지 봄이라 느껴지지 않는다. 엄마와 함께 하던 봄. 그 봄은 이제 영영 오지 않을 것이다. 기도의 끝자락이 닿아 있을 것이라 믿지만 엄마의 빈자리가 시리기만 하다. 엄마는 2020년 1월 6일 새벽에 선종하셨다. 누린 나이 만 85세. 어느새 50일이 지났다. 벌써 그리운 나의 엄마는 이제 내 곁에 없다.

2018년 겨울. 매일 미사를 가시는 엄마가 길에서 쓰러지셨다. 다행히 횡단보도를 다 건너셨고 마침 성당을 가시던 아는 자매님이 발견하셔서 무사하셨다. 어지러워서 자신도 모르게 쓰러지셨단다. 퇴행성관절염으로 다리가 불편하셨는데도 지팡이를 짚고 매일 성당을 가셨던 엄마였다. 육교는 다리가 아파 못 올라가시고 횡단보도로 다니셨는데 횡단보도를 서둘러 바빠 건너도 엄마에게는 늘 짧은 신호등이었다. **횡단보도를 건너면 숨차하시며 꼭 잠깐씩 앉아서 쉬셨는데... 매일 다니던 그 횡단보도에서 아무 말씀도 못하시고 돌아가실 뻔하였다.**

나는 학기가 끝나고 방학이 되면 엄마를 모시고 종합 진찰을 받으려고 걱정하고 있었다. 학년말 업무로 바쁜 때여서 엄마를 조금 밀쳐두고 있었는데 그 일이 터진 것이다. 남동생 내외가



모시고 있고 병원도 잘 챙겨서 가셨으므로 안심을 하고 있었다. ‘귀가 안 좋아 이비인후과 갔더니 약이 세더라.’, 혹은 ‘기침이 멈추지 않아서 시내 병원에 갔다.’, ‘다리가 아파 침을 맞았다.’, ‘오늘은 물리치료를 하러 갔다.’, ‘점심으로 무엇을 먹었다.’ 등등 거의 모든 일과를 꿰뚫고 있었으므로 다리가 불편하셔서 활동적이지 못하신 것 빼고는 이대로만 사시면 괜찮다고 안심하고 있었다. 쓰러졌다는 소식을 듣고 나는 어지러움의 원인을 알 것 같았다. 진작 위내시경을 했어야 하는데... 마음이 급해졌다.

12월 26일, 아직 방학을 하지 않아 시간이 나지 않았다. 바쁜 동생 내외를 제쳐두고 남편에게 엄마를 부탁했다. 내가 우려하는 것은 엄마의 위다. 5년 전 봄. 위에 조그만 선종이 발견되었고 심장이 약하셨던 엄마는 간단한 수술인데도 거부하셨다. 그 해 동생이 대학병원에 수술 날짜를 잡아두었는데도 고집을 피우셨다. 목숨은 하늘에 달려있고 즐겁게 살다가 가시겠다고. 삶과 죽음은 자기의 뜻과는 무관하다고 하셨다. 그리고는 아무 일 없었다는 듯이 전처럼 사셨다.

그리고 우리도 가슴 한쪽에 불안한 맘이 있었지만 본인이 터내지 않았으므로 괜찮거니 하며 살았다. 우리 형제들도 엄마의 위를 잊고 지냈다. 엄마는 늘 하시던 대로 성당가시고 기도하시



고 아픈 사람 방문하시고 노인정 가시고 물리치료하시고 한의원
에 침 맞으시고 우리랑 자주 꽃구경 가시고 사람들과 즐겁게
지내시고 맛있는 음식해서 나누어 드시고... 그리 사셨다. 10년
전 선종하신 아버지도 위암이셨는데 우리는 왜 까마득히 잊었
을까? 심장이 약한 엄마. 엄마의 수술에 대한 두려움을 우리는
왜 안심시키지 못했을까?

내시경 결과 엄마도 위암이셨다. 혈액 중 헤모글로빈 수치가
너무 낮아서 바로 입원하셨고 수혈을 많이 하셨다. 담당의사는
수술을 권했지만 엄마는 자신의 병을 알고 퇴원을 원하셨다.
지금이라도 수술하자고 권했지만 완강하셨다. 자신은 이만큼
살았으니 살만큼 사셨단다. 길에서 죽을 뻔 했는데 자신의 삶
을 정리하고 죽으라고 살려놓았으니 얼마나 다행인 일이냐고.
나는 병원에서 학교로, 학교서 병원으로 다니며 결심했다. 이
용감한 엄마 옆에 꼭 붙어있자. 이 평범한 할머니의 용감한 결
정이 후회되지 않게 그래서 행복하게 죽음을 맞이할 수 있게 해
드리자.

엄마가 퇴원하는 날 나는 방학을 했다. 그때부터 내가 결심한
대로 나는 엄마 곁에 꼭 붙어있었다. 병원의 수술이 최선인 줄
알고 있지만 본인이 거부하므로 암 환자 식이요법을 시작했다.
청국장을 끓이고, 현미차를 끓이고, 야채스프를 달이면서 왜 진



작 이렇게 하지 못했는가 하는 후회가 몰려왔다. 위암환자는 식이요법이 중요하다. 또한 환자는 사랑받고 있다고 느끼고 행복할 수 있도록 해 주는 것이 중요하다. 정신이 번쩍 들었다. 지금이라도 늦지 않았다고 자기 최면을 걸면서 나의 시간을 엄마에게 바쳤다. 지금까지 교직 생활과 육아를 감당할 수 있었던 것은 친정 엄마의 희생 때문이었음을 나는 안다. 나의 엄마와 아버지께서는 몸이 약했던 나를 위하여 내 학교 근처로 이사를 다니셨다. 그랬던 엄마가 지금 암과 싸우고 계신다. 이제는 내가 엄마를 위해 갚아야 할 시간이다. 모든 모임은 취소하고 엄마와 함께 성당을 가고 밥을 먹고 가벼운 다리 운동을 시키고 목욕을 시키고 늦은 저녁이 되어서야 올케와 배턴터치를 했다. 방학 중이었으므로 다른 형제들은 특별히 시간 내지 않아도 되었다. 시간이 되는 내가 하면 되었다.

그러나 곧 한계가 왔다. 방학이 끝나가고 있었다. 내가 엄마를 위해 할 수 있는 시간이 고작 한 달이었고 이제는 주말밖에 시간을 낼 수 없었다. 당장 명예퇴직을 해야 하나? 간병휴직을 해야 하나? 어찌해야 될지 나는 고민에 빠졌다. 직장으로 바쁜 남동생 내외에게 엄마를 전적으로 맡길 수는 없었다. 엄마에게 학교를 그만두겠다고 했더니 펄쩍 뛰셨다. 자기 때문에 그만두지 말라는 것이다. 6.25 전쟁으로 인해 학업을 중단하고 이른 나이에 결혼을 하신 엄마. 교사가 되고 싶었던 엄마는 교



직에 있는 나를 자랑스러워 하셨다. 노인정에 아픈 사람들이 많이 있는데 몇 시간씩 요양보호사 선생님들이 오셔서 밥도 챙겨주고 산보도 같이 하고 청소도 해주신다고. 나라에서 그런 걸 다해준다고 그랬다. 노인정 할머니들이 이야기 하는 것을 귀담아 들으시고 노인장기요양보험 제도를 진작 알고 계셨던 것이다. 2008년 7월부터 시행된 이 제도를 나는 내 일이 아닌 것인양 관심이 없었다. 그런데 엄마는 점점 주체할 수 없이 아파오는 자신의 상태를 알고 심각하게 자신의 일로 받아들여 어렵듯이 알고 계셨던 것이다.

국민건강보험공단에 문의하여 장기요양인정 신청을 했다. 의사선생님께 진단을 받고 공단직원이 오셔서 엄마의 상태를 보고 가셨다. **누구의 부축 없이 혼자서 일상생활을 하지 못하는** 엄마는 4등급을 받았다. **개학이 다가오고 있었으므로 장기요양기관 중 등급이 우수한 곳에** 전화를 해서 방문요양을 신청했다. 엄마는 환자 식이를 해야 했으므로 식사 시간이 중요해서 점심때 2시간, 저녁때 1시간 하루 두 번의 방문이 필요했다. 다행히 우리의 사정에 맞게 5분 거리에 사시는 요양보호사 선생님이 계셔서 개학 전에 나는 숙제를 해결했다. 월요일부터 금요일까지는 요양보호사 최 선생님이 엄마를 케어해주시고 토요일은 내가, 일요일은 올케가 엄마를 보살폈다. 물론 나의 토요일은 성당에 모셔가고 일주일분의 청국장을 끓이고 현미차



를 끓이고 목욕을 시키고 바빴지만 나는 엄마를 최 선생님에게 맡겨놓고 다시 일상을 찾아갔다. 퇴근해서 엄마한테 달려가보면 입맛이 없는 엄마가 밥 한 그릇 다 비우셨다고 기뻐하시던 최 선생님. 어느 날은 커튼이 바뀌어 있고 주말에 이불을 바꾸어 드려야지 하면 이불이 바뀌어 있었다. 꽃을 좋아하시는 엄마를 위해 분갈이를 해주시고 꽃봉오리 맺기를 같이 기다리시고 된장 걱정하시면 콩물 부어주신 최 선생님. 1년을 딸처럼 곁에서 말동무며 머리 염색이며 청소며 빨래에 식사 수발을 해주시던 최 선생님. 나는 엄마의 시계가 멈출 거라는 걸 알면서도 이대로 이길 바라며 1년 동안 참 많은 도움을 받았다. 엄마가 병원에 입원하시면 같이 아파하고 퇴원하시면 기뻐하며 무엇을 해드려야 좋을지 고민하시고 오늘은 얼마 못 드셨다고 걱정하시던 최 선생님 덕분에 엄마의 가시는 길이 덜 아프고 행복하셨다고 생각한다. 엄마의 상태가 점점 나빠져 식사를 못하시게 되고, 기력이 떨어져 침대에서 일어나지 못하시고 급기야 물만 넘기실 때까지 딸처럼 곁에서 보살펴주시던 최 선생님! 요양보호사 최 선생님의 도움으로 나는 엄마의 마지막 시간을 준비하며 임종까지 지치지 않고 최선을 다할 수 있었다.

2019년 12월 16일 신부님을 모시고 마지막 병자성사를 받으셨다. 나는 엄마의 시계가 성탄을 못 넘길 것 같았다. 혼자서 성탄미사를 보는 것은 처음이었다. 늘 엄마가 앉으시는 자리는



그대로인데 앞으로 나는 영영 엄마랑 함께 하지 못하리라는 생각에 하염없이 눈물이 났다. 추위를 유달리 많이 타는 올 엄마. 누구보다 먼저 털신을 꺼내 신는 엄마였다. 나는 엄마가 돌아가셔도 겨울은 싫었다. 따뜻한 봄에, 엄마가 좋아하는 꽃들이 피는 봄에 돌아가셨으면 했다. 엄마는 하루를 살아내시고, 또 하루를 살아내시고 성탄을 넘기셨다. 이 딸이 가장 바쁜 시기를 억지로 버텨내시는 것 같았다. 나는 속으로 말했다. ‘엄마, 지금은 너무 추워. 돌아가셔도 봄에 돌아가셔야지. 엄마 추위 많이 타잖아. 좀 있으면 방학이잖아, 엄마 옆에 내가 딱 붙어있을 건데’

2020년 1월 새해를 맞았다. 방학을 하고 나는 엄마의 침대를 지켰다. 엄마는 통증이 심해져서 진통패치를 붙이셨다. 나는 엄마가 죽음을 혼자 맞이할까봐 혹시나 용감하게 선택한 죽음이 무서울까봐 딱 붙어있었다. 멀리 사는 두 딸은 두 달 전부터 순서를 정해서 내려와서 며칠씩 있다 갔다. 우리는 엄마의 마지막이 얼마 남지 않은 것을 알았다. 명절이 아닌데도 잔칫집처럼 북적거렸다. 엄마의 앨범을 보며 깔깔거리고 웃고, 좁은 방에 셋이서 같이 잤다. 엄마는 고통을 인내하면서 우리에게 조금 더 효도할 시간을 주셨다. 엄마만 아프지 않으면 우리에게 이런 날이 또 있을까 싶을 만큼 복된 시간이었다. 요양보호사 최선생님도 아셨으리라. 우리가 왜 엄마 옆에 꼭 붙어있는지를.



2020년 1월 6일 새벽에 엄마는 선종하셨다. 더 이상 버틸 수가 없었던 것이다. 겨울비가 조금씩 내리는 날. 나는 엄마를 기도 속에 보내드렸다. 엄마의 머리맡에는 늘 암송하시던 ‘복된 죽음을 위한 기도’가 붙어 있었다. 엄마는 자신의 뜻대로 ‘누운 자리’에서 하늘로 가셨다. 우리는 영정사진을 엄마의 웃는 얼굴을 골랐다. 앨범 속에서 환하게 웃는 엄마. ‘엄마, 따뜻한 봄에 하늘로 가세요. 그렇지만 너무 아프기 전에 돌아가셔야 돼요’ 하고 마음속으로 기도했던 나는 많이 울지 않았다. 사실 나는 엄마의 극심한 고통을 마주하기가 두려웠었다.

자기의 죽음을 알고 준비하는 사람이 얼마나 있을까? 장례비용도 수의도 손수 마련하신 엄마. 내 죽거든 노인정에 할머니들 식사비 드려라. 성당에 할머니들은 점심식사 대접하고. 연도 드리러 오는 사람들 다 밥 먹고 가라하고. 성가대도 봄 되면 쑥떡 한 번 해주고. 제사 대신 미사 넣어주고. 소록도 후원회는 계속 보내고. 천주교식으로 장례하고 화장하고... 엄마는 나의 방학이 짧을 새라 서둘러 가셨다. 장례미사 때 신부님께서 말씀하셨다. ‘아가다 할머니는 향기 나는 사람이었다고. 사람에게도 색깔이 있다면 밝은 색이었다고’.

엄마의 봄은 이제 다시는 오지 않을 것이다. 그러나 나는 엄마가 꿈꾸시던 교직에서 정년을 할 생각이다. 내가 나의 길을



끝까지 갈 수 있는 것은 노인장기요양보험 제도 덕분이리라. 엄마를 보살피지 못할까봐 두려워하던 그 갈등의 시간에 실질적이고 꼭 필요한 전문가의 도움을 받았다. 나는 돌봄이 필요한 어르신이 계신 동료들에게 노인장기요양보험 제도를 열심히 홍보하고 있다.

“걱정하지 마세요. 노인장기요양보험 제도가 참 잘되어있어요!”

엄마는 말씀하셨다.

“걱정하지 마라. 나라에서 다해준다 카더라!”



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 우수상



박 ○ / 전남 광양시



프로그램 시간





프로그램 시간



박 ○ / 전남 광양시

오늘은 젠가 게임.

집중. 집중..

집중해야하는데 젠가 탑이 흔들릴 때마다

심장이 쫄깃해지면서 계속 웃음이 난다.

“무너져도 괜찮아~”라고 했지만,

젠가 조각을 빼낼 때마다 긴장감이 흐르는 이유는.....

승부욕 때문이겠지.



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 우수상

한 움큼의 희망



김○○ / 충남 보령시

“자식도 못하는 걸 해주시네요.”라고 하자
그 요양보호사는
“아프신 어르신들을 돌보며 사명감을 가지고 있어요”





뇌경색으로 쓰러지신 아버님께서 어느 순간 치매 증상을 보이기 시작했다. 충기도 좋으시고 정신력도 강하신 분이었는데, 새어나가는 정신은 잡을 길이 없었던 모양이다. 자식들의 이름과 얼굴을 기억하지 못하셨고, 물건을 숨겨 놓고 찾지 못하는 일도 다반사였다. 옷에 용변을 보시는 일도 많았고, 급기야는 불편한 몸으로 나가셨다가 집을 찾지 못해 길을 잃는 상황까지 일어났다.

치매가 빠르게 진행되면서 아버님은 점점 더 야위어갔다. 다른 치매 어르신들은 식욕이 왕성해진다고들 하던데, 아버님은 기억과 함께 입맛까지 잃어버리신 것 같았다. 평소 좋아하셨던 반찬을 해드려도 반 공기도 드시지 못했다. 그런 아버님을 보고 있으면 “우리 며느리, 고맙다! 네가 애썼다”고 하시던 과거 아버님의 모습이 아른거려 코끝이 짙해지곤 했다. 평소 무뚝뚝하고 표현에 인색하신 편이었던 아버님은 유독 큰며느리인 나에게는 늘 다정하게 대해주셨고 후한 점수를 주시곤 했다. 그러다가도 가끔씩 정신이 돌아오실 때면 내 손을 꼭 붙잡고 “아가, 우리 며느라. 시애비가 미안하다.”고 하셨다. 당신의 몸 상태를 알고 계신 것 같은 눈빛이어서 언제나 마음이 짝했다.

아버님이 치매를 진단받고 2년이 되어갈 때쯤이었다. 아버님은 건강 상태가 안 좋아져 온종일 누워 생활할 수밖에 없는 지



경에 이르렀다. 아버님도 아버님이지만, 간병을 하는 내 입장에 서는 앞으로를 기약할 수 없는 현실이 암흑 같았다. 점차 한계가 느껴진 것은 물론 우울증이 오기도 했다. 아버님과 집에서만 지내다 보니 모든 일에 무기력했고, 아무런 이유 없이 짜증을 내는 일이 잦아졌다. 한번은 공황장애가 온 것처럼 호흡이 꼬이고 숨이 쉬어지지 않아 응급실에 간 적도 있었다. 긴 병에 효자 없다더니 고작 2년 만에 지쳐버린 내 자신이 부끄러웠다. 정신적으로나 육체적으로 지쳐 있던 그때 한 지인이 장기요양보험에 대해 아느냐며 한번 문의를 해보라고 했다. 국가에서 아버님처럼 치매에 걸린 분들을 대상으로 도움을 준다는 말에 귀가 번쩍 뜨였다. 누군가의 도움이 절실했던 내 삶에 한 움큼의 희망이 샘솟는 것만 같았다.

장기요양서비스에 대해 자세히 알아보기 위해 국민건강보험 공단에 전화를 걸었다. 상담원은 “65세 이상의 노인 또는 65세 미만의 자로서 치매·뇌혈관성 질환 등 노인성 질병을 가진 이들 중 6개월 이상 혼자서 일상생활을 수행하기 어렵다고 인정되는 이들이 받을 수 있는 정부지원제도”라며 친절히 설명해주었다. 또한 건강보험에 가입한 국민이라면 누구나 장기요양보험료를 내고 있어 혜택을 받을 수 있으니 염려 말라면서, 수급자가 급여비용의 일부만 부담(재가급여 15%, 시설급여 20%)하면 된다고 했다.



상담원의 설명에 따라 필요한 서류를 접수했다. 얼마 후 국민건강보험공단 직원이 방문해 조사표를 토대로 아버님의 신체 기능, 인지 기능, 행동 변화, 간호 처치, 재활 영역 등을 종합적으로 조사해 점수를 매겼다. 얼마 후 이를 토대로 아버님은 장기요양인정등급을 받을 수 있었다.

등급이 나온 후, 시댁 식구들이 모두 한자리에 모여 아버님 일을 상의했다. 오랜 회의 끝에 요양원에 모시자는 결론에 도달했다. 아버님께서는 죄송스러웠지만 받아들이기로 했다. 아버님의 상태가 좋지 않아 아버님을 이대로 집에서 케어하는 것은 불가능한 일이었기 때문이었다. 그 순간 ‘열 자식이 한 부모 못 모신다’는 말이 떠올라 죄송스러움을 감출 수 없었다. 시댁 식구들의 표정도 크게 다르지 않았다.

집 주변 요양원 여러 곳을 답사한 끝에, 집에서 너무 멀지 않으면서도 현재 그곳에서 생활하시는 분들의 표정을 살피며 편안한 모습으로 지내고 계신 곳을 선택했다. 우리가 요양원에 방문했을 때 요양보호사의 표정에는 진심에서 우러나오는 미소가 스며있어 조금은 안심이 되었다. 하지만 아버님을 요양원으로 모신다는 게 결코 쉽지는 않았다. 불효를 한다는 생각이 머릿속에서 떠나질 않았던 것이다.

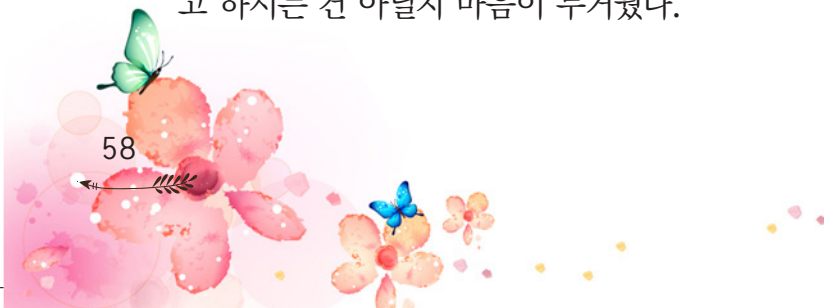


한 달 정도를 더 고민하다가 결국 요양원 입소를 결정했다. 우리에게 용기를 준 건 요양원 원장님의 따뜻한 위로의 말이 었다.

“부모님이나 배우자를 시설에 맡기신 분들은 몸은 편할지 몰라도 죄책감에 시달리곤 해요. 가족을 버렸다는 심정을 떨쳐버리지 못하시는 거죠. 하지만 죄책감은 갖지 마세요. 전문가들이 더 잘 보살펴 드릴 수도 있어요. 그만큼 힘든 일이니까 저희들이 있는 거니까요. 그리고 이곳에는 아버님과 함께 생활하실 어르신들이 있으니까 외롭지 않으실 거예요!”

하지만 아버님의 짐을 챙기며 수십 번 눈물이 흘렀고, 기억이 돌아와 가족들이 생각날 때마다 얼마나 외롭고 쓸쓸해 하실까를 생각하니 마음이 미어지는 것 같았다. 유독 예뻐했던 큰며느리가 당신을 버렸다는 생각에 고통스러워하시다가 병세가 더 안 좋아지면 어떻게 해야 하나 싶어 눈물이 앞을 가렸다.

아버님을 요양원에 모시고 돌아온 날, 죄송스러운 마음에 밤새 잠을 이루지 못했다. 아버님을 끝까지 돌보지 못하고 요양원에 맡겼다는 죄책감에서 벗어나기 힘들었다. 혹시 아버님이 우리를 찾으시는 건 아닐지, 요양원이 갑갑하다며 내보내달라고 하시는 건 아닐지 마음이 무거웠다.



다음날 아침 아버님이 걱정되어 요양원으로 달려갔다. 아버님은 아침 식사를 하고 계셨다. 다행히 불편하신 곳은 없는 것 같았다. ‘어쩌면 내가 마음 아파할까봐 애써 태연한 척 하고 계신 것은 아닌지...’ 다행히 아버님은 요양원 생활에 잘 적응하셨다. 규칙적인 생활과 다양한 신체활동, 인지활동 등으로 아버님은 체력이 날로 호전되셨다. 무엇보다 집에서는 반 공기도 못 드셨는데, 오히려 요양원에서 나온 식사는 한 공기를 말끔히 비우셨다. 아위었던 몸에도 조금씩 살이 붙기 시작했다. 아무래도 며느리인 내가 제대로 챙기질 못했구나 싶어 죄송스러우면서도 아버님을 살뜰히 챙겨주신 덕분인 것 같아 감사했다. 아버님의 상태가 안정됨에 따라 자식들의 마음도 진정돼갔다.

언젠가 한 번은 근무하시는 요양보호사와 얘기를 나누는 자리를 마련했다. 매번 아버님의 곁에서 아버님을 친부모처럼 케어해주시는 모습이 고마워 감사 인사를 드렸다. “자식도 못하는 걸 해주시네요.”라고 하자 그 요양보호사는 “아프신 어르신들을 돌보며 사명감을 가지고 있어요”라며 “가족 단위의 개인들이 모든 것을 짊어질 수 없다는 것을 인정할 필요도 있어요! 저희가 최선을 다 할 테니 믿어주세요!” 라고 힘주어 말했다. 요양보호사의 말에 가슴을 틀어막고 있던 죄책감이 조금은 씻겨 내려가는 것 같았다. 요양원이 쓸쓸히 죽음을 맞이하는 장소가 아니라 좀 더 체계적인 서비스를 받을 수 있는 편안한 휴식



처라는 인식 개선이 필요한 것 같다는 생각도 하게 되었다.

장기요양보험이 생기기 전만 해도 치매에 걸린 부모를 서로 떠맡기느라 다투는 광경을 흔히 볼 수 있었지만, 2008년 장기요양보험이 시행된 이후로 많은 사람들이 부양과 간병 부담에서 벗어날 수 있었다. 장기요양보험은 그만큼 우리 생활과 떼려야 뗄 수 없는 꼭 필요하고 실질적인 제도이다. 특히나 초고령사회로 접어든 만큼 젊은 우리 역시 먼 훗날 누구나 치매와 뇌졸중 등 각종 노인성 질환의 잠재적 대상자가 될 수 있기에 이 제도가 지속적으로 보완 발전했으면 하는 바람이다.

아버님이 요양원에 계시던 당시 저희 아버님을 친부모처럼 돌봐주셨던 요양보호사님. 그리고 따스한 위로를 전해주셨던 원장님. 진심으로 감사드립니다. 당신은 자식도 하기 힘든 일을 가능하게 해주시는 보석같은 존재들입니다.





2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 우수상



박○○ / 전남 장흥군



내 나이에든 치레농게 새색시같지야~ 하하하~





내 나이에도 치레롭게 새색시같지야~ 하하하~



박○○ / 전남 장흥군

어르신 손에 매니큐어를 발라드리니 어르신께서 활짝 웃으며
“아이고~ 내 나이에도 이라고 치레롭게 새색시같지야~
빨가니 이뿌다~” 라고 말씀하십니다.

그 모습이 너무 예뻐 요양보호사 선생님이
“아따~ 그럼 시집 두 번 가면 되지요~
영감님 계신 가 찾아 볼까요~?” 하고 말씀드리니
“그라까?” 하시며 한참을 소리 내어 크게 웃으시는
우리 어르신입니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 우수상



김○○ / 전남 광양시



꽃비내리는 날





꽃비내리는 날



김○○ / 전남 광양시

주야간보호센터의 어르신과 직원들이 산책을 하시면서
울타리에 예쁘게 핀 장미꽃이 떨어지는 것이 아쉬워
꽃비내리는 봄날의 하루를 추억해보았습니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 장려상

나를 살게 해준 장기요양제도



변○○ / 서울 은평구

무엇보다도 센터의 다양한 프로그램과
센터의 모든 직원들이 가족같이 대해주시어
편안한 마음으로 적응하셨다.





남편은 30대 후반에 당뇨진단을 받았다. 그리고 나서 몇 해 지나지 않아 인슐린주사를 맞아야만 했다. 규칙적인 운동은 물론이고 식이요법까지 철저하게 관리를 했지만 69세 되던 해 2009년 봄, 뇌경색으로 쓰러졌다.



그날도 여느 때와 다름없이 새벽 6시에 기상해서 팔굽혀펴기를 하고 있었는데 허겁지겁 나를 부르는 소리에 달려갔더니 얼굴이 창백해져서 바들바들 떨고 있었다.

“나 몸이 좀 이상해. 잠시 누워야겠어.” 하는 것이었다. 침대에 눕혀드리고 혹시라도 저혈당이 온 것이 아닐까 해서 부랴부랴 오렌지주스를 들고 방에 들어갔는데 얼굴은 더 창백해지고 입술이 시퍼렇게 변했다. 119에 전화를 하는 내 손도 바들바들 떨고 있었다. 무슨 정신으로 전화를 했는지 아직도 잘 모르겠다. 구급차를 타고 가는 내내 나는 기도만 했다. 내가 할 수 있는 것도 그것밖에 없었으니... ‘제발 이 사람 살려 주세요’ 라고... 그래도 골든타임을 놓치지 않고 도착했기에 양방과 한방 협진으로 혈전용해술 시술을 하고 응급상황은 넘기게 되었다.

생명엔 지장이 없었으나 말이 어눌해졌고 혼자 힘으론 보행도 어려웠다. 보행뿐만 아니라 대소변도 받아내야 했고 숟가락질도 하지 못해 밥이며 모든 음식들은 다 내 손이 필요했다. 담당신경과 교수님께서 뇌병변1급 장애진단을 내렸고 ‘뇌병변1급





장애진단서'를 발급해 주셨다. 하늘이 무너지고 땅이 꺼지는 듯 하여 그 자리에 주저앉고 말았다. '아 이제 내 남편은 뇌병변1급 장애인이구나!' 생각하고 진단서를 서랍 속에 넣어두었다.

병원생활을 마치고 퇴원을 하게 되었다. 퇴원하는 첫날부터 내 삶이, 내 일상이 엉망이 되어버렸다. 밥도 떠먹여야 했고 목욕도 시켜야 했고 옷도 갈아입혀줘야 했다. 남편의 모든 움직임과 일상에 내가 없어서는 안 되었다. '긴병에 효자 없다는데.... 내가 언제까지 감당할 수 있을까?' 하는 생각에 눈앞이 캄캄했다. 울고 싶어도 울 시간도 여유도 없었다. 그렇게 떠밀리듯 감당하기 힘든 일상과 사투를 벌이며 하루하루 살고 있었다.

한동안 어떻게 시간이 가는지도 모르게 병수발을 들고 있을 때였다. 내 처지를 알게 된 지인이 '노인장기요양보험' 제도를 알려주었다. 들어보니 지푸라기라도 잡고 싶은 심정으로 단숨에 건강보험공단을 방문해서 서류를 작성하고 장기요양인정 신청을 하였다. 2주 후 등급판정을 받았다. 남편을 설득하여 방문요양을 이용하자고 했지만 남편은 절대 허락하지 않았다. 남편은 자기의 모습을 어느 누구에게도 보이고 싶지 않아 아무도 우리 집에 들이지 못하게 하였다.



보호사 자격증이 있어 가족요양을 하게 되었고 복지용구가 있다는 것도 그때 알게 되었다. 남편에게 필요한 복지용구를 구입하여 스스로 할 수 있는 것은 스스로 할 수 있도록 잔존기능 유지에 힘쓰고 재활할 수 있는 것들이 있는지 연구하고 생활에 적응시키다 보니 전보다 간병이 훨씬 수월해졌다. 왜 진작 복지용구를 이용하지 않았을까? 이제라도 사용할 수 있게 되어 얼마나 좋은지! 마음이 훨씬 활가분해졌고 위로가 되었으며 남편에게 더 많은 시간을 할애할 수 있게 되었다. 남편에게 집중하는 시간이 많아지면서 남편은 점점 차도를 보여 보행기에 의지해서 산책도 나갈 수 있을 정도로 호전이 되어 그 생활에 점차 적응을 해 가고 있었다.

그렇게 점점 적응해 가고 있었는데 2년 후 어느 날 다시 쓰러졌고 응급실로 실려 갔는데 이번엔 좌측뇌경색이 왔다는 진단을 받았다. 혈전의 막힌 부분이 공교롭게도 균형을 관장하는 부분이라 좌우로 온 것이라 했다. **좌측뇌경색이 온 후로는 그나마 겨우 산책이라도 할 수 있었던 일상이 사라졌다. 왜 이런 일이 한 번도 아니고 두 번씩이나... 너무 힘들고 고통스러웠다. 좌절할 틈도 없었다. 숨 가쁘게 치료가 시작되었고 하루하루가 지나간다. 게다가 담낭염 수술, 대상포진 등등... 쉴 새 없이 몰아치는 병마에 외출은 꿈도 꾸지 못하였다. 집 안에서 보행기 붙잡고 부축해서 움직이는 정도만 가능했다. 요즘은 치매**



증상도 살짝 오는 것 같기도 하고 가끔 대·소변 실수도 하곤 한다. 그래도 남편에겐 “그럴 수 있어요~ 많이 힘들었나 봐요” 하며 아무렇지도 않은 듯 재빨리 치워 자존감을 세워준다.

남편 간병한지 8년차 되던 2016년에 강원도에 혼자 계시던 친정어머니까지 모시고 왔다. 올해 연세 100세 되셨지만 그때 당시 96세였던 어머니를 도저히 혼자 사시도록 내버려 둘 수가 없어서 남편과 상의하고 서울로 모셔오게 되었다. 남편을 케어 하면서 노모까지 모실 수 있는 상황은 아니었지만 데이케어센터가 있다는 것을 알았다. 자세히 알아보니 우리 가정의 실정에 딱 맞는 것 같아 담대하게 결정을 내릴 수 있었다.

어머니는 데이케어센터에서 무척 잘 지내신다. 어머니 성격이 워낙 밝고 긍정적이며 흥이 많으신 것도 있겠지만 **무엇보다도 센터의 다양한 프로그램과 센터의 모든 직원들이 가족같이 대해주시어 편안한 마음으로 적응하셨다.** 이러한 제도가 없었다면 지금 100세가 된 우리 어머니가 시골에서 혼자 지내실 생각을 하면 자식으로서 얼마나 못할 짓인가 싶다. 혼자 외로이 늘어 가시는 어머니를 그냥 두고만 볼 수 없어 결심을 하고 남편에게 허락을 받아냈다. 처음엔 두려웠지만, 그리고 아직은 힘들지만 벌써 5년차 어머니와 남편을 케어하고 있다. 이 모든 것이 장기요양제도 덕분이다. 이러한 장기요양제도가 얼마나 고맙고



힘이 되고 위로가 되는지!! 이 제도가 없었으면 감히 상상도 못
했을 일이다.

우리 집의 아침 일상을 소개한다. 아침 6시(나는 6시 기상,
어머니와 남편은 7시 기상) 어머니 방에 들어가 편히 주무셨는
지 체크하고 이동식 변기를 치운다. 그런 후 남편 방으로 들어
가 부축하여 보행기를 이용해서 안방 화장실로 모셔가 조심조
심 변기에 앉혀 드린다. 남편을 안전하게 돌본 후 씻고 계신 어
머니를 챙겨 드린다. 다행히도 어머니는 혼자 양치질하시고, 세
수도 하신다. 가끔 보면 세면대도 수세미로 깨끗이 닦고 계시기
도 하신다. 100세 어머니 앞에선 아직도 난 어머니의 막내 딸내
미이다.

100세 연세가 무색하게 스킨도 바르고, 로션도 바르고 립스
틱도 바르신다. 머리로 단정하게 빗으시고 “날씨가 추워?”하고
물으신다. 무슨 옷을 입어야 하나 싶어서 건네는 말씀이다. 얼
른 옷장을 열어 날씨에 걸맞게 입으시도록 안내하면 어머니께
서 골라 입으신다. 어머니는 데이케어센터에 갈 생각에 기분이
한층 고조되어 있다. 어머니가 옷을 스스로 갈아입으시는 동안
얼른 남편화장실로 간다. 남편이 볼일을 다 본 것 같으면 비데
로 씻어드리고 변좌에 앉은 상태로 세수를 시켜드린다. 그 다
음은 잠옷을 벗기고, 평상복으로 갈아입혀 드린다. 환자라고



내복 바람이나 파자마 바람으로 있는 것은 본인이 싫어해서 다양한 형형색색의 옷을 입길 원하므로 원하는 대로 입혀드린다. 옷을 좋아하고 거울 보는 것을 특히 좋아한다. 운동(보행기 잡고 서있기)도 거울 앞에서 하고 식사할 때도 식탁위에 거울이 놓여있다. 한 숟갈 떠먹고 거울보고, 두 숟갈 떠먹고 거울보기 때문에 식사시간이 무려 1시간 이상 걸린다.

인슐린 투여 후 식전 복용하는 영양제 드리고 포크와 일식 숟가락(젓가락질 못함)을 손에 쥐여 드린 후 어머니 밥상을 따로 차려서 어머니 방으로 가져간다. 식사 후에 드실 약 챙겨서 밥상 위에 놓아 드리고 다시 남편식탁으로 돌아와 생선 발라 드리고 국이 쏟아지지 않게 잡아드리고 흘리면 닦아드리고 반찬을 잘게 잘라 드리고 수발을 들어 드린다.

그러다 보면 어느덧 8시 50분 데이케어센터 차량에서 전화가 온다. 장갑, 목도리, 마스크 체크하고 부축해서 차량에 탑승하는 것까지 확인하고 배웅해 드린다. 그런 다음 창문 열어 환기 시키고 청소, 설거지, 빨래를 시작한다. 클래식을 좋아하는 남편을 위해 라디오 주파수를 맞춰주고 보행기 운동(물론 전신 거울 앞에서)을 하는 남편과 대화를 나누기도 한다. 매일매일 똑같은 일상이지만 나의 중요한 일과이고 특히 어머니와 남편에게는 더 없이 중요한 일과이므로 기도하는 마음으로 하고 있다.

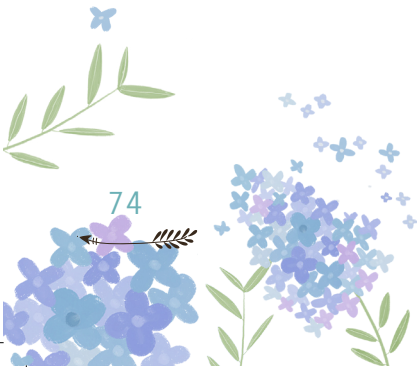


어머니는 우리 집에 오신지 5년차 되셨고, 혼자 계시는 때보다 더 건강해지셨다. 데이케어센터에서 제공하는 식사도 만족해하시고 무엇보다도 주 5일 동안 진행되는 프로그램에 무척 열심히 참여하신다. 긍정적인 성격에 친구도 잘 사귀시고 하루하루가 즐거우신 듯 집에 돌아오면 그날 있었던 일을 소녀처럼 재잘거리며 말씀하신다. 안 봐도 비디오 보듯 어머니 일상이 상상이 된다. 남편은 외출을 못하지만 반려견을 유일한 친구로 삼아 행복해 한다. 2개월 강아지로 우리 집에 온 ‘하루’는 벌써 열 살이 되었고 남편의 충직한 보호견이며 훌륭한 친구로서 제 몫을 다하고 있다. 물론 내 일은 몇 배로 늘어났지만 말이다. 남편은 1주일에 한 번 목욕(겨울)시키고, 여름엔 하루걸러 씻겨 준다. 어머니와 난 겨울엔 이틀에 한 번, 여름엔 매일, ‘하루’는 1주일에 한 번이다. 그러다 보니 사실 쉴 새가 없다.

사랑하는 내 가족을 내 손으로 돌보면서 행복감과 자신감으로 살 수 있는 힘은 장기요양제도 덕분이라고 생각한다. 71세 된 나. 82세 남편과 100세 어머니를 동시에 돌보며 살 수 있었던 동기는 일석삼조의 든든한 장기요양보험 제도가 버팀목이었다. 그래서 감사드리고 싶다. 보호자를 위한 여행이라던가, 간담회 형식의 프로그램도 너무 좋았다. 두 분을 모시기에 여행까지는 꿈도 못 꾸지만 간담회에 가끔 참석해서 힐링이 되는 기쁨을 맛보게 되어 더욱 고맙게 생각한다.



우리나라도 복지국가로써 손색이 없다는 생각에 흐뭇하다.
마음 놓고 어머니께 효도하고 남편을 잘 보살펴야겠다. **나에게**
힘이 되고 든든한 버팀목이 된 장기요양제도는 가족과도 같은
존재이다. 내 나라. 대한민국 감사하고 또 감사하다.





2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



김○○ / 경기 하남시



이리 와, 머리 딸아줄게





이리 와, 머리 땡아줄게

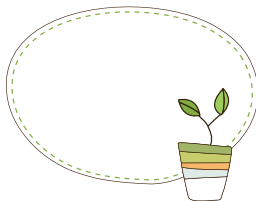


김○○ / 경기 하남시

젊으셨을 때 미용사이셨던 어르신,
치매로 인해 인지는 나빠지셨어도 손에 감각은 남아있으십니다.

눈이 마주치면 오라고 손짓하신 후
“몇 개로 따줄까?”, “예쁘다~ 예쁘게 잘 땡았다~”하시며
까르르 좋아하십니다.

머리를 땡고 싶은 것보다 어르신의 행복한 미소를
한 번 더 보고 싶어서 오늘도 머리를 땡으러 갑니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

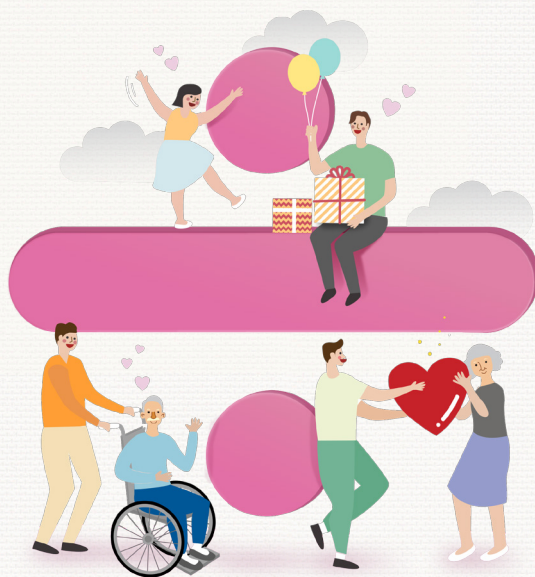
체/힘/수/기 **장려상**

선 물



오○○ / 충남 공주시

등급신청서를 손가락으로 짚어가며 작성을 도와주며
많이 힘 드셨겠다고 유일하게 내편이 되어 나를 위로해주고 있었다.
그동안의 지치고 서럽던 마음들이 눈 녹듯 녹아내리는 듯 했다.





오늘처럼 햇살이 따뜻하고 화창한 날이면 괜히 짜증이
나고 기분이 우울해지곤 했다. 저마다 사람들은 행복하게 웃
고 활기찬 일상이었지만 땅이 꺼질듯한 나의 깊은 한숨소리
만 곁돌고 홀가분한 마음으로 남편과 여유롭게 차 한 잔 마시
는 것조차 언제까지나 다른 사람들만의 특권처럼 무척 힘든 일
이었다.



왜소한 체격에 등까지 굽어 비틀거리는 손이 유난히 작은 시
어머니는 평생 굶은일도 마다하지 않고 닥치는 대로 품팔이부
터 보따리 장사로 홀로 4남매의 자녀들을 먹이고 입히기 위해
그렇게 억척스럽게 일만하며 살아오셨고 이제는 온몸에 골병이
들어 그 평생 해온 일을 못하게 되어 공허함 때문인지, 무료함
때문인지, 시도 때도 없이 전화를 하기 시작했다. **예고 없이 울**
려대는 전화는 노이로제가 되어 나의 일상마저 병들고 지치게
했다. 어머니는 자녀에 대한 애착이 유별난 분이었고 특히 먹는
것에 대한 집착이 강하셨다. 주말에 자녀들이 오는 날이면 돼지
고기두루치기, 돼지고기갈비찜, 돼지고기수육 등 온통 상위에는
모두 돼지고기로 만든 반찬들을 올렸고 가족들은 이구동성으
로 돼지고기라면 이젠 질린다는 말을 할 정도였지만 어머니는
빙그레 웃을 뿐 아랑곳 하지 않고 계속 돼지고기반찬은 더 푸
짐해졌고 그 음식들을 먹는 자식들을 흐뭇하게 바라보곤 하셨
다. 그것이 어머니의 유일한 즐거움이었다. 어릴 적 넉넉하지 못





했던 형편으로 고기반찬을 배불리 먹이지 못한 것이 한이 된 것 같다며 남편은 눈시울을 붉혔고 어머니의 그런 이상행동에 대해 조금은 이해할 수 있었다.

어느 날은 근무 여건상 제때 전화를 받을 수 없었던 나는 근무가 끝난 후에야 핸드폰을 확인해야했고 핸드폰을 보는 순간 눈앞이 캄캄했다. 여섯 통이 넘는 전화가 와 있는 것이었다. 시어머니에게 무슨 일이 생긴 것이 분명했고 와락 겁이 나기 시작했다. 서둘러 전화를 하니 전화를 받지 않으셨고 그날따라 남편도 전화를 받지 않았다. 귀가 어둡긴 해도 이렇게 전화를 안 받는다는 것은 분명 목욕탕에 미끄러져 있거나 마당에 나가셨다가 현기증이 나서 쓰러져 있을지 모른다는 불길한 생각에 시어머니 댁으로 가는 내내 피가 마르는 듯 했다. 잘해드리지 못한 것들만 앞 다투어 생각났고 나도 모르게 눈물이 사정없이 흘러내렸다.

집에 도착해보니 어머니는 마당 언저리에 털썩 주저앉아 숨이 차다며 집 안으로 들어가지 못한 채 숨만 거칠게 내쉬고 있었다. 전화도 받지 않고 왜 나와 계시는 거냐고 소리치듯 다그쳤다. 도대체 어머니 저한테 왜 그러시는 거냐고 나도 모르게 곁에 주저앉아 서럽게 울기 시작했다. 통곡에 가까웠다.



어머니는 애미가 내 걱정을 얼마나 많이 했으면 엉엉 울더라고 남편에게 말씀하셨다고 했지만 먼 객지에서 생신이나 명절이 되면 굵직한 구두에 예쁜 옷을 입고 검은 차에서 내리는 형님들이 부러웠고 가까이 살면서 언제나 운동화에 딸아이가 입던 유행 지난 점퍼 하나 걸치고 혼비백산이 되어 달려가야 하는 대기조가 되어버린 나의 신세가 처량하고 서럽기까지 했다. 이 같은 일은 여러 번 반복되었고 가장 가까이 산다는 이유로 우리 부부는 어머니의 전화 소리에 시달렸고 그때마다 달려가야 했다.

그러던 어느 날 우연히 노인장기요양보험 제도에 대한 홍보물을 보게 되었고 사진을 찍어 저녁에 퇴근한 남편에게 장기요양 도움을 신청해보자고 조심스럽게 말을 건넸다. 남편의 반응은 싸늘하고 차가웠다. 왜? 어머니가 귀찮냐며 그동안 효도라고 했던 것들 다 물거품 되는 거라고 밥상을 박차고 일어났다. 그렇게 나도 저녁을 물렸고 엄청 큰 죄를 지은 사람이 된 듯 가슴이 먹먹했다. 남편의 말이 계속 머리에 맴돌았다. 주중에는 물론이고 주말마다 반찬이며 국을 한 솥 끓여 날랐고 어머니 댁에 가는 날에는 밀린 빨래며 꽤 꽤한 욕실 청소며 텃밭의 일거리들도 거들어야 했기 때문에 지친 몸을 이끌고 집에 돌아와서는 정작 집안일은 아무 일도 하지 못하고 쓰러져 자기 바빴다. 그런 바쁘고 힘에 부치는 일상이 계속되었고 기계적인 일상의



노예가 되어 삶의 활력을 잃어가고 있었다.

그러던 어느 날, 건강보험공단에서 장기요양제도에 대한 안내장이 어머니 댁 우편함에 꽂혀있었다. 나는 무엇에 홀린 듯 국민건강보험공단으로 향했다. 그러나 그동안 효도라고 믿고 해왔던 것들이 모두 물거품이 되는 거라는 남편 말 때문이었을까 선뜻, 문을 열고 들어설 수가 없었다. 문 앞을 서성이는 내게 직원 분은 친절하게 어떻게 왔는지를 물었고 나는 물 만난 고기처럼 어머니에 대한 이야기를 정신없이 늘어놓았다. 이제 와서 생각해보니 얼마나 지루하고 귀찮았을까 하는 생각마저 들지만 공단 직원은 따뜻한 차를 대접해주며 하소연들을 끝까지 들어주었고 **등급신청서를 손가락으로 짚어가며 작성을 도와주며 많이 힘드셨겠다고 유일하게 내 편이 되어 나를 위로해주고 있었다. 그동안의 지치고 서럽던 마음들이 눈 녹듯 녹아 내리는 듯 했다.**

일주일내로 어머니 댁으로 조사가 나왔고 핸드폰 문자로 의사소견서 제출 안내도 해주었다. 얼마 후, 등급판정결과지를 받기 위해 공단에 가서 보호자 신분증을 제시하니 장기요양인정서라며 봉투를 건네 주었다. 도움을 원할 때 언제든지 인정서를 가지고 재가복지센터에 방문하면 도움을 받을 수 있다는 상세한 안내와 우리 지역의 재가복지센터 연락처를 참고하라며 자



료까지 챙겨주었다. 무엇하나 간단하고 대충되는 것은 없었다. 인정서 봉투를 들고 90도로 몇 번이나 인사를 했는지 모른다. 남편에게 소식을 알렸더니 남편은 시큰둥했고 어머니에게는 아예 알릴 엄두도 내지 못하고 봉투만 만지작거렸다.

그러던 어느 날 평상시와 다름없이 밑반찬과 국을 한 솥 끓여 어머님 댁으로 갔다. 다리가 아픈 어머니는 텃밭에 나가 밭 한가운데 흙 위에 주저앉아서 몸을 일으키려고 안간힘을 쓰다가 소변까지 보셔서 소변에 젖은 바지가 흙으로 범벅이 된 채 한참을 꼼짝 못하고 계셨다고 했다. 인근을 지나던 차가 어머니를 발견하고 집까지 모시고 와서 목욕을 시켜드리고 옷도 갈아입혀주었고 흙덩어리로 엉망이 된 욕실 청소까지 해주고 간것을 알게 되었다. 어머니는 노인들을 도와드리는 일을 하는 사람이라고 했다고 했다. 점점 건강이 쇠약해져 가는 어머니의 모습을 보니 무슨 수를 써야 했다. 수소문 끝에 도와준 사람을 찾을 수 있었고 재가복지센터 사회복지사임을 알게 되었다.

며칠 뒤, 어머니와 사회복지사는 서로 한참 이야기를 나누었고 어머니는 사회복지사에게 집에 와서 나 좀 도와 줄 수 있느냐고 말씀하시는 것이었다. 나는 내 귀를 의심했다. 그토록 완강히 거부하던 분이였기에 반가움보다 당황스러웠다. 그렇게 어머니는 누구의 강요가 아닌 어머님 스스로 방문요양을 원하



졌고 드디어 어머니는 노인장기요양보험 제도의 수급자가 되었다.

요양보호사는 60대 중반 나이에 어머니와 비슷하게 키가 작고 왜소한 체구에 투박하고 작은 손까지 닳아 있었다. “친정어머니라고 생각하고 열심히 해볼게유~~”하며 수줍게 웃었다. 귀가 어두운 어머니였기 때문에 목소리도 크고 어느 정도 덩치가 큰 분이어서 부축을 잘 해드릴 텐데 하는 아쉬움과 걱정이 앞섰다.

사회복지사는 어머니의 건강상태에 대해 건강보험공단에서 발급해준 표준장기이용계획서를 꼼꼼히 읽어주며 그 내용에 ‘병원동행과 일방적인 도움보다 잔존기능을 활용하여 가능한 스스로 하실 수 있도록 지원이 필요합니다.’라고 적혀있으며 어머니와 내게 자세히 설명해주었다. 또한, 요양보호사는 재가복지센터에서 발급한 서비스 제공계획서를 바탕으로 급여가 제공되는 시간(주 5회 180분)동안 어머니에게 모든 것을 일방적으로 다 해주는 것이 아니라 스스로 하실 수 있도록 기다려주고 격려해주며 안전한 병원동행 도움과 규칙적인 식사와 복약관리를 철저히 해드려야 어머니의 잔존기능이 퇴화되지 않고 더욱 건강해진다고 하셨다.



그리고 퇴근 후에는 시간에 쫓기면서 수시로 반찬을 해 나르던 내게 이제는 안 해도 된다고 하시며 당일 식사를 챙겨드리고 어머니가 챙겨만 드실 수 있도록 다음날 드실 식사준비까지 해놓고 가셨다. 나는 순간 친정엄마를 떠올렸다. 항상 정신없이 바쁘게 사는 딸이 안쓰럽고 속상하다며 눈물 흘리던 친정어머니가 떠올라 울컥했지만 말 주변도 없어 변변히 고맙다는 말도 전하지 못했다. 고혈압과 당뇨, 숨이 가쁜 증상으로 인한 합병증이 발생할 때마다 시내병원까지 모시고 가야했던 일도 대신 동행하여 다녀오셨고 병원에 다녀온 뒤에는 항상 검사결과와 의사와의 상담 내용에 대해 알려주며 혹 추가되거나 변동된 약이 있으면 주말에 다녀가는 자녀들이 혼동되지 않도록 상세히 설명해주셨다. 또한, 여러 번 넘어졌던 적이 있던 어머니께 넘어지지 않도록 재가복지센터에서 받은 낙상예방교육 자료를 보며 수시로 교육을 시켜주시고 텃밭에는 절대 혼자 가지 마시라며 함께 나가 파를 다듬고 부축하여 들어오고 주말에 형제들과 베어서 묶어놓은 개 다발도 비가 온다는 예보가 있었다며 처마 밑으로 옮겨주셨다고 어머니는 좋아하셨다.

얼마 전에는 입이 약간 돌아간 것 같고 말씀도 어눌하여 말씀하실 때 입안에 침이 많이 고이는 것 같다고 어머니의 상태를 관찰하고 연락을 해왔다. 서둘러, 천안 00대학병원으로 가서 검사를 했고 뇌졸중 초기 진단을 받았다. 의사는 서둘러 오



서서 다행이라며 정기적인 검사와 복약처방을 받고 꾸준히 약을 복용해야 한다고 진단했고 어머니는 그토록 좋아하는 집으로 다시 오실 수 있었다.

코로나-19로 온 국민이 불안과 걱정이 가득하지만 어머니 스스로 수시로 손을 씻도록 반복적으로 교육해주시고 외출을 삼가해야한다며 대리인 자격으로 장기요양인정서와 신분증을 가지고 가셔서 마스크를 사오셨다고 했다. 객지에 흩어져 사는 자녀들의 방문을 자제해달라며 전화로 여러 차례 당부를 하시며 수시로 어머니가 잘 지내고 있는 일상을 사진과 동영상으로 보내주시며 가족들을 안심시켜 주셨다.

우리 가족에게는 갑자기 나타난 해결사 같았다. 그토록 울려대던 전화 소리도, 나의 통곡소리도 이제는 들리지 않는다. 창문너머로 요양보호사가 오는 모습을 내다보려고 고개를 길게 내밀고 어머니가 소리치신다. “저기 오네~~저기 와~~”

이제는 따뜻한 햇살이 비추는 날에도 짜증나거나 우울하지 않다. 땅이 꺼질듯한 한숨대신 더욱 활기찬 삶을 살 수 있는 큰 숨이 가슴속에 꽉 차오르는 것만 같다. 진정한 효도는 누구도 불행하지 않고 가족이 모두 함께 행복한 삶을 사는 가운데 가능해지는 것이라도 생각한다. 어머니는 요양보호사를 맡쳐



럼 의지하고 요양보호사도 어머니를 친정어머니처럼 살뜰히 보살펴주신다. 또한, 내게도 친정어머니가 되어 인생 상담도 해주시고 요리도 가르쳐주신다. 밥이 맛이 없다던 남편은 퇴근해서 돌아오면 저녁밥을 두 그릇이나 먹는다.



이 모든 것이 참 신기하고 감동적이라는 생각이 든다. 노인 장기요양보험 제도 덕분에라는 생각을 새삼 해보게 된다. 노인 장기요양보험 제도는 어머니는 물론, 우리 가족에게도 감동을 넘어 행복하고 활기찬 새로운 삶을 선물해주었다. 보기만 해도 물리는 돼지고기로만 가득한 밥상이 계속될 지라도 어머니가 지금처럼만 건강하시고 가족들이 더욱 우애 있고 행복하기를 바라는 마음이다.

오늘은 무뚝뚝한 남편의 팔짱을 끼고 신혼 때 자주 갔던 분위기 좋은 찻집으로 차 한 잔 하러 가고 싶어진다.



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



장○○ / 대전 동구



웃음꽃이 피었습니다^^





웃음꽃이 피었습니다^^

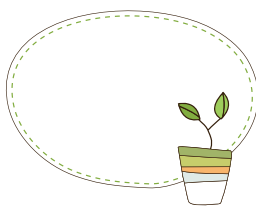


장○○ / 대전 동구

저희 시설에서 간식시간에 찍은 사진입니다.

늘 웃으시는 어르신들의 모습에 일하는

저희들도 웃음꽃이 피어납니다^^



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 장려상

우리 엄마



정○○ / 강원 정선군

어느새 도착한 요양원, 직원들은
엄마를 친절히 맞이해주었고, 이것저것 물어보는 직원들에게
엄마는 수줍게 대답을 하며 웃고 있었다.



90



추위도 폭설도 없이 겨울 같지 않은 포근한 날이 이어지던 어느 주말, 사랑하는 사람을 보기 위해 찾아간 그곳, 은발을 짧게 잘라 소녀처럼 보이는 우리 엄마가 나를 보고 한없이 순수한 미소를 보인다.

“딸 왔어?”

세월의 흔적은 얼굴에 남아있지만 여전히 고운 엄마의 얼굴을 보며 나도 모르게 울컥하는 마음을 삼키고 환한 미소로 성큼성큼 엄마에게 다가가 볼에 얼굴을 비비며 수줍게 엄마에게 하는 말,

“엄마 사랑해.”

다를 것 없었던 2019년 가을의 어느 날, 볼일을 보기 위해 강릉에 도착하여 주차를 하는데 전화벨이 울린다. 오빠에게서 오는 전화였다.

“엄마가 머리 아프다고 하면서 막 떨고 있어.”

전화를 받자마자 하는 오빠의 말을 듣고서는 살짝 짜증이 났다. 시골에서 평생 살아온 오빠들은 그 혼한 운전면허조차 없었고, 때문에 엄마가 병원을 가야할 때면 언제나 내가 휴가를 내고 엄마와 병원을 다녀와야만 했기 때문이다.

“나 지금 강릉이야.”

“엄마가 아프데 왜 강릉을 갔어?”

다급하게 이야기 하는 오빠에게 화도 났지만, 엄마가 걱정이





되어 친한 친구에게 전화를 걸어서 엄마를 병원으로 데려다 달라 부탁을 하고 불일은 뒤로하고 차를 돌리려고 할 때, 다시 오빠에게 전화가 왔다. 오빠는 엄마가 치과진료를 받고 난 뒤 갑자기 머리가 아프다고 괴로워하며 온몸을 떨고 보이지도, 들리지도 않는다고 했다고... 놀란 오빠는 엄마를 모시고 동네의원으로 갔지만 거기서는 CT를 찍어보라고 하여 촬영이 가능한 다른 병원으로 갔더니 그 병원은 검사장비가 고장이 나서 검사가 어려웠고, 엄마의 상태를 본 의료진이 뇌출혈로 의심이 되어 닥터헬기를 불러 종합병원으로 이송을 했다고 한다.

‘헉...’

그냥 가벼운 증상이라니, 별일은 없겠지 생각을 하던 나는 이 상황이 무슨 상황인지 이해하기 어려웠지만 엄마가 위독하다는 말에 놀란 마음은 빨리 엄마에게 가야겠다는 생각뿐이었다.

‘제발... 제발...’

병원으로 가는 내내 엄마에게 소홀했던 나 자신에 대한 자책과 엄마에 대한 미안함에 계속 눈물이 흘러내렸다.

그렇게 도착한 병원, 이미 수술을 마치고 중환자실에 누워있는 엄마는 조그맣고 혼자서는 아무것도 할 수 없는 아기와 같았다. 뽁뽁 밀은 머리와 온몸 여기저기 붙어있는 주사바늘과 의료장비들... 그런 엄마에게 내가 할 수 있는 일은 엄마가 빨리 일어날 수 있도록 간절한 응원의 이야기를 전하는 것뿐이었다.



“엄마, 기운내.”

“엄마, 사랑해”

엄마는 내 목소리가 들리는지 어떤지 그냥 팔과 다리를 움직이는 작은 몸부림뿐이었다.

옆친 데 덮친 격으로 섬망 증상까지 생겨버린 엄마는 밤새 소리를 지르며 팔과 다리를 심하게 움직여 낙상위험이 있어 손발을 다 묶고 있어야만 했다. 그렇게 하루 이틀 시간은 흘러갔고 별다른 호전 없이 일반병실로 옮겨졌지만 엄마의 안전을 위해 24시간 보호자가 곁을 지켜야만 했고, 오빠들과 내가 돌아가며 엄마를 돌보기 시작했다. 하지만 집에서 왕복 4시간 거리의 병원과 변화가 없는 엄마의 상태에 우리는 조금씩 지쳐가고 있었다.

홀로 살고 있는 환갑이 넘는 큰 오빠와 환갑이 멀지 않은 작은 오빠들이 돌아가며 간병을 한다는 것이 생각보다 쉽지 않았고, 엄마의 섬망 증상으로 인해 낮과 밤을 가리지 않고 알 수 없는 소리를 지르고 잠을 주무시지 않아 함께 간호사실 앞으로 쫓겨나는 일이 많았다. 우리 가족들의 몸과 마음은 점점 힘들어져 갔고, 엄마의 병세가 깊어지면서 앞으로 어떻게해야할지 걱정과 고민이 연속되었다. 자식으로서 이런 고민을 하는 것이 너무도 죄송스러웠지만 긴 병에 효자 없다고 쌓여가는 병원비와



간병비, 퇴원 이후 수발에 대한 부담감으로 인한 힘든 현실 앞에 무너지기 일보직전의 상황이었다.

뇌출혈 환자는 재활치료가 중요하다고 하는 주변인들의 권유로 가족들과의 의논 끝에 재활병원으로의 전원을 결정하였다. 재활병원에는 간병인이 있어 간병에 대한 가족들의 부담은 줄어들었지만 그것도 잠시, 엄마의 섬망 증상으로 인한 피해들로 병원에서 요양원이나 요양병원으로의 전원을 권유받았다. 그렇게 병원의 권유로 엄마는 또 병원을 옮겨야만 했다. 움직이는 것도 힘들고 정신도 없는 엄마가 옮겨다녀야하는 상황에 대한 미안함과 더불어 가족들은 점점 더 지쳐만 갔다. 요양병원으로 옮기고 난 뒤 엄마는 콧줄과 소변줄을 다 제거하였고 조금씩 몸이 좋아지는 것 같았지만 엉덩이에만 있던 욕창이 등에도 생기고, 면회를 갈 때마다 오락가락한 엄마를 보고 돌아오는 길, 나 홀로 차 안에서 펄펄 울기를 반복하였다.

여전히 병원과 집은 멀었고, 직장생활을 하고 있는 나에게 엄마를 보러가기란 쉬운 일이 아니었다. 또한 장기입원으로 인한 경제적 부담과 엄마에 대한 걱정으로 일을 하면서도 일이 손에 잘 잡히지가 않았다. 이렇게 있을 수만은 없다고 생각했다. ‘엄마가 가까이에 있을 수 있다면 얼마나 좋을까?’ 하는 생각을 하다가 장기요양보험 제도에 대하여 알아보기 시작했다. 엄마가



뇌출혈로 수술하기 이전에는 당연히 집에서 모셔야겠다는 마음에 요양원은 전혀 생각을 하지 않았었지만 당시 엄마를 집으로 모셔온다 해도 나나 오빠들이 엄마를 돌볼 자신이 없었다. 고민 끝에 장기요양보험에 관련해서 알아본 내용들을 오빠들에게 알려주고 상의한 뒤 엄마를 요양원에 모시기로 결정을 하였다.

그러나 85세의 고령에도 불구하고 혼자인 아들과 함께 지내며 집안의 일을 도맡아하며 한 톨이라도 아껴야한다고 당신이 먹고픈 것, 사고픈 것 마음 편히 사본 적 없이 검소하고 성실히 삶을 살아가던 엄마가 이따금씩 요양원에 대해 했었던 이야기들이 마음에 걸렸다. 엄마는 주변 친구들이 요양원에 가게 되면 나에게 이렇게 말을 하곤 했다.

“골목친구는 애들이 요양원에 보냈다고 하더라, 어제 전화해 보니 말도 안하고 펍펍 울기만 하더라구.”

“목욕탕 친구는 멀쩡한 엄마를 요양원으로 보내더니 얼마 전에 죽었다고 하더라... 불쌍해서 어찌누...”

당시에 정정하셨던 엄마는 주변 친구들이 자녀들에 의해서 요양원으로 가는 일들이 많아 요양원에 대한 거부감을 가지고 있었터랬다. 내가 가끔 농담으로,

“엄마, 나중에 엄마가 아프면 집 근처 요양원으로 모셔도 돼? 그럼 우리 엄마 자주 보러 갈 수 있어.”



라고 말을 하면 질색을 하며 싫어했다. 그런 엄마의 말들이 마음에 걸렸지만 먼 거리에 있는 병원을 수시로 다니기 너무 힘들고 자주 볼 수 없는 것이 늘 미안하던 나는 엄마 옆에 앉아서 이야기를 했다.

“엄마, 아픈 엄마가 이렇게 멀리 있어서 우리가 마음이 너무 아파. 집 근처에 요양원에서 아는 할머니들이랑 지내면서 선생님이 돌봐주면 우리 마음이 편할 것 같아. 그리고 우리도 자주 엄마 보러 갈 수도 있고...”

이야기를 가만히 듣고 있던 엄마는,

“그래, 연희야 그렇게 하자.” 라고 대답을 하였다.

엄마의 허락을 받고서 찾아간 건강보험공단에서 요양원 입소를 위하여 장기요양등급을 받아야 함을 안내받고 바로 신청서를 작성하였다. 공단에서는 엄마의 신체나 정신적인 상태를 확인하기 위한 방문을 하게 될 것이라고 안내를 해주었다. 신청서를 접수하고 며칠이 지나지 않아 공단직원이 병원으로 방문을 한다고 연락이 왔고, 나는 직장일로 인해서 참석하지는 못했지만 간병인을 통하여 공단직원이 병실로 와서 엄마의 건강상태와 관련된 여러 가지에 대해 확인을 하고 갔음을 전해 들었다.



그렇게 공단직원의 방문 후 궁금한 것이 많았던 나는 공단에

연락하여 이것저것 물어보았다. 그런 나에게 공단에서는 내가 궁금해 하는 것들에 대해 몇 번이고 친절하게 안내해주었다. 그렇게 기다림의 시간이 지나고 엄마는 장기요양등급이 인정되어 시설에 입소를 할 수 있게 되었다.



이른 아침 병원에서 요양원으로 엄마를 모시고 가는 길, 겨우내 보기 힘들었던 하얀 눈이 펄펄 내렸다. 길은 미끄러웠지만 하얀 눈꽃을 피운 나무들의 모습은 아름다웠고, 앞으로 자주 보게 될 엄마를 생각하니 마음 한편에 안도감이 들었다.

어느새 도착한 요양원, 직원들은 엄마를 친절히 맞이해주었고, 이것저것 물어보는 직원들에게 엄마는 수줍게 대답을 하며 웃고 있었다. 직원의 안내를 받아서 들어간 요양원은 안락하고 쾌적하게 보였고, 그렇게 엄마의 요양원 생활이 시작되었다.

요양원에 입소하고 얼마 지나지 않아서 등부터 어깨까지 퍼져있던 욕창은 조금씩 완치가 되었고, 엄마의 혈색도 병원에 있을 때보다 훨씬 좋아져 가고 있었다. 엄마를 보러 갈 때면 밝게 웃으며 반겨주는 엄마의 모습에 내 마음의 짐이 조금씩 덜어져 가는 것 같았다.

“연희야, 여기 좋아. 엄마 걱정 안 해도 돼.”

라고 엄마가 이야기를 하면 눈물이 날 것 같지만, 나날이 생

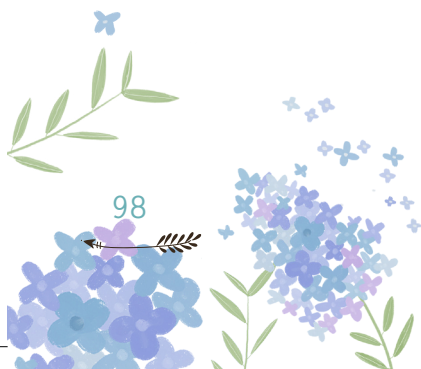




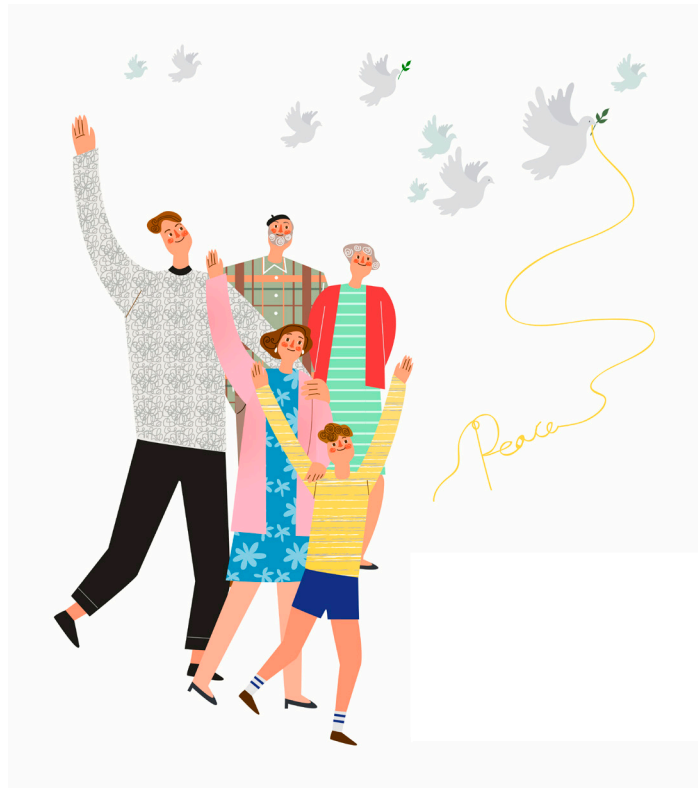
기가 도는 얼굴로 나를 보며 웃어주는 엄마를 보고, 세세한 부분 하나하나 신경써주는 요양원 직원들에 대한 믿음으로 눈물 대신 미소로 엄마를 대할 수 있게 되었다.

만약 우리나라에 장기요양보험 제도가 없었다면 이런 엄마의 미소를 편하게 대하며 지금처럼 미소를 지을 수 있었을까? 나조차도 요양원에 부모를 보내는 것이 부정적이었지만, 늙은 부모를 집에서 모시기 어렵다는 이유가 아니라, 고생으로 얼룩진 생의 마지막을 편안히 보낼 수 있도록 도와주는 장기요양보험 제도를 주변에 알리고 싶어졌다.

늘 푸르른 나무와 같이 우리를 보호해주었던, 변함이 없이 늘 같은 자리에서 우리를 사랑해주었던, 가장 소중한, 누구보다 아름다운 우리 엄마, 조금 더 오래, 함께, 사랑한다 말할 수 있기를 간절히 바라본다.



2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



체험수기 **장려상** 참 다행이다



99

2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



이○○ / 전남 장흥군



웃음꽃 피자





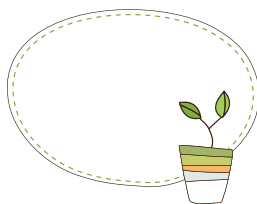
웃음꽃 피자



이○○ / 전남 장흥군

간호학과 실습생들과 함께하는 미술활동 프로그램 시간~!

색종이를 이용해 다양한 재료를 얹어 피자를 만드신 후,
진짜처럼 보여 군침이 돈다는 말씀을 하시며
웃음 지으시는 어르신들의 모습을 보며
덩달아 행복해지는 프로그램 시간이었습니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 장려상

다시 한 번 가보고 싶다



이○○ / 대전 서구

어떤 결심을 하신 듯 어르신은 결석도 하지 않고
매일 아침에 일찍 일어나시고, 꾸준히 센터에 나와서
프로그램에 참석하셨고, 점점 다른 어르신과도
친해지시기 시작하셨다.





화창한 봄날 ○자 어르신이 식당에서 점심을 드시고 나오시면서 나에게 엄지, 검지 그리고 중지 손가락 세 개를 펴 보이면서, “나 오늘 돈가스가 맛있어서 세 개나 먹었어요.”라고 활짝 웃으시면서 자랑하듯이 말씀하시고 지나가셨다. 활짝 웃으면서 나에게 말씀하는 그 모습을 보면서 3년 전 ○자 어르신과 첫 만남이 불현듯 나의 뇌리를 스쳐갔다.



내가 처음 만난 어르신의 모습은 지팡이를 짚고 구부정하게 집 앞 벤치에 앉아서 멍하니 먼 곳을 바라보면서 누군가를 기다리는 모습이었다. “어르신, 혹시 성함이 김○자 어르신 맞으세요?”

“네, 저예요.”

“오늘부터 제가 어르신을 차로 모실 거예요.”

그러자 어르신은 통명스럽게 “나는 칠십 평생 아침에 늦게 일어나는 버릇이 있어서 지금처럼 일찍은 못나오는데, 그리고 지팡이를 짚고 다녀서 제대로 걷지도 못해요.”

“아~그리세요.”라고 대답하면서 보통의 어르신들과 다른 반응을 보여서 약간 당황스러웠고, ‘왜 처음 보자마자 이런 말을 하지?’ 라는 의문이 들었지만 우선은 어르신을 차에 모시고 센터로 향했다. 나중에 어르신께서 이야기 해주셨는데, 지인의 소개로 주간보호센터에 가게 되었지만 만사가 귀찮고, 몸도 마음도 지쳐 있어서 차일피일 미루다가 어쩔 수 없이 오게 되었는데





데, 너무너무 가기 싫어서 그렇게 이야기하면 안 데리고 갈 줄 알았다고 말씀하셔서 한바탕 웃은 적이 있었다.

차를 타고 가면서 ‘어떤 어르신일까?’라는 궁금증이 생겨서 “어르신 고향이 어디세요?”라고 묻자 어르신은 “응, 대덕군 신성리”로 짧게 대답하셨다. 그 후로도 여러 가지 질문을 드렸지만 어르신은 만사가 귀찮다는 듯이 그저 차창 밖으로 지나가는 풍경만 보고 계셨다. 그렇게 삼십여 분이 지나고, 센터에 도착해서 옹기종기 모여 계신 어르신들을 한자리로 모아서 어르신들에게 “오늘 새로운 어르신께서 오셨습니다. **김○자 어르신**이고, 연세는 76세이십니다. 환영해주세요.”라고 소개를 하자 어르신들이 일제히 환영의 박수를 쳤고 어르신도 얼떨결에 일어나서 “안녕하세요? 김○자예요. 잘 부탁드립니다.”라고 짧게 대답하시고 도로 자리에 앉으셨다.

첫날 어르신은 센터에 적응을 못하는 듯 보였다. 아니 적응하기 싫은 듯 보였다. 워낙 성격이 조용하고, 말수도 적고, 목소리도 그리 크지 않기에 구석 의자에 앉아서 멍하니 이곳저곳을 둘러볼 뿐 프로그램에 별 관심 없다는 듯한 행동을 보였다. 내가 가까이 가서 어르신께 “어머님, 주간보호센터는 처음이지요?”라고 질문을 하니까 어르신은 약간 머뭇머뭇 하면서 대답을 “네, 처음이에요. 집엔 언제 가나요?”라고 말씀을 하셔서,



“집에는 나중에 저녁식사하고, 모셔다 드리겠습니다. 너무 걱정하지 마세요.”라고 말씀드렸더니, “실은 내가 성당에 다니는데 맨날 집에 누워서 울고 밥도 잘 안 챙겨 먹고 있으니까 성당 대모님이 그러다가 큰일 난다고, 주간보호센터라도 나가면 밥이라도 챙겨 먹을 것 같으니까 계속해서 부탁하더라구. **어쩔 수 없어서 대모님 체면 봐서 삼일만 나올려구 하니까 너무 신경 쓰지마, 미안해.**”라고 말씀하신 이후 어르신은 또다시 침묵하셨다.

첫날 모든 프로그램을 마치고, 저녁식사 후 어르신을 집에 모셔다 드리면서 어르신의 표정을 보니 아침보다는 조금 나아진 표정이었고, 집 앞에 도착해서 “어르신 조심해서 들어가시고 내일 아침에 뵙요.”라고 인사드리니까 어르신께서 약간 머뭇거리시면서 “그래요.”라고 짧게 대답하시면서 집으로 들어가셨지만, 아침에 만났던 모습과는 달리 약간은 긍정적인 반응을 보였다. 다음날 아침에 어르신을 모시러 집으로 가니 일찍 일어나서 나를 기다리고 계셨다. 그렇게 어르신께서 말씀한 삼일이 지나고 나는 정말로 어르신께서 아직도 안 나오실 생각이 있는지 궁금해서 어르신께 “어르신, 첫날 말씀하신 삼일만 나오고 안 나오신다고 하셨는데, 오늘이 말씀하신 삼일이에요, 삼일 지났으니까 이제 안 나오실 거예요?”라고 묻자 어르신은 미소를 지으시면서 “아니 좀 더 나와보려구.”라고 대답하셨다.



계속 나오시겠다는 어르신의 대답을 듣고 어르신이 어떤 삶을 살아왔는지 그리고 지금은 어떤 상태인지 알아보기 위해 어르신과 상담을 하기로 하고 같이 상담실로 들어가서 “어르신 고향이 어디세요?” “응, 내 고향은 대덕군 신대리야, 신탄진 바로 옆이지” 첫날과는 다르게 오늘은 통명스럽지도 않고 부드럽게 대답을 해주셨다. 다음 질문들도 비교적 잘 대답을 해주셨다. 어르신과 한 시간 정도 상담을 하고 난 후 어르신의 몸과 마음의 상태는 무척이나 좋지 않은 것을 알 수 있었다.

혼자 사시는 어르신은 그 누구의 돌봄도 없었기에 거의 매일 밤 11시에 야식을 드시고 새벽까지 TV를 시청하다가 새벽 두 세 시에 주무시고, 아침 11시쯤 일어나는 생활의 반복이었고, 지팡이를 사용하지 않고는 보행을 하기가 힘든 상태였고, **식성도 맵고 짠 음식을 너무너무 좋아하셔서 혈압과 당뇨는 물론이고 젊었을 때 스트레스를 너무 많이 받아서 우울증, 심부전, 뇌전증 그리고 신장도 한 개를 떼어내서 한마디로 종합병원이었다. 몸도 맘도 정말로 좋지 않은 상태였다.**

우선 어르신께 “어르신 건강해지고 싶으세요?”라고 여쭙보니 어르신은 “당연하지, 누가 건강해지는 것 싫다고 하겠어, 건강해지면 동생네 가족과 부산여행을 가고 싶어. 몇 년 전인지도 모르겠는데 아무튼 한참 전에 가보고 집에만 있었거든” “그럼



센터에서 하는 대로 잘 따라주실 거죠?” “하는 데까지 해보지 뭐.”라고 대답을 하셔서 센터의 일과와 왜 이런 프로그램들이 있는지 쪽 설명을 해드렸더니, “나는 이런 곳이 있는 줄은 꿈에도 몰랐네, 혼자 살다가 몸 추스르기 힘들면 요양원이나 들어가려고 맘먹고 있었는데, 이런 곳을 진작 알았다면 좋았을걸.” “어르신 지금이라도 늦지 않았어요. 센터에서 진행하는 프로그램대로 잘 따라주시면 어르신도 좋아지실 수 있어요.”라고 말 씀드렸더니 방긋 웃으셨다. 어르신을 만나고 처음으로 웃는 모습을 보여주셨다.

어떤 결심을 하신 듯 어르신은 결석도 하지 않고 매일 아침에 일찍 일어나시고, 꾸준히 센터에 나와서 프로그램에 참석하셨고, 점점 다른 어르신과도 친해지시기 시작하셨다. 그러던 어느 날, 어르신은 다른 사람이 들을까봐 조심스럽게 나에게 다가오 시더니 작은 목소리로 “밥 먹는 것이 이렇게 힘든 줄 몰랐어.” “왜요?” “내가 제일 좋아하는 게 매운 라면이거든, 매일 얼큰 하고 짭조롬하게 먹다가, 싱겁고 멍멍한 센터 밥 먹으려니 힘드 네.” “여기 계신 어르신들이 대부분 혈압과 당뇨를 앓고 있으서 서 식단자체를 저염식으로 하고 있어요. 처음에는 적응하기 힘들겠지만 조금만 지나면 괜찮아질 거예요.” “그렇겠지?” 그 후로 어르신은 점점 센터에 적응해나가기 시작하셨다. 점심식사 후 어르신들이 오후 낮잠을 자는 쉬는 시간에는 센터에서 친해



진 다른 어르신과 같이 벽에 설치된 안전바를 잡고 걷는 연습을 시작하셨다.

어르신은 매일매일 조금씩 조금씩 변해가기 시작했다. 시간이 지나고 어느덧 한 달 쯤 지나서 어르신이 “나 먹는 약이 다 떨어졌는데, 여기서 택시타면 얼마 안 걸리니까 금방 나갔다 올게” “그럼 제가 어르신 모시고 갈 테니까 저랑 같이 가요.” “번거롭게 뭐 하러 같이 가, 그냥 나 혼자 얼른 다녀올게.” “어르신 몸 상태도 알아볼 겸 같이 가요.” 그렇게 몇 분 동안 실랑이를 하다가 결국에는 병원에 같이 가게 되었다. 병원에 도착해서 접수를 하고 기다리는 동안 어르신께서 이 병원에 오게 된 이야기를 해주셨다. “내가 서울 ○○대병원에서 치료를 받는데, 신장을 하나 떼어냈거든. 그리고 머리도 아프고 몇십 년 동안 ○○대병원 다니다가 대전으로 내려와서 여러 병원을 돌아다녔는데, 아무도 나를 받아주지 않고 서울로 다니라는 거야. 그런데 이 병원만 나를 받아줬어” “아, 그래서 이 병원에 다니시는구나” 이런 저런 이야기를 하다가보니 진료 순서가 되어서 의사 선생님을 만나고 어르신의 몸 상태도 정확하게 알게 되었다.

어르신은 신장 한 쪽이 없어서 물을 거의 드시지 않고 생활을 하셨다. 이유가 궁금해서 “어르신, 물을 왜 안 마시세요?” “응, 옛날에 의사가 신장 떼어내는 수술하고 나서 물 마시지 말



라고 해서” “그건 몇십 년 전 일이잖아요.” “그래도 의사가 말했으니까 그대로 했지” 나는 놀라지 않을 수 없었다. 그래서 점점 혈압과 당뇨의 수치는 높아지고, 약은 점점 강하게 처방이 되는 악순환이 계속 진행이 되고 있었다. 의사 선생님의 조언대로 우선 어르신에게 어르신의 몸 상태에 대해서 정확하게 말씀을 드리고 물을 많이 드셔야 되기 때문에 매일 1리터 이상을 마실 수 있도록 아침, 점심 그리고 저녁에 약과 함께 물을 드시는 것은 물론이고 그 중간 중간에도 규칙적으로 물을 드실 수 있도록 해드렸고, 실내에서도 생활실 바닥에 발자국 표시를 따라 걸을 수 있도록 도와 드렸다. 시간이 지날수록 어르신은 센터에 잘 적응도 하였고, 무엇보다도 본인 스스로도 열심히 노력하셨다. 아침에 센터에 들어오시면서 큰소리로 “**형님들, 오라 버니들 안녕하세요?**”라고 먼저 인사도 하기 시작하셨고, 좀 더 시간이 지나고 나니 먼저와 계신 어르신들과 일일이 손을 잡고 인사도 하셨다.

어르신이 센터에 나온 지 6개월이 지나고, 어르신께서 자꾸 어지럽다고 하셔서 어르신이 다니시는 병원에 모시고 가서 피검사를 해보니 의사선생님께서 웃으시면서 “어르신께서 몸 상태가 좋아져서, 지금 복용하고 있는 약 중에 염증약은 복용을 중단하고, 당뇨약은 용량을 줄이겠습니다.”라고 말씀하시니 “정말이요? 난 내 머리가 이상해진 줄 알고 걱정했는데” “어르



신 이렇게 쪽 유지만 하시면 될 것 같네요. 그리고 뇌전증 약도 대학병원에 가서서 조절하세요.”라고 말씀해주셔서 바로 대학병원에 모시고 가서 조절해드렸다. 그리고 어르신은 언제 그랬냐는 듯이 어지러운 증상도 많이 좋아지고, 점점 건강해지셨다.

어르신이 센터에 오신지 1년이 다 되어갈 때쯤 어느 날 우편물을 보여주시면서 “이게 집으로 왔는데, 먼지 몰라서 가져왔어요.” 건강보험공단에서 보내온 등급갱신관련 우편물이었다. “와, 어르신이 저랑 만난 지도 벌써 1년이 다 되가네요, 공단에서 어르신 등급갱신하실 때가 돼서 준비하라고 보내준 서류예요.” “벌써 1년이 지났어? 시간가는 줄도 모르고 살았는데” 어르신의 갱신서류를 접수하고, 며칠 지나 공단 직원분이 방문해서 어르신을 보더니 “어르신 저 모르시겠어요? 작년에 뵈을 때 보다 훨씬 좋아지셨네요?” “그래요? 고마워요. 다 여기 선생님들 덕분이지.”라며 밝게 웃으셨다. 며칠이 지나고 어르신께서 공단에서 보내온 인정서를 가지고 오셨는데, 자세히 살펴보니 어르신의 장기요양등급이 3등급에서 4등급으로 등급조절이 되어있었다.

추석 연휴가 다음 주로 다가온 어느 날 어르신께서 발그레 웃으시면서 나에게 다가오시더니 “선생님, 할 말이 있어요.” “무슨 말씀인데요?” “내가 예전에 건강해지면 부산여행 가고



싶다고 한 말 기억나요?” “네 기억나요” “동생이 건강해진 내 모습을 보더니 이번 추석연휴에 부산여행 가자고 하더라고요” “정말이요? 축하드려요” “한 일주일 내 얼굴 볼 생각말라구” “어르신 조심해서 다녀오세요.” **어르신은 1년 전 처음 만났을 때 건강해지면 부산여행을 가고 싶다는 말씀을 하였고, 1년이 지나고 드디어 동생가족과 같이 꿈에 그리던 부산여행을 1주일 동안 다녀오셨다.**



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



박○○ / 경기 수원시



‘시원하지유?’





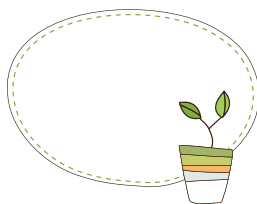
‘시원하지유?’



박○○ / 경기 수원시

매주 금요일에 진행되는 인기 만점 족욕TIME!

따뜻한 손길, 그리고 따뜻한 눈길로
어르신과 직원, 그리고 어르신과 어르신 간의
더욱더 친밀해지는 시간으로 활용되고 있습니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

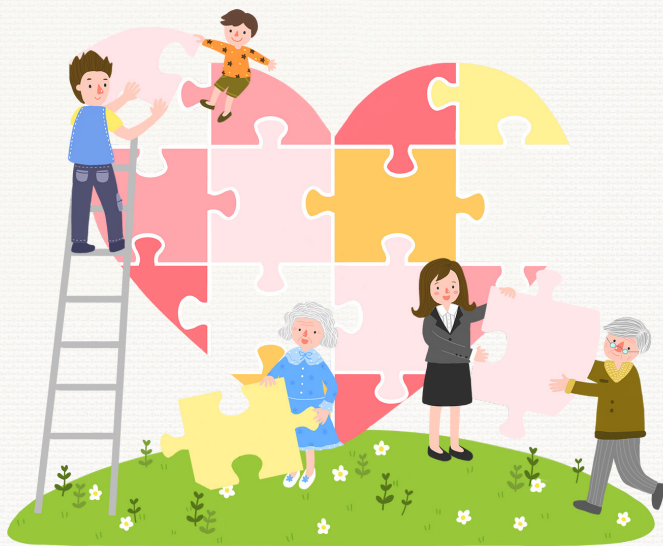
체/험/수/기 장려상

함께라면, 이 또한 기쁘지 아니한가



박○○ / 경기 수원시

‘어르신이 요양원에 있기에 받아야 될 서비스이며
선생님들에게 민폐를 끼치는 것이 아니라는 점’을
지속적으로 말씀드리는 등 인식을 변화시키려는
노력들이 이루어졌습니다.





‘누군가의 삶의 끝자락을 함께 마주하고 지킨다는 것은 가장 의미 있는 일이 아닐까?’ 라는 생각을 품으며 오늘도 노인 요양시설에 출근을 하고 있습니다. 제가 근무하고 있는 노인요양시설은 치매, 뇌졸중, 고혈압 등 노인성질환으로 장기요양등급을 받은 어르신들이 입소하며 그 가족들의 부양부담을 덜어주는 장기요양기관입니다. 노인요양시설에 입소한 어르신 중에는 스스로 요양원에 들어오기보다는 몸이 불편하기에, 가족들이 부양하기가 힘든 환경으로 어쩔 수 없이 들어오는 어르신들이 대부분입니다. 그러나 노인요양시설 또한 사람이 사람을 만나 함께 살아가는 공간인 것처럼 슬픔보다는 행복이, 아픔보다는 사랑이 피어나는 한 울타리라고 느끼며 살아가고 있습니다. 저는 그 한 울타리에 대해 이야기를 하고자 합니다.



유독 밝은 표정으로 휠체어를 타시며 손자와 함께 들어오는 어르신을 본 것이 첫 만남이었습니다. 집에서 혼자 생활하시던 중 창고에서 물건을 꺼내다 낙상으로 허리가 골절되어 수술을 받고 오신 어르신이었습니다. 보자마자 저에게 “우리 손자 같다”하시며 웃으시는 모습을 보며 걱정을 덜었고 잘 지낼 수 있을 거라 생각했습니다. 그러나 시간이 가면 갈수록 어르신은 웃음을 잃어갔습니다. 가족들은 찾지 않았고 도리어 가족들과 유일하게 연락할 수 있었던 핸드폰마저 고장 나면서 그리움이 더 커져갔습니다. 결국 어르신은 가족들이 자신을 찾지 않는 것에





대한 박탈감과 생활에 대한 우울감으로 휠체어 이동을 거부하였고 치매진행속도도 이전보다 빨라져 다른 누군가와 대화를 하시는 등 환각이 나타났으며 주야간에는 침상에서 내려오시려는 아찔한 행동들이 심하게 나타나기 시작했습니다. 자칫 낙상이 발생할 수 있고 응급상황이 발생할 수 있다고 생각이 되었습니다.

이에 각 팀에서는 어르신의 문제점을 파악하고 해결하기 위한 방안들을 모색하였습니다. 먼저 복지·요양팀은 어르신의 얼어있던 마음을 녹이는 데 중점을 두었습니다. 그리하여 첫 번째 떠올린 방법으로는 짙은 라포 형성이었습니다. 침상에 계실 때는 수시로 찾아가 손도 잡아드리는 등 스킨십과 함께 말벗해 드렸으며 개별적으로 노트북을 활용하여 요새 떠오르는 재미 있는 영상, 가요무대 등 어르신이 즐거워하실만한 영상을 지속적으로 보여드렸습니다. 서비스 일주일간은 영상에 관심을 안 보이시고 피곤하다 하시며 눈을 감고 주무시려는 모습들이 나타났습니다. 또한 말씀을 나누실 때마다 가족에 대한 그리움과 울분을 보이며 눈가에 눈물이 고이곤 했습니다. 그럴수록 더욱 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 눈인사로 어르신을 대했으며 조금씩 얼어있던 마음이 녹기 시작하였습니다. 판소리, 사물놀이, 가야금 연주 등 영상을 보여드렸으며 유독 사물놀이를 보실 때 입가에 미소가 보이셨음을 확인하였고 다양한 리듬의 사물놀이



를 집중적으로 보여드렸습니다.

“어르신 오늘은 옷다리 농악으로 준비해 보았지요, 같이 봐요”

자연스럽게 이 전에 기억들을 회상하면서 자연스러운 담소가 오고 갔으며 결국 어르신께서 환한 미소와 웃으시며 말씀하셨습니다.

“나한테 이런 거 저런 거 틀어주느라 수고가 많소, 욱 봤네”

처음 손자와 함께 들어올 때 봤던 그 미소를 저에게 지으며 웃는 모습에서 저 또한 코끝이 찡해졌습니다. 그렇게, 어르신과의 라포 형성이 더욱 깊어졌습니다. 지금은 항상 아침인사를 하러 찾아뵈면 밝은 미소로 “왔어?”라고 손 흔들어서 인사해주는 우리 어르신입니다.

두 번째 방법은 무조건 침상분리였습니다. 어르신이 침상에서 지내는 시간을 최대한 줄이고자 기존 프로그램 참여와 함께 다른 어르신들과 지내는 시간을 늘리고, 1일 1산책으로 기분전환의 계기를 마련하였습니다. 그렇게 한 번, 두 번..열 번.. 다른 어르신과 함께 있는 시간이 많아지니 저절로 함께 노래도 부르고 관심을 받기 시작했습니다.

“아줌마는 고향이 어디여, 못 보던 얼굴인디 자주 보여 좋구만”

이러한 관심을 받기 시작했고 함께 말씀을 나누며 시간을 보



내니 가족에 대한 강한 애착이 줄게 되었습니다. 그러나 늘 평탄하진 않았습니다.

“어르신 우리 프로그램실로 같이 나가요”

“오늘은 안 나가, 아이고 싫어”

호실 밖으로 나가시는 것을 강하게 거부하시는 날도 많았습니다. 한 번은 왜 나가기 싫으신지 라포 형성 이후에 여쭙보았습니다.

“어르신은 왜 호실 밖으로 나가기를 꺼려하시는 거예요?”

“나 때문에 선생님들 고생하잖어, 나는 민폐 주는 건 싫어”

라는 말씀을 하시며 불편함을 내보이셨습니다. 그럴 때마다 휠체어 이동은 ‘어르신이 요양원에 있기에 받아야 될 서비스이며 선생님들에게 민폐를 끼치는 것이 아니라는 점’을 지속적으로 말씀드리는 등 인식을 변화시키려는 노력들이 이루어졌습니다. 지금은 미안한 표정은 지으시지만 “고마워요, 감사해요”라는 말씀을 하시며 침상분리에 협조적인 태도를 보이시고 있습니다.

물리팀에서는 어르신의 통증을 완화하는 데 중점을 두었습니다. 입소 당시에는 좌측 손목관절만 통증 호소하셨으나 침상분리 과정에서 허리통증 호소 또한 보여 주 3회에서 주 4회로 횟수를 변경하여 물리치료를 제공하였습니다. 처음 찜뽕을 해드릴 때는 돈을 내야 되는 건지 여쭙보시는 등 불편한 기색을



보였으나 장기요양등급이 있는 어르신께 드리는 서비스라고 말씀드리니 편안하게 짐질을 받으시며 “따서서 좋네, 여기 오니 공짜로 짐질도 받고 참 편하고 좋네”라고 말씀하시며 굉장히 흡족해하셨습니다.



마지막으로 간호팀에서는 어르신의 건강상담과 인지관리에 중점을 두었습니다. 어르신께 찾아가 오늘 아프신 곳이 있는지 여쭙보고, 눈으로 직접 확인하였으며 혈압 및 맥박을 체크하고 식사량을 확인하는 등 어르신의 컨디션을 확인하였습니다. 또한 치매행동이 나타날 시 적절한 대처 방법들을 요양보호사에게 교육하고 관찰하였으며 어르신 건강상태에 대한 안내를 보호자에게 수시로 하고 면회를 오실 수 있도록 지속적으로 협조 요청을 하였습니다.

이러한 각 팀의 노력이 이루어진 결과 가족을 찾으시긴 하나 이전처럼 강한 애착과 우울감은 많이 저하되었으며 다른 어르신들과 답소도 나누고 프로그램에도 즐겁게 참여하시는 등 시설에 잘 적응하시고 있습니다. 또한 보호자 상담을 통해 요양원에서 어르신께 제공되고 있는 서비스를 설명 드리니 “선생님 들께는 죄송해요, 자식들도 힘들어서 못하는 일을 선생님께서 해주시네요, 저희가 참 감사해요”라고 말씀하시며 요양원에 대한 감사함을 표현하셨으며 현재도 어르신과 관련된 사항은 적





극적으로 협조하며 원만한 관계를 유지하고 있습니다.

또 한 분의 어르신이 있습니다. 입소하신 날 구수한 사투리에 어르신의 고향을 여쭙보니 “내 고향? 내 고향은 임자도여”라고 크게 말씀하시는 어르신, 그날이 어르신과의 첫 만남이었습니다. 어르신과 짧게나마 대화를 나눠보니 혼인신고도 하지 않는 배우자와의 결혼생활, 배우자의 외도, 교통사고와 질병으로 인한 자식들의 죽음, 평생 자식들을 키우기 위해 일만 했던 이야기 등 가슴 아픈 어르신의 역사가 마음속에 자리 잡고 있었습니다. 그렇게 어르신의 마음의 이야기를 들어주었고 다른 어르신들과 서로 의지하며 잘 적응하시기를 원했던 저의 마음과 달리 어르신의 문제가 등장하기 시작했습니다.

오랜 기간 자식들을 위해 빠듯하게 생활을 하다 보니 다른 사람들과의 관계형성에 어려움이 보였고 부드러운 어조가 아닌 강한 어조와 욕설을 사용하여 다른 어르신들과 갈등을 보이는 경우가 많았습니다. 보호자에게 안내를 드리니 “**엄마 성격이 쎄요, 딸인 나도 못 말려요**”라고 하시며 보호자 또한 자포자기한 모습으로 말씀하셨습니다.



이러한 문제를 해결하기 위해 다른 어르신들과 친해지려는 노력들을 시작했습니다. 전라도가 고향인 어르신들을 찾아 함

게 인사를 나눴으나 “에이 필요 없어, 친해져서 뭘 혀”라고 말
씀하시며 거부하셨습니다. 다른 방법이 필요했습니다. 프로그
램에 참여하실 때 같은 테이블인 어르신과 친해지도록 유도하
였습니다. 그럴 때마다 “에휴 난 못 혀, 저 양반은 잘하는데 저
양반 시켜 난 몰러”라고 하시며 눈길을 주지 않으시고 오히려
다른 어르신들이 어르신을 볼 때마다 “왜 쳐다바!” 라고 말씀
하시며 갈등이 발생하였습니다.



각 팀장님들과 회의를 하였고 오랜 고심 끝에 늘 유쾌하게
생활하시며 웃음이 많은 어르신을 모셔와 친해지시도록 유도
하는 방법을 생각하였습니다. 어르신께 바로 적용하였습니다.
처음엔 이전과 같이 싫다는 반응이었으나 어르신이 웃으실 때
마다 싫지는 않으신지 따라 웃으시는 모습을 보았습니다. 방법
을 넓혀 지속적으로 프로그램 할 때 함께 앉도록 하고 같은 호
실로 방을 변경해드렸습니다.

결과적으로 호실 변경을 해드린 후 다른 어르신과는 친해지
지 않던 어르신이 생활실에서 웃음 많은 어르신과는 대화도 하
고 의지하는 모습이 나타났으며 간식도 함께 챙기시는 등 친밀
한 모습을 볼 수 있었습니다. 긍정적인 결과도 나타났습니다.
자연스럽게 어르신께서 프로그램 참여를 위해 밖으로 나오면
함께 따라서 프로그램에 자주 참여하셨으며 웃에 대한 집착도





줄어들게 되었습니다. 지금도 여쭙습니다.

“어르신! 어르신께서 가장 친한 분은 누구예요?”

“잉, 내 옆 침대 할머니여”

어르신의 변화를 제일 많이 알아챈 분은 다름 아닌 면회를 오시는 보호자님이었습니다. 이전에는 집에 간다는 이야기를 자주 했다고 하셨으나 현재는 “집에 가서 뭐 혀, 아무도 없는 데”라고 하시며 노인요양시설에 계시는 것을 더 원하신다고 말씀하셨습니다.

그렇게 한 울타리에서 서로가 서로에게 의지하며 어르신들과 직원 모두 생활하고 있습니다. 대부분의 어르신들이 노인요양 시설에 들어올 거란 생각은 아무도 하지 않습니다. “내가 저길 왜 가?, 저긴 아픈 사람만 가는 곳이지”라는 생각으로 인생을 살아오지만 성인기, **중·장년기를 지나 노년기에 가까이 들어서부터는 배우자의 죽음, 그로 인한 상실감, 건강상태 악화, 마지막으로 자녀들의 부양부담 등 다양한 상황에 직면하면서 현실과 타협하고 수용하기 시작합니다.**

그러나 노인장기요양보험 제도는 이러한 어르신들에게는 특별한 선물이 아닐까 생각합니다. 당장 가족이 필요한 어르신께는 가족과 같은 사랑을, 친구가 필요한 어르신께 친한 친구를, 건강관리가 필요한 어르신께 간호서비스를 제공하는 등 외롭지



않고 새로운 인생을 시작할 수 있습니다. 실제로 어르신과 인지 프로그램을 하던 중 ‘가족’이라는 단어를 보며 어르신께 여쭙 보았습니다.



“어르신 가족이란 단어는 어떤 의미일까요?”

라는 말에 저는 당연히 자녀들이 가족이라는 말을 할 줄 알았지만 어르신의 대답은 달랐습니다.

“가족?, 여기 있는 사람들이 다 가족이지!”

노인장기요양보험 제도는 더 이상 어르신들께 선택이 아닌 마땅히 누려야 할 필수 제도라고 볼 수 있습니다. 가족들에게는 경제적·심리적 부담을 경감시키고, 어르신께는 따뜻한 보금자리가 마련된 노인요양시설이 있기에 더 이상 걱정 없이 행복한 여생을 누릴 수 있습니다.

‘노인장기요양보험과 함께라면, 이 또한 기쁘지 아니한가’



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



오○○ / 충북 증평군



분주한 손길



2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



분주한 손길



오○○ / 충북 증평군

옥수수도 심고, 가지도 심고~
어르신들이 원하는 농작물을 모두 심어
작년 여름 풍성한 수확을 했습니다.

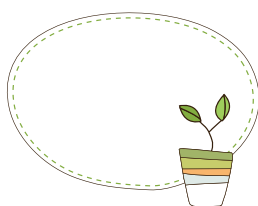


사진 **장려상** 참 다행이다

125

2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 장려상

사람은 무엇으로 사는가



김○○ / 서울 송파구

마지막 라운딩 때 요양보호사 선생님과 게임을 하시며
‘나도 이제 똑똑해졌다’ 라며 만세 삼창을 외치던
어르신의 즐거운 모습이 생각나서 울컥했습니다.





올해 12년이 된 노인장기요양보험 제도는 도움이 필요한 어르신들뿐만 아니라 그 가족, 그리고 어르신들과 함께 공동체 속에 살아가는 모든 사람을 위한 훌륭한 ‘활인(活人)’의 제도입니다. 하나의 좋은 정책이 사람을 살리는 데 얼마나 큰 도움이 되었는지 직접 체험할 수 있었던 것은 2018년 10월, 우리 기관으로 걸려온 전화로 만나게 된 한 쌍의 부부 어르신들을 통해서였습니다.



아이러니하게도 ‘행복했던 시절을 회상하다’라는 이름의 거주지에 사는 이 노부부는 차례로 ‘알츠하이머 치매’ 진단을 받았습니다. 부부 중 한 명이 치매에 걸리면 남은 배우자도 치매에 걸릴 확률이 높다는 것을 이론상으로 알고 있었으나, 책 속의 종이가 아닌 현실에서 직접 이러한 분들을 뵈는 것은 상당히 마음이 쓰이는 일입니다. 일평생 고생해서 자식들 모두 잘 출가 시켰고 백년해로하여 남은 노후를 즐길 일만 남은 시점에 일어난 일이라 참으로 안타까웠습니다.

어르신들의 주 보호자이자 자주 어르신 댁을 방문하는 첫째 따님과 아드님은 부모님 두 분이 모두 치매 판정을 받은 상황에 더는 가족들의 힘만으로는 악화를 막을 수 없을 것 같다고 판단하였고, 건강보험공단 지사에 장기요양등급을 신청했습니다.





당시 병원에서 처방받은 알츠하이머 치매 약을 매일 아침과 저녁때에 맞춰 복용하지 못한다는 것이 어르신들이 당면한 가장 큰 문제였습니다. 시간에 맞춰 약을 먹지 못하고, 복용한 사실을 잊어서 2~3일분을 한 번에 먹기도 하고, 1주일간이나 약을 먹지 않았을 땐 집안도 제대로 청소하지 않고 냉장고에도 못 먹을 음식을 넣어둘 정도로 눈에 띄게 인지가 흐릿해졌습니다. 그래서 장기요양등급이 나올 때까지 보호자들이 매일 번갈아 가며 전화하거나 직접 방문하여 어르신들의 약을 챙겨 왔습니다.

그러나 이미 중년에 접어든 그들에게도 일하는 배우자, 수험생 딸, 취업을 준비하는 아들 등 당장 부양해야 할 가족들이 있었습니다. **자녀들의 진학 상담을 받느라, 배우자의 수술을 기다렸다가 픽업하느라, 또는 본인들이 아파서 어르신들에게 복용 확인 전화를 놓치는 일도 빈번이 생겼습니다.** 확인을 못 하는 날이 늘면서 어르신들의 복용 상태는 결국 제자리걸음을 하게 되었지요.

다행히 제가 어르신들과 처음 만났을 때 저는 치매전문교육도 이수한 사회복지사인 동시에, 3년간 알츠하이머병을 앓은 할머니와 함께 산 경험이 있어 부모님을 봉양하는 것이 얼마나 어려운 일인지 알고 있었습니다. 심사가 나오기 전까지 보호자



들과 자주 소통했고 심적인 위로를 넘어서 직접 어르신들 댁을 방문하여 약을 챙겨드렸습니다.



장기요양등급이 나오기 전이라 아직 기관의 요양서비스를 이용하지 않는 상황에도 불구하고, 출근 전, 퇴근 후 꼬박 한 달간, 토요일까지 빠지지 않고 매일 방문했습니다. 처음에는 어르신들께서 낯선 사람이 매일 집을 방문하는 새로운 환경을 싫어하셔서 짜증도 많이 내시고 문도 안 열어주신 적도 있었습니다. 그러나 이윽고 하루에 2번 웃으며 들어오는 사회복지사를 인지하기 시작하면서 감자며 삶은 달걀을 주시기도 하고, 쓰레기봉투를 대신 버리려고 들고 나올 땐 엘리베이터 앞까지 나와 ‘고맙다’ 라고 말씀하시는 단계까지 가게 되었습니다.

치매 증상으로 인해 기억 못 하시고 계속 반복하셨던 당신들의 치열했던 인생 이야기들, 상경한 지 어언 50년이 되었고, 여기저기 이사를 하며 힘들게 자식들을 키웠고, 삶의 풍파에 지칠 때마다 가던 조계사에 염불 잘하시던 스님이 고향으로 내려가셨다 등을 함께 이야기하는 날들을 통해, 새로운 자극 없이 익숙한 가족만 보며 지냈던 어르신들의 삶 속에 녹아들어 말뼉이 되어드리고 바깥세상을 알려주는 창(窓)이 되었습니다. 큰 수술이나 치료 없이도 사람과 사물을 판별하는 인지 기능이 점점 좋아지며 드디어 스스로 산책하러 갈 수 있게 된 어르신들을





노인장기요양보험 제도가 아니었다면 어떻게 만나서 돕게 되었을까요?

이후 공단의 심의를 통해 5등급 판정을 받아 치매전문교육을 이수한 경험 많은 요양보호사 선생님을 만나게 되었습니다. **치매를 앓는 어르신들은 낯선 환경에 적응하는 속도가 아주 느리므로 한동안 사회복지사인 제가 요양보호사 선생님과 출근하며 어르신들께서 적응할 수 있도록 도왔습니다.** 선생님이 냉장고와 화장실을 청소해주셔서 어르신 댁이 더 청결해졌고, 물리적으로도 더 안전한 환경이 되었습니다. 글자 맞추기, 숫자 계산하기, 글씨 따라 읽고 쓰기, 색깔 맞추기 등 다양한 인지훈련하고 함께 게임도 하는 방문요양서비스에 보호자들도 조금씩 안심하게 되었습니다.

약 1달간 방문요양서비스를 받으며 차츰 안정을 찾아가던 중, 설 연휴와 겨울방학을 맞아 타지에 사는 막내 따님의 가족들이 놀러 왔습니다. 서울에 살지 않아 자주 보지 못 하는 관계로 막내 따님께서 2주간 어르신 댁에 머물며 직접 모시겠다 하여 요양서비스를 중단하게 되었습니다. 보호자들은 어르신께서 아직 학생인 손주들을 보며 막냇동생 부부와 함께 행복하게 지내실 거라 했으나, 저는 실상 가족들이 치매 어르신과 갑자기 함께 살게 되면 갈등이 생긴다는 것을 알고 있었지요. 그래서



미리 알려드리고 자주 안부 여쭙겠다 하니, ‘딸과 함께 있는데 무슨 걱정이나, 나도 연휴 기간에 조금 쉬고 싶다’라며 제 걱정을 기우라 생각하는 보호자의 말이 설 연휴 내내 마음에 걸렸습니다. 부모 봉양에는 끝이 없지만 다른 형제가 와서 돌본다 하면 잠깐이라도 쉬고 싶어 하는 것이 당연지사겠지요.



슬픈 예감은 왜 항상 틀리지 않을까요? 설 연휴가 끝나가는 날, ‘막내가 부모님과 싸웠다, 부모님이 매우 화가 났다, 약도 안 드시려 한다.’라며 수화기 넘어 보호자의 답답한 심정이 전달된 순간, **마지막 라운딩 때 요양보호사 선생님과 게임을 하시며 ‘나도 이제 푹푹해졌다’라며 만세 삼창을 외치던 어르신**의 즐거운 모습이 생각나서 울컥했습니다.

매일 약을 챙기러 방문했던 사회복지사, 함께 어르신의 건강을 챙겼던 요양보호사, 공단직원부터 어르신들의 산책을 자주 지켜봐 주시던 경비 아저씨까지 어르신 주변의 모든 이들의 크고 작은 노력이 단 2주간의 공백으로 인해 무너져 내린 것 같아 억울하고 슬펐으며 우울했습니다.

마음을 다잡고 막내 따님 네가 돌아간 후 인사드리러 간 저에게도 어르신들은 ‘다 필요 없다, 돌아가라, 곧 죽을 노인네 집에 왜 오냐, 이제 찾아오지 말라’하며 전에 없던 쌀쌀맞은 태





도를 보이셨으나 요양보호사 선생님과 매일 방문을 하며 봄별
에 눈 녹듯이 조금씩 어르신들이 마음의 문을 열었습니다. 불
심 깊은 어머니의 말씀대로 옷깃만 스쳐도 인연이라고, 매일 작
은 관심을 통해 조금씩 나아지는 어르신들의 상태를 본 이상
쉽사리 포기할 수 없었습니다.

이후 어르신들과 보호자, 요양보호사 선생님의 사정으로 두
어 번 요양보호사 선생님이 바뀌게 되었으나, 어르신을 담당하
는 저는 그대로 1주일에 한 번 꼭 어르신 댁에 방문했습니다.
두 어르신과 함께 근 1년간 봄 · 여름 · 가을 · 겨울을 함께 나
며 올림픽공원에 꽃구경도 가고 밖에서 식사도 하고 병원도 모
시고 다니며 여러 추억을 쌓았습니다.

사람은 무엇으로 사는가? 사람은 작은 관심에서 우러난 사
랑으로 삽니다. 곧 죽을 인생, 무슨 낙이 있겠냐 하셨던 어르신
들이 요양서비스를 이용하시면서 먼저 밖에 놀러 나가자, 맛있는
거 먹으러 가자, 이 공부 해보자 하시는 것을 보면 결국 **노인장
기요양보험 제도는 사람이 제일 약하고 힘들어져 사람다움을
포기하려 할 때 사람답게 살게 할 수 있는, 사랑의 제도라는 것
을 느낍니다.** 이 어르신들처럼 전국에 도움이 절실히 필요하신
많은 어르신께, 이 활인의 정책이 단비처럼 다가갔으면 합니다.





2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



신○○ / 충남 논산시



코스모스 보다 예쁜 우리



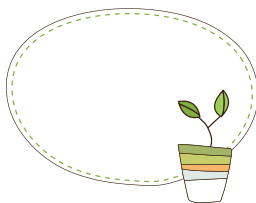


코스모스 보다 예쁜 우리



신○○ / 충남 논산시

코스모스가 만개한 가을, 바람과 함께한 어르신과의 산책.
야외에서 함께한 재활운동(볼링) 후 맞이한
가을바람은 더없이 상쾌했고,
그저 바라만 봐도 웃음이 나는 우리.
지금보다 더 행복할 수는 없겠죠?



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 장려상

벼락 맞아 어르신의 최상의 선물은 천원



남○○ / 충남 서산시

국민의 건강을 챙기고 경제적으로 정신적으로
가정의 위기가 왔을 때 큰 도움을 주는 장기요양보험이
우리나라에 자리매김을 하고 있다는 것이
얼마나 다행한 일인지 모른다.





완연한 봄이다. 갑작스럽게 우리를 두려움에 떨게 했던 코로나19 바이러스도 따스한 봄기운에 밀려 맥을 못 춘다. 아무 일 없었던 것처럼 거리를 오가는 사람들의 옷차림도 한결 가벼워지고 얼굴엔 화사한 꽃물이 들기 시작한다. 머잖아 산과 들도 하나씩 하나씩 고운 옷으로 단장을 할 것이다. 상쾌한 기분으로 출근하는 길, 청람 빛 물결이 일렁이는 저수지의 넓은 독 옆엔 오랜 세월 묵묵히 견뎌낸 아름드리 벚나무들의 정령이 씩씩하다. 요양원으로 출근하는 나를 마치 응원이라도 하듯 어린 꽃봉오리들의 황홀한 날개 춤이 시작된다. 시골로 내려온 지 7년, 연로하고 병약한 시부모를 모시는 것이 나의 마지막 자식 된 도리라고 생각했다. 짝 막힌 도시의 뻣뻣한 건물이며, 누군가를 밀어내야만 올라설 수 있는 숨 막히는 직장생활도 신물이 났다. 오십대 초반, 그 많고 많은 직업 중 가장 열악한 환경 속에서 내 자신을 내려놓고 사랑과 헌신으로 어르신들을 섬기는 일을 택했다. 6년이라는 인내의 시간을 거친 후 나는 하루하루를 감사하는 마음으로 세상을 바라보는 눈을 갖게 되었다. 나를 항상 애타게 기다려주고 누군가에게 꼭 필요한 사람이라는 존재감을 일깨워준 그들이 오히려 고맙기만 하다.



지난밤에 어르신들이 다들 편히 주무셨길 바라는 마음으로 시설로 향한다. 출입문을 열고 들어서자 다들 고개 숙여 인사하는 나에게 어서 오라며 손짓을 한다. 오늘도 변함없이 거실





의자 끝에 앉아 출근하는 나를 그녀가 계슴츠레한 눈빛으로 물끄러미 쳐다본다. 그녀의 나이는 97세. 자그마한 얼굴에 눈과 코와 입이 올망졸망 모여 있다. 얼굴 군데군데 밍지 않게 검버섯이 피어나 있고 이마 위 머리카락이 나오는 시작부분과 뒤통수 끝부분에 이제 막 검은 머리카락이 다시 나오기 시작한다. 아담하고 작은 체구를 가지고 있다. 여기 오기 전 집에서는 하루가 멀다 하고 폐에 물이 차서 응급실을 드나들었다고 한다. 지금도 조금만 무리하게 거실을 산책하고 나면 숨을 가쁘게 내쉰다.

큰아들 내외와 함께 어르신이 입소했다. 30년을 같이 살아 온 큰며느리의 얼굴엔 웃음기라곤 찾아볼 수 없었고 눈의 초점도 흐려 있었다. 세상을 다 포기한 사람처럼 머리카락은 형클어져 금방이라도 쓰러질 것 같이 바싹 말라 있었다. 긴 간병에 가족들은 지쳐가고 큰며느리의 몸에 이상이 오기 시작하면서, 어르신은 천덕꾸러기가 되어 버렸다. 아들은 이렇게 살다가 가정 이 다 무너질 것 같다고 했다. 요양원으로 모시는 것도 생각해 보았지만 평생 자식을 위해 헌신하며 살아오신 어머니를 요양원에 맡긴다는 것은 후례자식들이 하는 행동이라고 생각했다. 가족이 해체될 위기의 상황에 살아나가야 할 방법을 찾아야만 했다. 건강보험공단에 문의하여 노인질환으로 병마와 힘겹게 싸우는 어르신과 이런 어르신들을 케어하면서 육신과 정신이



피곤한 보호자들에게 희망과 꿈을 주는 노인장기요양보험 제도의 설명을 자세히 듣고 신속하게 움직였다. ‘돈으로 산 서비스가 마지못해 하는 자식의 보살핌보다 낫다’는 어느 일본작가의 말이 깊이 공감이 갔다. 이 정책을 좀 더 일찍 알았더라면 어머니도 편하게 모시고 집사람도 지치지 않았을 거라며 아들은 깊은 한숨을 내쉬었다. “그동안 어머니 모시느라고 고생 많으셨다”고 이제는 여기서 어머니의 마지막 여정을 책임질 테니 편히 지내시라고 인사를 했다.

그녀는 종갓집 맏며느리로 평생을 고되게 살아왔다. 말 한마디 제대로 못하고 오직 집안과 자녀들만을 위해 살아온 고된 인생이었다. 작은 체구임에도 부농의 모든 집안 살림을 도맡아 꾸려왔다. 명석하고 지혜로워 층층이하 시동생들도 다 분가시켜 남부럽지 않게 살게 만들어 주었다. 그렇게 힘들게 살다가 큰아들 내외랑 합쳤다. **서로가 마음에 차지 않았다. 그녀의 칼칼한 성격에 모든 것을 참고 살아 가다보니 마음속에 많은 응어리들이 뭉쳐져서 여러 가지 질병이 생기기 시작했다.** 고혈압성 심장, 신장질환과 치매라는 질병을 가지고 있다. 치매 약을 비롯해 혈압강화제, 정신신경용제, 혈소판 응집억제제 등 총 10여 가지의 약을 복용하고 있다.

나이가 들면 모든 일에 관심이 많다. 저건 누구 거며, 저 사람



은 누구냐, 이것은 왜 여기 있느냐며 모든 일에 다 간섭을 하고, 한 말 또 하고 또 하고 조금 있다 또 하고……. 치매환자는 반복적으로 질문하는 경우가 많다. 이는 질문하는 것 자체를 잊어버리기 때문이다. 환자의 이런 행동은 의도적인 것이 아니라 병에 의한 증상이라고 한다. 똑같은 말이 계속되다 보면 오후에는 옆의 할머니들이 한 마디씩 한다. 그만하라고, 늙은이가 말이 많으면 대우를 못 받는다며 다 알아서 할 거니 걱정 말라고 한다. 그래도 끝까지 우리는 그녀의 말에 토 달지 않고 들어준다. 자기 자식도 잘 알아보지 못하고 자기 자신이 누구인지도 모르니 안타깝고 가엾다. 그녀가 말하는 것이 이치에 맞지 않더라도 하나씩 풀어나가는 것이 그녀도 나도 마음이 편해지는 길이다.

일주일에 한 번씩 목욕하는 날이 돌아오면 그녀는 목욕은 절대 하지 않겠다고 침대에 벌렁 누워서 일어나지를 않는다. 더군다나 어제 저녁 대변으로 송편을 만들어 온 침대를 황금들판으로 만들어 놓았다. 냄새가 진동했다. 간신히 달래서 목욕탕으로 모시고 갔다.

“이년들이 왜 내 옷을 다 벗기고 난리야. 나 목욕 안 할 거야, 이년들아.” 고래고래 소리를 지르고 손에 잡히는 대로 할퀴며 욕을 했다. 마음 깊은 곳에서 상한 감정들이 가슴을 타고 훌훌 치솟았다.



“어르신 깨끗이 닦아 드릴게요. 옷은 냄새 나고 더러우니까 얼른 빨아서 저녁에 갖다 드릴게요, 그러니 걱정 말고 목욕하세요.”



연달아 그녀의 양탈은 멈추지 않는다. 겨울 나뭇잎처럼 바싹 말라붙은 가슴, 쪼글쪼글한 살갗은 문지르면 문지르는 대로 이리 밀리고, 저리 밀리곤 한다. 젊어서는 자식과 집안을 위해 억척스럽게 살아온 그녀이건만 세월이 흐른 지금 정신줄을 놓치고 병을 얻어 아무 것도 할 수 없는 어른아이가 되어 버렸다.

“누가 목욕한다고 했니? 누가 목욕시켜 달라고 했냐구. 이년들아, 빨리 내 옷 내 놔!”

작은 체구에서 어떻게 그런 힘이 나오는지 그녀는 계속 욕을 하며 목욕탕에서 나가려고 애걸복걸한다. 한참만에야 그녀는 포기하고 몸을 맡긴다.

“걱정 말아요, 어르신. 옷은 빨아서 얼른 갖다 드릴게요.”

“그러 그러, 자네만 믿어.”

그 시절엔 삶이 넉넉지 않았으니 목욕도 사치였을 것이다. 목욕이 끝나면 그녀의 몇 개 남지 않은 머리카락을 조심스럽게 드라이기로 말려 준다. 머릿도 정갈하게 빗겨주고 물에 담갔던 손발톱도 정리해 준다. 손톱과 발톱은 정말 다듬기조차 어려운 상태다. 뭉툭하고 무좀이 심해 손톱 색깔은 연한 검은색에 발톱은 오래된 고목나무처럼 다 삭아서 진한 검은색을 띠고 있었다. 조금만 잘라내도 안에 들어있는 찌든 부스러기들이 힘없





이 우수수 떨어진다. 얼마나 힘들게 사셨을까? 손발톱이 뭉그러져 썩어 들어가는 것도 모르고 일만 하고 살아왔을 그 시절을 떠올리니 그녀가 측은하면서도 대단해 보이고 존경스럽기까지 하다.

“아이구, 고마워!” 뭘 일래, 이런 썩은 발톱도 다 잘라주고.”

알코올로 손발톱을 닦아주고 무좀약을 칠해준다. 얼굴은 향기로운 냄새가 나는 화장품으로 마무리를 해준다. 갑자기 그녀가 일어나더니 바지 안주머니에서 꼬깃꼬깃 접어둔 천 원짜리한 장을 꺼내서 내 손에 쥐어 준다. “목욕비야, 이거 자네 가져” 싫다며 손 사레를 치는 나에게 그녀가 베푸는 최상의 선물이다. 그제야 그녀의 얼굴에 편안한 미소가 맴돈다.

며칠이 지났다. 동료들이 바빠서 다른 곳에 신경을 쓸 때쯤 그녀가 순식간에 사라졌다. “선생님!” 애타게 동료가 부르기에 달려갔다. 그녀가 이불을 뒤집어쓰고 얼마 전 보호자가 가져온 홍시를 주방에서 몰래 가져다 먹고 있는 것이다. 얼굴에도 감이 범벅이고 이불이며 온 침대가 다 감 세상이다. 얼마나 급히 먹었는지 얼굴 전체가 다 주황색으로 물들었다. 웃어야 되는지, 울어야 되는지...

“벼락 맞아, 내가 벼락 맞지.”

“어르신, 배고프면 말씀하시지. 그럼 챙겨드릴 텐데, 웃이고



이불이고 다 단풍이 들었네요.”

“저이가 줘서 먹은 거여, 난 아무것도 몰러.” 하며 판청을 부린다.

그녀는 보호자들이 사온 간식이나 두유를 어디에 두는지 용케도 잘 기억한다. 사탕이며 두유, 찢 고구마, 찢 계란 등등 다른 것은 기억을 못하는데 먹는 것은 한 번 눈으로 봐두면 두 번 째는 정확히 손에 넣는다. 마치 독수리가 먹잇감을 찾아 순식간에 낚아채듯이 그녀의 행동은 정말 비호같이 빠르다. 흔적도 없이 순식간이다.

“어르신, 남의 것을 함부로 가져오면 안 돼요, 아셨죠?”

“벼락 맞아, 내가 벼락 맞지.”

“나는 아무것도 모르는 바보여, 아무것도 몰러.”

시치미를 떼고 항상 불리할 때마다 판청을 부리는 그녀가 그래도 그리 밍지는 않다. 혹시 탈이라도 날까봐 그게 걱정이다. 아마도 배가 출출했나 보다. 그녀의 움직임이 시작되면 간식을 챙겨주기 시작했다.

그래도 요즘 들어 그녀의 건강이 많이 좋아지고 웃음도 많아졌다. 가까이에서 그녀와 자주 이야기도 나누고 따뜻하게 손도 잡아주며 산책길을 걸으면 콧노래도 흥얼흥얼하며 사뿐사뿐 잘도 걷는다. 그녀의 말도 많이 순화가 됐다. 욕쟁이에다 화



도 잘 내더니 이젠 수시로 ‘고마워’라는 말도 많이 한다. 생전 노래를 해본 적이 없다며 마이크를 대주면 완강히 밀치더니 요즘 들어선 노래할 순서라고 마이크를 대면 “노세 노세 짧아서 놀아 늑어지면 못 노나니, 화무는 십일홍이요 달도 차면 기우 나니라, 얼씨구절씨구 차차차…….” 손을 아래위로 흔들며 가면서 ‘노래 가락 차차차’를 빠른 속도로 부른다. 끝나고 나면 그녀의 얼굴에 어색하고 쑥스러운 미소가 번진다. 참 잘했다고 박수를 쳐주면 쪼글쪼글한 그녀의 자그마한 얼굴이 발개지며 부끄러워 어쩔 줄을 모른다.

뇌에 병이 생겨서, 살아온 세월을 다 기억하지 못하고, 수고하며 애써 걸어온 긴 인생길을 이제는 하나도 알지 못한다. 인생의 좁은 길, 낭떠러지 길, 진흙탕 길을 걷고 또 걸어왔고, 이제 쉬면서 한숨 좀 돌리고 죽음의 문으로 편히 들어가려고 했는데 그 잠시 쉴 곳이 치매라는 못된 친구일 줄 그 누군들 알았겠는가.

세상은 빠른 속도로 고령화의 물결을 타고 있다. 맞벌이를 해도 힘든 치열한 경쟁 사회 속에서 치매환자를 장기간 간병한다는 것은 가족들이 서서히 해체된다는 전조증상이다. 이곳 요양원에 입소하는 어르신들이 대부분 그런 상황에 가까울 때 이



곳을 찾았다. 긴병에 효자 없다는 말이 실감났고 나 역시 7년 동안 부모님을 모시고 살면서 효부라는 칭호가 얼마나 어려운지를 깨달았다. 노인을 모시는 가정은 길조(吉兆)가 있다는 이스라엘 속담에 나는 희망을 가진다. 노인장기요양보험이야말로 가정도 살리고 부모도 살리고 나라도 살리는 귀한 제도임을 몸소 체험한다. 날이 갈수록 치매환자는 계속 지속적인 증가세를 보이고 있다. 2020년에는 치매에 걸린 노인이 83만 명에 달할 것이라 한다. 나와 가족, 그리고 친척들 중에 발생할 가능성이 매우 크다. 치매는 남의 문제가 아닌 결국엔 나의 문제가 될 수 있기 때문에 인식개선이 시급하다. **국민의 건강을 챙기고 경제적으로 정신적으로 가정의 위기가 왔을 때 큰 도움을 주는 장기요양보험이 우리나라에 자리매김을 하고 있다는 것이 얼마나 다행한 일인지 모른다.**

요양보호사는 그리 인정받는 직업은 아니다. 하지만 사회적으로는 없으면 안 되는 사람들이라 생각한다. 특히 치매환자들에게는 친구이자 엄마 역할을 감당해야하기에 더더욱 그러하다. 무엇보다 열린 마음으로 다가오게 하여 그들이 감당해야 할 삶의 무게를 조금이나마 덜어주고 싶다. 그들의 아픈 마음을 보듬어 주어 마지막 여정에 함께 동행하는 아름답고 따뜻한 사람이 되고 싶다. 그런 나의 바람을 오늘도 부지런히 내 인생의 행복주머니에 꺾꾹 눌러 담는다.

2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



김○○ / 서울 강남구



아니예요. 제가 더 고맙습니다.





아니예요. 제가 더 고맙습니다.



김○○ / 서울 강남구

어르신들이 말씀하십니다.

“감사합니다. 축복합니다.”

“당신들이 건강하고 행복해야 우리가 살 수 있다고”

오늘 날씨가 좋아서 밖으로 나갑니다.

“고마워~ 힘들 텐데... 데려가줘서”

꽃봉오리가 돌아나는 모습을 보며 살아있음을 느낀다하십니다.

제가 더 고맙습니다.

계절의 변화와 자연의 영롱함을 함께하며 소통하는 이 시간 속에서

어르신들 삶의 지혜와 경험을 배웁니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 **장려상**

봄날의 하얀 기억



최○○ / 서울 은평구

현재 엄마는 ‘방문목욕서비스’도 받고 있다.
엄마를 목욕시켜 드리기에 힘겨웠던 차에 기회가 온 것이다.





<봄날에 돌아보다>

봄날의 따스한 기운이 창가에 비친다. 오늘도 엄마와 차를 마시며 밝은 햇살을 함께 느낄 수 있음에 감사하며 또 하루를 연다. 봄날의 햇살이 예쁜 오늘도, 느리게 석화되고 있는 엄마가 잘 들을 수 있도록 큰소리로 천천히 말하면서, 평생 빠르고 바빴던 시간을 참회하며 우리의 인생살이를 생각해본다. 어느덧 내가 노인을 향해 달려가는 나이가 되었고, 막연하게 생각했던 초고령화 시대의 노인 문제는 더 이상 남의 문제가 아니었다. 더군다나 10년 이상 치매를 앓고 계신 친정엄마를 집으로 모시게 되면서 나는 나의 인생을 돌아보는 시간을 더 많아지게 되었다. 우연한 기회로 복지현장과 접하게 되었고, 아이들 교육으로 시작한 나눔의 생활 실천에서 장애인과 노인요양시설을 통해 20년간 가족 봉사를 해왔고, 아이들 역시 각자의 자리에서 사회의 일원으로 건강하게 일하면서 이타적인 생활을 실천해오고 있다. 돌이켜보면 봉사는 나의 삶의 궤적 속에 늘 함께 있었다. 그리고 지금도 나의 봉사는 계속 되고 있다.

<엄마의 치매, 방문요양을 만나다>

엄마의 치매 증상을 감지하기 전에는 ‘젊은 시절에도 매번 실수하고 잘 잊고 잃어버리는 우리 엄마니까’ 하고 엄마의 증상을 가볍게 흘려버렸다. 좌충우돌의 몇 년이 지나고, 의아한 상황이 반복되면서 결국 나는 엄마의 치매를 의심하게 되었다. 보





건소를 통해 검사를 시작했고 병원의 MRI 검사들을 거쳤는데
엄마의 머리는 노인성 치매 중 하나인 알츠하이머로 많이 진행
된 상황이었다. 예기치 못한 상황에, 당황스러운 마음은 어찌
할 바를 몰랐다. 대학원에서 일본의 개호보험을 공부했지만 이
렇게 어느 날 느닷없이 내 가족의 문제가 되리라 생각하지 못했
고, 엄마의 치매를 계기로 다시 우리나라의 장기요양제도를 살
펴보게 되었다. 건강보험공단에서 엄마 집으로 찾아오셨고, 엄
마는 장기요양 3등급을 받으셨기에, 어떤 장기요양서비스를 제
공받아야 하는지 가족과 상의하게 되었다. **당시 직장인이었던**
나는 요양보호사의 도움을 받아야만 했다. 우선 혼자 지내시던
집에서 우리 집으로 모시고, 재가방문센터를 통해 요양보호사
를 소개받았다.

천성이 순하고 착하셨던 엄마는 요양보호사의 도움을 처음
에는 거절하시다가, 직장생활을 하는 딸의 상황을 아시도록 설
득한 후에는 요양보호사를 받아들여시고 도움의 손을 잡으셨
다. 건강보험공단 직원이 권하는 주야간보호서비스는 극구 싫
다 하시고, 혼자 조용히 있고 싶다고 분명한 의사를 표현하셨
기에 방문요양서비스를 이용하기로 결정했던 것이다.



우선 센터에서 소개해주신 요양보호사 선생님은 우리 엄마
처럼 고우신 분이셨다. 직장생활을 하면서 바쁘게 생활하는 나

로서는 정말 감사할 일이었다. 그러나 엄마의 사랑을 독차지했던 남동생은 치매 상황을 인정 않을 뿐더러 엄마의 치매를 그저 노인이 늙어가는 과정일 뿐이라고 생각했다. 남동생과 의견 충돌은 있었지만 방문요양을 받기로 한 사실을 되돌릴 수는 없었다.

〈또 하나의 딸, 요양보호사〉

엄마의 치매는 곱고 착했다. “고마워, 미안해”란 말을 되풀이하시고, 종일 석화되어가는 인형처럼 소파에만 앉아 계시거나 한없이 주무셨다. 누구에겐가 도움을 받으면 큰일 나는 성품이셨는데 도움 없이는 생활하기 어려운 상황이었기에 스스로 그 도움을 수용하게 되는 것을 보는 것도 안타까웠다. 하루하루 집 안에서 걷기도 더 힘들어지고 시간에 대한 개념이 없어지면서 급기야는 사흘 치 약을 모두 한꺼번에 드시기도 하셨다. 그 후 엄마의 손이 닿지 않는 곳에 약을 올려놓았고, 요양보호사 선생님께서 식사와 생활, 그리고 약 복용도 도와주시면서 엄마는 점차 안정감을 찾게 되었다. 매일 오시는 요양보호사 선생님을 딸로 착각하시기도 하실 정도로 가족처럼 대하시고 편안해하시는 모습을 보면서, 마음이 안심되었고 나는 나대로 직장생활에 최선을 다하는 시간을 보냈다. 아들도 딸도 아닌 요양보호사 선생님과 생활에 적응해가는 엄마의 모습을 보며 감사했다. 남동생과 나는 내 엄마를 직접 모시지 못함에



미안해하며 더 애뜻하게 엄마를 대하게 되었다.

<요양보호사로서 모시게 된 나의 엄마>

그러던 중에 나는 요양보호사가 방문하지 못하는 날은 가족 요양도 병행하였다. 내가 엄마를 모신다는 것은 다른 어르신을 모시는 것과는 미묘하게 차이나는 감정을 가지게 했다. 짧은 시절 10년의 노인자원봉사 기간에 많이 만났던 수많은 노인을 대할 때보다 내 엄마 한 분 대하기가 더 어려웠다. 대학원에서 노인복지행정을 전공했지만 현실에 그대로 적용하기는 힘들었다. 이제 내 문제가 되고, 치매엄마를 순간순간 챙기고 도와드려야 하는 상황이 되니 두렵기까지 했다. 다행히 엄마의 성향과 선택은 늘 편안히 놔두라는 것이었고 항상 그렇게 나에게 부탁하셨다. 그래서 최소한의 기억의 고지를 제외하고는 최대한 엄마의 정서적 안정감을 도모하며 시간을 보내고 있다. 엄마의 정서적 안정을 위해서라면 어쩌면 힘들었을 모든 시절을 다 기억할 필요는 없을지도 모른다. 엄마의 기억이 봄날처럼 하얗고 예쁘게 남아있기를 바라는 것이 딸이자 요양보호사인 나의 바람이기도 하기 때문이다.

요양보호사가 되어 직접 엄마를 모시게 되어 재가서비스를 직접 경험하게 되니 굉장히 놀라웠다. 체계적이고 실제적인 시스템으로, 내 부모를 보살필 수 있게 되고 심지어 명쾌하게 시



간까지 정확하게 전산화되어 전송되는 것을 보았기 때문이다. 가족요양제도가 처음 시행될 때, 부모님 수발을 빌미로 부정수급의 상황을 봉사 현장에서 목격하기도 하면서 가족요양제도의 허점에 안타까워했던 지난날이 떠올랐다. 가족요양이라 할지라도 부모를 하루에 한 번 꼭 뵈면서 도와드려야만 하도록 시스템화 되어 제도적으로 보완된 것에 감탄하였고, 초고령화 시대의 합리적이고 체계적인 제도에 놀랍고 감사하기까지 하였다.

나는 재가서비스 외에 여러 가지 복지용구도 구입해 어머니께 도움을 드리고 있으며, 현재 어머니는 '방문목욕서비스'도 받고 있다. 어머니를 목욕시켜 드리기에 힘겨웠던 차에 기회가 온 것이다. 젊은 시절에 목욕하시길 좋아하셨기에 거부감 없이 차량에서 하는 목욕을 선택하게 되었다. 깨끗하게 단장하시고 목욕 차에서 나오시며 시원하고 좋다고 하시는 말씀에 얼마나 좋았는지 모른다.

선진국의 복지제도인 노인장기요양보험이 한국에 자리 잡아가면서 우리 어머니가 직접적 혜택을 받기에, 그리고 그 혜택을 내 손으로 직접 드릴 수 있기에 늘 감사한 마음이 든다. 노인복지행정을 공부한 수급자의 가족이고, 사회복지사이면서 요양보호사인 나는, 오랜 봉사활동과 복지활동을 하면서 우리나라 복



지현장의 빠르고 우수한 변화를 몸소 체험하였다. 선진사회의 제도를 잘 이해하고 이용해 좀 더 편안한 노후를 맞이할 수 있는 방안을 모색하여, 부모와 자식 간의 불편한 마음을 위로하며 이생의 인연정리를 잘할 수 있게 해준 장기요양보험의 서비스에 나는 매우 만족하고 있다.

〈엄마의 봄〉

공무원의 아내로, 빠듯한 살림에 어려운 시절을 보내신 우리 엄마. 자신보다 자식을 키우느라 굽어진 허리와 망가진 머리지만, 매일 하나님이 천국으로 곱게 데려가실 거라는 믿음으로 기도하신다. 천성이 나와 달라서 평생 좌충우돌하며 원망해왔던 엄마였기에 이생의 인연으로 끝내고 싶다는, 철없는 생각도 많이 했다. 그렇지만 엄마의 품이라면 무조건 안기고 의지해야 하는 어린 나이에서부터 엄마를 걱정해왔기에 현재 엄마의 모습을 그대로 받아들여야 한다 생각했다. 다시 태어나면, 엄마가 자주 그리던 날아다니는 새가 되어 마음대로 이곳저곳을 날아다니는 기쁨을 누리시길 바라는 마음이다. 살아계시는 동안은 최대한 많이 웃으시게 해드리고 싶다. 어려운 시절의 고통스러웠던 시간을 잊고, 지금의 아들과 딸을 매일 보면서 안정감을 느끼시며 봄을 맞으시면 좋겠다. 이따금 비도 내리고 찬 기운도 찾아오지만 그래도 봄날은 기어이 오고 있다. 엄마의 머릿속에도 하얀 봄날의 기억만 남기를 소망한다.



2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



체험수기 **장려상** 참 다행이다

155

2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



민○○ / 경기 평택시



배움의 열정, 함께합니다.





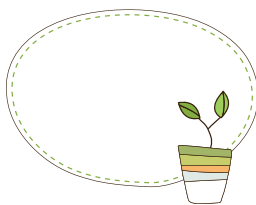
배움의 열정, 함께합니다.



민○○ / 경기 평택시

작년 10월 어르신과 함께 감각키움 체험활동으로
본인만의 그림을 그려 텀블러를 제작해보았는데
어르신들께서 굉장히 열정적이셨고 배움의 편견이나
한계는 없었던 기억이 선명합니다.

여전히 아름다움을 사랑하시는 우리 어르신들 사랑합니다.
“어르신들의 마음의 주름을 볼 수 있도록 노력하겠습니다.”



2020 노인장기요양보험 공모전

체/험/수/기 장려상

행복 싣고 달리는 시오리 길



은○○ / 광주 서구

아스팔트 깔린 도로 위로 아침마다 주간보호센터에 가시는
할머니를 생각하면 절로 미소 지어지는 요즘입니다.





제 고향은 야트막한 산과 몇 개의 독이 둘러싸고 있는 산골입니다. 지금은 고인이 되신 할아버지가 터를 잡아 오십 년 넘게 살았던 곳으로 한때 부모님이 신혼살림을 시작했던 곳이기도 합니다. 지금은 여든이 넘으신 할머니가 홀로 살고 계십니다.



아직 제가 초등학교를 다니기 전 읍내에 나가 살게 되었을 때입니다. 어머니는 농사일 하는 할아버지를 돕기 위해 주말마다 버스를 타고 시택에 다녔습니다. 마을까지 버스도 다니지 않아 차부에서 집까지 가려면 어머니 손을 잡고 쉼 없이 걸어야 했습니다. 지금이야 아스팔트도 깔려 차가 다니기 쉬워졌지만 어렸을 적엔 길 한가운데로 잡초가 우거지고 곳곳에 소똥이 굴러다니던 시골이었습니다. 어머니는 저와 제대로 걸음도 못 댄 동생을 데리고 한 짐 꾸러 할아버지 집을 다녔습니다. **길은 멀고 험해서 어림잡아 한 시간 넘게 집까지 걸어갔던 생각이 납니다.** 자갈도 깔리지 않은 **흙먼지 길을 한없이 걷노라면 귀신이 나온다는 야트막한 언덕도 넘어야 했고, 망해버려 을씨년스러운 정미소도 지나야 했습니다.** 그러던 중에 멀리서 마중 나오는 할아버지의 경운기 소리가 반가워 절로 뛰어갔습니다. 경운기에 올라타 울퉁불퉁한 길에 흙여 떨어질까 등받이를 꼭 쥐고 가느라 집에 도착할 즈음이면 손에는 땀이 흥건했고 엉덩이는 얼얼했던 기억이 납니다. 그리 고생해서 집에 도착하면 파란 슬레이





트 지붕에 덩굴장미를 아치로 틀어 올려 장미꽃 만발한 대문이 나왔습니다. 방이라고는 큰방과 작은방 두 칸 밖에 없었지만 늦여름 즈음이면 앵두며 대추, 모과가 한가득 열리는 집이었습니다. 그때는 그랬습니다.

작년 명절 할머니가 홀로 살고 계신 집을 다녀왔습니다. 마을은 예전의 정취를 찾기 어려웠습니다. 지금은 아스팔트가 깔려져있고 마을 앞까지 버스도 다니게 되었습니다. 집은 몇 번의 개보수를 거쳐 기와집이 슬레이트로 바뀌었습니다. 너른 공터에는 모르는 차들이 세워져 있었고, 그리도 장미로 붉었던 대문은 관리되지 않은 탓에 을씨년스러운 분위기마저 느끼게 했습니다. 그리도 마을이 낯설어 보인 이유는 돌아가신 할아버지의 빈자리 때문일지 모릅니다.

2017년 봄, 이전까지 정정하시던 할아버지가 갑자기 돌아가셨습니다. 지병도 있으셨지만, 한편으로 장기간 수발에 본인의 건강이 악화되고 있음을 너무 늦게 알아차린 탓이었습니다. 처음 쓰러지신 것은 할머니였습니다. 2012년 여름 무렵 갑자기 뇌졸중으로 쓰러져 병원에 입원하게 되었습니다. 가족들은 처음 겪는 일에 당황이 이만저만 아니었습니다. 장기간 병원치료 끝에 퇴원할 무렵에는 이전에 알고 있던 할머니 모습이 아니었습니다. 할머니가 하루 종일 누워 지내야하는 상황에 직면하자



가족들은 할머니를 큰아들 집에 모시고자 하였으나 정작 할아버지, 할머니가 한사코 반대하셨습니다. 정든 집, 마을을 떠나 도시에 생활하는 자녀 집에 얹혀사는데 대한 부담감 때문이었다고 생각합니다.



할머니 수발로 고민할 무렵 아버지는 지인으로부터 장기요양제도에 대해 듣게 되었습니다. 노인장기요양보험이 생긴지 5년 정도 지난 상황이라 제도가 있음은 알았지만 가족들에게 그 때까지도 생소해서 처음 신청하기까지는 할머니 사고 이후 1~2년이 훌쩍 지난 뒤였습니다. 아버지가 처음 장기요양보험을 신청하여 등급을 받게 되었는데 처음 할머니가 받은 등급은 3등급이었습니다. 아버지와 고모들은 할아버지 혼자 할머니를 돌보는 것이 부담스러워 보여 장기요양등급으로 서비스를 이용하기로 했습니다. 하지만 할머니는 다른 사람이 집에 찾아오는 것이 부담스럽다며 한사코 요양보호사가 오는 것을 거부하셨습니다.

결국 장기요양서비스를 이용하지 않으셨고 복지용구로 안전손잡이 정도 설치했을 뿐이었습니다. 이후로 할아버지는 2년이란 시간동안 혼자 할머니 병수발을 도맡아 하였습니다. 몇 년의 시간이 흐르고 할머니는 기적이라는 말이 어울릴 만큼 병세가 많이 호전되었습니다. 허리는 구부정하지만 지팡이를 짚고





외부를 외출할 정도 기능을 회복하셨습니다. 그렇게 집에서 신청한 첫 노인장기요양보험은 갱신도 하지 않은 상태로 가족들에게 잊혔습니다.

얼마 뒤 정정하셨던 할아버지가 오랜 병수발 때문인지 기력이 쇠약해진 탓에 자주 병원에 입원하게 되었고, 나중에는 심장 질환을 발견하여 장기간 병원에 입원하게 되었습니다. 결국 심장제세동기를 달기도 하였지만 건강이 악화되어 결국 서울에 있는 대형병원까지 찾아가 치료를 받게 되었습니다. 가족들의 노력에도 불구하고 애석하게도 치료 도중 건강이 급격히 악화되어 돌아가시게 되었습니다. 장례식을 치르기 위해 시골로 내려가는 길, 할머니는 차 속에서 말이 없으셨습니다. 몇 마디 위로를 생각해보았지만 입에서 나오지 않았습시다.

발인하던 날, 제 차는 이른 봄에 짙은 안개에 쌓여 천천히 그간 수천 번 다녔던 시오리 길을 지나갔습니다. 문득 할머니에게도 할아버지와 함께 지나는 마지막 길이라는 생각이 들었습니다. 그날은 맑은 날, 비 오는 날, 눈 오는 아침 수천 번을 지나도 같은 모습을 보여주는 법이 없었던 마을길의 마지막 배웅이었습니다.



그 뒤로 집 안은 할머니 혼자 관리할 수밖에 없는 상황이 되었습니다. 하지만 가족 중 그 누구도 혼자 사시겠다고 고집하

는 할머니의 고집을 꺾을 수 없었습니다. 혼자 사시겠다고 고집 하셨지만 중풍 후유증과 기력 저하로 병원에 입원하는 경우가 점점 잦아졌습니다. 할머니는 결국 요양병원과 집을 전전하며 생활하게 되었습니다. 할머니를 모시는 일로 매번 아버지가 요양병원을 알아보거나, 한사코 집으로 가시겠다는 할머니를 설득하는 일로 아위기도 했습니다.

할 수 없이 할머니의 고집을 꺾을 수 없어 아버지가 수시로 시골에 방문하여 할머니 건강을 살피던 차에 근처 이웃 주민으로부터 이상한 소리를 듣게 되었습니다. 간혹 할머니가 집 앞을 서성이기에 이웃 주민이 무슨 일이냐고 묻자 모르는 여자들이 다녀갔는데 어디로 사라진지 몰라 찾고 있다거나, 이웃 주민에게 망상 같은 이야기를 했다는 내용이었습니다. 때로는 수십 년간 지낸 집을 찾지 못해 동네 주민이 집에 데려다주었다는 내용 이었습니다. 덜컥 가족들은 치매를 걱정하는 상황에 이르렀습 니다.

아버지로부터 이러한 내용을 전해들은 저는 기존까지 잊고 있던 할머니의 장기요양등급이 어떻게 되었는지 궁금했습니다. 건강보험공단에 연락하여 확인한 결과 할머니는 갱신 기간을 놓쳐 이전에 가지고 있던 등급을 이용할 수 없다는 내용을 알게 되었습니다. 사실을 아버지에게 알리고 일단은 등급을 신청



하기로 하였습니다. 다시 신청하여 받게 된 등급은 5등급이었습니다. 이전보다 할머니의 건강상태는 호전된 것이었습니다.

장기요양등급을 받고 아버지는 할머니를 설득하여 요양보호사가 집에 올 수 있도록 권유하였습니다. 이전까지 완고하게 거부하시던 할머니가 아버지의 설득에 조금씩 마음의 문을 열기 시작하였습니다. 일주일만 써보겠다고 하시더니 점차 시간을 늘려 한 달 가까이 요양보호사가 방문하게 된 것입니다. 이렇게 된 데에는 물론 아버지의 설득도 있었지만 방문요양기관의 도움이 컸습니다. 읍내에서 한참 들어가야 하는 외진 곳이었지만 먼 거리를 마다하지 않고 찾아와준 요양보호사 선생님, 사회복지사 선생님들이 있었기에 가능한 일이었습니다. 물론 아버지가 할머니 댁을 다니는 횟수가 줄어들지는 않았지만 낮 시간이라도 할머니를 돌보아 줄 사람이 있다는 사실은 아버지뿐만 아니라 가족 모두에게 큰 안도가 되었습니다.

변화는 이것만으로 끝나지 않았습니다. 얼마 지나지 않아 할머니가 주간보호센터를 다니기 시작한 것입니다. 한사코 집에서 지내겠다는 할머니가 도리어 스스로 주간보호센터에 다니실 거라고는 집안 그 누구도 생각하지 못했습니다. 다행히 상황을 알고 있던 사회복지사 선생님이 먼 거리를 마다하지 않으시고 찾아와 설득해주었기에 가능한 일이었습니다.



주간보호센터의 하루는 서툴렀지만 할머니는 차츰 요령을 터득해나갔습니다. 몇 가지 기본적인 일과도 생겼습니다. 할머니는 전날 요양보호사가 챙겨준 옷으로 갈아입으시고 주간보호센터 미니버스가 올 때까지 버스정거장에 기다리셨다가 센터 직원의 안내에 따라 버스에 오릅니다. 그 사이 할머니는 기존 동네 주민뿐만 아니라 주간보호센터에서 아는 지인 분도 생겼습니다. 최근에는 할머니께서 이전보다 많이 기력을 회복하셨고 망상 등의 증상을 보이는 경우도 많이 사라지게 되었습니다. 단순히 약물치료만으로는 치매 문제의 호전을 기대하기 어렵다는 것을 잘 알고 있던 상황에 할머니의 주간보호서비스 이용 소식은 큰 기쁨이 아닐 수 없었습니다.

이 글을 쓰기 한 달 전인 2월 23일은 할아버지 기일이었습니다. 납골당에 가족들이 모인 가운데 할머니가 제사상을 오랫동안 바라보셨습니다. 이전까지는 말도 어눌하시고 대답도 잘하지 않으시던 할머니가 아버지와 작은아버지의 질문에 곧잘 대답을 하셨습니다. 바뀐 할머니 모습을 보고 조그마한 변화에 가족 모두가 놀라지 않을 수 없었습니다. 그 순간 아버지와 작은아버지는 주간보호센터의 열렬한 신봉자가 되어 매일 빠지지 말고 가셔야 한다는 말을 수차례 하셨습니다. 그러자 할머니께서는 마을에서 혼자 주간보호센터에 다니신다며 오히려 가족들에게 자랑스럽게 말씀하셨습니다.



저 역시 혼자 다니시는 게 걱정되어 적적하지 않은지 물어보
자 근처에 거주하는 작은아버지가 간혹 주간보호센터로 과일
등을 가져다주러 방문하여 괜찮다고 말씀하셨습니다.

평생을 살아온 곳에서 결코 떠날 수 없는 할머니의 고집과
자식들의 불안감 사이에 타협점을 찾지 못하는 집이 비단 저희
집만이 아니라고 생각합니다. 나아가서는 우리네 노년의 모습
일지 모른다는 생각을 합니다. 만약에 노인장기요양보험이 없
었다면 아마 할머니는 떠나기 싫었던 집을 떠나 본인에게 연고
없는 자녀 집을 전전하지 않았을까 싶습니다. 그런 의미에서 노
인장기요양보험을 통해 할머니가 기존에 살고 있던 집에서 계
속 생활해 나갈 수 있다는 점은 우리 가족 모두에게 큰 도움이
되었다고 생각합니다.

이전에 3등급을 가지고 있었을 때보다 현재 5등급을 가지고
서비스를 더욱 알차게 이용하고 있습니다. 아마도 단순히 등급
을 가지고 있어서라기보다 할머니가 이용하고자 하는 의지가
있었기에 가능한 일이 아니었나 싶습니다. 보호자로서 장기요
양서비스를 더욱 잘 이용하실 수 있도록 권유하고 지지해주어
야겠다는 생각이 듭니다.



우리 가족들은 고마운 분들이 많습니다. 아침마다 주간보호 센터로 모셔주시는 운전기사분과 낮 시간 할머니를 돌보아주시는 요양보호사 선생님, 영양사 선생님, 외진 곳까지 마다않으시고 조사와 상담을 반복하시는 건강보험 직원분들. 짧게나마 이 글을 빌려 감사 말씀 드리고 싶습니다. 가족들의 심적인 부담을 덜 수 있도록 살뜰히 챙겨주시는 주간보호센터 종사자들은 물론 장기요양 전반에 대해 깊은 감사를 전합니다.

지금은 옛 황톳길이 사라져 한편으로 아쉽지만 아스팔트 깔린 도로 위로 아침마다 주간보호센터에 가시는 할머니를 생각하면 절로 미소 지어지는 요즘입니다.



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



김○○ / 광주 북구



즐거운 활동



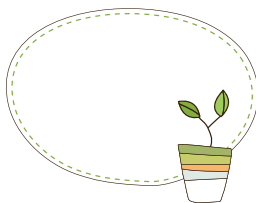


즐거운 활동



김○○ / 광주 북구

젓가락으로 어렵게 집은 콩을 보여주면서 환하게
웃어 보이는 그 모습에 박수를 치면서 화답하는 모습이
정말 아름다워 보이는 순간을 담음.
(콩 분류하기 활동은 다양한 색깔의 콩을 젓가락을 이용하여
같은 색깔의 콩끼리 분류함으로써 손가락운동과 집중력
그리고 사물인지능력 등을 향상시켜줌)



2020 노인장기요양보험 공모전

사/진/부/문 장려상



김○○ / 서울 강동구



치매 어르신에게 읽어드리는 딸의 편지





치매 어르신에게 읽어드리는 딸의 편지



김○○ / 서울 강동구

2020.3.13. 화이트데이를 앞두고 어르신께
초콜릿 선물과 함께 보호자분들이 정성으로 쓰신
편지를 드렸습니다.

어르신의 따님은 엄마가 치매와 인연이 되어 서글프다며
잘해주지 못해 미안하다는 글을 편지에 정성스레 적으셨습니다.
노화로 청력이 안 좋은 어르신을 위해 음성증폭기로 편지를
읽어드리자 어르신은 말없이 편지를 바라보며
눈시울이 붉어졌습니다.



진솔한 글에서 든든함이 느껴진 장기요양보험 제도

이 대 혁 / 한국일보 기자



고백하건대 ‘2020년 노인장기요양보험 체험수기’ 심사위원이 될 때까지만 해도 저는 이 제도에 대해 잘 알지 못했습니다. 가족 중에 치매를 앓은 분이 없었거니와 가족 돌봄을 ‘남’에게 맡긴다는 생각을 한 번도 하지 않았기 때문이라 생각 해봅니다. 그저 ‘가족 중에 치매나 병으로 고생하시는 분이 있는 가정은 굉장히 힘들겠다’ 정도의 인식만 가지고 있었습니다. ‘남의 가족 얘기’ 였던 셈입니다.

올해 접수된 체험수기 665편 가운데 1, 2차 심사를 거쳐 최종 3차 심사에 오른 40편의 글을 읽으면서 이런 생각은 사라졌습니다. 노인장기요양보험 제도가 무엇인지부터 왜 우리사회에 필요한지, 이 제도가 어떻게 구성되고 작동하는 지까지 많은 내용이 담겨 있었습니다. 언제든 내 주변에서 일어날 수 있는 일이라는 생각에 이르렀고, 필요한 국민들이 어디서든 제도의 도움을 받을 수 있다는 사실을 깨달았습니다.



우선 40편 모두 절절한 사연과 주옥같은 문장들이 담긴 생생한 수기였다는 총평을 해봅니다. 그만큼 수상작을 뽑기가 어려웠습니다. 다만 이 가운데 최우수상으로 선정된 김선규씨의 ‘또 한 명의 자식’은 심사위원들 사이에서도 큰 이견이 없을 정도로 굳게일하이었습니다. 어머니가 치매에 걸린 사실을 인지하지 못한 상태에서 어머니와 관련해 아내와 여동생과의 갈등, 어머니께서 치매에 걸린 사실을 알게 된 가족들의 망연자실, 치매 어머니 돌봄 과정에서 느낀 고통, 이 과정에서 알게 된 노인장기요양보험과 제도의 유용성이 잘 만들어진 한편의 드라마를 보듯 연결됐습니다. 요양보호사가 마치 막내딸처럼 어머니를 살뜰히 모셔 어머니께서 편안하게 인생 마지막을 보내셨다는 부분에서는 장기요양보험 제도가 소중한 우리 삶에서 든든한 가족의 일부로 자리매김할 수 있다는 사실도 전해졌습니다.

우수상에서 선정된 ‘엄마의 봄’, ‘우리가족 일상지킴이, 행복지킴이’, ‘한 움큼의 희망’, ‘참 다행이다’도 수작들이었습니다. 갑자기 찾아온 부모님의 치매를 접한 가족들의 막막함이 장기요양보험을 통해 해결되는 과정을 비롯해 자신의 일과 아픈 가족 돌봄이 병행될 수 있고, 아픈 부모님으로 인한 가족 간의 갈등도 해소되는 내용들이 생생하고 감동적이며 먹먹하게 다가왔습니다. 장려상 선정자 9명을 포함해 선정된 분들 모두 축하드립니다.



그간 우리는 부양과 간병은 자식들의 몫이라 생각해왔던 것 같습니다. 하지만 유례없는 초고령화, 핵가족 시대에 가족 단위의 개인이 모든 부담을 감당할 수는 없습니다. 이를 국가가 대신하는 체계가 노인장기요양보험입니다.

마침 문재인 대통령도 올해 어버이날에 “치매국가책임제를 더욱 발전시키는 등 노후의 건강과 복지를 꼼꼼히 챙기겠다”며 효도하는 정부를 약속했습니다. 이번 체험수기가 인생의 마지막 시기 편안한 휴식처를 제공하는 이 제도를 더욱 발전시키는 계기가 되길 바랍니다. 또 여전히 제도를 몰라 자신들의 불효를 자책하며 간병과 부양 부담에 고민하는 이들에게 실질적인 도움이 되길 기대합니다.





심사후기 체험수기

정 광 호 / 원주문인협회



코로나19로 인한 국민 모두의 피로감이 극에 달한 그 대로 또 계절이 바뀌고 있습니다.

그나마 다행인 것은 대부분 국민들의 건강에 대한 관심과 관리에 대한 이해도가 높고, 또 정부와 건강보험공단 등 관련 기관의 적극적인 활동에 힘입어 다른 어느 나라에서도 경험할 수 없는 안정적인 사회질서를 유지하며 생활하고 있다는 것입니다.

그리고 이번 체험수기 작품들을 살펴보면서 건강관리의 생활 습관과 유사시 이에 대처하는 태도 등에서 매우 성숙한 국민의식을 확인할 수 있었습니다. 그리고 개인과 가족의 책임 개념에서 관련기관과 사회의 관리 개념으로 넘어가는 과도기의 단계를 지나 이제는 성숙한 시민의식이 발현되고 있음을 느낄 수 있었습니다.

이번에 참여한 작품들도 지난해까지만 하여도 소속기관을 홍보하기 위한 작품들이 많았는데, 지금은 체험을 통하여 느끼는 애환과 보람의 정서가 가슴에 와 닿는 내용들이 많아 건강



보험공단 임직원의 노고에 대한 결과가 현장에서 묵묵히 애쓰시는 시설 및 실무자의 노력과 함께 꽃피우기 시작하고 있음을 실감나게 하였습니다. 다만 일부 작품에서 지나치게 자신만의 경험과 감상 위주의 내용 전개로 작품 공모를 주관한 공단의 취지가 잘 드러나지 않는 경우가 있어 아쉬웠으나 덕분에 현장의 노력치 않은 실상을 또한 알게 되었습니다.

고령화 사회를 염려한 것이 그리 오래 되지 않았으나 급속하게 진행되는 과정에서 다양한 시설 기능에 대한 요구와 가족 요양을 위한 요양보호사 자격증 취득 과정에 대한 관심도 높아지고 있다고 합니다. 건강보험공단에서도 이러한 관심과 변화에 대하여 미리 대비하는 차원에서의 관리프로그램 개발의 노력을 한다면 끊임없이 변화하며 깊어지는 노인질병 등에 대하여 주도적이고 책임감 있는 선행기관으로 우뚝 서게 될 것을 믿습니다.

고맙습니다.



심사후기 사진

김 주 영 / 한국일보 기자



고령화 시대에 꼭 필요한 ‘사회적 효’를 실천해 존엄한 노후생활을 지켜준다는 노인장기요양보험의 취지가 사진 속 어르신의 표정과 모습에 잘 담겨 있습니다. 공모전에 출품된 작품을 보면서 마음이 따뜻해졌습니다.

사진 부문에서 최우수상을 받은 이현정씨의 ‘봄타는 소녀’는 겨울을 지나 따뜻한 봄을 맞아 립스틱을 바르며 산책을 나가려는 모습을 담고 있습니다. 분홍색 립스틱을 바르고 있는 할머니의 표정은 티 없이 맑고 한없이 밝습니다. 할머니와 눈을 맞춰 소통하는 복지사의 따스한 시선에 닿으면 봄날처럼 마음이 포근해집니다. 여기에 더해 사진적 구도 또한 안정적입니다.

주제에 집중할 수 있게 하는 생략과 색상의 나열 또한 훌륭합니다.



우수상을 받은 작품들은 다양한 장기요양보험 서비스 현장 모습을 잘 담아냈습니다. 함께하는 모습이 특히 인상적입니다. 함께 즐기며 함께 행복을 느끼는 어르신들, 이런 어르신들을 진정한 시선으로 바라보고 돌보는 복지사와 봉사자의 모습에서 사회 제도의 중요성을 느낄 수 있게 합니다.

이밖에도 다양한 작품이 소통하고 공감하는 모습을 잘 표현하고 있습니다. 제도의 우수성을 잘 알리는 사진을 계속 보고 느낄 수 있도록 공모전이 지속되길 바랍니다.





심사후기 사진



조 관 형 / (사)한국사진작가협회 원주지부



올여름은 전국적으로 많은 비가 내리고 수해 재난과 코로나19 감염으로 큰 어려움 속에서도 이번 공모전에 전국 사진애호가들의 정성어린 주옥같은 작품을 많이 출품해주셨습니다. 장기요양 공모전 출품자 여러분께서는 존경스런 홍보대사이십니다.

연이어 장기요양 공모전을 주최하신 국민건강보험공단 관계자 여러분께 노고에 감사드립니다. 심사위원 여러분께서도 공정하고 세심한 우수 작품 선별심사에 정말 애쓰셨습니다.

[최우수상]을 수상하신 이현정님의 작품은 세월과 산천은 변해도 마음은 항상 청춘이라고 생각합니다. 활력수같은 메시지를 주는 우리 모두에게 흥미로운 공감대를 주신 걸작품이라고 심사위원 여러분들께서 좋은 점수를 주신 것 같습니다.



[우수상]을 수상하신 분들의 작품하나 하나 힘든 병상에서 고통 받는 어르신께 희망과 사랑의 미소 웃음으로 기쁨을 드리 는 모습이 눈물겹게 고맙습니다. 수상자 여러분들은 하늘이 내 리신 천사이십니다.

[장려상]을 수상하신 여러분께서도 우위를 가리기 힘든 귀 한 작품이었습니다. 수상자 여러분께 축하의 박수를 보내드립니다.

돌아오는 2021년 장기요양 공모전에는 아주 새로운 창의력 과 호소력이 강한 수준 높은 메시지가 담긴 주옥같은 우수한 작품을 기대합니다. 감사합니다.



수상소감 **체험수기**

김○○ / 서울 송파구



코로나로 몸과 마음이 지친 시기에, 최우수상이라는 큰 상 소식을 듣고 모처럼 가슴이 뒹 정도로 기뻐했습니다.

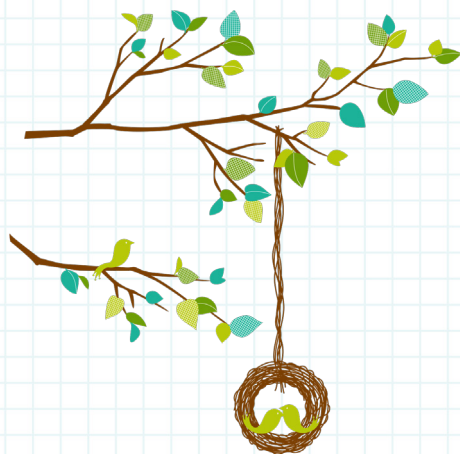
노인장기요양보험과 요양보호사님 덕분에 어머니의 마지막 이 편안할 수 있었습니다. 마치 친딸인 것처럼 어머니를 극진히 돌봐 주신 요양보호사님의 헌신과 희생 덕분에 자식으로서 마음을 놓을 수 있었습니다. 자식들도 하지 못하는 일을 얼굴 한 번 찡그리지 않고 해내시는 요양보호사님을 보면서 ‘요양보호사를 단순히 직업으로 생각하지 않고 사명감을 갖고 일 하시는 구나’라는 걸 느낄 수 있었습니다.

노인장기요양보험은 일상생활을 혼자 수행하기 어려운 노인들에게 장기요양급여를 제공해 삶의 질을 향상하도록 돕는 제도라고만 막연하게 알고 있었는데, 막상 내 가족의 일이 되고 보니 우리 사회 구성원 모두를 위한 따뜻한 배려라는 생각이 들었습니다.



부족한 글 솜씨지만, 제 이야기를 읽으며 많은 분들이 잠시
나마 부모님의 사랑을 떠올리고 사회보장제도의 감사함을 생
각하는 계기가 되었으면 합니다. 또 노인장기요양보험을 통해
고통과 부담을 덜어내고 가족의 소중함을 되새겼으면 하는 바
람입니다.

요양보호사님께 다시 한 번 깊은 감사를 드립니다.



수상소감 사진

이○○ / 부산 해운대구



청소년 복지만 13년 동안 담당했던 제가 장기요양사업을 맡은 지 이제 3년차입니다. 생소하기만 했던, 국가 정책으로만 생각하고, 나와는 별 상관이 없었다고만 생각되었던 장기요양사업을 담당하며 지역의 수많은 어르신들을 만났습니다. 제가 근무하는 곳은 어느 지역보다 저소득층 홀로 어르신들이 많은 동네라 더 많은 관심과 살핍이 필요했습니다.

장기요양사업 초보 복지사로 어르신들을 처음 만나 뵈었을 때는 당신들과 조금이라도 더 가까워질까 사진을 그리도 많이 찍었던 것 같습니다. 어르신이 챙겨 주신 감자, 고구마 사진부터 요양보호사 어머니와 함께 먹자며 내어 주신 맛난 정구지찌짐(부추전) 사진, 상담을 끝내고 돌아가는 저를 창문 밖으로 고개 내밀어 손 흔들어 주시던 아흔 살 할머니의 모습, 햇볕 따사롭게 들어오는 베란다에서 휠체어에 앉아 저를 보시고 함박웃음 지어주시던 할아버지의 모습까지...

“아이코, 못 봐주겠다!” “와이래 늙었노~ 쯔쯔~ 그래도 좋



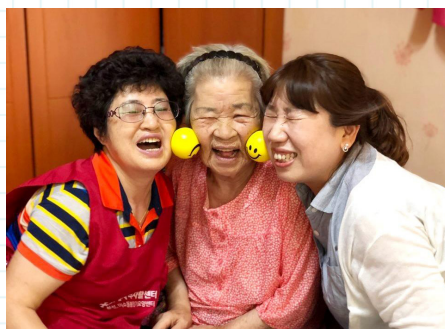
다야~” “이봐라~ 참 잘 찍었데이~” “한 장 현상해온나! 붙여
놓구로” 사진이라 하면 영정사진만 생각하고, 추한 모습은 안
담고 싶다 하시지만 정작 카메라에 담긴 모습을 보시는 어르신
은 어린애 마냥 관심을 갖고 보십니다.

한 순간 한 순간 찰나지만 더 젊었던 모습을 담아 드릴 수
있어 그러신가 봅니다.

이번 출품 사진도 어르신들과 함께한 그 한 순간의 모습입니다.

수많은 업무를 감당해야 하고, 바빠 움직여야 하는 장기요양
사업 담당 사회복지사이지만, 이렇게 어르신들과 함께 하는 순
간순간으로 우리는 위로 받고, 힘을 받고, 다시 달리게 됩니다.

이런 가치 있는 시간을 한 장 사진 안에 담을 수 있을지 모
르겠지만, 적어도 이 한 장의 사진으로 우리는 어르신의 행복
한 시간을, 그리고 우리가 하고 있는 일의 가치를 다시 한 번
새기고 여러분들과 함께 나누고 싶습니다.





 **효나누미** 는 요양보호사의 친근하고 따뜻한 이미지를 표현하여 긍정적이고 비전있는 사회적 인식을 확대하기 위해 선정한 심벌마크와 네이밍(별칭)입니다.



심벌마크

- 리본모양을 모티브하여 어르신과 요양보호사가 서로 마주잡고 있는 모양을 형상화
- 사랑과 정성으로 보살피며 건강한 모습으로 거듭나게 하려는 요양보호사의 의지를 표현

효나누미

네이밍 · 별칭

- 효는 감사하는 마음이며 가족이 가져야할 근본임
- 요양보호는 전통사회의 효의 역할이며 효를 나누다는 의미로 어르신의 가족이 되어 주겠다는 의미



요양보호사 로고송

작사 국민건강보험공단
작.편곡 국민건강보험공단

노래 신유



모 두 사 랑 하 고 — 나 의 이 웃 처 럼 —

5
함 께 희 망 을 나 — 뉘 — 주 — 는 우 린 요 양 보 — 호 사 —

9
아 름 다 운 — 맘 으 로 — 정 성 을 다 해 늘 — 섬 기 는

13
따 뜻 한 가 스 에 온 기 를 나 누 는 — 아 침 햇 살 처 럼 —

18
모 두 아 께 주 고 — 나 의 가 족 처 럼 —

22
함 께 행 복 을 같 이 — 하 — 는 아 름 다 운 동 — 행 자 —

26
모 두 사 랑 하 고 — 서 로 믿 음 주 며 —

30
멋 진 인 생 을 같 이 — 겠 — 는 우 린 요 양 보 — 호 사 —

34
우 린 효 나 — 누 미 —



2020 노인장기요양보험 제도시행 12주년 기념

체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

발행인 김용익
발행처 국민건강보험공단
문의처 강원도 원주시 건강로 32(반곡동)
대표전화 : 1577-1000

발행일 2020년 10월
디자인 (주)프라임디엔피