



장기요양
웹진(소식지)
바로가기

함께 사는 세상

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

h·well
국민건강보험
National Health Insurance Service

강원도 원주시 건강로 32 (반곡동, 국민건강보험공단)
대표전화 : 1577-1000

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념 **체험수기 및 사진 공모전 당선작품집**

h·well
국민건강보험

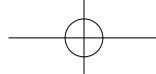
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



믿고 맡길 수 있는 돌봄 안전망
노인장기요양보험

함께 사는 세상





차례



발간사 06

최우수상

08 수기 흠 스위트 흠

18 사진 행복한 족욕

우수상

20 수기 어머니 참 잘하셨어요

32 시큰한 마음이 지속되기를 바란다

40 온 사회가 어르신을 모신다

50 차량 목욕을 아시나요?

62 할머니의 한글 공부

72 사진 유리벽이 가로막아도 우리는 가족

74 정

76 커피보다 향기로운 미소

78 따스한 가을 빛! 주렁주렁 주황 빛!

80 Oh! Happy Day!

장려상

82 수기 울보 할아버지의 눈물

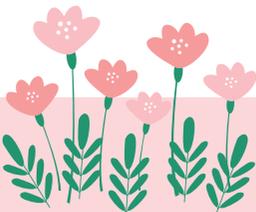
92 우리 할머니 신호등은 초록불

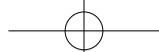
104 떨림을 잠재운 사랑의 손길

116 또 한명의 따뜻한 자녀

130 네가 와서 외롭지 않아

140 우리 엄마는 요양보호사입니다





장려상

- 148 수기 총성, '장기요양보험'서비스를
명 받았습니다!
- 156 세상에서 가장 고귀하고 아름다운 일
- 168 어린이집 교사와 7층 엄마의 소풍
- 178 사진 오늘은 상추 따는 날!
- 180 쪽쪽 눌러주세요
- 182 왕~왕~
- 184 사랑한다는 이 말 밖엔
- 186 오감만족 수공예활동
- 188 소싯적 감성 그대로
- 190 '따뜻한 사랑' 전달
- 192 한바탕 웃음으로
- 194 언제나 당신 곁에 있을게요
- 196 기능회복훈련

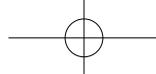
심사후기

- 198 수기 이무권 (원주문인협회)
- 202 임소형 (한국일보 기자)
- 206 사진 왕태석 (한국일보 기자)
- 210 조관형 (한국사진작가협회 원주지부)

수상소감

- 214 수기 신○○ (서울 구로구)
- 218 사진 조○○ (충북 청주시)





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
사진 공모전 당선작품 한 눈에 보기



최우수상 / 조OO



우수상 / 김OO



우수상 / 안OO



우수상 / 김OO



우수상 / 신OOO



우수상 / 정OO



장려상 / 조OO



장려상 / 김OO



최우수상 조OO

행복한 족욕

우수상 김OO

유리벽이 가로막아도 우리는 가족

우수상 안OO

정

우수상 김OO

커피보다 향기로운 미소

우수상 신OOO

따스한 가을 빛! 주렁주렁 주황 빛!

우수상 정OO

Oh! Happy Day!

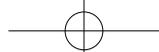
장려상 조OO

오늘은 상추 따는 날!

장려상 김OO

쭉쭉 눌러주세요





장려상 / ○○



장려상 / 윤○○



장려상 / 이○○



장려상 / 최○○○



장려상 / 김○○



장려상 / 이○○



장려상 / 권○○



장려상 / 이○○

- 장려상 강○○ 왕~ 왕~
- 장려상 윤○○ 사랑하는다는 이 말 밖엔
- 장려상 이○○ 오감만족 수공예활동
- 장려상 최○○○ 소싯적 감성 그대로
- 장려상 김○○ '따뜻한 사랑'전달
- 장려상 이○○ 한바탕 웃음으로
- 장려상 권○○ 언제나 당신 곁에 있을게요
- 장려상 이○○ 기능회복훈련





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념

발간사

잃었던 행복을 다시 찾게 해준, 노인장기요양보험!



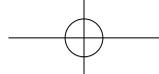
올해로 14주년을 맞이한 노인장기요양보험은 도입초기 21만 명의 이용자를 시작으로, 이제는 우리나라 노인 100만명이 이용하는 명실상부 대한민국 대표 사회보장 제도로 자리매김 하였습니다.

공단은 이러한 노인장기요양보험의 성과를 널리 알리고 제도를 더욱 발전시켜 나아가고자, 국민을 대상으로 체험수기 및 사진 공모전을 매년 개최하고 있습니다.

특히, 올해는 코로나19 장기화라는 어려운 여건에서도 총1,179명이라는 많은 분들이 응모해주셨고, 3차에 걸친 쉽지 않은 심사 끝에 분야별 최우수상 1편을 포함한 ‘체험수기 15편’, ‘사진 16편’ 등, 총 31편의 작품이 최종선정되었습니다.

체험수기 분야 최우수 당선작에서 “요양보호사 선생님이 어르신들의 노년을 아름다운 말과 좋은 음식으로 곱게 수놓아 주셔서 그야말로 「흠 스위트 흠」이 되었다.”는 감사의 인사가 기억에 남습니다.





“요양보호사 선생님이 온 다음부터 잠도 잘 자고 마음도 편해졌고, 얼마나 고맙게 잘해 주시는지 딸 하나 더 얻은 것 같다.”는 내용을 보며, 제도를 수행하는 공단의 한 사람으로서 뿌듯함과 동시에 막중한 책임감을 느낄 수 있었습니다.

이번 공모전 당선 작품집을 통해 더 많은 분들이 이러한 돌봄의 감동사례를 함께 공유하고, “잃었던 행복을 되찾게 된 어르신”과 같은 아름다운 이야기가 우리 사회에 널리 알려지는 계기가 되기를 희망합니다.

앞으로도 공단은 어르신 모두가 행복한 노후와 건강한 100세 시대를 누릴 수 있도록, 노인장기요양보험제도를 더욱 두텁고 촘촘하게 발전시켜 나가도록 하겠습니다.

마지막으로, 작품집을 발간하며 제도의 발전을 위해 공모전에 참여해주신 모든 여러분께 감사의 말씀을 드립니다.

감사합니다.

2022. 10
국민건강보험공단 이사장

강근래



체험수기
최우수상

Story 01

홈 스위트 홈

신○○ / 서울 구로구

요양보호사 선생님이 오신 후
우리 집은 그야말로
“홈 스위트 홈”이 되었습니다.

아버지의 노년을 아름다운 말과 좋은 음식으로
곁게 수놓아 주신 선생님.
당신은 진정한 생활의 예술가입니다.
고맙습니다. 저희에게 와 주셔서.





‘산책길에 찍었다’

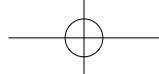
아버지께서 카톡을 보내셨습니다. 동영상을 열어 보니 냇가에 청둥오리 부부가 헤엄치고 있는 영상이 뜬니다. 요양보호사 선생님과 함께 바람을 쐬러 나가셨다고 하십니다. 이제 87세인 아버지가 이 영상을 찍어 보낼 수 있는 게 얼마나 큰일인지 실감이 납니다. 전에는 혼자서 멀리까지 나가실 수가 없었거든요.

‘와~ 예뻐요. 벌써 봄이네요.’

‘하하. 고맙다’

누가 보면 그깟 동영상이 뭐 그리 큰일이라서 그럴까 생각하겠지요. 하지만 아버지의 마음에 기쁨이 넘치고 저희에게 동영상을 보내며 소통하는 일이 흔치 않았기 때문에 놀랍게 느껴진 것입니다. 이전에 엄마의 간병인으로 사셨던 아버지께서 2014년 엄마가 돌아가신 후부터 서서히 쇠약해지기 시작하셨습니다.

교통사고로 뇌를 다친 엄마는 왼쪽으로 반신불수에 치매, 언어 장애까지 얻으셨고 19년 동안 자리보전하고 누워계셨습니다. 증상이 심하니까 병원에도 요양원에서도 엄마를 받아주지 않았습니다. 엄마는

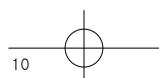


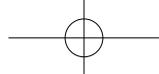
밤과 낮이 바뀌었고, 저녁 일곱 시쯤에 잠이 들면 열한 시경에 깨어났습니다. 으아, 으아 소리를 지르고 움직일 수 있는 오른팔과 다리로 아버지를 때리고 쳤습니다. 아버지는 그런 엄마를 달래기도 하고 야단을 치기도 하면서 밤새 사투를 하셨습니다.

그런 줄을 알면서도 엄마 곁에 있을 수 없는 저희 오남매는 모두 죄인이었습니다. 엄마가 돌아가신 후 아버지는 한층 긴장한 모습이셨습니다. “엄마가 얼마나 힘들게 갔는데 나까지 그러면 안 되지. 니들이 힘들 것 아니냐.”

아버지의 자기관리는 엄청났습니다. 새벽 다섯 시면 일어나서 치매 방지에 좋다는 붓글씨를 쓰시고 자전거를 타고 동네 한 바퀴를 돌았습니다. 어떤 때는 의정부에서 지하철 1호선을 타고 인천까지 다녀오시기도 했습니다. 치매에 걸리지 않으려는 노력으로 다음 정거장을 외우는 훈련도 한다고 하셨습니다. 집이 가까운 남동생과 홀로된 막내 여동생이 자주 들여다보긴 했지만 그렇다고 무슨 큰 도움이 되는 것도 아니었습니다.

그렇게 열심히 관리를 하시는 아버지도 세월을 이





기실 수는 없는지 시나브로 약해지셨습니다. 스트레스 때문인지 머리 뒤에 혹처럼 불거진 종양으로 누워 있기도 힘들어하셨습니다. 종양은 수술하셨지만 여전히 지내기가 힘드셨습니다. 음식 조절을 해야 하시는데 매끼 해드릴 사람이 없으니 주로 사다 드셨습니다. 고혈압과 당뇨도 있는 데다가 무릎이 좋지 않아 물리치료를 달고 사셨습니다. 평생 엄마가 해드린 음식에 길들여진 아버지는 어디서 음식을 사 오셔도 강하고 세계 조리가 된 음식을 드시기 힘들어하셨습니다. 그 상황에서 전립선암 판정까지 받게 되니 저희도 어떻게 해야 할지 걱정에 쌓일 수밖에 없었습니다. 수술을 받으시라고 그러면 저희 중 한 명이 간병할 수 있다고 말씀드렸지만 아버지께서는 고개를 저으셨습니다.

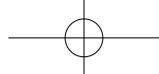
“수술 안 한다. 이 나이에 언제 죽은들 놀랍겠냐. 신기하겠느냐.”

“아프셔서 어떻게해요?”

“괜찮다. 괜찮아. 너희들 살기도 바쁘데 신경 쓰지 마라”

“아휴. 정말 혼자 계시는데 어떻게 하나.”

걱정이 되면서도 생업과 아이들에 다들 지쳐 있는

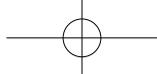


터라 명절이나 생신, 어버이날 뵙는 것이 전부였습니다.

그러던 중에 막냇동생이 요양등급을 신청해 보자고 하였습니다. 저희는 정보가 거의 없었던 터라 과연 나올 수 있을까 반신반의하였습니다. 내심 괜찮다고만 하시는 아버지를 믿고 있었던 것도 사실이었습니다. 여동생은 병원에 아버지를 모시고 가서 진찰받았고 의사선생님의 소견서도 받았습니다.

등급을 신청하고 심사를 하는 동안도 아버지는 괜찮다고 하셨는데 음식도 못 드시고 마려움을 느끼지 못해 매번 속옷에 소변을 지리거나 실수를 하면서도 그러셨습니다. 엄마처럼 쓰러져야 아픈 것이라고 생각하시는지 아버지는 그냥 참고 버티시려고만 하시는 것 같았습니다.

저희의 간절한 소원을 담아 서류를 접수하고 결과가 나오기를 기다렸습니다. 기다리는 내내 얼마나 간절한지 기도가 저절로 나왔습니다. 다행히도 4급 판정이 나왔고 하루 세 시간 요양보호사님의 돌봄을 받게 되었습니다. 온종일 썰렁하게 혼자 계시던 집안은 요양보호사님의 훈기로 달라지기 시작했습니다.



요양보호사님은 요리가 취미라고 하실 만큼 음식을 잘하셨고, 아버지의 상태에 맞게 조절하기 시작했습니다. 울여름 저희가 평소에 아버지가 즐기시는 참외와 크림빵을 사서 갔을 때는 크게 혼이 나기도 했습니다.

“아버지한테 이런 음식 드리면 안 돼요. 큰일 나요.”

“아, 네. 아버지가 잘 드시는 것이라서요.”

“어르신은 음식 관리 잘해 드려야 해요.”

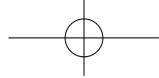
식탁을 보니 아버지가 드시는 음식이 완전히 바뀌어 있었습니다. 견과류를 잘게 다져서 치아가 좋지 않아도 드실 수 있게 하였고, 짜디짠 젓갈이며 저장 음식들은 금방 조리를 하여 심심하게 간이 된 반찬이 주가 되고 있었습니다. 아버지는 어린아이처럼 환하게 웃으시면서 말씀하십니다.

“요양보호사 선생님이 온 다음부터 잠도 잘 자고 마음도 편해. 얼마나 고맙게 잘해 주시는지 딸 하나 더 얻은 것 같다.”

“딸이 넷인데 이제 다섯이 됐네요.”

“그래. 이쁜 딸이지.”

요양보호사 선생님도 환하게 웃으십니다.



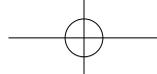
“정말 친절아버지 같으세요. 몸이 안 좋으신 데도 얼마나 깔끔하신지 제게 부담 안 주려고 뭐든 단정하게 하신다니깐요.”

아버지가 또 사랑하십니다.

“주말에는 집에 가서 유기농 재료를 가져오신다. 여름내 상추며 고추, 쪽갓 실컷 먹었어. 내가 선생님 온 다음부터는 맹물을 먹은 적이 없어. 영지버섯이며 약재를 넣어서 달여 주거든.”

아버지의 병이 단번에 나을 수는 없지만, 선생님이 정성스럽게 보살피 주시는 것만으로도 안도가 되나 봅니다. 두 분의 친밀함이 얼마나 강하게 느껴지는지 딸의 자리를 뺏긴 것 같은 서운함도 살짝 듭니다. 선생님 오기 전에 자주 와 보지 못했으면서도요. 그리고 보면 진정한 자식은 멀리서 안부를 묻는 게 아니라 곁에서 돌보는 사람이 맞는 것 같았습니다.

그리고 보니 요양보호사 선생님이 오신 후부터 아버지의 말씀이 달라졌습니다. 말끝마다 ‘감사’와 ‘고맙다’가 입에 배셨거든요. 이렇게 왔다 가주니 감사하다, 사과를 이렇게 많이 사 왔으니 얼마나 고마운지 모르겠다. 그러잖아도 심심했는데 물고기(구피)를 가져왔구나. 낚시를 좋아하셨던 아버지는 구피가



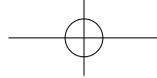
노닐고 있는 어항을 보시면서 대리 만족하시는 것 같습니다.

아버지의 감사는 저희와 손주들에게도 이어집니다. “아이고, 많이 컸구나.”, “군대도 갔다 왔어? 감사하네.”, “취직 준비 중이라고? 내가 기도하마.”

아버지의 따듯한 말씀과 기도는 기가 죽고 힘이 빠져 있는 자손들을 살리는 생명수입니다. 아버지의 감사는 요양보호사 선생님을 통해 더욱 강화된 것이 기도 합니다. 선생님은 집에 오자마자 아버지의 손을 잡고 기도부터 하신답니다.

“오늘도 어르신을 깨워주시고 하루를 시작하게 하여 주시니 감사합니다. 좋은 음식 드시고 건강하게 하루를 보내게 하여 주세요. 아멘”

매일의 기도가 쌓이면서 집안에는 온기가 돌고, 두 분의 웃음이 그치지 않습니다. 그날 드실 저녁과 다음 날 아침까지 준비해 놓으시고 집을 나선다는 선생님, 마음에서 우러나오지 않으면 절대로 그렇게 하실 수 없지요.



오늘 아침 아버지와 통화를 했습니다.

“아버지. 식사하셨어요?”

“그럼. 선생님이 오셔서 잘 먹었다.”

“정말 감사하지요. 너무나 고마워요.”

감사는 전염성이 있나 봅니다. 저도 모르게 감사하다는 말이 나오는 걸 보면요.

“아버지, 올 김장도 제가 해드릴게요.”

“아니다. 이제는 안 해 와도 된다. 전에 니가 가져온 고춧가루로 집에서 할 거야. 요양보호사님이 김장해 준다고 하신다. 배추김치도 하고, 알타리 김치도 하고... 에... 기억이 안 나네. 선생님 또 무슨 김치 한다고 그랬죠?”

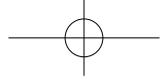
아버지 곁에 있던 선생님이 나머지를 불러주십니다.

“돌산 갓김치, 파김치, 백김치에 동치미요!”

“와~ 정말 대단하시네요. 어떻게 그렇게 하신대요?”

“그러니 감사하지. 고맙다. 등급 받게 해줘서. 나 혼자서는 뭘 하질 못하겠거든.”

요양보호사 선생님이 오신 후 우리 집은 그야말로
“홈 스위트 홈”이 되었습니다.



아버지의 노년을 아름다운 말과 좋은 음식으로 곱게
수놓아 주신 선생님. 당신은 진정한 생활의 예술가
입니다. 감사합니다. 저희에게 와 주셔서.



2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

Photo 01

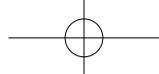
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 최우수상

행복한 족욕



조○○ * 충북 청주시



인지기능 저하가 있는 치매노인을 위한
 VERA 의사소통*과 함께하는
 2인 3각 존엄 케어 행복한 ‘족욕’ 시간입니다.
 목초액과 천일염을 혼합해 혈액순환 촉진과
 면역력 증진에 도움이 되는 족욕(발마사지)과
 더불어 각기 다른 인생의 경험들을 공유하고
 소통하며 심리·정서적으로 안정감을 찾는
 우리는 「너나들이」입니다.

먼 훗날 우리 모두의 미래 모습인 가여운 어
 르신들에게 우리가 받고 싶은 서비스 그대로
 열정의 땀방울로 이롭고 향기롭게 다져진
 휴머니튜드(Human+Attitude) 케어를 선사하며
 선물 같은 삶을 열어갑니다.

선행의 선순환으로 공평한 연대의식을 서로
 엮으며 함께 사는 우리 모두를 위한 공 들인
 장기요양서비스 덕분입니다.

감사합니다.



* VERA 의사소통 : 인정(Validation)-감정(Emotion)-안심(Reassurance)-활동(Activity)인
 인간중심 케어 모델 인정요법



체험수기
우수상

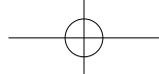
Story 02

어머니 참 잘하셨습니다

유○○ / 충남 세종시

요양보호사는 어머니에게
칭찬과 격려를 아끼지 않는 말들을
자주 하고 있었다.
어머니와 가족들에게도 따뜻한 말 한마디
건넨 적이 없던 나는 누나와 자식으로서
한없이 부끄럽고 죄송한 마음에 울컥했다.





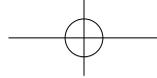
“누나가 나한테 한번이라도 고맙다는 말 한마디 했냐고!”

“나도 할 만큼 했어 왜!”

남동생이 울부짖으며 대들었다. 그의 곁에서 울케는 남동생을 말렸지만 나도 질세라 “나는 할 만큼 안 했어? 아들 며느리가 부모 모시는 것이 당연하지 어디서 공치사를 해!”라며 더 큰 목소리로 응수했다.

부모님을 모시고 살던 남동생은 코로나로 가게 문을 닫게 되면서 결국, 분가를 하게 되었고 한 달에 한두 번은 모이던 가족들마저 점점 서먹하고 소식이 뜸해지고 있었다. 3남 1녀 중 유일한 딸이었던 나는 간간이 반찬과 청소를 해 드리기 위해 친정을 찾았고 코로나로 인해 손녀딸이 다니던 유치원이 문을 닫다 열다 반복하면서 그때마다 휴가를 낼 수 없으며 외손녀를 돌봐 달라는 딸의 간곡한 부탁을 뿌리칠 수 없어 얼떨결에 양육을 도맡게 되었다.

먹고사는 문제로 어쩔 수 없이 분가를 결정하게 된 남동생의 입장을 이해하면서도 불똥은 온순하여 만만한 울케에게 튀었고 시누이 본성을 드러낸 나는 서운한 마음에 부모님을 버린 자식 취급을 하며 시비를 걸었고 동생 내외와 만나기만 하면 다투는 것



이 일이었다.

생각해 보면, 그동안 한 집안에서 부모님을 모시고 사는 남동생이 고맙다고 생각해 본 적이 한 번도 없었다. 아들이니 당연한 일이라고 생각했다. **늙고 병들어 점점 건강이 쇠약해져 가는 부모님을 모시고 산다는 것이 쉬운 일은 아니었을 것이다.** 그러나 남동생의 마음을 헤아려주지 못했고 시골 외딴집에 덩그러니 남게 된 늙은 부모를 생각하니 걱정이 앞섰다.

코로나로 전국이 시끌벅적했고 변이 바이러스까지 출현을 하면서 방송에서는 연일 코로나에 대한 보도가 이어졌다. 면역력이 떨어진 부모님께 전염이 되면 안 되고 어린 손주들을 돌본다는 핑계로 나는 친정에 발길을 뚝 끊고 살고 있었다.

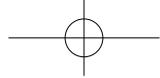
그러던 어느 날 남동생에게서 전화가 왔다. 어머니가 이상하다고 대부분의 시간을 누워만 지내고 분가하고 없는 손주들이 학교에서 돌아올 시간이 되었다며 올 시간이 되면 대문 쪽으로 길게 목을 빼고 바라보다가 안절부절못하고 방을 들락날락하고 아이들이 오늘따라 왜 이리 늦는지 모르겠다며 엉뚱한



소리를 하곤 한다며 아버지에게 전화가 왔다고 했다. 우스갯소리도 곧잘 하던 어머니는 하루 종일 말 몇 마디 안 하고 밥 먹을 때도 잊어 낯에도 한나절씩 낮잠을 자고 일어나서 때를 놓친 식사를 할 때가 많다고 했다.

남동생은 아버지에게 왜 진작 말하지 않았느냐고 화를 냈고 아들 내외와 손주들과 함께 살다가 분가를 했으니 적적함에 저러다 말짚지 생각했고 자식들에게 말해야 자식들이 걱정하고 신경 쓸 것을 생각하여 말도 못 하고 지내다가 **코로나와 맞물려 방문이 뜬해 진 사이 어머니의 치매증상은 그렇게 방치되고 있었다**. 아버지는 그런 어머니의 이상 행동이 치매 일 거라고 전혀 생각지 못한 채 지청구만 할 뿐이었다.

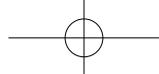
그러던 중에 오랜만에 친정집을 찾았다. 입었던 옷가지와 세탁한 옷가지들이 구분 없이 뒤엉켜 집안 곳곳이 너저분하고 약봉지들이 방바닥을 뒹굴고 해도 해도 끝이 없는 집안일을 하고 집으로 돌아와서 쓰러져 자고 일어나면 다음날부터 손녀딸 육아를 도맡아야 했기 때문에 나이 60이 된 나의 건강도 적신호가 켜지고 있었다.



친정을 다녀온 이후에는 며칠 동안 몸살로 앓아누웠고 남편은 건강을 걱정했고 설상가상으로 친정을 다녀오다가 교통사고까지 나면서 남편은 친정을 가지 말라며 소리를 쳤다. 그러다 보니 도둑고양이가 되어 친정을 남편 몰래 가야 했고 피곤한 몸을 피곤하다 내색조차 할 수 없는 처지가 되어 점점 삶은 고단했다. 남들이 생각하는 언제나 한걸음에 달려가고 싶은 그리운 나의 고향집의 부모는 짐처럼 느껴졌고 친정이 진절머리가 났다. 따뜻하고 웃음소리가 끊이질 않았던 즐거운 나의 집은 추억 속으로 사라지고 있었다. 사랑은 내리사랑이라 했던가….

까르르 웃는 손주들의 재롱에 푹 빠져 부모는 안중에 없던 어느 날, 어린 손주들을 데리고 놀이터에 나와 놀게 되었다. 저만치 나와 비슷한 나이 정도의 60대로 보이는 여자는 할머니를 부축하여 의자에 앉히고 발 지압을 하는 알 모양의 돌들이 촘촘히 박힌 코스를 손을 잡고 천천히 걷기 운동을 지도하고 있었다. 얼핏 보아도 참 살뜰하게 챙기는 모습에 마음까지 따뜻했다. 나는 호기심 반 친해지고 싶은 마음으로 가까이 다가가 물었다.

“딸이신가 봐요?”

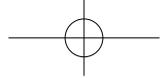


“아뇨, 요양보호사예요.”

순간 시골집 뒷마루 끝에 앉아 멍하니 먼 산만 바라보고 앉아 있을 80중반의 나이로 하루가 다르게 건강이 악화되는 부모님 생각이 났다. 너무 사이가 좋아 보여서 딸과 친정어머니인 줄 알았다고 했더니 2년째 돌봐드린다고 했다.

요양보호사에게 도움을 받으려면 어떻게 해야 하는지 물었고 그길로 손녀딸을 업고 공단을 찾아갔다. 부모님 건강에 대해 상담을 하고 도움을 받고 싶다고 했더니 등급 신청서 작성을 도와주었다. 며칠이 지나 인정조사를 하고 갔고 드디어 4등급을 받을 수 있었다. 그러나 등급만 받으면 다 되는 것이 아니었다.

요양보호사와 센터장이 다녀갔고 어머니는 경계의 눈빛으로 곁을 내어 주지 않았고 첫날부터 요양보호사를 문전 박대 하기 시작했다. 집 앞 마당까지만 와도 가라고 소리를 질렀고 마루에 있는 손에 잡히는 빗자루며 쓰레받기 등을 요양보호사에게 집어 던지기까지 했다. **요양보호사는 아랑곳하지 않고 마당에 던진 물건을 주워 들고 어머니가 조금 누그러**

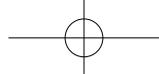


질 때까지 기다렸다가 우편물을 챙겨들고, 혹은 빨래를 널어 드리겠다고 은근슬쩍 집안으로 들어왔다고 했다. 그 다음 날도 또 그 다음 날도 물건들이 날아왔고 요양보호사는 신발로 어깨를 맞았다고 웃으며 말씀하셨다.

그러기를 여러 날이 지났고 잊을만하면 한 번씩 신발이 날아오고 빗자루가 날아와도 요양보호사는 월요일부터 금요일까지 매일 어머니를 돌보기 위해 집을 찾아왔고 그때마다 기질을 발휘하여 요양을 시작하셨다.

가족들은 한두 번도 아니고 계속 저러면 시설로 보내야 한다고 했고 멀미가 심한 어머니에게 차량 이용을 하는 주간보호는 적합하지 않다고 의견이 분분했지만 딱히 해결책을 내지 못하고 있었다. 아버지도 평생 살던 고향집을 떠나서 살 수 없을 거라며 눈시울을 붉히셨고 아버지가 직접 돌보겠다고 시설 보내는 것을 반대하셨다.

요양보호사는 키가 작고 손등이 두툼한 부지런한 분이였다. 어머니의 이상행동을 치매로 인한 질병이라며 오히려 가족들에게 치매에 대해 설명해 주셨고



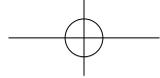
되레 우리 가족들을 이해시켰다.

“어머니, 저는 어머님 잘 돌봐 드리라고 나라에서 보낸 요양보호사니 가라고 하지 마세요.”라고 말하며 지혜롭게 대처하셨다.

요양보호사는 점심밥을 손수 지어 국물이 없으면 밥이 안 넘어간다는 부모님을 위해 항상 국을 끓여 대접해 드렸고 어머니가 스스로 하실 수 있는 것은 하도록 시간이 다소 걸리더라도 기다려 주었다. 유독 복용하는 약이 많다 보니 약을 먹고도 기억하지 못하고 먹다 안 먹다 하던 약도 정확한 용법에 따라 챙겨주었으며 시골집이라서 문턱이 유난히 높은 까닭에 자주 넘어지곤 하던 문턱은 넘을 때마다 손을 잡아주며 넘어지지 않도록 부축해 주었다.

요양보호사님은 딸기 농사를 조금 짓는다며 딸기 주스와 잼도 만들어 식빵을 사다 잼을 발라 드렸고 어머니는 “내가 오래 살다 보니 생전 미국 빵을 다 먹어 보고 호강한다~”라며 딸기잼을 바른 식빵을 맛있게 드셨다고 했다.

어느 날은 “어머니 국수 좋아하세요?”라고 요양보



호사가 묻자 어머니는 애호박을 채 썰어 들기름에 볶아 고명으로 얹으면 참 맛나다며 함께 요리를 해 보자고 하였더니 너무 좋아하시며 국수를 직접 맡아 주셨고 마을 잔치가 있을 때마다 국수 담당이었다며 본인의 음식 솜씨를 자랑하시며 함박웃음을 지으셨다고 했다. 믿을 수 없는 일이었다.

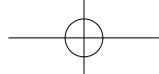
친정집에 오면 치매 걸린 엄마와 마땅히 나눌 대화가 없었다. **치매 노인이라고 생각하니 의미 없는 소통이라고 생각했다.** 치매노인은 할 줄 아는 것이 아무것도 없을 거라고, 무조건 일방적인 도움을 줘야 한다고 생각했고 본인의 의지나 욕구는 중요하지도 묻지도 않았다.

그러나 이상하게도 요양보호사는 어머니와 많은 대화를 나누었고 부쩍 잘 웃으셨다. 무슨 비결이 있는 것이 분명했다. 나는 어머니와 요양보호사의 대화를 우연히 듣게 되었다.

“어머니 참 잘 하셨어요~ ”

“어머니 덕분에 잘 먹었어요~ ”

“어머니 수고 많으셨어요~ ”



요양보호사는 어머니에게 칭찬과 격려를 아끼지 않는 말들을 자주 하고 있었다. 어머니와 가족들에게도 따뜻한 말 한마디 건넨 적이 없던 나는 누나와 자식으로서 한없이 부끄럽고 죄송한 마음에 울컥했다.

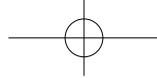
얼마 전에 남동생과 나는 어머니가 끓여준 잔치국수를 먹게 되었다. 어머니는 후루룩거리며 맛있게 먹는 모습을 흐뭇하게 바라보셨다.

국수를 먹고 난 후, 커피를 무심히 저어 동생 내외에게 건네며 말했다.

“부모님 모시느라 수고 많았다. 고~맙~다~”

남동생은 말없이 커피가 식을 때까지 한 모금도 마시지 못한 채 어린아이처럼 흐느껴 울었고 그 곁에서 착한 울케도 따라 울었다... 가족이라도 당연한 것은 결코 없으며 “수고했다~ 고맙다~” 표현하며 살아야 하고 그로 인해 서로의 마음이 전달될 수 있다는 것을 요양보호사를 통해 비로소 깨닫게 된 것이다.

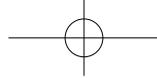
변이 코로나 확산으로 자식들 방문을 자제하고 부



득 방문할 경우, 신속 항원키트 검사 후 음성이 나오
고 코로나 유사 증상이 없으면 방문하라는 센터 당
부가 있었다고 요양보호사에게 연락이 왔다. 육하는
성격으로 자주 싸웠던 남동생과 나는 요양보호사의
말을 잘 듣고 요양센터의 당부에도 적극 협조했다.
우리 가족에게 요양보호사는 큰언니처럼 큰누나처
럼 부모님을 위하는 또 한 사람의 자식이 되었고 우
리 가족은 이전보다 더 화목하고 의좋은 사이가 되
었다.

결을 내어주지 않고 오지 말라고 물건을 집어던지
는 어머니는 이제 어디에도 없다. 어머니는 식사도
잘하시고 약도 잘 복용한 덕에 이상행동도 많이 좋
아졌고 이전보다 건강하고 잘 웃으신다. 눈물 많은
아버지도 텅달아 웃음이 많아지셨다 나도 이제 더
이상 도둑고양이가 되지 않아도 된다.

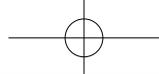
어수선한 코로나 시국이지만 노인장기요양보험이
있어 두렵지 않다.



봄이 오고 있다.
노인장기요양보험이 있는 한 모든 자식들에게는
언제나 봄이다.

곧 꽃들이 만발하고 코로나도 끝나서 쓰고 있던 마스크를 벗어던지고 향긋한 꽃향기를 맡으며 모든 부모님을 모시고 가족여행을 할 날이 빨리 오기를 소망해 본다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



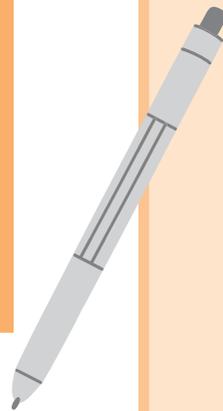
체험수기
우수상

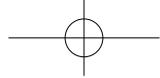
Story 03

시큰한 마음이 지속되기를 바란다

원○○ / 전북 진안군

비틀지만 자신의 이름을 직접 쓰시는
어르신의 모습이 나는 감격스러웠고,
어르신 또한 어린 시절에 겪었던 그 한켠의 설움이
조금씩 지워지는 것 같았다.
그리고 노인장기요양보험에 대해 알지 못했던
주민들도 어르신들의 변화된 모습에 놀라워했고
궁금했던 부분들을 물으려
나의 방문을 기다리시기도 했다.

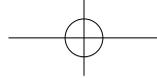




“○○면 사무소지요? 나 ○○마을 이장인데, 여기 할매가 있는데 치매가 심하고, 자식들은 살았는지 죽었는지, 지 부모 신경도 안 쓰지, 언제 씻었는지 머리도 그렇고, 몸도 그렇고 냄새가 나서 미치겠어요. 마을 사람들은 다 나보고 어떻게 좀 해보라는데 내가 뭐 아는 것도 없고 깡깡해서 미치겠습니다. 혹시 이런 사람들이 받을 수 있는 서비스 없습니까?” 하고 이장님께서 말씀하셨다.

면사무소 직원은 어르신의 상태를 들은 후 내가 다니는 센터에 전화를 하였고, ○○면에 이런 어르신이 있는데 등급을 받아서 서비스를 이용하실 수 있도록 도움을 줄 수 있느냐 물었고, 내가 마을 이장님을 직접 찾아뵙고 설명드리겠다고 말씀드렸다.

마을 이장님께 인사드리고 어르신을 처음 만나 뵈었는데 그 모습은 이루 말할 수 없을 정도로 처참했다. 언제 씻었는지分別이 안 될 정도로 머리카락은 서로 엉켜있었고, 어르신의 몸에 걸쳐있는 옷은 거적때기인지 옷인지 알 수 없었다. 또한 어르신의 몸에서 풍겨 나오는 냄새는 코를 찔렀다. 지금도 기억날 만큼 그 행색은 남루하다 못해 나 좀 도와달라는 어르신의 비명이 들리는 것 같았다.

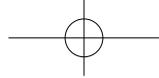


그렇게 어르신과 만남을 뒤로하고 마을 이장님과 대화를 나눴다.

“아까 만났었지만 냄새가, 냄새가, 어우, 저 할매가 마을 회관에 뺏다 하면 그 안에 있던 사람들이 다 피해 나갈 정도니, 여간 힘든 것이 아니여! 그리고 자식들은 몇이 있다고 하는데 왔다가는 꼴을 못 봤어. 내가!”하며 혀를 끝끝 차셨다.

“마을 사람들도 처음에는 도와줬지! 할매 정신도 온전하지 않고, 자식이라는 놈들이 지 부모 찾지도 않고, 안타까우니까 먹을 것도 가져다주고, 집도 치워주고 했는데... 며칠만 지나면 도로 온갖 쓰레기란 쓰레기는 다 가져다 집에다 쌓아놓고, 치워준 보람이 없어! 보람이! 이제는 우리도 지쳐버려서 그 할매 눈으로 안 보고 사는 게 좋아.”라며 말씀하셨습니다.

이장님께서 말씀 해주신 정보를 취합해 보면 어르신은 현재 치매를 앓고 있고, 스스로 위생관리 하는데 어려움이 있으며 자녀들이 있으나 발길을 끊은 지 오래된 독거노인이었다. 어르신에 상태에 대해 전해 듣고 이장님께서 제일 궁금해하셨던 부분인 장기요양제도에 대해 자세히 설명을 해드렸다. 그리고



연락이 되지 않는 자녀들을 대신해 마을 이장님께서 어른신의 보호자가 되어 장기요양 신청서에 사인을 해주시면 대신 서류를 제출하겠다고 말씀드렸다.

그렇게 시일이 지났고, 국민건강보험공단 직원들이 방문했다.

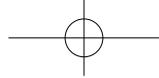
“어르신~ 성함이 어떻게 되세요?”

“어르신 걸을 때 보니까 다리가 조금 불편해 보이시는데 혹시 수술하신 적이 있으세요?”

“혹시 지금 드시고 있는 약은 있으세요?”

직원들은 어른신의 현재 상태를 묻고 혹시 앓고 있는 질병은 있으신지, 어른신의 신체부터 인지 상태까지 꼼꼼히 살피고 물었다. 상냥하게 대해주는 직원들이 마음에 드셨는지 자신이 알고 있는 것을 대답해 주셨다. 내가 봤던 어른신의 첫인상은 그리 좋지 않았으나 그 차가웠던 인상은 따뜻한 손길로 눈 녹듯이 녹는 것처럼 보였다.

그렇게 공단 직원들이 왔다가고 어른신의 상태를 뒷받침할 객관적인 근거로 의사 소견서까지 제출하였다. 시간이 흘러 어른신은 장기요양 4등급 판정을



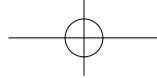
받았고, 방문요양과 방문목욕 서비스를 받을 수 있게 되었다.

방문요양 요양보호사께서 무던히 애를 쓴 결과 집 안팎으로 발 디디기도 어려웠던 곳들이 나름 그 모습을 되찾아 갔고, 어르신을 속박하고 있던 것들도 조금씩 풀어지는 것 같았다. 그리고 처음에 도움을 주었던 면사무소에서 어르신의 사정을 알게 되어 현재 거주하고 있는 집에 새 장판을 깔아주고 도배도 해주었다.

또 매일 들어가는 요양보호사께서 어르신의 치매 속도를 늦추고자 치매 약을 꾸준히 복용할 수 있도록 도움을 주고 있고, 부패한 음식을 아무렇지 않게 드시던 어르신의 식습관도 조금씩 고쳐졌다. 어르신의 기억은 늘 깜빡깜빡했지만 어르신을 처음 만나 뵈었던 나는 또렷이 기억하셨다.

“어르신~ 잘 지내셨어요? 저 어르신 만나 뵈었던 사회복지사예요!” 라고 말씀드리면 “아이고~ 우리 이쁜이 왔네! 어서 와~” 하며 반겨주셨다.

요양보호사 및 어르신과 함께 모여 이런저런 이야기를 나누고 사회복지사 업무 수행일지에 적을 서명



이 필요했다.

“어르신~ 여기에 어르신 성함 한번 써주시겠어요?”

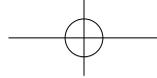
“어디? 여기?”

“네 어르신, 어르신 성함 옆에 여기에 써주시면 돼요.” 손가락으로 짚어드리며 알려드렸으나 어디에 뭘 써야 하는지 모르셨고, 어르신의 손을 붙잡고 쓰려했으나 저리 치우라며 거부하셨다. 내가 방문했을 때 나를 반기시던 어르신의 모습은 보이지 않았다.

조금 더 시간이 흘러 어르신과의 관계가 좀 더 돈독하게 형성되었을 때 나지막이 말씀하셨다.

“내가 어렸을 적에 학교를 그렇게 가고 싶었는데 아버지가 안 보냈지. 그리고 내 밑으로 동생들이 줄줄이 사탕처럼 썬여 있으니 학교 문 앞에도 못 가 본 것이 내 평생 한이 돼. 내 이름도 못 쓰니까 추접스러워서 내 이름만이라도 쓸 수 있었으면 좋겠어.” 라고 하셨다.

그 이야기를 듣고 나서 잠깐 생각에 잠겼다. 그리고 나서는 바로 그 자리에서 날짜가 지나버려 쓰지 못하는 달력을 부욱 찢어 어르신의 이름 세 글자를



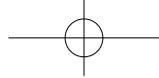
크게 적었다.

"어르신! 이것은 제가 어르신 댁에 방문하고 나서 사인을 받아야 해서 그러는데 제가 알려 드릴 테니까 열심히 연습해서 다음 달에 저 또 오면 그때 어르신 손으로 직접 써주세요~" 말씀드렸다.

그랬더니 귀찮게 왜 나한테 이런 것을 시키느냐 하는 말씀 뒤에 글자에 대한 감춰진 설레는 표정이 드러났다. 다음 방문에는 기억 나음이 써져있는 큰 보드지를 가져가서 벽에 붙여드렸고 짧지만 재미있는 공부를 가르쳐드렸다.

그 결과 김순금(예명), 삐뚤지만 자신의 이름을 직접 쓰시는 어르신의 모습이 나는 감격스러웠고, 어르신 또한 어린 시절에 겪었던 그 한편의 설움이 조금씩 지워지는 것 같았다. 그리고 노인장기요양보험에 대해 알지 못했던 주민들도 어르신의 변화된 모습에 놀라워했고 궁금했던 부분들을 물으려 나의 방문을 기다리시기도 했다.

어르신께서 서비스를 받을 수 있도록 발 받고 나서주신 이장님께서서는 "이번에 아주 큰 것을 배웠고

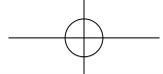


만요. 국가에서 이렇게 도와줘서 할머니도 좀 사람답게 살 수 있게 해줘서 참 고맙네요. 앞으로도 어렵게 사시고, 몸 불편한 어르신들 보면 외면하지 않고 내 성의껏 도와드리겠습니다.”라고 말씀하셨다.

지금도 어르신은 방문요양과 방문목욕 서비스를 꾸준히 받고 계시고 있으며 어렵지만 치우는 습관을 배우고 계신다. 또한 주 1회 방문목욕 서비스를 통해 개인적으로 관리하기 어려웠던 위생부분도 유지되고 있다. **더 이상 마을 주민들이 피해 가는 사람이 아니라 그 속에 스며드는 사람이 되어가는 것 같아 마음이 시큰했다.**

앞으로도 이 시큰한 마음이 지속되기를 바란다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



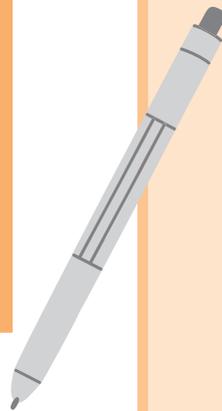
체험수기
우수상

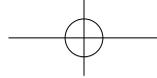
Story 04

온 사회가 어르신을 모신다

박○○ / 전남 광양시

‘낮 시간은 우리가 부모님을 편히 모시겠습니다.
부모님을 모시는 동안 가족들은
마음 편히 지내세요.’
센터의 홍보물에 있던
이 문구는 정말 그대로였다.





“아버님, 학교 가시게 일어나셔야죠.”

주간보호센터 차가 오기 한 시간 전부터 우리 부부는 바쁘다. 난 아침 식사 준비를, 남편은 기저귀를 갈아드리고 옷을 입혀 드린다. 마치 이제 막 걸음마를 시작한 아기를 보살피듯이.

올해 95세인 시아버님께서서는 2년 전부터 병원에 계셨다. 그런데 최근에는 계속 “내가 이렇게 살아서 뭐 하나, 고향 가서 지내고 싶다” 하신다고 했다. 시댁 식구들은 시골에 있는 우리가 아버님의 마지막 소원을 들어드리기를 바랐다. 남편도 아버님께 마지막으로 정성을 다하고 싶다고 했다. 치매이신 아버님을 2년 전에도 모셔왔기에, 그때보다 상태가 훨씬 나빠진 지금 다시 모시는 것이 얼마나 힘들지 짐작이 되었다.

내가 하고 싶은 일들은 아무것도 못 하고 퇴근 후 곧장 와서 아버님만 챙겨야 하는 것이 싫었다. 예전에 아버님을 모실 때 남편은 아무런 도움을 주지 않고 밤마다 마을 사람들과 술을 마시러 다녔기에 더 더욱 못하겠다고 했다. 더구나 이제는 똥을 파서 얼굴에도 칠하신다는데 그 뒷바라지를 내가 어떻게 한단 말인가.



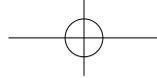
그러나 아버님을 모시고 싶어 하는 남편의 마음을 잘 알기에, 거절은 했지만, 마음이 편하지 않았다. 남편 앞에서 15살인 노견 단비를 정성껏 보살피는 모습을 보이는 것도 조심스러웠다. 앞을 못 보고 이가 약한 단비를 위해 온갖 채소와 고기를 넣어 갈아 만든 밥을 먹일 때, ‘강아지는 저렇게 지극정성으로 보살피면서 아버님은 왜 못 모시나?’ 생각할 것만 같았다.

한 달 동안 계속 이런저런 생각을 하면서 내 마음은 점점 모시는 쪽으로 기울었다. 한 번씩 면회하면 우시던 모습, 병원에서 힘없이 누워 계실 모습이 계속 눈에 밟혔다. 지금 모셔오지 않으면 나중에 후회할 것 같았다.

“아버님 모시고 오세요. 대신 똥 기저귀 가는 것은 난 못하니까 당신이 해야 해요.”

남편은 그러겠다고 했다. 하지만, 모셔오더라도 ‘남편도 일하고 나도 직장에 나가는 상황인데, 어떤 방법으로 보살펴 드려야 하나?’는 문제에 봉착했다.

2년 전 요양 등급을 받아놓은 상태인지라 방문 요양을 생각해 보았지만, 하루 3~4시간의 도움으로는 해결되지 않는다. 그렇다고 온종일 간병인을 들이기에 는 비용이 너무 많이 나갈 것 같았다. 그러다 떠오른

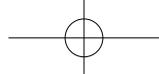


것이 주간보호센터였다.

집 근처의 센터에 전화로 상담을 했다. 아버님이 혼자서는 일어나지도 걷지도 못하며 똥, 오줌도 모두 기저귀에 싸는 상태인데도 주간보호센터 이용이 가능하냐고. 안될 줄 알았다. 그런데 센터장님은 한번 해보자고 했다.

아버님이 집에 오신 첫날, 예상했던 것보다 상태는 훨씬 좋지 않았다. 코로나로 인해 오랫동안 면회를 가지 못해 오랜만에 뵈었는데, 치매가 많이 진행되어 내가 누군지도 모르셨다. 많이 야위시어 기력이라곤 없으셨다. 허리를 받쳐 일으켜 드려도 뒷받침이 없으면 앉아있지도 못하고 물컵에 꽂힌 빨대를 빨지도 못하셨다. 기저귀에 대소변을 다 보시는데, 빨리 발견하지 못했을 때는 손으로 똥을 파서 침대, 이불, 베개에까지 다 칠하셨다. 아버님 양손 손끝에 온통 똥이 묻어 몸을 부축하는 것도, 식사를 도와드리는 것도 힘들었다. 토할 것만 같았다.

그런데 남편은 달랐다. 말라서 달라붙은 똥을 다 떼 내고 물수건으로 몇 번이나 몸을 닦인 후 기저귀를 갈고 옷을 갈아입혀 드렸다. 똥 냄새를 없애려고

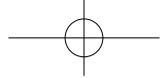


계속 방안을 식초 물로 닦아내며 똥 묻은 수건도 직접 손으로 다 빨았다. 아버님께 어찌나 살갑게 하는지, 딸은 “똥 기저귀 갈면서 저렇게 다정하게 하는 사람은 없을 거야”라고 놀란다. 그 좋아하던 술도 딱 끊고 아버님 돌보기에만 전념한다. 아버님이 밤에 침대에서 떨어져 다치실까 봐 침대 밑바닥에서 자면서 아버님을 지킨다. ‘이런 상태인 아버님을 주간보호 센터에서 어떻게 보살필 수 있을까?’ 염려스러웠다. 또, 2년 전 처음 요양 등급을 받았을 때 주간보호 센터 가자고 말씀드렸더니 “추잡스럽게 그런 데에 난 안 간다.”라고 딱 잘라 말씀하셨는데, 잘 다니실 수 있을까 하는 걱정도 되었다.

드디어 센터에 가는 첫날, 차가 집 앞까지 와서 두 분이 아버님을 부축해서 차에 태우셨다. 차에 오르기 힘들실까 봐 간이 계단도 펼쳐주셨다. 유치원에 아이를 처음 보내놓은 것과 같이 걱정스러운 마음을 아는 것처럼, 센터장님은 아버님의 상태를 소상하게 사진으로 문자로 알려 주셨다.

‘점심 같은 식으로 제공했는데 잘 드셨어요. 걷기 운동도 조금 하시고, 오수 시간에 소변을 많이 보셔서 옷 다 갈아입으셨어요.’

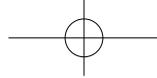
마치 아이의 담임선생님께 문자를 받는 듯한 느낌이



었다. 아버님을 세심히 관찰하고 정성껏 보살펴 주시는 것 같아 마음이 놓였다.

집에 오셔서 처음에 식사를 잘 안 하시길래 입맛이 없으신가 보다는 생각만 했다. 그런데 센터에서 다진 식으로 드려도 뱉어내시니 죽을 끓이고 같은 식으로 드리겠다고 했다. 그 문자를 보고는 나도 죽을 끓이고 모든 음식을 갈아서 드리니 매우 잘 드셨다. 아마 주간보호 센터를 가지 않으셨다면 음식을 이렇게 드려야 된다는 것을 뒤늦게 깨달아 회복이 더 늦어졌을 것이다. 집에서, 센터에서도 음식을 잘 드시니 기력을 회복하시는 모습이 역력했다. 이제 혼자서 잘 일어나시고 대변이 마려울 때는 보행기를 짚고 걸어서 화장실에도 가신다.

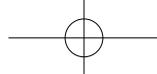
센터에서는 목욕도 시켜주고 빨래도 해 준다. 아침에 나가실 때보다 한결 깨끗해진 모습으로 오셔서 잠도 푹 주무셨다. 집에 욕조가 없어 아버님 목욕 시켜드리기 어려운 상황인데 이 얼마나 다행한 일인가! 또한, 아버님의 건강 상태를 세심히 살펴서 병원 진료가 필요한 경우에는 우리의 동의를 얻어 병원에도 직접 모시고 갔다. 온몸이 가렵고 변비가 있으셨는데 병원에 다녀오신 후로는 증세가 많이 나아지셨



다. 거동이 불편한 어르신 모시고 병원에 가는 일이 쉽지 않은 일인 줄 잘 안다. 예전에 아버님 모실 때 병원 한 번 다녀오면 한나절이 후딱 지나갔던 적이 한두 번이 아니었다. 참으로 고마웠다.

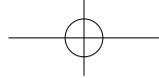
센터에 있는 재활기구인 슬링으로 걷기 운동을 하면서부터는 다리에 부쩍 힘도 많이 생기셨다. 보행기를 짚고 거실은 수월하게 걸으시고 햇볕이 따듯한 날은 마당에서 강아지 간식을 주기도 하고 조금씩 걸으시기도 한다. 하지만 기력이 생기시니 또 다른 문제가 생겼다. 새벽에 잠을 주무시지 않고 자꾸 일어나서 돌아다니시니, 남편은 아버님 챙기느라 잠을 못 자는 날이 많아졌다. 아버님께 그렇게 다정하던 남편도 점점 힘이 없고 침울해졌다. 센터장님께서 문제를 의논 드리니 가능한 낮잠을 주무시지 않게 하고 걷기 운동도 많이 시키시겠다고 했다. 그러고 나서는 새벽에 깨어 계시는 날이 좀 줄어들었다.

주간보호 센터에 대한 크나큰 감사를 드릴 일인 한 가지 더 생겼다. 센터에 다니신 지 한 달쯤 되었을 때 시어머니가 돌아가셨다. 장례식장이 광주인지라 밤에 아버님을 돌볼 수가 없게 된 것이다. 장례식 동안 병원에 입원을 시키려고 해도 코로나 때문에



할 수가 없었다. 그런데 센터장님이 아버님을 모시고 주무시겠다고 하셨다. 새벽에 수시로 일어나시는 아버님을 돌보시는 것이 여간 힘든 일이 아닌데 선뜻 자처해 주신 것이다. 너무나 죄송했지만 달리 방법이 없었기에 부탁을 드려야만 했다. 덕분에 우리 가족은 장례식을 무사히 치를 수 있었다. **그 일을 겪으면서 주간보호 센터야말로 정말 든든한 이웃이라는 생각을 했다.**

이렇게 문제점들이 생길 때마다 센터장님과 의논하며 하나씩 해결해 나갔다. 아버님을 뵈면서 학교에서도 교사와 학부모의 소통이 중요하듯이 센터와 보호자 간의 소통도 매우 중요하다는 것을 실감한다. 아버님이 센터에 잘 다니시려고 할까? 걱정했던 것은 기우였다. 센터의 여러분들이 지극정성으로 보살펴 주시고 여러 어르신과 친분도 쌓으니 아버님은 센터에 가시는 것을 좋아하신다. 지금 우리 아버님은 병원에서 꼼짝도 못 하고 누워만 계실 때와는 완전히 다른 삶을 살고 계신다. 이렇게 품위 있게 노후를 지낼 수 있었는데, 하마터면 아버님의 인생이 그대로 끝나버릴 수도 있었다는 것을 생각하면 참으로 죄송스러운 마음도 든다.



아버님이 집에 와서 지내신다는 말을 들은 종친회
어르신들과 마을 사람들은 툼툼이 아버님께 인사하
러 오신다. 아버님이 종친회 회장을 하면서 얼마나
애를 쓰셨는지, 마을에는 어떤 공을 세웠는지 얘기
들을 하시면 아버님의 얼굴에도 미소가 번진다.

“아버님이 건강하게 잘 지내시니까 참 좋아요.”

“다 너희들이 잘해주는 덕분이지.”

간혹 정신이 맑으실 때는 이렇게 칭찬도 해 주신다.
하지만 주간보호 센터가 없었다면 엄두를 내지 못했
을 것이다.

‘낮 시간은 우리가 부모님을 편히 모시겠습니다.
부모님을 모시는 동안 가족들은 마음 편히 지내세
요.’ 센터의 홍보물에 있던 이 문구는 정말 그대로였
다. 주간보호 센터를 가지지 않았더라면 어떻게 우
리가 마음 놓고 직장을 가며 볼일을 볼 수 있었을 것
인가. 난 요즘 주간보호 센터 전도사가 되었다. 연로
하신 부모님 모시기로 고민하는 친구나 동료들에게
아버님 이야기를 하면서 주간보호 센터가 얼마나 좋
은지를 역설하고 있다.

오늘 밤도 아버님과의 대화가 이어진다.

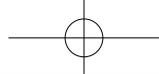
“아버님 오늘 학교에서 재미있었어요?”



“재미있었지. 친구도 만나고, 운동도 하고.”
밤마다 글씨 적는 노트에 아버님이 이렇게 쓰신다.
“경래 내외는 나한테 잘한다. 더 이상 잘할 수 없다.”
아버님의 그 문장을 보니 마음이 먹먹해진다. 정신
이 왔다 갔다 하고 내가 누구인지도 정확히 모르시
면서도 따뜻한 보살핌을 받고 있다는 느낌은 가지고
계신 것 같다. 그러나 우리 부부는 항상 말한다. 우
리가 지치지 않고 아버님을 모실 수 있는 것은 낮 시
간은 온전하게 돌보아주시는 주간보호센터 덕분이
라고.

‘온 마을이 아이를 키운다’는 말처럼 ‘온 사회가
어르신을 모신다’는 말이 계속 머릿속에서 맴돈다.
고령화 시대에 노인 부양 문제가 심각한데, 장기요
양보험이 없었다면 어쩔 뻔했나. 참으로 감사한 나
날들이다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



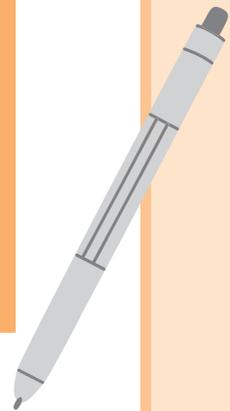
체험수기
우수상

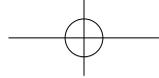
Story 05

차량 목욕을 아시나요?

강○○ / 서울 은평구

목욕이라는 것이
요양보호사인 저 뿐 아니라
어르신들에게도 특별함이 되어갑니다.
늘 눈이 빠지도록 우리를 기다리시고,
달력에 목욕 날짜를 동그랗게 그려놓으십니다.





저는 요양보호사입니다.

워낙 사람과의 만남을 소중히 여기고 어르신들을 좋아해서 요양원에 근무하던 중 갱년기와 코로나19를 만나면서 일을 그만두게 되었습니다. 집에서 쉬면서 건강도 많이 회복되어갔지만 코로나가 장기화되면서 다시 어르신들과 함께할 수 있는 일을 찾던 중 차량 목욕을 알게 되었습니다.

차량 목욕은 노인장기요양등급(1등급-5등급) 어르신을 위한 목욕 서비스로 **어르신 댁에 방문하여 직접 모시고 차량으로 와서 목욕을 시켜드린 후 집으로 모셔다드리는 일입니다.** 어르신들의 경우 거동이 불편한 경우가 많아 손잡고 걸어서 이동하는 방법, 지팡이와 요양보호사의 부축으로 이동하는 방법, 휠체어를 타고 이동하거나 때로는 직접 업어서 차량으로 이동하기도 합니다.

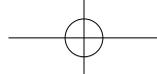
한 어르신의 경우는 완전와상이라 견인기를 이용하여 휠체어에 얹혀 차량으로 이동합니다. 현재 근무하는 곳의 목욕 차량은 최신 시설로 어르신들을 가장 편안하고 안전하게 목욕할 수 있도록 되어 있습니다. 차량의 리프트로 휠체어를 목욕 차량으로 이동하면 먼저 어르신을 얹혀드리고, 옷을 벗기고



목욕을 진행하게 되는데 완전와상의 경우는 욕조에
앉아있을 수도 없는 분이라 처음부터 누워서 모든
일을 진행해야만 합니다. 요양보호사 선생님이 2인
1조가 되어 목욕을 진행하는데 최대한 어르신이 불
편함을 느끼지 않도록 어르신들에게 초점을 맞추어
목욕 진행을 하다보면 구슬땀이 줄줄 흐르지요. 밖
의 날씨는 영하 7-8도 이하의 추운 날이어도 우리는
여름보다 더 후끈한 차량 안에서 온몸에 땀을 흘리
며 목욕을 시킨답니다.

“미안합니다. 내가 죄가 많습니다. 빨리 죽어야
지... 선생님들이 힘들지 않을 텐데...” 하면서 고맙
고 미안해서 우시곤 한답니다. 그때마다 “아닙니다.
어르신 한 분, 한 분이 다 내 엄마이고 아버지입니다.
정작 저는 아버지가 어릴 때 일찍 돌아가시고, 엄마는
이런 목욕을 생각도 못 해서 집에서도 한 번도 씻겨드
리지 못한 불효자였습니다. 내 엄마, 아버지로 생각하
고 목욕해 드릴 수 있어 너무 행복하고 뿌듯합니다.
절대 미안해하지 마세요.”

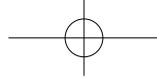
목욕을 시킨다는 것이 단순히 몸을 씻겨드리는 것
이 아니었습니다. 생각보다 그 이상의 큰 의미를 가
진다는 것을 일하면서 느낍니다. 어르신들 한 분, 한



분 진행해 드리다 보면 살아오신 흔적이 몸에 고스란히 담겨있음을 알게 됩니다. 손과 발을 보면 그 사람의 삶의 흔적을 읽을 수 있지요. 수술 자국, 상처, 자식들을 위해 못 먹고, 못 입고 아끼고 절약하고 살아오셨던 우리 어르신들의 땀과 수고가 있기에 우리 대한민국이 지금 이렇게 잘 살게 되었는지도 모른다는 생각마저 들었습니다.

저는 처음에 어르신들이 말 못하시는 줄 알았습니다. 별거벗은 몸이 부끄러워 입을 꼭 다물고 계셨던 것이지요. “어르신, 수고하셨습니다. 목욕하시느라 힘드셨죠?” 얘기해드리면 어르신들은 “내가 뭘 했다고. 선생님들이 욕봤지! 냄새나는 늙은이들 씻기고, 이렇게 굳은 일을 시켜서 어떻게 하면 좋아?” 고맙다고 거듭해서 인사합니다. **목욕이라는 것이 요양보호사인 저 뿐 아니라 어르신들에게도 특별함이 되어갑니다.** 늘 눈이 빠지도록 우리를 기다리시고, 달력에 목욕 날짜를 동그랗게 그려놓으십니다.

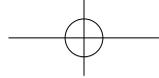
차량 목욕을 하며 어르신들을 만나다 보면 거동이 힘든 분들이기 때문에 미용실도 가기 어려워 머리가 너무 길고, 머리 손질이 어려운 경우를 많이 봅니다. 저는 속으로 너무 기뻐합니다. 왜냐하면 제가



젊은 시절에 미용사였기 때문입니다. 우연찮게 어르신 보호자의 따님이 “우리 엄마 머리가 너무 길어서 어떻게 해야 할지 모르겠어요.” 상담을 해 오셔서 때로 거동이 힘든 어르신들의 머리를 잘라드리기도 합니다. 목욕 후, 어르신의 단정한 머리에서 깨끗하게 씻은 발끝까지! 행복해하시는 어르신의 모습을 보면 저는 정말 뿌듯하고 행복합니다. 이런 기분은 아마 경험하지 않으면 절대 모르실 겁니다. 기분 정말 짱입니다!

어느 어르신은 왼쪽 편마비라 이동이 불편해서 차량에서 머리 이발도 해드리고, 목욕도 해드리고 있습니다. 어떤 때에는 집에 가면 혼자 계실 때에 침대에서 떨어져 허우적거릴 때도 있습니다. 얼른 보호자에게 연락하고 안심시켜드린 후에 어르신의 몸도 살펴드리고, 모시고 와서 목욕시켜드립니다.

목욕이라고 해서 단순히 씻기기만 한다면 그것은 오산입니다. 어르신들의 몸 상태를 이곳저곳을 살핍니다. 멍든 곳은 없는지, 욕창이 생겼는지, 나아지고 있는지, 대상포진 흔적은 없는지, 피부암 같은 검은 색 점과 같은 이상한 점이나 모양은 없는지, 학대나 구타당한 흔적은 없는지, 부어있는지, 배에 복수가

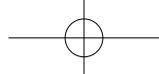


찾는지... 등 말입니다.

어떤 경우는 차량으로 모시고 왔는데 갑자기 어르신이 식은땀을 줄줄 흘리더니 팔이 덜덜 떨고 있어 보호자에게 알리고 혹 당뇨가 있어 혈당이 떨어졌나 하고 목욕 진행을 할 수 있는지 물어보고, 사탕이라도 먹입니다. 당뇨가 있는 어르신이 아침을 안 드신 경우에 이런 현상이 있어 다음번에는 꼭 식사를 먼저 잘 드시게 하고 목욕 진행을 하고 있습니다. 또, 암이 있는 경우에는 머리가 엄청 빠집니다. 이런 경우는 먼저 머리부터 빗어서 머리카락을 치우고 시작합니다.

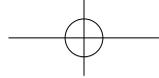
어떤 어르신은 치매에 당뇨가 있고 신부전증도 있어 항상 다리가 땡땡하게 부어서 걷기가 힘든 분도 있습니다. 이럴 때, 온몸을 풀어드리는 마사지로 혈액순환이 잘 될 수 있도록 몸을 풀어드리면 어르신이 좀 더 편안해하십니다. 요양보호사라는 자부심을 가지고 어떻게 하면 몸이 힘든 어르신들이 덜 아프고 행복할 수 있게 도와드릴 수 있을지 연구하면서 목욕 진행하고 있습니다.

물건에 애착이 있어 버리지 못하는 성격의 치매



할머니를 만난 적이 있습니다. 자녀들도 못 말리고, 때로 의심도 많아서 절대 못 치운답니다. 계속 침대에 누워만 계시니 이동이 너무 어려운 때는 엽거나 계단을 한 계단씩 힘들게 이동한답니다. 언젠가 차량으로 이동했는데 숨이 너무 차서 혀 밑에 넣는 약을 가져와서 넣고는 잠깐 계시다가 안정을 찾으면 목욕을 진행한 적도 많습시다. 갈 때마다 어르신은 “우리에게 선생님이 천사야~ 누가 냄새나는 날 이렇게 깨끗하게 해주겠어. 난 목욕하는 날만 기다려. 내 인생에 선생님들 만난 날이 내가 살아 있는 시간이다.” 하면서 계속 고맙다고 우시곤 하셨습니다. 당뇨 합병증이 심해서 눈도 어둡고, 귀도 어둡고, 몸도 붓고, 머리도 너무 길어서 언제 돌아가실지도 모른다는 생각이 늘 나곤 했습니다. 그래서 미용 서비스를 진행해 드렸는데 숨이 차면서도 “고마워, 내 딸 하자. 우리 계속 행복하게 잘 지내자~”하시며 너무 고마워서 말도 못 하신다고 우셨습니다.

올해 설날 전에는 우리 밥에 넣고 맛있게 비벼 먹으라고 참기름을 한 병씩 사서 선물해 주셨답니다. 5월 단오에는 레이스가 달린 예쁜 런닝도 사주신다고 하면서... 그 후에는 몸이 점점 힘들어서 몇 주 목욕을 못하셨는데 3월 중순에 출근하니 그 어르신이 돌



아가셨다고 합니다. 가슴이 싸하게 아파집니다. 몸이 불편한 어르신들이기에 이렇게 이별해야 하는 아픈 순간들도 있습니다. 많이 보살피고, 잘 해 드리고, 사랑도 많이 해드렸음에도 더 잘 해 드릴 걸... 하는 마음이 가득해집니다.

치매가 있거나 변실금이 있는 분은 목욕 시에 대변을 보십니다. 이럴 때 엄청 미안해하시는데 우리는 늘 “어르신! 괜찮아요. 많이 누세요. 똥 많이 치우면 우리가 복 많이 받는대요. 편하게 많이 누세요.” 때로는 배를 쓸어서 똥을 다 빼드려야 하는 경우도 있지만 이런 모든 게 감사할 뿐입니다. 어르신들의 힘든 부분을 조금이나마 도울 수 있어 기쁩니다. 똥 치우는 일이 제일 쉬운 일입니다. 그렇지 않다면 이 일은 하루도 할 수 없는 일입니다.

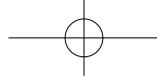
어느 어르신은 갑자기 “난 내일 요양병원에 죽으러 가니 오늘이 마지막 날이야!” 어느 남자 어르신이 곧 죽을 사람처럼, 녀이 나간 사람처럼 우리에게 말 합니다. “어르신, 절대 마음 놓으시면 안 됩니다. 강하게 마음먹고, 힘들어도 목욕하고 잠 푹 주무시면 병이 하나씩 둘씩 보따리를 싸서 떠나갈 거예요. 우리 같이 목욕해요.” 그 어르신이 교회 다니신다고 해



서 손잡고 울면서 기도도 해드렸는데 다음 주에 연락이 왔습니다. 요양병원 안 가기로 했으니 다시 목욕 진행해달라고. 얼마나 반가웠던지 돌아가신 엄마가 살아서 오신 기분이었고, 건강하게 오래 살면서 목욕하자고 서로 기뻐하였습니다.

어느 가정에서는 할아버지 할머니 두 분 다 목욕 서비스를 이용하는 경우도 있습니다. 할아버지가 치매가 심하셔서 할머니가 먼저 목욕해야지 절대로 먼저 씻는 법이 없으십니다. 목욕을 하려면 속옷까지 모두 탈의해야 하는데 할아버지는 목욕만 시작하면 입을 꼭 다무시고 말씀이 없으십니다. 그러고는 목욕이 끝났다 하면 바로 팬티부터 정신없이 찾아서 어떻게든 먼저 입으시곤 합니다. 아마 부끄러워서 그러시겠죠. 두 분이 목욕 후에 집에 모셔드리고 방에 함께 앉아계신 모습을 보면 아주 행복해하시고 다정하셔서 우리까지도 마음이 행복해집니다.

어느 어르신은 목욕하러 집으로 모시러 가면 매번 화장을 곱게 하고 계십니다. 입술도 빨갭게~ 눈썹도 진하게~ 눈에는 새도우까지. 목욕하면 바로 지워내야 하는데 번들 번들한 화장품이라 지워내기가 쉽지 않지만 예쁘게 보이고 싶으신 어르신의 마음을 생각



하면 미소가 지어집니다. 또 어느 어르신은 치매가 심해서 목욕을 왜 차에서 해야 하냐고 매번 갈 때마다 따져 묻곤 하시는 어르신도 있으십니다. 반복되는 평범한 목욕차량 안에는 이렇게 다양한 어르신들과의 만들어지는 추억, 웃음, 감동과 행복이 참 소중한 합니다.

처음에는 목욕이 힘들었습니다. 모든 요양보호사들이 자신 있게 뛰어들지만 열흘도 하지 못하고 세상에서 최고 힘들다고 그만두는 경우가 많다고 합니다. 돈을 벌려고 생각하면 이 일은 못합니다. 어르신들을 내 부모님처럼 사랑하고 가깝게 생각하고, 내 마음과 생각을 좋은 쪽으로 1%씩만 바꾸면 일도 쉽고, 매일매일 하루가 기대되고 신나고 행복합니다. 물론, 사람인지라 육체는 피곤할 수 있습니다. 하지만, 마음은 늘 젊어지고 제 자신의 건강도 돌아보게 되고 낮에 목욕을 하고 집에 오면 어르신들도 그럴 것지만 저 역시 꿀잠을 잘 수 있습니다.

갱년기요? 어느새 사라졌습니다. 어르신들 목욕 진행하면서 저는 오히려 건강을 얻었고, 비로소 사람으로 거듭 태어나고 있는 것 같습니다. 저는 건강이 허락하는 한 아무리 춥고, 아무리 더워도 행복하



게 하루하루를 기대하면서 목욕을 진행할 것입니다. 어르신들을 잘 보살피기 위해 치매 공부도 더 하고 싶습니다. 어르신들과 소통하기 위해 공부하고 노력해 한 분, 한 분의 마음에 담긴 응어리를 다 풀어드리고, 고생하셨던 세월의 흔적도 어루만져 주고 싶습니다. **말을 못하시는 줄 알았던 어르신들의 입을 열어서 어르신들이 더 말씀을 잘하시는 걸 보면, 치매도 사랑 앞에서는 꿈쩍 못 하는 것을 알게 됩니다.**

코로나19로 인해 한 분, 한 분 목욕 전후에 철저한 소독도 하고 있습니다. 그럼 코로나 또한 사랑 앞에서 물러갈 것입니다. 어르신들을 괴롭고 힘들게 했던 무서운 질병도 하나씩 사랑으로 녹아버리겠지요. 목욕으로 마음과 몸을 풀어드리면 어느 때 보다 편안하게 꿀잠을 주무시고, 면역력도 키우고 건강해져서 대한민국 전체가 건강해질 것이라는 소망을 가지고 일하고 있습니다.

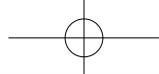
모든 것의 정답은 사랑이라는 것을 알았습니다. 목욕을 통해 만나는 모든 어르신들에게 몸과 마음에 사랑을 전하고 싶습니다. 사랑의 마음으로 오늘도 목욕차량은 달립니다. 차량 목욕 고고씽~!



차량목록을 아시나요?

체험수기 ♦ 우수상





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



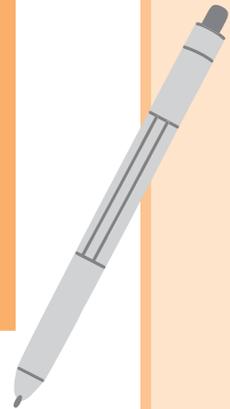
체험수기
우수상

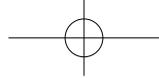
Story 06

할머니의 한글 공부

김○○ / 인천 부평구

나는 자음과 모음을 가지고
여러 글자를 만들어 보여 드렸다.
그리고 여러번 반복해서 설명해 드렸다.
나라, 아파트, 바나나...
할머니의 눈망울이 퐁퐁뚱뚱 빛이 났다.
자음과 모음의 색을 다르게 칠한 것이 잘한 것 같았다.



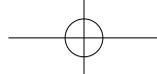


봄이 오면 빨간색 꽃이 핀 제라늄 화분을 별 좋은 곳에 놓고 함께 키우자고 약속했는데 할머니는 봄을 기다리지 못하고 하늘나라로 가셨다. 하얀 국화꽃에 둘러싸인 영정 사진으로 다시 만난 할머니는 환하게 웃고 계셨다.

할머니를 처음 만난 건 여름의 끝 무렵 가을이 막 시작될 즈음이었다. 무척이나 더웠던 그해 여름, 요양보호사 자격시험을 치르고 합격증을 받아 처음으로 일을 하게 된 곳이 할머니 댁이었다.

할머니는 혼자 살고 계셨다. 키가 크고 마른 체형이었다. 그리고 유난히 작은 눈이 인상적이었다. 새로 일하게 된 요양보호사라는 인사를 드렸더니 할머니가 환하게 웃었다. 나도 따라 웃었다. 그렇지만 한편으로 은근히 요양보호사로서 과연 내가 이 일을 잘 해낼 수 있을까 하는 걱정이 들었다. 그렇게 할머니와의 만남은 시작되었다.

할머니는 성품이 깔끔했다. 그리고 깐깐했다. 첫날부터 청소를 제대로 못했다는 등 물건을 제자리에 놓지 않았다는 등 야단을 쳤다. 전에 오던 요양보호사와 은근히 비교까지 하며 못마땅해하는 눈치였

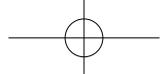


다. 가끔 요양보호사가 하지 않아도 되는 일을 시켰다. 그럴 때는 그 일을 안 할 수도 없어 알미운 마음이 들기도 했다.

말라 보이는 할머니를 위해 음식에 신경을 쓰기로 했다. 하루 세 끼를 홀로 해결하는 할머니를 위해 식재료를 사 오고 할머니가 좋아하는 음식을 만들었다. 할머니는 야채와 배를 썰어서 만든 육회를 제일 좋아해 정육점에 가는 일이 잦았다. 여러 가지 음식을 골고루 먹는 것보다 좋아하는 음식 한 가지만으로 식사를 하는 습관이 있었다. **균형 있는 식사를 위해 싫어하는 반찬을 밥 위에 올려주면 할머니는 얼굴을 찡그리며 먹지 않으려고 했다. 그럴 때는 영락없이 어린아이 같았다.**

처음 왔을 때 마뜩잖아했던 할머니가 점차 마음을 여는 게 느껴지기 시작했다. 할머니와 함께 장을 보고 오던 날 꽃집에 들러 꽃구경을 하면서 봄이 오면 빨간 제라늄 화분 하나를 사서 키워보자고 약속했다.

할머니는 햇살 좋은 날 아파트 뒷산으로 산책 나가는 것을 좋아했다. 함께 손을 잡고 천천히 걸었다. 어느새 빨갛고 노랗게 물들었던 나뭇잎이 낙엽이 지

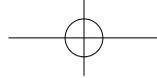


고 있었다. 할머니가 이제 자신도 낙엽처럼 떠날 때가 됐다면서 쓸쓸한 표정을 지었다. 나는 가슴이 멍 멍해져 할머니의 손을 꼭 잡았다.

욕조에 물을 받아서 목욕을 하는 날에는 할머니가 비누 거품을 나에게 날려 보내며 장난을 쳤다. 나도 짓궂게 할머니 젖가슴을 만지며 같이 깔깔대고 웃었다. 그럴 때면, **요양보호사와 수급자가 아니라 친정 엄마와 딸 같은 생각이 들었다.** 돌아가신 친정엄마가 생각나 울컥울컥 목이 메어 왔다. 할머니를 자주 안아 드렸다. 친정엄마를 안은 듯 포근했다.

할머니는 화투 놀이를 좋아했다. 힘없이 있다가도, 연신 꾸벅꾸벅 졸다가도 화투 놀이를 하자고 하면 신이 나서 벌떡 일어나곤 했다. 내가 이기기라도 하면 정말로 속상해했다. 할머니의 그런 모습이 귀엽기도 해 참 많이 웃었다.

가끔 나 혼자 고개를 가우뚱거린 일이 있었다. 할머니가 어려운 단어가 아닌데도 잘 알지 못하고 이해하지도 못했다. **알고 보니 할머니는 글을 몰랐다. 비로소 얼마 전 할머니가 수표를 휴지인 줄 알고 쓰레기통에 버린 일이 이해가 되었다.**

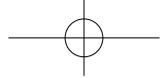


“친구들이 학교 가는데 나는 공장에 가서 일했어.”
“학교라곤 가 본 적이 없어. 그래서 읽을 줄도 쓸 줄도 몰라.”
할머니가 힘없이 하시는 말에 가슴이 시려왔다.

“할머니, 그러면 저랑 글자 공부하실래요?”
“이 나이에 할 수 있을까...?”
“내 이름이라도 쓸 수 있으면 좋겠다.”
“그럼요, 금방 읽고 쓸 수 있을 거예요.”
할머니가 고개를 끄덕끄덕하셨다. 난 말없이 할머니의 손을 잡았다.

집으로 오는 길에 문구점을 들렀다. 마침 한글의 자음과 모음이 커다란 글씨로 인쇄되어 있는 유아용 자음모음판이 있었다. 할머니에게 줄 연필이랑 공책, 지우개를 샀다. 집에 돌아와 어떻게 하면 쉽게 한글을 가르쳐 드릴 수 있을지를 생각했다. 자음모음판의 글자를 그 형태를 따라서 가위로 오려내고, 할머니가 이해하기 쉽도록 자음은 붉은색으로, 모음은 파란색으로 색칠을 했다. 제법 그럴듯한 교재가 된 것 같았다.

다음날 설레는 마음을 안고 할머니 댁으로 향했



다. 현관을 들어서니 할머니가 그 작은 눈이 보이지 않을 정도로 활짝 웃으며 반가워했다. 집안일을 마치고 책상으로 쓸 밥상을 거실로 가져와 할머니와 마주 보고 앉았다.

“할머니 이제 공부 시작해요.”

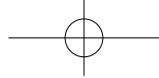
“자, 보세요. 파란색 글자와 빨간색 글자를 서로 조합하면 이렇게 우리라는 글자가 돼요.”

나는 받침 없는 쉬운 단어부터 만들어서 읽게 했다. 할머니는 멋쩍게 웃으셨다.

나는 자음과 모음을 가지고 여러 글자를 만들어 보여 드렸다. 그리고 여러 번 반복해서 설명해 드렸다. 나라, 아파트, 바나나... 할머니의 눈망울이 푹푹 푹푹 빛이 났다. 자음과 모음의 색을 다르게 칠한 것이 잘한 것 같았다. 다행히 할머니는 잘 알아들으셨다.

“할머니 글자가 만들어지니 재미있죠?”

삐뚤삐뚤하게 할머니가 글을 쓰셨다. 잘했다고 손뼉 치며 격려하는 것을 잊지 않았다. 그렇게 하루하루가 다르게 할머니는 글자를 익혀나갔다. 때때로 공부가 힘들다며 떼를 쓰고 공부 대신 화투 놀이를 하



겠다고 투정을 부렸지만, 글자를 익히면 아드님에게 문자 메시지를 보내는 것을 가르쳐 드리겠다고 다독였다.

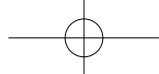
“이제는 내 이름도 쓸 줄 아네.”

할머니는 자신의 이름도 쓰고 아파트 이름도 쓰면서 한글을 배워 나갔다. 할머니가 스스로 대견해하는 모습에 나도 웃으며 엄지 척을 해 보였다.

추운 겨울이 지나고 벚꽃이 피기 시작할 무렵 할머니는 기력이 눈에 띄게 약해졌다. 당뇨로 인해 신장이 점점 나빠지기 시작한 것이다. 요실금으로 기저귀를 사용하는 횟수도 늘어났다. 그러던 어느 날 할머니는 갑자기 쓰러져 병원에 입원했다.

퇴원 후 집으로 돌아오신 할머니는 기력이 예전 같지 않았다. 그렇게 좋아하던 육회도 먹지 못했다. 잠자는 시간도 길어졌다. 야채죽으로 근근이 끼니를 때우는 날이 많아졌다.

제대로 앉아 있기도 힘든 날엔 내가 껴안고 아기 이유식 먹이듯이 할머니에게 죽을 떠먹이곤 했다.



홀로 있는 할머니는 퇴근 시간이 되어서 집에 가는 나를 보며 불안해했다. 저녁을 먹고 가라며 붙잡기도 하고 대놓고 화를 내기도 했다. 그럴 때면 꼭 할머니에게 죄를 짓는 마음으로 퇴근하곤 했다. 집에 와서도 불안한 마음이 들어 할머니에게 전화해서 상태를 살피기도 했다. 증상이 악화된 할머니가 혼자 계시는 것이 불가능해져 요양병원으로 가게 되었다는 가족의 전화를 받고 급히 할머니 댁으로 갔다.

“딸내미, 그동안 나 돌보느라 정말 고마웠어.”
야위고 더 작아진 할머니 모습에 눈물이 쏟아졌다.

“어머니, 치료 잘 받으시고 건강해져서 얼른 집으로 다시 오세요. 기다리고 있을게요.”
할머니를 안았다. 할머니도 울고 나도 울었다.

“내 이름 쓰는 것 알고 저세상 가게 해줘서 고마워.”
말없이 할머니 두 손을 꼭 잡아드렸다. 그렇게 할머니는 병원으로 가셨다. 병원으로 가신 지 얼마 되지 않아 할머니가 돌아가셨다는 전화를 받았다.

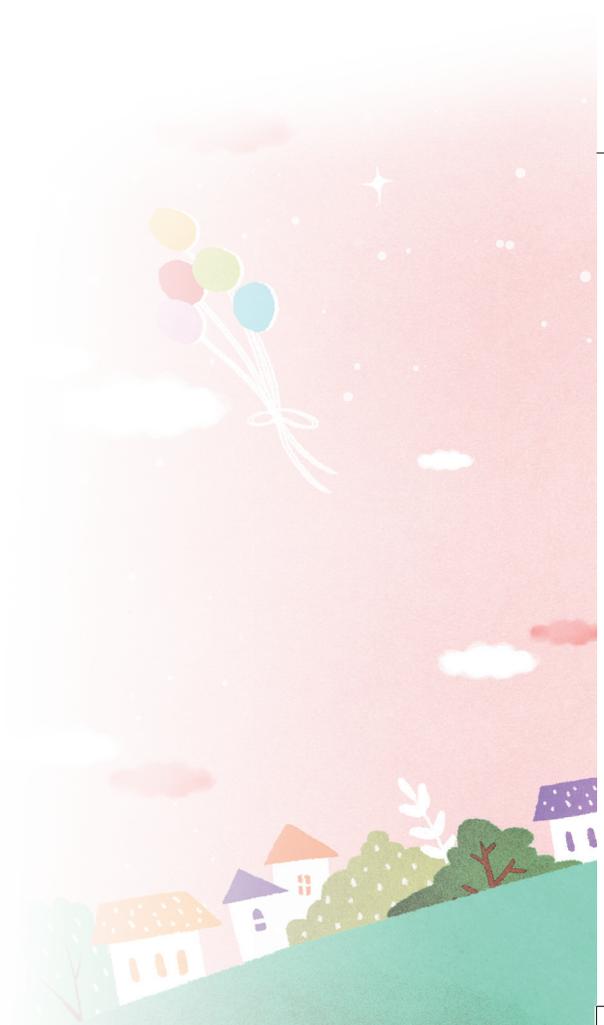
영정 사진 속 할머니는 편안해 보였다. 이름 석 자를 쓸 수 있게 됐다면서 좋아하던 할머니와의 영원



한 이별이었다. 눈물이 쏟아졌다.

장례식장을 나와 하늘을 올려다본다. 할머니께서
환하게 웃으며 나를 내려다보고 있는 것 같다.

할머니…….





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

Photo 02

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 우수상

유리벽이 가로막아도 우리는 가족



김○○ * 충북 증평군



유리벽이 가로막아도 우리는 가족

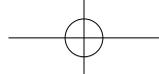


코로나로 인해
직접 손을 잡아보지도 못한
시간이 벌써 2년이 넘었네요.

유리벽이 가로막아도
가족 간 사랑은 변함없습니다.

어르신을 사랑하는 가족의 마음,
가족을 그리워하는 어르신의 마음이
모두 보이는 한 장면입니다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

Photo 03

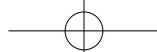
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 우수상

정(情)



안 * 부산 기장군



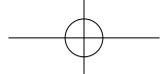
정(情)



휴식시간에
걷기 운동을 하시는
어르신에게
다른 어르신이
과자를 건네주시네요.

이게 정이 아닐런지요.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 04

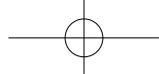
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 우수상

커피보다 향기로운 미소



김 * 경남 진주시



사진부문 ◆ 우수상

커피보다 향기로운 미소

커피를 즐겨 하시는 어르신께서
"바리스타 되어보기"
프로그램에 참여하시어
핸드드립 커피를 만들어 보시는 중에,

커피 향기에 행복해하시고
맛있게 내려질 커피를 기대하시는
미소가 아름다워 보는 이들도
절로 미소가 지어졌던 날입니다.

날마다 그 행복과 기쁨을
느끼게 해드리고 싶습니다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 05

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 우수상

따스한 가을 빛! 주렁주렁 주황 빛!



신 * 충남 예산군



사진부문 ◆ 우수상

따스한 가을 빛! 주렁주렁 주황 빛!



따스한 가을 빛을
잔뜩 머금고
아름다운 주황 빛을
보여주고 있는 땡감입니다.

요양원 어르신들과 감을 넣어 놓고
오늘은 얼마나 말랐나 매일 구경을 하는데요

세월은 속절없이 잘도 가는데
감 마르는 시간은 참 더디 가네요.

우리 어르신께서 벌써 입맛을 다시는데
감아 빨리 말라다오 ~





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

Photo 06

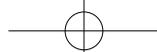
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 우수상

Oh! Happy Day! (청춘은 악기를 타고)



정 * 경남 진주시



Oh! Happy Day! (청춘은 악기를 타고)

“악기야 놀자!”

프로그램을 통해
행복마을 어르신들
모두 함께 오랫동안 배워오셨던
악기를 연주하며 멋지게
청바지도 입으시고 즐겁고
행복한 시간을 보낸 날입니다.

젊음을 다시 찾은 기분이라고 하시며
모두 정말로 즐거워하셨습니다.





체험수기
장려상

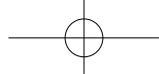
Story 07

올보 할아버지의 눈물

유○○ / 충남 공주시

할아버지는 어느새 내 곁으로 다가와
호주머니에 무엇인가 넣어주셨다.
방바닥에 놓인 요구르트였다.
가면서 꼭 마시라는 당부도 잊지 않았다.
괜찮다며 호주머니에서 요구르트를 꺼내려 하자 할
아버지는 불룩한 호주머니를 손으로 지그시 눌렀다.

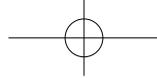




굽이굽이 고갯길을 돌고 돌아 차 한 대가 겨우 지날 듯한 좁고 한적한 시골길로 한참을 내달리니 전설의 고향에서 본 듯한 깨진 기왓장으로 뒤덮인 한옥집 한 채가 눈에 들어왔다. 센터장과 나는 그제야 안도와 반가움에 서로 얼굴을 바라보았다.

집 마당 입구에 접어들자 거미줄이 얼굴을 덮치고 오래전부터 그 자리를 지켰을 빛바랜 태극기가 봄바람에 사정없이 휘날리고 있었다. 마당에는 부러진 삽과 섞은 호미 자루가 나뒹굴고 며칠을 굶은 듯 보이는 강아지가 애처롭게 쳐다본다. 문 앞에서 한참을 고함지르듯 소리치니 백발의 할아버지가 방문만 밀치고 다리 힘이 없어 못 나간다며 앉은 채로 내다본다.

90세가 넘은 할아버지는 독립운동을 한 국가유공자의 자손이라고 했고 혼자 생활하고 계셨다. 너무 외진 시골 외딴 집에 도움의 손길도 미치기 어렵고 도움을 드리려고 찾아와도 도움은 지속되지 못하여 끊기고 거리도 멀어 오래전에 도움이 중단된 상태라고 했지만 비단 그 이유 때문만은 아닌 듯 보였다. 세탁기와 청소기도 없다고 했고 그도 그럴 것이 앞자락에는 언제부터 붙어있었는지 모를 마른 밥풀

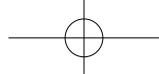


딱지가 매달려있고 새까만 소매깃은 여러 날 세탁을
하지 못한 옷차림임을 직감할 수 있었다.

아무도 묻지 않았지만 할아버지는 개미 소리로 작
게 말씀하셨다. 자식들은 젊으니 먹고살려면 객지로
나가 돈을 벌어야 살고 내 몸 하나 건사 못하면 죽어
야 하는데 왜 죽어지지가 않는지 모르겠다는 말로
본인이 처한 상황이 결코 왕래가 뜸해진 자녀들 탓
이 아님을 애써 해명하고 있었다. 부모의 마음이라
생각하니 마음이 씩씩했다.

할아버지는 서 있지 말고 안으로 들어오라며 손짓
을 했고 우리는 신발을 벗고 대청마루로 들어섰다.
발바닥이 얼음장을 디딘 듯 떨이가 날 만큼 차가웠
다. 방으로 향하는 대청마루 한편에는 길게 늘어트
린 지푸라기로 만든 새끼줄 위에 계절에 맞지 않는
옷가지들이 겹겹이 쌓여 그네를 타고 있고 그 곁을
지나자 콧등이 간지럽기 시작하더니 연신 재채기가
정신없이 나오기 시작했다.

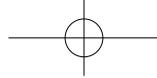
방으로 들어서니 모든 것이 먼지투성이였다. 앉아
있는 동안 수십 번의 재채기로 눈이 충혈되고 비벼
댄 콧등은 빨개져 쓰라리기까지 했다.



방 한가운데 이부자리가 그대로 깔려 있고 그 위에 서걱서걱 과자 부스러기와 갖가지 음식물 국물이 얼룩져 있었다. 저만치 밀어놓는 양동이에는 여러 날 치우지 못한 소변에서 지린내가 진동했다. 이 불을 돌돌 말아 한쪽으로 밀고 센터장과 나란히 앉았다. 센터장은 두리번거리며 인상을 찌푸리는 나와 눈이 마주쳤지만 이미 나의 입장은 더욱 분명해졌다. 이런 집을 요양하라고 데려오다니 어처구니가 없고 화가 치밀었다.

요양보호사 자격을 취득하고 요양보호사로서 봉사와 희생정신이 가지고 일하고 있다고 자부하고 있었다. 그러나 그 마음가짐은 할아버지를 만나는 순간 여지없이 무너지고 말았다. 비위가 상하여 방안에 머무는 것이 고통스러웠고 이 자리를 빨리 벗어나고 싶은 마음뿐이었다. 코로나로 마스크를 쓰고 있는 상황이 오히려 다행이었다.

할아버지는 창문 틈 위에 놓인 요구르트를 건넸지만 방바닥에 그대로 둔 채 건강 상태에 대해 몇 마디 여쭙보고 건강하시라는 상투적인 인사를 건넨 뒤 일어섰다. 할아버지는 어느새 내 곁으로 다가와 호주머니에 무엇인가 넣어주셨다. 방바닥에 놓인 요구르



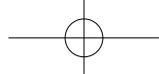
트였다. 가면서 꼭 마시라는 당부도 잊지 않았다. 괜
찮다며 호주머니에서 요구르트를 꺼내려 하자 할아
버지는 불룩한 호주머니를 손으로 지그시 눌렀다.

돌아오는 길에 센터장은 할아버지가 여러 번 넘어
져 입원한 적이 있다고 했다. 외딴 집에서 혼자 생활
하다 보니 안전과 건강관리가 중요하고 제때 식사를
잘 챙겨 드시지 못하고 배가 고플 때 한꺼번에 드실
때가 많기 때문에 소화불량이 잦다고 했지만 귀에
들어오지 않았다.

집으로 돌아온 나는 머리가 복잡했다.

빨지 않고 쌓여있던 옷가지들과 이불 위에 얼룩들,
온기라고는 찾아볼 수 없는 먼지투성이 집안과 너저
분한 살림살이들이 뇌리를 스쳐갔다.

요양보호사 일을 하면서 많은 경력과 요양에 대
한 나름의 노하우도 익혔다고 생각하면서 요양보호
사를 믿고 먼 타지에 사는 아들, 딸을 대신하여 부모
님께 어떤 상황에서 어떤 도움을 드려야 만족스러울
지를 고민해야 하는데 나 자신이 편하게 일할 생각
만 하고 있었다. 동거 가족이 없는 독거노인이면 가
족들 신경 쓸 필요 없으니 편할 텐데, 1등급보다는



4등급 수급자로 지팡이를 짚고 스스로 화장실 이용이 가능하면 기저귀 교체를 할 필요가 없으니 편할 텐데, 자녀들이 주말마다 방문하여 밑반찬을 해주고 간다면 주중에 밥과 국만 끓이면 되니 편할 텐데, 병원 예약한 날에는 자녀들이 직접 자차를 이용하여 외출동행을 해 드리면 장시간 외출동행으로 부축해 드릴 필요가 없으니 팔도 안 아프고 휠체어를 이용해야 하는 번거로움이 없으니 편할 텐데 하며 말이다.

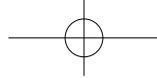
외투 주머니에 손을 넣었다. 할아버지가 마시라고 넣어준 요구르트가 만져졌다. 복잡한 머리를 진정시키려 병뚜껑을 열고 단숨에 들이켰다. 시원한 청량감이 목젖을 타고 넘어갔고 정신이 번쩍 났다. 요양보호사가 되면 자녀의 마음으로 내 부모처럼 성심을 다해 도움을 드려야지 생각했던 때가 있었다.

어제 할아버지를 뵈고 돌아오는 길에 센터장에게 말했다.

“이런 집은 요양보호사 아무도 못해요. 이 집 한다는 사람 있으면 내 손에 장을 지쳐요.”

그러자 센터장이 말했다.

“선생님~ 아무도 못하니까 더욱 선생님이 하셔야죠.



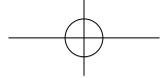
아무나 할 수 있는 집은 많아요. 그러나 아무도 못하는 집이라면 선생님만 하실 수 있는 집으로 만들면 됩니다. 아무도 못하는 집을 선생님이라서 가능하다면 얼마나 의미 있고 보람 있는 일이에요.“

순간, 머리통을 한 대 세차게 얻어맞은 기분이었다. 입버릇처럼 떠들던 봉사와 희생정신을 운운하던 나는 쥐구멍을 찾고 있었다.

평생 일에 파묻혀 깨끗한 옷 한번 변변히 입어보지 못하고 흙투성이 옷에 햇볕에 검게 그을린 얼굴로 넉넉하지 못한 살림에도 억척스럽게 어린 자식들 공부시키고 성인이 되어서는 먹고살기 바쁘는데 자식들에게 짐이 되면 안 된다는 말을 입에 달고 사시던 세상을 떠난 아버지가 떠올랐다.

나는 무엇인가에 홀린 듯 센터로 향했다.
“저 그 지저분한 할아버지 댁 한번 해볼게요”
어린 센터장은 나를 아무 말 없이 꼬옥 안아주었다.

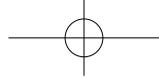
첫 출근하는 날이 되었다.
이른 아침부터 오랜만에 친정에 가는 딸처럼 분주하고 부산스러웠다. 센터장은 중고 세탁기를 운 좋게



구했다며 아침 일찍부터 흥분한 목소리로 전화가 왔다. 빨래를 빨아 햇볕에 말릴 생각을 하니 기분까지 개운했다.

먹기 좋게 익은 동치미 한 사발과 집에서 농사지은 콩으로 만든 청국장 두 덩어리를 챙기고 지난 가을에 따서 방안에 모셔놓은 늙은 호박도 챙겼다. 전장에 나가는 군인처럼 마음은 비장했고 떨렸다. 첫날부터 이불을 빨고 어지럽게 걸쳐있던 계절을 잇은 옷가지들을 모두 마당에 포장을 펴고 꺼내어 정리하기 시작했다. 우편배달을 온 우체부 아저씨는 이사를 가느냐고 물었고 요양보호사라고 하니 마당을 가로질러 빨랫줄을 연결해 주고 갔다. **할아버지는 사람 사는 집에 사람이 오니, 이제 사람 사는 집 같다며 흐뭇해하셨다.** 아침에 챙겨 온 동치미는 치아가 없는 할아버지가 드실 수 있도록 얇게 저미고 구수한 청국장을 끓여 점심을 대접했다. 식사를 다 드신 후에는 솔밥의 누룽지를 끓여 송늬를 만들어 뱃속이 따뜻해야 소화가 잘된다고 천천히 드시라고 설명드렸다.

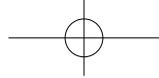
할아버지는 코를 훌쩍거리며 식사를 맛있게 잘 드셨고 귀한 손님 대접하듯 매번 정성을 다해서 밥



상을 차려주고 물 한 잔을 쥐도 꼭 쟁반에 받쳐서 뜨거우니 천천히 마시라고 설명해 주니 이런 호사를 누리도 되는지 모르겠다고 하셨다. 나라에서 노인장기요양보험 혜택을 줘서 내가 따뜻한 밥도 먹고 깨끗한 옷도 입고 숨씨 좋은 사람을 보내주어 달콤한 호박죽도 만들어 주니 맛있어서 눈물이 난다고 하신다. 할아버지는 대한민국 노인들에게 모두 나처럼 잘해 주는 것이냐고 물으시고 본인 부담금을 더 많이 내겠다고 성화시다.

이미 할아버지를 비롯 많은 노인분들이 수년 전에 목숨 바쳐 나라를 지키셨고 그 덕으로 후손인 우리가 이만큼 행복하게 살아갈 수 있도록 초석을 다져 주셨으니 이미 충분히 모든 노인분들은 장기요양보험 제도의 혜택을 받을 주인공이고 자격이 있다고 말씀드렸다. **고생스럽고 한이 많은 인생살이, 90세가 넘은 나이에 죽을 때가 되어서 이제라도 사람대접을 받고 죽게 되어 여한이 없다고 또 우신다.** 왜 그렇게 매일 우시냐고 물으면 좋아서 눈물이 난다고 하신다. 그렇게 할아버지는 울보가 되셨다.

어느 날 100세까지 사세요.라고 말씀드리니 너털웃음을 지으며 노인장기요양보험 제도 덕에 이렇게



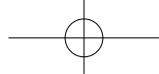
호강을 하는데 너무 오래 살면 염치가 없어 안 된다고 말씀하신다. 100세까지 사시면 그때까지는 제가 잘 보살펴 드리겠다고 얼떨결에 약속 아닌 약속을 하고 말았다 이제 내 손에 장을 지지는 일만 남았다.

처음 할아버지를 만나던 날 분명 할아버지는 말씀하셨다. 죽고 싶어도 왜 죽어지지 않는지 모르겠다며 푸념하시더니 이제는 내가 100세까지 살 수가 있을까 하신다. 할아버지는 90세의 연세에 스스로 세수도 하시고 정갈하게 옷도 갈아입으시고 매일 마당에 나와 다리 힘을 길러야 한다고 운동도 하시고 강아지 밥도 직접 챙기신다.

할아버지는 이제 잘 넘어지지 않고 소화도 잘 되고 처음 뵈던 날의 개미 소리 대신 큰소리로 오늘도 애창곡인 애국가를 부르신다.

“동해물과 백두산이 마르고 닳도록~ 하느님이 보우 하사 우리나라 만세~~ 우리나라 노인장기요양보험 만세~~”





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



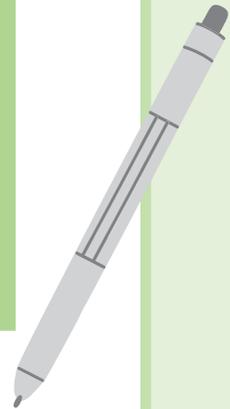
체험수기
장려상

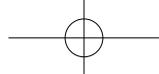
Story 08

우리 할머니 신호등은 초록불

심○○ / 경기 이천시

작년 여름에는 허리 통증이 반복되며
요양보호사님이 가족들에게
병원진료가 필요함을 말씀해 주셨다.
할머니의 말씀이나 소소한 행동 하나하나
놓치지 않고 세심하게 살피주시고 계신 것 같았다.





세월 유수라고 하더니 정말 흐르는 물처럼 우리 할머니의 연세는 어느덧 91세가 되었다. 하지만 언제부터인지 할머니께서 자신의 나이는 항상 81세라고 말씀하실다. **심 없이 달리던 기차가 간이역에서 멈춘 것처럼 할머니의 기억에도 휴식기가 오게 되었다.**

“우리 할머니는 언제나 청춘이시네요, 지금은 백세시대라 요즘 팔순이면 진짜로 젊은 거래요”라고 말씀드리면 할머니께서는 “씩을 년! 너도 눈 깜짝하면 이렇게 늙어 이년아”라고 호탕하게 말씀하십니다.

내 어린 시절 부모님께서는 논, 밭일을 하시고 과수원 일까지 하시면서 우리 삼남매를 돌봐주시는 시간이 많지 않았다. 초등학교 입학할 때 즈음 어머니는 교통사고가 크게 나서 2년여 시간 동안 긴 병원생활을 하게 되셨고, 아버지는 간병을 하게 되며 우리 형제들의 보살핌은 할머니께서 대신해 주셨고 부모님의 빈자리를 부족함 없이 채워주셨다. 그런 환경으로 인해서 자연스럽게 할머니와 함께 보내는 시간들이 많았으며 지금도 그때를 생각하면 아련한 기억들이 수채화처럼 그려진다.

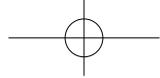
뜨끈한 아랫목 이불 속에 들어가 있으면 할머니께



서 부엌 아궁이 군불에 구워진 군고구마와 뒤뜰 장독대에 있는 동치미를 양푼에 담아서 주셨다. 그 맛은 가끔 추운 겨울이 되면 생각나는 맛이다. 그때는 아무것도 아니었던 그 부엌의 군불 향취를 이제는 느낄 수 없어 아쉽기만 하다.

나는 결혼을 하며 친정과는 2시간 남짓 거리 타지에서 생활을 시작하였고, 병원 근무를 하다가 아이 셋을 키우며 직장도 그만두게 되었다. 장거리이다 보니까 할머니를 찾아가 뵙는 횟수도 점점 줄게 되었다. 한평생 시골에서 생활하셨지만 작은아버지와 작은어머니가 한마음으로 부양을 결정하셨고, 새 보금자리에 적응을 해나가셨지만 해를 거듭하며 건강 상태에 변화가 오기 시작한 것이다.

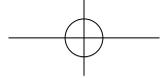
고혈압 약을 드시고 지팡이 짚으며 걸으실 정도였으나 5년 전 치매라는 병과 마주하게 되었다. 치매는 진행형이 될 것이고, 완치란 없기에 가족들의 걱정은 커져만 갔다. 방금 하셨던 말도 잊어버리시며 반복해서 물어보시기도 하고, 요실금으로 인한 청결관리가 필요했다. 굵은 허리로 주방에서 어지간한 반찬은 만드셨던 분이신데 식사를 꼭 챙겨드려야만 끼니가 해결이 되는 상태가 되셨다.



가족들은 일을 해야 하고 개인 생활도 있기에 할머니의 노환은 함께 생활하는 가족들이 함께 차근차근 풀어나가야 할 실타래 같았다. 작은 어머니는 계약직 일을 하고 있었는데 시간적인 여유가 있기는 해도 밖에서 용무를 보다가 식사시간이 가까워지면 할머니 걱정에 마음이 불안해졌고 급히 운전하여 할머니 식사를 해결해 드리기 위해 귀가를 해야 했다.

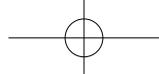
할머니는 일정한 누군가의 돌봄이 필요했고, 그러던 중 장기요양 등급신청을 하게 되어 4등급을 받게 되었다. 내가 요양 등급에 대해 막연하게 알고 있던 것은 요양원에 가게 될 때 필요한 것이라 생각했는데 유치원처럼 이용할 수 있는 주간보호 센터도 있고, 요양보호사가 집으로 방문하여 돌봐주는 방문요양서비스, 두 명의 요양보호사가 집으로 와서 가정에서 목욕 또는 이동 목욕차에서 목욕을 해주는 방문목욕서비스, 간호사가 방문하여 상태를 봐주고 욕창이 생기면 치료도 해주는 방문간호 서비스까지 있다고 한다.

건강보험공단 직원이 이런 다양한 서비스가 있으며 이용방법이나 비용 발생 등을 친절하게 설명해주셨기에 할머니께 꼭 필요한 혜택 등을 잘 알게 되



었다. 가족들의 회의 결과, 집이 우선 편안한 공간이므로 방문요양 서비스를 이용해 보기로 했다. 이런 방문요양에 대해 할머니께 설명을 해드렸지만 금방 또 잊어버리시기에 요양보호사님에 대한 소개는 교회도 다니시고 근처 살아서 자주 놀러 오게 될 거라 말씀을 드리고 차츰 가까워질 수 있게 시도를 했다.

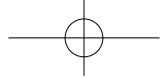
요양보호사님이 우선 인상도 좋으셨고 편안한 어조로 대화를 나눠주었기에 낯선 사람의 방문에 거부감이 없으셨고 방문요양 시간은 할머니에게 기다림의 시간이 되기도 했다. 평일, 휴일을 정확히 모르시는 할머니가 주말이 되면 “어찌 오늘 박 권사가 바쁜 것인지 놀러 오지 않는구먼” 하시며 찾는 경우도 있다고 하셨다. 주말에는 가족들이 함께 챙겨 봐 드리기 때문에 평일에만 매일 3시간씩 도움을 받으셨다. 요실금 팬티를 입으셨으나 소변 실수 횟수가 늘면서 기저귀를 사용하게 되었다. 되도록 화장실을 이용하실 수 있게 도와주셨고, 기저귀는 매일 확인하여 혹시 분비물이라도 조금 묻어 있으면 기분 상하지 않게 설명도 해드리고 샤워도 해주셨다. 복지용구 구입이 가능하여 목욕의자를 잘 사용하고 계시는데 병원 샤워실에서 봤던 의자가 가정에서도 유용하게 쓰이고 있구나 싶었다.



어느 날은 대변을 보려다가 변기 옆으로 실수를 하신 상황이었는지 혼자 해결을 해보시려고 많은 양의 화장지를 변기에 넣어 막히는 경우도 있었다고 한다. 변기 문제가 있는 것 마냥 대수롭지 않게 화장실을 정리해 주셨고, 매일 요의나 변의를 여쭙보고 기저귀에 실수 횟수를 줄이도록 화장실에서 용변을 보시게 도와드렸다. **할머니가 할 수 있는 부분은 충분히 할 수 있게 이끌어 주고 계신 것이다.** 식사 준비를 하면서 두런두런 이야기도 나누고 앉아서 하실 수 있는 야채 손질이나 멸치 다듬는 일은 함께 하면서 소일거리지만 소근육 운동에도 도움이 되게 해주셨다. 뭔가를 할 수 있다는 생각을 하실 수 있도록, 자존감이 향상될 수 있도록 해 주시고 계셨다.

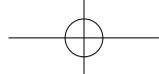
재가센터의 사회복지사를 통해 할머니 상태를 전해 듣기도 하는데 어떤 날은 할머니 침대 시트에 소변이 흘러서 젖을 정도가 되셨다고 한다.

요양보호사님은 이를 소변이라 표현 안 하시고 “아이고야, 제가 칠칠맞게 실수로 물을 흘렸나 봐요, 죄송해서 어쩐대요, 후딱 이불 바꿔 드려야겠어요!” “자네가 그랬는가? 난 그런지도 모르고, 어쩐지 축축하더니만” 하시면서 얼른 시트를 갈아드리고 씻겨



드렸다고 한다. 이 상황이 되면 손녀딸인 나 자신을 포함한 다른 가족들도 할머니에게 이런 유연한 대처를 할 수 있었을까 생각해 봤으나 아닐 수도 있겠다는 답이 보였다. 또한 할머니가 좋아하시는 쌀 과자가 침대 옆 바구니에 항상 채워져 있는데 “집에 먹을 것도 없이 사는지 내 과자를 몽땅 훔쳐갔어.”라고 요양보호사님을 의심하는 날도 있었다. “제가 배가 고파서 말씀도 못 드리고 먹었어요.”라고 답변하며 상황을 마무리하신다고 했다. 감정 소모도 많을 법한데 적절하게 대처를 해주시며 2년 넘게 한결같은 모습으로 대해 주심에 배려와 존중을 해주시는 분이구나 싶어서 신뢰를 할 수 있었다.

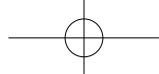
기억력은 계속 떨어지기 마련이겠지만 조금이나마 보탬이 될지 모른다고 하시며 매일 좋아하시는 성경 책을 함께 읽도록 하고, 찬송가도 함께 부르신다. 인지능력이 더 떨어지지 않도록 재가센터에서 자료를 받아서 퍼즐 맞추기, 색칠하기, 체조 등 다양한 시도를 해드리고 계셨다. **어려워하거나 흥미를 못 느끼면 다른 자료로 대체를 해 주셨다. 아이들에게 방문학습 교사가 학습지도를 하는 것과 비슷한 경우인 것 같다.** 우리 할머니도 때로는 집중하며 재미있어하시고 또 어떤 날은 “자네는 선생도 아님서



이런 걸 시키고 그러는가” 역정을 내기도 하신다.
한글은 잘 알고 계시고, 청력이나 시력은 젊은 사람 못지않게 좋으신 편이라 소통에 어려움이 없어 다행이라는 생각이 들었다.

아픈 내색을 잘 안 하시는데 작년 여름에는 허리 통증이 반복되어 요양보호사님이 가족들에게 병원 진료가 필요함을 말씀해 주셨다. 할머니의 말씀이나 소소한 행동 하나하나 놓치지 않고 세심하게 살피주시고 계신 것 같았다. 시내 권에서 유명한 병원에 내원하여 검사 결과 척추 쪽 이상으로 시술로 치료가 가능하다고 하였다. 입원 후 시멘트 시술을 받게 되셨고, 시술 경과는 괜찮았으나 퇴원 후에 보행은 예전 같지 않으셨다. 계속 누워계시게 되면 근력은 떨어져가기 때문에 매일 거실에서 요양보호사님의 보조로 걷는 운동을 규칙적으로 조금씩 늘려가며 도와드렸다.

병원에서 퇴원 안내를 받으며 할머니는 낙상 위험이 높으니 워커 사용을 권해주었고, 복지용구로 구입할 수 있었다. 그 당시 워커에 의지하여 걸으셨으나 지금은 지팡이를 짚고 방에서 움직일 수 있을 정도가 되셨다. 할머니의 컨디션을 살피며 매일 대화



도 많이 나누어 주시고 운동도 도와주고 계시는 요양보호사님이 고맙기도 하고 가뭄에 단비와 같은 존재가 되었다. 작은어머니께서 가끔 하는 말이 “요양보호사님 없으면 나 어쩔 뻔했냐! 온전한 내 생활은 없을 것 같고, 내 몸도 힘들 때가 있는데 스트레스도 이만저만 아니었겠지? 나는 그분 덕에 마음 편하게 일도 할 수 있고 여러모로 다행스럽다.” 누구라도 충분히 공감이 되는 말이었다.

휴일에 요양보호사님이 친정인 시골에 다녀왔다고 하시면서 월요일에 출근하시며 봄에는 돌나물 한 줌, 어느 날은 달래 한 줌, 봄동으로 입맛 돌도록 반찬을 해주시고 여름에는 머위대로 들깨탕을 만들어 주셨고, 작년 늦은 가을에는 수확이 잘 났다고 하시며 고구마를 한 바구니 그득하게 가져다주셨다. 계절마다 할머니가 좋아하시는 고향 냄새나는 음식들을 챙기시고 역시나 싶은 한국인의 정이 가득 느껴졌다.

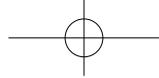
병원에서 직장 생활을 할 때 검사실에 함께 오는 보호자들의 호칭 사용이나 모습들을 보고 있으면 아들, 딸, 며느리인지 금방 알 수가 있었다. 그런데, 언제부터인지 ‘어르신’이라고 부르며 가족은 아닌 것



같은 보호자가 보였고 그분들이 요양보호사님이라는 걸 알았다. 부모님이 갑작스레 병원 갈 일이 생기면 직장에 연차를 내며 모시고 가야 했고, 이렇게도 안 되는 상황에 직면하면 애를 태우게 되었으나 이제 그 부분은 **요양보호사님이 도움을 주시고 가족들의 수발 부담을 덜게 되어 우리 부모님 세대의 든든한 버팀목이 되고 있다.**

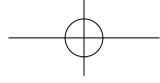
코로나 장기화로 타지에 사는 가족들과의 거리도 멀어지는 것은 아닌지 걱정스러운 부분도 있었다. 자주 못 만나게 되니 손녀딸 잊어버리면 어쩌나 하는 걱정도 무색하게 가끔 할머니께서 생각나는 가족이 있으면 어떤 날은 요양보호사님이 영상통화를 도와주시기도 한다. 잠깐이라도 핸드폰 화면을 보며 대화를 나누지만 통화가 끝난 뒤 여운은 잔잔하게 남게 된다.

요즘 하늘은 구름 한 점 없이 파랗고, 금방 봄이 올 것 같은 날씨의 연속이다. 이렇게 봄이 오는 길목이면 어김없이 할머니가 논두렁에서 쭉을 한 소쿠리 캐들고 오셔서 해주셨던 쭉 전이랑 냉이 된장국이 먹고 싶어진다. 입덧할 때나 먹고 싶었던 옛 할머니의 손맛이 향수가 되어 코끝에 맴도는 같다.



자식 된 도리로 노환의 부모를 집에서 부양을 하게 될 경우 해가 거듭되고 건강 상태 변화가 있으면 본의 아니게 가족 간의 마찰도 자주 생길 수 있고, 직장이나 여가 생활에 지장을 주는 경우도 언제든지 생길 수 있다. 처음 부양을 결정했을 때의 초심은 변색이 될 수 있는 경우의 수를 배제할 수 없다고 본다. 장기요양보험제도는 이러한 초고령화 시대를 달리고 있는 현시점에 부모 부양이 필요한 가정의 든든한 디딤돌 역할을 해주고 있었다.

근무 장소이기 때문에 철저한 방역을 위해 집안에서도 마스크를 사용하며 할머니를 돌봐주고 계시는 요양보호사님 덕분에 할머니의 건강 상태 신호등은 현재 안전한 초록불로 유지되고 있는 것이 아닐까 싶다. 장기요양보험 제도가 있기에 건강한 삶을 위한 다양한 혜택을 받으며 **백세 시대의 우리 부모님들 건강 신호등은 빨간불보다는 초록불이 많아지고 삶의 질 또한 한층 더 향상되리라 믿는다.**



우리 할머니 신호등은 초록불

체험수기 ♦ 장려상





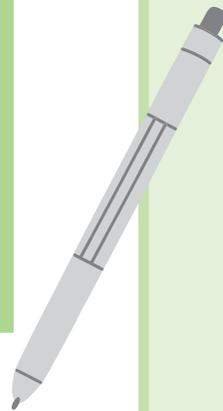
체험수기
장려상

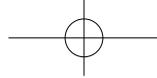
Story 09

떨림을 잠재운 사랑의 손길

조○○ / 부산광역시

단지 조금 힘든 점이 생겼다면
 예전에는 저에게 일을 시킬 수 없는 상태였었는데,
 이제는 건강해지셔서 너무 많은 이야기와 많은 일을
 시키셔서 조금 힘들기는 합니다.
 “이거 해, 이거 해줘!”
 이것 또한 저에게는 기쁨이고 즐거움입니다.

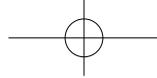




한창 삶에서 무료함에 빠져있을 때 삶에서 의미를 찾지 못하는 날들이 이어지는 어느 날이었습니다. ‘따르릉따르릉’ 소리와 함께 전화기를 보니 센터에서 연락이 왔습니다. 새로운 대상자분이 계약을 맺었고 그분의 병명은 무도증이고 여자분이라는 말을 전해 듣게 되었습니다.

4년 전 우리의 만남은 그렇게 시작되었습니다. 경력이라고는 얼마 되지 않은 저에게 새로운 대상자는 아직은 부담이고 걱정거리였습니다. 그리고 심지어 무도증이라는 익숙지 않은 병명을 가지신 어르신이라 걱정이 앞선 것은 사실이었습니다.

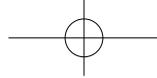
찾아보니 무도증은 얼굴·손·발·혀 등 근육의 불수의적 운동장애로 불규칙하게 움찔거리며 자기 마음대로 되지 않는 운동이 신체의 여러 부분에서 불규칙한 방향으로 나타나거나 한 부분에서 다른 부분으로 물 흐르듯이 이동하면서 나타나는 비정상적인 운동이라고 나와 있었습니다. 병명을 알고 나니 더 걱정되었습니다. 내가 무엇을 해드릴 수 있을지, 내가 할 수 있는 게 있을지 고민의 고민을 하면서 어르신을 만나러 갔습니다. 남편분인 보호자는 반갑게 맞아 주셨습니다. 처음 본 어르신은 상상했던 것보



다 훨씬 더 상태가 안 좋아 보였습니다.

대부분 시간을 누워 지내시면서 깨어 있는 동안에는 심하게 손을 떨고 입과 발도 심하게 떠셨습니다. 그래서 시간이 나면 손발을 자주 주물러 드리고 손 떨림이 너무 심하셔서 화장실에서 뒤통리를 도와 드릴 때도 많았습니다. 3층에 살고 계셔서 한 번 외출하기도 엄청 어려웠습니다. 한 번에 내려가고 올라오는 게 힘드시므로 그 짧은 계단도 중간에 서너 번을 쉬는 건 예사였습니다. 오후에 출근해 보면 계단에서 넘어지시거나 화장실에서 넘어지셔서 다리 쪽에 상처들이 새롭게 생겨 있는 날이 많았습니다.

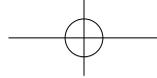
그러던 어느 날이었습니다. 그렇게 지내던 가운데 갑자기 어르신이 몸이 급격하게 떠시면서 경련을 일으키셨습니다. 저는 이런 일이 처음이라서 너무 당황해하면서 어떻게 해야 할지 몰라 하고 있었는데 그때 보호자분께서 경련 약이라고 말씀해 주신 것이 마침 생각이 났습니다. 그래서 얼른 그 보관함에서 약을 꺼내서 혀 밑에 넣어 드렸습니다. 얼마나 당황했던지 일이 수습되고 나니 저도 땀에 흠뻑 젖어 있었던 기억이 납니다. 지금 생각해도 아찔한 순간이었습니다. 어르신의 응급상황이 진정이 되고 난 뒤



에 퇴근했던 적도 있습니다.

대부분을 누워 계시는 어르신을 보고 저는 어떻게 해 드려야 편히 계실 수 있을까, 어떻게 해드리면 기분이 조금이라도 나아지실까 하고 고민했습니다. 여자 어르신이셨고 누가 봐도 미인이라고 하실 얼굴을 가지셨어요. 나이와 상관없이 여자들은 다 이뻐지고 싶어 하잖아요. 그래서 저는 그날부터 온종일 집에 계시지만 저만의 뿌띠 솥을 열어 드리기로 했습니다. 찾아가는 뿌띠 솥인 것이죠. 일주일에 한번 요일을 정해서 전신을 꼼꼼히 씻겨 드리고 그날은 양치도 더 꼼꼼히 합니다. 밖에 나갈 일이 있든 없든 상관없습니다. 그냥 이날은 이뻐지는 날입니다. 실력은 부족하지만, 화장해 드리고 이쁜 옷을 입고 심지어 머리 손질까지 다 해드렸습니다.

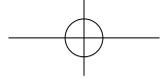
그러면서 어르신은 마음을 열기 시작하셨습니다. 저의 마음이 전달된 것이죠. 입이 돌아가서 제대로 된 대화가 힘들었지만 너무나도 고마워하는 것이 눈으로, 마음으로 그리고 손짓과 발짓으로 저의 마음에 와닿았습니다. 저는 정확히 그 마음을 느꼈습니다. 그리고 어르신도 저의 마음을 느끼셨던 것 같습니다. 그렇게 우리는 서로에게 정을 나누기 시작했



습니다.

어르신의 또 다른 문제는 식사였습니다. 보호자께서 말씀하시길 지난해 여름부터 입맛이 없으시다고. 거의 음식을 입에 대지 않고 계셔서 몸무게가 굉장히 많이 빠졌다고 하시면서 많이 걱정하고 계셨습니다. 그렇게 식사도 안 하시고 운동도 잘 못하시니 당연히 용변에 많은 문제가 생겨났습니다. 며칠씩 심하면 일주일씩 변을 보지 못하시고 어찌다가 또 실변을 보실 때도 있으셔서 일회용 속옷도 입고 있었습니다. 처음에는 낯선 사람에게 이런 자신의 부분을 들춰내는 것을 굉장히 힘들어하셨습니다.

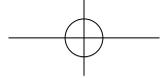
조금씩 저의 진심을 아시고는 힘들어하실 때 “어르신, 이렇게 변을 안 보시면 너무 힘드실 것 같아요. 관장 한번 해보세요~” 하고 제안하면 처음에는 싫다는 내색을 하시다가 이제는 알겠다고 하겠다고 하십니다. 그러면 저는 보호자와 함께 넓은 거실에 준비하고 관장을 해드리게 되었습니다. 하시고 나시면 얼굴이 한결 편해지신 걸 볼 수 있었습니다. 그러면 제 마음도 같이 편해지는 걸 느꼈습니다. 그래서 불편함이 없는지 더 세심하게 살펴보게 되고, 불편함이 있다면 성의껏 도와드리게 되었습니다.



서비스 시간은 2시부터 5시까지였습니다. 그래서 식사 도움 서비스는 거의 잘 하지 않았습니다. 가끔 식사를 늦게 하시거나 조금 일찍 하시는 날이 있으셨어요. 그때 어르신이 식사하시는 것을 보고 저는 너무 걱정되었습니다. 정말 거의 드시지 않고 계셨습니다. 저는 이런 사실을 알고 나서 이렇게 가만히 있으면 안 된다는 생각이 강하게 들었습니다. **내가 맡은 대상자가 이렇게 힘든 점이 있다는 것을 저는 견딜 수 없었던 것 같습니다.** 저의 책임감이 발동하는 시점이었습니다.

식사 서비스를 하는 시간은 아니었지만 시간과 상관없이 3개월을 매일매일 죽을 해드렸습니다. 처음에는 당연히 거의 입에 대지도 않으셨어요. 죽을 끓이고 있는 도중에도 안 먹는다고 몇 번을 그렇게 말씀하시기도 하셨습니다. 그래도 몇 주를 달렸습니다.

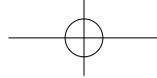
“어르신, 딱 한 숟가락만 드셔보세요. 한 번이라도요. 드셔서 힘내시고 저랑 재밌게 놀아요. 밖에 나가서 산책도 하고 집에서 재밌게 시간도 보내고. 딱 한 숟가락만 드셔봅시다. 그럼 제가 너무너무 기쁠 것 같아요.” 저는 정말 진심으로 말씀드렸습니다. 한 숟가락 넣어드리면 뱃을 때고 있고 구역질을 하실 때



도 있으셨고 그릇을 거의 던지다시피 하시는 날도 태반이었습니다. 그렇게 지내다 어느 날, 정말 아무런 희망 없이 죽을 끓이고 어느 때와 같이 한 숟가락을 떠서 입에 넣어 드렸습니다. 그런데 제가 넣어드린 그 죽을 꿀꺽 삼키시는 것이었습니다. 순간 저는 제가 잘못 보았나 싶을 정도로 믿을 수 없었습니다. 정말 저는 날아갈 듯 기뻐했습니다.

그렇게 한 숟가락을 드시더니 두 숟가락, 세 숟가락 점점 양이 늘어갔습니다. 그러면서 어르신은 눈에 띄게 몸이 나아지는 게 보였습니다. 떨리는 증상으로 가만히 계셔도 엄청난 에너지가 소모되시는데 식사까지 안 하시니 정말 기력이 없고 떨림이 더 심하셨던 것 같습니다. 식사하는 양이 조금씩 늘어나니 이제는 혼자서 물도 마실 수 있으시게 되었고 심지어 양치도 하실 수 있게 되셨습니다.

예전에는 떨림으로 입이 자주 돌아가셔서 무슨 말씀을 하시는지 잘 알아듣지도 못해 대화하는 것 자체를 꺼리셨는데 이제는 힘이 생기셔서 말씀도 또렷하게 잘하시게 되셨고 필요시에는 전화 통화까지 하시게 되었습니다. 그리고 그렇게 걷는 것도 힘드셨는데 이제는 계단도 한 번에 올라오실 만큼 호전이

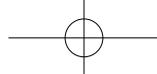


되었습니다.

오랜만에 만나는 지인들과 친척들을 가끔 만나시면 너무 좋아지신 어르신에 모습에 깜짝 놀라워하시며 다들 어떻게 했냐고 물어보십니다. 그리고 무엇보다 보호자께서 너무 행복해하십니다. 예전에는 어르신 옆에 꼼짝없이 붙어만 계셨었는데 이제는 급한 일이 있으시면 잠깐씩 자리도 비우시고 일상적인 얘기도 하실 수 있으시다며 너무 좋아하십니다.

저는 기적이 어려운 것이 아니라고 생각합니다. 나의 사랑을 필요한 사람에게 주는 것, 저는 이것밖에 한 것이 없습니다. 보호자분께서는 저에게 정말 감사하다고 항상 그렇게 이야기를 하십니다. 하지만 저는 오히려 제가 감사드린다고 말씀드립니다. 이렇게 어르신이 나아지시는 과정을 보면서 제가 더 행복했습니다. 어르신이 건강해지시면서 제가 오히려 더 요양보호사로서 성장하게 되었습니다.

물론 이러한 과정들은 어려웠습니다. 하지만 이런 과정들이 힘들면 힘들수록 저에게는 더 큰 행복이 찾아올 것을 압니다. 그리고 실제로 저는 어르신의 나아지는 과정들을 보면서 너무나도 보람을 느꼈



습니다.

몸이 조금씩 나아져 가던 날 이제 퇴근시간이 되어 집안 정리를 하고 집으로 간다고 말씀을 드리고 돌아서는 찰나였습니다. 또 한 번의 놀라운 일이 벌어졌습니다. 갑자기 이불을 걷고 두 발을 옆으로 빼시더니 일어나셔서 문까지 배웅을 해주시는 것이었습니다.

저는 그 짧은 순간 눈이 정말 왕눈이가 되어서 그 모든 과정을 지켜보았습니다. 보호자 분과 저는 눈을 서로 마주치면서 입이 딱하고 벌어지는 이 상황을 서로 느끼고 있었습니다. 그렇게 얼떨결에 문 앞에서 신발을 신고 너무 놀라 더듬거리며 가겠다고 말하는 순간 저를 와락 안아 주시는 것이었습니다. 그 순간 참고 또 참았던 눈물이 왈칵 쏟아졌습니다. 그렇게 우리는 서로를 부둥켜안으며 기쁨의 눈물을 쏟아 내고 있었습니다. 고개를 살짝 들어보니 보호자 분도 함께 눈물을 닦고 계셨습니다.

요양보호사라는 직업이 사실은 가사와 식사, 어르신들의 불편한 상황을 전반적으로 도와드리는 일입니다. 그런데 더 중요한 것은 그것들을 해드림으로

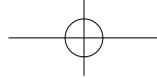


인해서 정서적 요인을 충족시켜 드리는 게 가장 중요한 일인 것 같습니다.

처음 요양보호사라는 직업에 큰 호감이 없었던 저는 이 일이 돈벌이 수단 이상 그 이하도 아니었습니다. 심심풀이로 요양보호사 자격증이나 따놓자 싶어서 아무 생각 없이 공부했던 것 중의 하나일 뿐이었습니다. 하지만 이제는 아닙니다.

저에게 기쁨이자 삶을 살아가는 또 하나의 이유가 된 것입니다. 내가 누군가에게 힘이 되어준다는 그 사실을 이제 알게 된 것이죠. 나도 몰랐던 나의 가치를 어르신이 알게 해주신 것입니다. 이런 일들을 겪고 저의 전반적인 삶도 많은 것이 달라졌습니다.

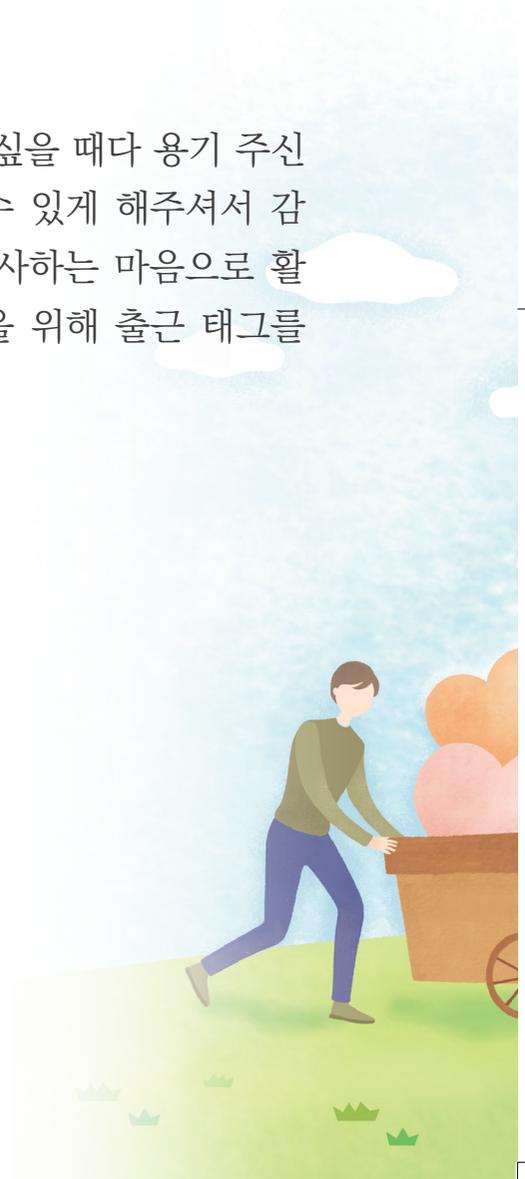
예전에는 사소한 것에도 화가 많이 나고 불만과 불평도 많았습니다. 그런데 이제는 기쁘고 감사하는 마음으로 즐겁게 살아가게 되었습니다. 그리고 어르신 댁에 방문할 때마다 두근거리는 마음으로 즐겁게 방문하게 되었습니다. 단지 조금 힘든 점이 생겼다면 예전에는 저에게 일을 시킬 수 없는 상태였었는데, 이제는 건강해지셔서 너무 많은 이야기와 많은 일을 시키셔서 조금 힘들기는 합니다. “이거 해, 이거

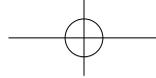


해줘!” 이것 또한 저에게는 기쁨이고 즐거움입니다.

나보다 어려운 사람에게 내가 사랑을 베풀어 주는 것. 그리고 그 사랑으로 모두가 행복해지는 것. 아무나 시작은 하지만 아무나 이를 수 없는 것임을 압니다. 지금도 너무 힘들게 일하시는 요양보호사님들께 희망의 메시지를 전합니다.

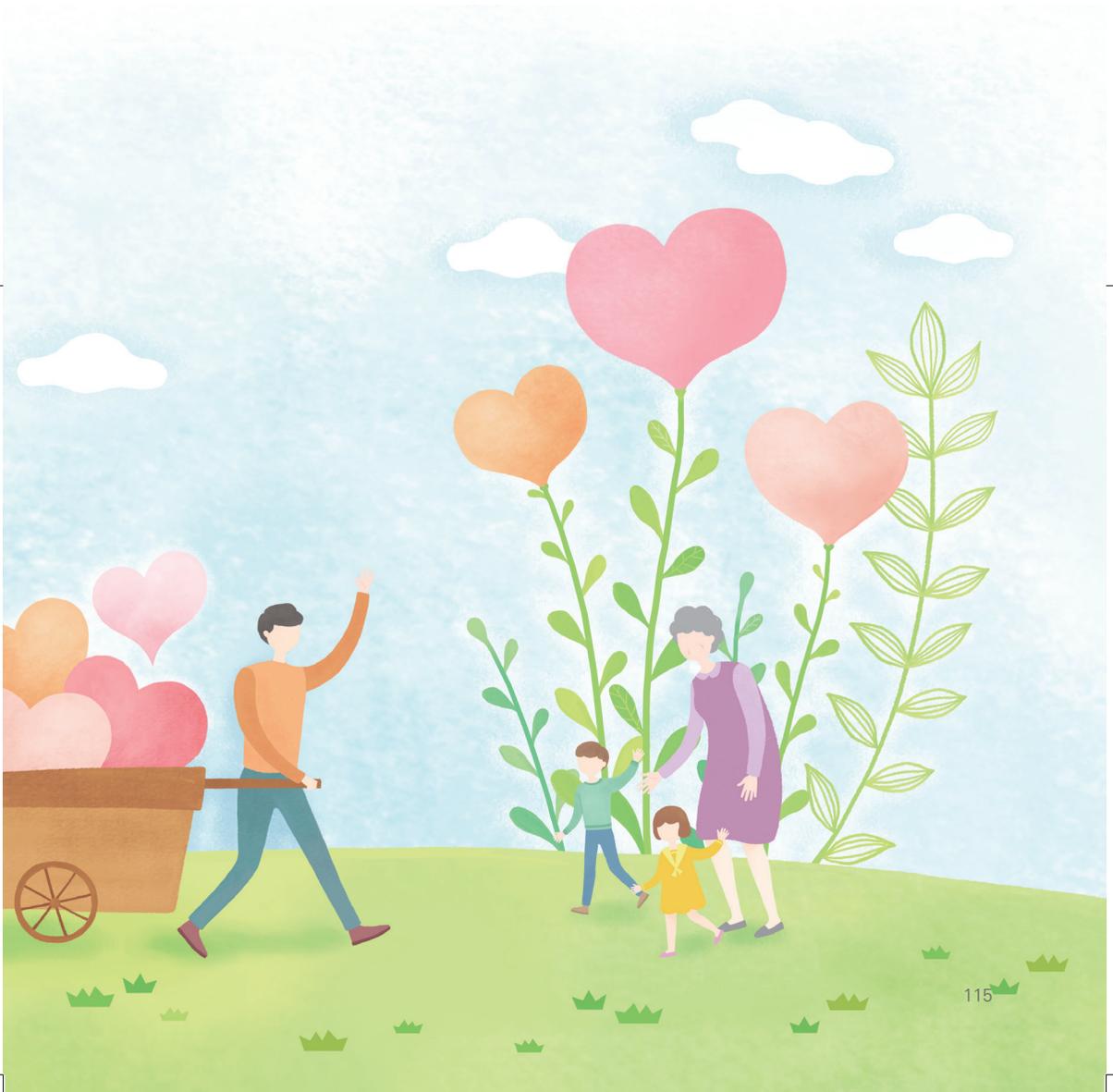
마지막으로 저에게 주저앉고 싶을 때다 용기 주신 센터장님께 소중한 체험을 할 수 있게 해주셔서 감사의 말씀을 전합니다. 항상 감사하는 마음으로 활기차게 오늘도 저는 저의 성장을 위해 출근 태그를 짙습니다.





떨림을 잠재운 사랑의 손길

체험수기 ◆ 장려상





체험수기
장려상

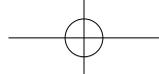
Story 10

또 한 명의 따뜻한 자녀

백○○ / 경북 경산시

하지만 소리가 들리지 않는다고
마스크를 끼고 있다고 외면하는 게 아니고
손동작도 더 많이 하고 좀 더 가까이서
이야기를 해 드리면 대부분 알아들으시고
모든 어르신들이 고마워하십니다.
“세상에 어느 자식들이 이렇게 잘 해주겠노”
하시면서 꼭 안아주십니다.

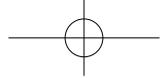




늦은 나이에 사회복지사로 일을 시작해 올해로 5년째에 접어듭니다. 2019년부터 시작된 코로나로 인해 그동안의 일상이 파노라마처럼 지나가는 이 시점에서 어떻게 하면 현재의 어르신들과 앞으로 만나게 될 어르신들과 그 가족들에게 좀 더 나은 서비스를 전해 드릴 수 있을까 하는 생각이 듭니다. 그리고 노인장기요양보험 제도가 조금 더 쉽게 많은 사람들에게 알려져 **노인들뿐만 아니라 치매로 인해 힘들어하는 가족들의 삶의 무게를 조금이나마 덜어줄 수 있었으면 좋겠습니다.**

작년 8월 무더운 여름 어느 날이었습니다. 점심을 먹고 냉커피를 한잔 마시고 있는데 전화벨이 울렸습니다.

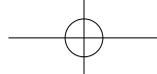
“안녕하십니까? 물어볼 것이 있어 전화를 드렸습니다. 저랑 같이 살고 있는 집사람이 요즘 정신이 깜빡깜빡하고 최근에는 집에서 밖으로 나가려고 하다가 현관문이 열리지 않는다고 당황해하며 울면서 전화가 온 적이 여러 번 있었습니다. 괜찮아지려나 했는데 오늘도 또 이러니 이럴 땐 어떻게 해야 합니까?” 수화기 너머로 중년의 남자 목소리가 들렸고 그 목소리에는 다급함과 불안함이 느껴졌습니다.



“네. 보호자님께서 놀라시고 걱정이 많으셨겠습니
다. 함께 생활하시는 배우자분이신 것 같은데요. 이
런 일이 최근에 더 자주 일어나고 있습니까? 혹시 검
사를 한번 받아 보신 적은 있으십니까?”

“네, 몇 달 전에 좀 이상해서 검사를 받아 봤는데 알
츠하이머 치매라고 했습니다. 처음엔 이 정도로 심
하지 않았는데 점점 더 심해지니 제가 직장에 갔을
때 혼자 저러면 어쩌나 걱정도 되고 혼자 밖에 나갔
다가 문을 못 열어 집에 들어오지 못하면 어쩌나 걱
정이 되어 어떤 돌봄을 받을 수 있을까 여쭙어보려
고 전화했습니다.”

당황한 목소리가 역력히 드러나는 보호자분께 직
접 찾아뵙고 자세한 설명을 들어보겠다고 말씀드리
고 주소를 물어 방문을 드렸습니다. 알려준 주소로
찾아가 조심스럽게 노크를 하니 보호자분께서 문을
열어 주셨습니다. 거실에는 젊은 배우자분이 조용하
게 앉아 계셨고 남편분도 그 옆에 앉으셨습니다. 아
무리 쳐봐도 나이가 저보다도 몇 살 많아 보이지 않
았습니다.



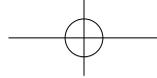
“처음 뵈겠습니다. 저는 000센터에서 온 복지사입니다.”라고 인사를 드리자 배우자분이 의아해 하는 눈빛으로 저를 쳐다보았습니다.

그러자 갑자기 옆에 앉아 계시던 남편분이 어디론가 가서 서류 한 뭉치를 들고 오셨고 살펴보니 장기요양 등급을 받은 서류였습니다.

“주위에서 치매가 있으면 등급을 받아서 이용을 하면 된다고 해서 받아 두었고 공단에서 어떤 서비스를 받으면 좋겠다고 설명을 해 주셨는데 그때 아내가 아무것도 하지 않겠다고 하여 저도 일이 너무 바쁘고 해서 그냥 지냈습니다.”라고 말씀을 하시며 내민 서류를 살펴보니 배우자분은 50대로 몇 달 전에 장기요양 5등급에 방문요양이나 주간보호서비스를 이용할 수 있다는 내용이 있었습니다.

제가 서류를 보고 있자 남편분께서 다시 설명을 했습니다.

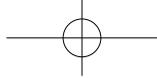
“제 아내는 오랫동안 장사를 했습니다. 장사가 너무 잘 되어 식사를 제때 못할 정도였습니다. 그런데 코로나가 터지고 장사가 잘되지 않자 극도의 스트레스를 받았고 장사를 마치고 저녁에 집으로 오면 폭식과 폭음을 하였습니다. 너무 힘들어하는 모습에 말



리지도 않았습니니다. 코로나 때문에 잘 되던 장사가 되지 않고 스트레스를 많이 받아서 그런지 장사를 할 때 손님들에게 이상한 말과 행동을 하게 되었습니다. 그러자 자주 오는 단골손님이 이상하다며 병원에 가서 검사를 받아보라고 해서 시간을 내서 병원을 찾아가 그동안의 일들을 설명드리고 검사를 받아 보게 되었습니다. 그랬더니 제 아내가 알츠하이머 치매라고 하는 겁니다.”

그래서 지금은 가게를 그만두고 집에만 계신다고 했고, 코로나 때문에 어디 다닐 수도 없어 집에만 하루 종일 있다가 너무 무료해서 밖에 나가보려고 하다가 이렇게 된 것이라고 자세히 설명해 주셨습니다. 자녀들은 함께 생활하지 않았고 보호자분께서는 갑자기 타 지역으로 직장을 옮기게 되어 매일 집에 들어오기 힘든 상황이라고 하셨습니다. **갑작스럽게 악화된 치매에 배우자분은 본인이 왜 그런지 이해가 안 된다는 표정이었고 남편분은 경제활동 때문에 이리지도 저리지도 못하여 난감한 표정이었습니다.**

모든 설명을 듣고 보호자가 없는 날이 더 많다고 하시기에 이 상태로 집에서 일상생활하시기 힘들 것 같으니 아침에 갔다가 저녁에 집으로 돌아오는 주간



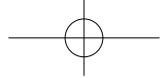
보호를 추천해 드렸습니다. 무료함도 달라고 인지활동도 하며 낮 시간 돌봄을 받으면 보호자께서 안심하고 경제활동을 할 수 있을 것이라고 설명을 드렸습니다.

제가 하는 설명을 다 들은 남편분께서는 “그런 것도 합니까? 그럼 제가 알고 있는 방문요양보다 주간보호가 하루 종일 있다가 오니깐 더 마음이 안심될 것 같네요. 그럼 그렇게 해 주세요.” 그래서 다시 배우자를 보고 조금 천천히 설명을 드렸습니다.

“아이들 유치원 가는 거 보셨죠? 그것처럼 저희도 아침에 모시고 가서 다른 분들과 함께 운동도 하고, 식사도 하고, 여러 가지 놀이도 하고, 저녁까지 먹고 나면 다시 집으로 모셔다드리고 하는 곳이에요. 내일 아침에 제가 모시러 올 테니깐 아무 걱정 하지 마시고 준비하고 계세요.”

그렇게 마무리 설명을 드리고 수급자의 나머지 상태와 인적 사항들을 확인하고 인사를 드리고 집을 나오려는 데 남편분이 이렇게 말씀하셨습니다.

“혹시 내일 모시러 와서 문을 열어주지 않으면 비번을 알려 드릴 테니 열고 들어와 주세요.”



아내가 또 문을 열어주지 못할까 봐 걱정이 된다고 말씀하셨습니다.

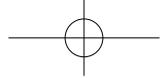
새로운 환경에 적응해야 하는 수급자의 마음을 안심시켜 드렸지만 센터로 돌아오는 내내 저렇게 젊으신 분이 나이가 많은 어르신들과 잘 적응할 수 있을까?라는 걱정과 어떻게 하면 잘 지낼 수 있을까 많은 고민을 했습니다.

다음날 아침 직접 수급자를 모시러 갔습니다. 초인종을 누르고 노크를 해도 기척이 없어 어제 보호자가 알려 준대로 현관 비번을 열고 들어갔습니다.

“또 문 여는 방법이 생각나지 않아서 열어주지 못했어요.”

하시며 아직 잠옷 차림으로 서 있었습니다. 그래서 괜찮다고 안심을 시켜드리고 옷부터 갈아입고 센터에 가자고 했더니 씻고 오겠다고 화장실로 들어가셨습니다.

한참을 기다려도 물소리가 나지 않아 무슨 일이 생겼나 싶어 화장실에 노크를 하고 조심스럽게 들어가 보았습니다. 들어오는 저를 물끄러미 쳐다보시고



는 한참 만에 입을 열었습니다.

“어떻게 씻는 건지 방법을 모르겠어요!”

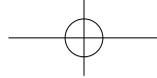
순간 당황했지만 침착하게 물을 틀고 씻는 방법과 순서를 알려드렸습니다. 그렇게 씻고 옷을 갈아입기 위해 방으로 들어간 수급자는 또 한참을 기다려도 나오지 않았습니다. 그래서 노크를 하고 안방으로 들어가 보니 윗옷을 들고 서서 저를 쳐다보았습니다.

“어디가 앞인지 잘 모르겠어요!”

라고 작은 목소리로 천천히 이야기했습니다. 또 한번 놀랐지만 ‘저럴 수도 있구나.’ 싶어 수급자가 부끄러워하지 않도록 도움을 드려 옷을 갈아입고 함께 센터로 돌아왔습니다.

센터에 오신 수급자는 낯선 환경 탓인지 조금 경직이 되어있었고 본인보다 나이가 많고 몸이 불편한 어르신들을 이리저리 살펴보았습니다. 수급자와 비슷한 나이의 요양보호사의 도움을 받으며 첫날을 보냈습니다.

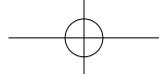
센터장님과 간호 선생님께 신규 수급자에 대해서 보고를 드렸고 약 부분 때문에 보호자와 상담 후 치



매 약을 잊지 않고 잘 챙겨 드실 수 있도록 하는 것이 중요하다고 했습니다. 그래서 보호자와 통화를 해보니 그동안 약을 매일 먹지 않거나 한꺼번에 많이 먹은 적도 있었다고 하시며 약 관리를 센터에서 해 주시길 당부하셨습니다.

다행스럽게도 그 젊은 여자 수급자분은 함께 생활하는 어르신 중에 제일 나이가 적은 어르신과 언니, 동생 하면서 잘 지내셨습니다. 식사도 규칙적으로 하게 되었고 집에 가서 술도 드시지 않게 되었고 센터에서 약 관리를 해드리고 병원도 함께 다니고 다양한 인지활동도 하면서 그늘진 얼굴에 웃음이 찾아왔습니다. 처음 와서 쓸 수 없었던 본인의 이름도 쓸 수 있고 예전보다 많이 좋아지셨다고 남편분이 수시로 전화가 와서 감사하는 인사말을 전했습니다. 지금은 누구보다 밝으시며 함께 지내는 어르신들과 가족처럼 매일 재미있게 생활하고 있습니다.

이 수급자를 보면서 65세가 되지 않아도 노인장기요양보험 제도로 노인성 질환(치매, 파킨슨, 뇌졸중 등)으로 등급을 받아 이렇게라도 생활을 할 수 있음에 감사한 마음이 들었습니다. 노인장기요양보험 제도가 없었다면 저런 분들이 과연 어떤 도움을 받

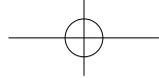


을 수 있을까 생각을 하게 되었고 **치매는 나이와 상관없이 어느 날 갑자기 찾아올지도 모른다는 생각에 살짝 두려움도 느꼈습니다.**

저는 지금은 주간보호에서 사회복지사로 일을 하고 있지만 처음에는 방문요양, 방문목욕, 방문간호 부분 사회복지사 일을 해왔기 때문에 어떤 수급자에게는 어떤 서비스가 좋을지 선택을 해 주기가 좀 수월해졌습니다.

요즘은 코로나로 인해 노인복지관에 여러 가지 문화생활을 하러 다니시던 어르신들이 집에 계시는 경우가 많습니다. 코로나가 시작되고부터 복지관, 노인정, 마을회관이 모두 문을 닫아 집에만 계시는 어르신들이 치매가 더 심해지는 경우를 많이 보았습니다. 최근에 오신 어르신도 집에서 가스 불에 냄비를 올려놓고 태워버리기 일쑤라고 했습니다.

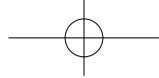
코로나가 오기 전에는 노인복지관에서 탁구를 그렇게 잘 쳤다고 하시는 데 지금은 그런 모습을 찾아보기 힘들었습니다. 그리고 또 한 분의 어르신도 노인복지관에 다니셨다고 하시면서 주간보호센터에 오셔서 복지관 다닐 때 봤던 동무를 만나게 되어 너



무 반가워하시는 모습도 볼 수 있었습니다.

장기요양 등급을 받은 분들 중에 복지관이나 노인 정이라도 다니던 어르신들은 주간보호라도 쉽게 가 보시려고 하시지만 집에만 계셨던 어르신들은 사람 만나는 것을 꺼려 하셔서 가지 않으려고 해 함께 생활하는 보호자들이 힘들어하는 경우도 많이 보았습니다. 그런 어르신들에게는 요양보호사가 직접 집으로 와서 식사와 청소 등 일상생활 도움을 드리고 옆에서 적적하지 않게 말동무도 해드리는 방문요양 서비스를 권해드려 코로나로부터 덜 우울해지도록 해 드렸습니다.

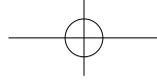
예전에 이런 일도 있었습니다. 어느 시골집에 노 부부가 함께 생활하시면서 등급을 받으신 할아버지가 뇌경색으로 누워 계시며 소변 주머니까지 착용하고 있었고 할머니가 누가 와서 집안일 하는 것을 싫어하셔서 집안일은 겨우 손수 하시는데 목욕시키는 것이 너무 힘들어 자식들이 안 오면 목욕을 못하고 계시니 냄새가 난다고 하셨고 영감이 소변 주머니를 달고 있으니 교체를 위해 병원으로 모시고 가기가 너무 힘들다고 하셔서 욕조를 실은 차량을 이용해서 목욕을 시켜드리는 방문목욕서비스와 간호 선생님



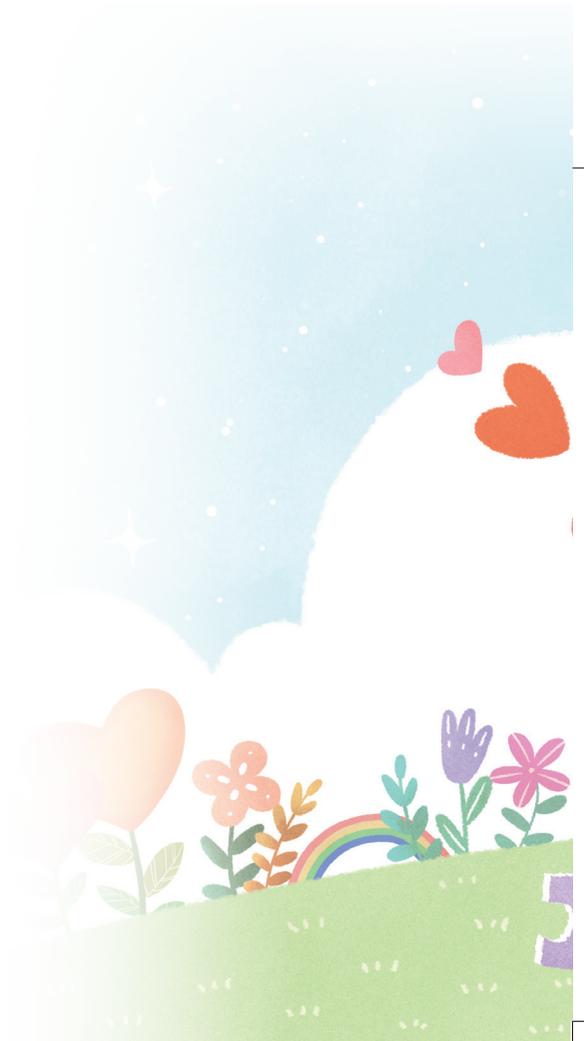
이 직접 집으로 와서 소변 주머니를 교체해 드리는 방문간호 서비스를 연결해 드린 적도 있습니다.

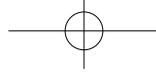
이렇게 적절한 서비스가 수급자에게는 불편한 몸으로 힘든 삶의 질을 높여주고 보호자에게는 많은 수발을 덜어줍니다. 그래서 이제는 사회복지사로서의 사명감을 가지고 장기요양보험이 꼭 필요한 어르신들에게 손과 발이 되어 남은 여생을 좀 더 편하고 즐겁게 살아갈 수 있도록 도움을 드리고자 최선을 다하고 있습니다.

아직도 코로나가 끝나지 않아 모든 국민들이 마스크를 착용하고 있습니다. 나이가 드신 어르신들은 대부분 청력이 좋지 않아 큰소리로 이야기해야 겨우 알아들을 수 있는데 마스크를 착용하고 있으니 입 모양도 보이지 않아 소통하기 매우 힘든 부분이 많습니다. 하지만 소리가 들리지 않는다고 마스크를 끼고 있다고 외면하는 게 아니고 손동작도 더 많이 하고 좀 더 가까이서 이야기를 해 드리면 대부분 알아들으시고 모든 어르신들이 고마워하십니다. “세상에 어느 자식들이 이렇게 잘 해 주겠노” 하시면서 꼭 안아주십니다.



아마도 노인장기요양보험에서 주는 혜택은 마스크를 하고 있어도 전달되고 있는 따스함이 아닐까 싶습니다. 코로나가 있어도 좀 더 가까이 다가가서 어루만져 드리는 노인장기요양보험은 또 한 명의 자녀 같은 따뜻한 제도입니다.

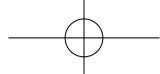




또 한 명의 따뜻한 자녀

체험수기 ◆ 장려상





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



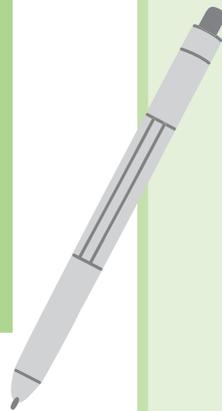
체험수기
장려상

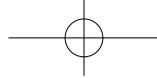
Story 11

네가 와서 외롭지 않아

조○○ / 서울 강북구

네 덕에 이제는 외롭지 않다는 그 말이,
그 고운 미소가 내 마음을 가득 채웠다.
나는 이 일을 하며 인생을 배운다.
누군가가 바닥이라고 여기는 그들의 삶 속에서
행복을 찾고 인생의 지혜를 배운다.
몸을 가누지 못해도 말을 하지 못해도
가슴으로 느낄 수가 있다.



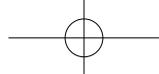


- 요양보호사의 이름으로

결혼 후, 나는 살림에 보탬이 되고자 한복 기술을 배웠고 20년간 살림과 일을 병행했다. 그런데 내가 50대 초반이던 2007년을 기점으로 한복대여점 붐이 일기 시작했다. 급격히 무너지는 한복 맞춤 시장에서 나는 스스로 기술을 놓을 수밖에 없었다. 앞으로 어떻게 살아나가야 할지 많은 생각을 하면서 구직활동을 하던 중 장기요양제도를 알게 되었다. 처음 교육을 받고 자격증 취득 후 2010년 이후부터 지금까지 요양보호사의 길을 걷고 있다.

당장의 생계만을 고민하던 나의 삶에 변화의 물결이 일기 시작했다. 실제로 삶과 죽음의 경계를 오가며 삶을 연명하는 어르신들께 세상을 살아갈 용기를 주고 내가 직접 실질적, 물리적 도움을 줄 수 있다는 사실에 더없는 보람을 느끼게 되었다. 삶의 끝자락에서 그저 저물 날만을 기다리는 어르신들께 작은 위로 한마디, 따뜻한 포옹 한 번이 얼마나 큰 힘이 되는지 알기에 가슴이 저릴수록 어르신의 삶을 껴안아 드리고 힘껏 위로했다.

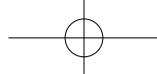
가슴에 묻은 첫 대상자….



어느 날 한 대상자의 기억을 회상하며 나는 가슴 속 깊이 묻어둔 추억상자를 조심스레 열어보았다. 억지로 끄집어낸 기억이 아픈 감정으로 나를 할퀴고 찢러 며칠을 혼자 울었다.

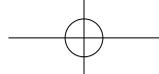
그분과의 첫 만남은 곰팡내 가득한 어느 단칸방에서 시작되었다. 센터장님을 따라 성냥갑 같은 작은 방으로 들어갔다. 문을 열자 암모니아의 지린내가 진동했고 비릿한 오줌 냄새와 지저분한 이불, 쿼퀴한 냄새를 지나 귀퉁이 한 곳에 50대의 뇌 병변 환자가 누워있었다. 그는 전신을 가누지 못하고 침대에 누워 겨우 숨만 뱉어낼 뿐이었다. 순간 이렇게 낮은 환경에서 나는 도저히 돌봄을 할 수 없을 것 같았고, 아니 다 떠나서 내가 아무리 돈을 벌기 위해 나왔지만 숨이 막히고 현기증 나는 이런 환경에서는 잠시도 있을 수가 없었다. 미안하지만 도저히 못하겠다는 말을 남기고 뛰쳐나왔다.

하지만 나는 그날 밤 내내 한숨도 못 자며 수많은 고민에 빠졌다. 그분을 내가 도와드리지 않으면 하루도 버티기 힘들 것 같은데... 결국 '그래 해보자', '내가 도와드리자'로 생각을 바꾸며 돌봄을 시작하게 되었다.



그 누구보다 평범한 삶을 살아온 나에게 또래의 남자가 스스로 가래를 뱉지 못해 석션기로 받아내야 숨을 쉬는 모습은 이전의 내 가치관을 통째로 뒤흔들 만큼 참담했다. 더구나 이런 상황이 내가 앞으로 계속 봐야 할 현실이라니 또 한 번 정신이 아득했다. 하지만 이미 내가 해보기로 한 이상 두 손 모아 기도하며 일주일을 버텼다. 날씨가 조금만 꺾어도 온방안에는 다양한 냄새가 진동했다. **냄새나는 곳을 찾아 끝없이 닦아내고 청소하기를 일주일. 거짓말처럼 냄새가 사그라들었다.** 내가 이곳 환경에 익숙해져서인지 아니면 쾌적한 환경을 유지해서인지 분간도 되질 않았다. 몇 주가 더 지나자 그간 울고 자책한 며칠이 무색할 만큼 돌봄이 익숙해졌다.

그 후 1년이 넘도록 이분을 돌봐왔다. 그런데 어느 날 나의 정성이 보람도 없이 급격히 병세가 악화되었고 욕창까지 심해져 가족의 요청으로 요양원에 입소하면서 이 대상자와는 계약이 종결되었다. 나의 첫 대상자는 비록 얼마 못 가 유명을 달리했지만, 그 분과의 사소한 추억은 여전히 가슴속에 켜켜이 남아있다. 그분의 보호자는 부고를 전하면서 연신 고마움을 표했다. 마지막 가시는 길 편히 돌봐줘서 감사했다고 사실 처음이라 더 슬프고, 많이 아팠다. 그

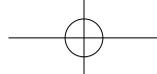


이후로도 수많은 어르신을 돌보아왔지만 첫 대상자를 쉽게 잊을 수가 없다. 추억이 많아서일까? 아님 후회가 많아서일까? 그때의 일은 여전히 나를 괴롭히지만, 그 기억으로 인생을 배우고 그때의 가르침으로 늘 새로운 이치를 깨우치곤 한다. 십수 년이 지난 지금도 그 일을 품고 사는 이유다.

- 하루하루가 배움의 연속

요즈음 나는 일하는 것이 즐겁다. 늘 감사한 마음으로 어르신을 돌본다. 돌봄을 하는 사람들 마음이 모두 같겠지만 어르신들의 대소변 치우는 일이 힘들다고 생각해 본 적 없다. 누가 그러기를, 마음으로 상대방을 대하면 냄새가 느껴지지 않는다고 했는데, 그 때문인지도 모르겠다. 단지 나는 그동안 나만의 마인드컨트롤로 어르신들의 대소변 냄새가 최신 향수라 생각하고 돌보다 보니 어느덧 베테랑 요양보호사가 되어있었다.

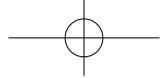
2021년 7월 최근 연계 받은 어르신 댁을 처음 방문했다. 문을 열고 들어가자마자 암모니아 냄새가 코를 찔렀다. 앞서 말했듯 나는 마인드컨트롤을 하며 향수라 생각해 보았다. 하지만 도무지 적응되지



않는 냄새였다. ‘아직 멀었구나’ 생각하며 당황하던 순간 내 눈앞에 활짝 웃고 있는 어르신이 보였다. 참으로 고운 미소를 지니고 계셨다. 내 어머니와 연세가 비슷해서였을까. 첫 만남부터 마음이 가는 대상자였다.

어르신은 알츠하이머를 앓고 계셨다, 아드님과 함께 생활했지만 많은 시간 어머니 혼자 계신 시간이 길어 늘 외로워하셨다. 치매와 우울증으로 힘들어하는 어머니를 위해 상황이 여의치 않은 아들이 요양제도를 신청했고 나와의 인연이 닿은 것이다. **치매를 앓고 있다 보니 잘 씻지 못해 굵은 몸 이곳 저곳은 상처투성이에, 맥없이 자란 머리 역시 감지 못해 늘 산발이었다.**

또 거동이 불편한 탓에 하루 종일 소파에만 앉아 계시고 대소변도 기저귀에 보다 보니 피부가 많이 물러있는 상태였다. 내가 어머니를 예쁘게 보려고 해서인지 어머니가 생글생글 웃으시면 어머니가 너무 사랑스러웠다. 그 예쁜 미소를 더 자주 보고 싶었는지도 모르겠다. 어머니가 대소변을 보면 최대한 빠르게 기저귀를 교체하거나 물로 샤워하는 방식으로 피부가 무르지 않게 했다. 그다음은 미용실에 모



시고 가서 머리를 다듬고 파마를 해드리니 거울 속에는 예쁜 모습의 또 다른 어르신이 계셨다. 또 편치 않은 무릎으로 오랜 시간 앉아계시다 보니 다리에 힘이 없고 혈액순환이 안 되어 늘 저림 증세와 부종이 심했다. 센터장님께 자문했더니 족욕을 하면 혈액순환에 큰 도움이 되어 부기가 가라앉을 것이라며 족욕기를 지원해 주셨다. 거의 매일을 족욕을 해드렸다. 어느 순간 부종이 사라져 “어머니 다리가 날씬해지셨어요” 하니 “다 네 덕이야!”라며 미소를 지으신다. 하루하루 눈에 띄게 달라지는 모습에 힘이 났고 어르신이 조금씩 건강을 되찾으니 집안에도 활기가 돌아왔다.

어느 날은 어머니를 씻긴 후 센터 단톡방에 센터에서 제공받은 색칠하기, 노래 부르기 등 인지프로그램을 하시는 모습을 올렸다. 다른 요양사들과 복지사들이 처음 센터에 입소한 그분이 맞느냐며 의아해했다. 얼굴빛이 생기가 있고 너무 건강해지셨는데, 어떻게 돌봤는지 궁금하다며 질문이 쏟아졌다. 부끄럽지만 이제 나는 나에게 도움을 구하는 요양사들에게 자문을 할 정도로 베테랑이 되었고, 이런 내가 뿌듯하다.



더불어 우리 센터는 매달 다양한 인지프로그램을 진행하며 어르신들의 잔존기능을 유지하고 향상하기 위해 서비스 사례를 발표하고 공유한다. 코로나 바이러스로 인해 집합교육이 어렵게 되자 센터장님은 발 빠르게 ‘줌(동영상)’으로 회의를 진행했다. 난생처음 오랜만에 컴퓨터로 만나는 여러 선생님들과 안부도 묻고 다양한 방식으로 돌봄을 공유하게 되었다.

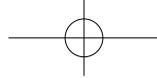
올해 1월 ‘줌 회의’를 통해 내가 사례 발표를 하였는데, 여러 선생님의 박수를 받았다. 지금 어머니는 치매와 우울증 외에도 심한 탈모, 피부질환, 다리 부종 등 많은 부분이 개선되었다.

어느 날 어머니를 씻기고 있는데 시인처럼 말씀을 하셔서 깜짝 놀랐다.

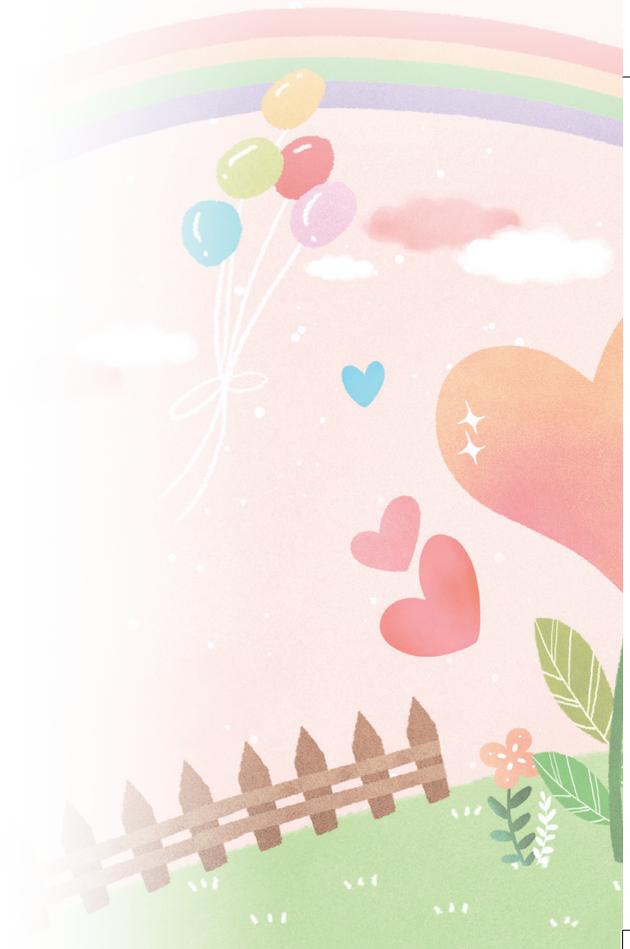
“나는 늙을 줄 몰랐어. 내가 왜 이렇게 되었는지 몰라.”라고 하시며 세월을 한탄했다.

“네, 마음 아프시죠? 제가 매일 와서 외롭지 않게 해드릴게요.”

“고마워 네가 매일 와서 외롭지 않아” 하시기에 어르신들 꼭 안아드렸다.



네 덕에 이제는 외롭지 않다는 그 말이, 그 고운 미소가 내 마음을 가득 채웠다. 나는 이 일을 하며 인생을 배운다. 누군가가 바닥이라고 여기는 그들의 삶 속에서 행복을 찾고 인생의 지혜를 배운다. 몸을 가누지 못해도 말을 하지 못해도 가슴으로 느낄 수가 있다. 언제든 진심을 다해 도울 테니, 어르신들의 남은 삶이 나로 인해 조금 더 찬란했으면 하는 바람이다.

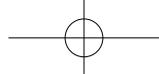




네가 와서 외롭지 않아

체험수기 ◆ 장려상





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
 체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



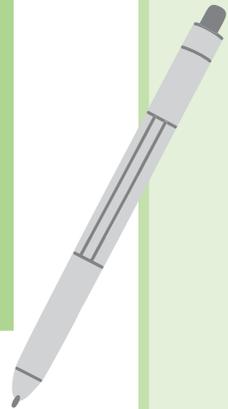
체험수기
 장려상

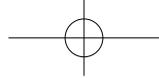
Story 12

우리 엄마는 요양보호사입니다.

안○○ / 경기 용인시

몸 건사는 뒤로한 채 오늘도 현장에서
 엄마는 누군가의 아빠, 엄마이자
 누군가의 할아버지 할머니인 어르신들을
 먹이고 씻기고 심심찮게 놀아드리며
 그렇게 그분들을 책임지며 근무하고 계십니다.

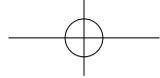




오늘도 엄마의 마스크는 하루 만에 더러워졌습니다. 분명 아침에만 해도 새 마스크를 쓰며, 곱게 분칠한 얼굴 위로 마스크를 활짝 펼쳐 출근하였는데, 퇴근 무렵 눅눅해진 마스크가 얼룩덜룩 지저분해진 채로 돌아왔습니다. 마스크를 벗으며 피곤이 한껏 내려앉은 무거운 두 눈으로 돌아온 엄마. 저는 그런 엄마를 보며 늘 말합니다.

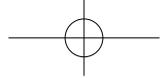
“엄마, 노인이 노인을 봉양하는 시대인 거 같네. 엄마 몸도 좀 챙기며 일해야지 원. 그러다 엄마가 쓰러지면 어찌려고.”

장기 코로나 사태로 답답한 마스크 속, 그런 마스크를 획 벗어던지며 피곤이 잔뜩 몰려와 지쳐 보이는 엄마. 그러다 곧 엄마는 그날의 있었던 이야기를 해주시려 몸을 일으켜 내 쪽으로 돌립니다. 그리곤 마치 여고생만의 생기발랄함이 묻어난 말투로, “내가 지금 일하는 주야간보호 센터는 뭐랄까 어른들의 유치원 같아. 그러니까 우리가 어린이집에 선생님과 같은 역할을 하는 셈이지. 오늘도 무슨 일이 있었냐면...” 라고 말하며 엄마는 신이 난 듯 이야기를 합니다. 엄마 말에 따르면 할머니 할아버지도 각자의 개성들이 존재한다 말합니다.



정갈하게 옷을 차려입고는 센터 선생님들을 맞이 하는 분이 계시는가 하면, 늦잠을 주무시느라 밖에 나와 있지도 않는 어르신도 있어 아침잠을 깨우러 몇몇 집의 출입문은 비밀번호까지 외워야 한다고 합니다. 무엇보다 늘 우리에게 당연시되는 아침이, 센터의 어르신들에게는 다 똑같지 않다 합니다. 어떤 어르신은 초인종을 아무리 눌러도 나와 계시지 않기에 문을 열고 들어가 보니 이미 지난밤 조용히 생을 마감한 분도 계셨으며, 또 어떤 분은 치매로 인해 밤에 잠깐 혼자 계실 때 집을 나선 뒤 연락이 안 되어 사라진 분도 있다 합니다.

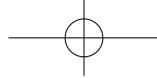
“어르신 어제는 잠은 잘 주무셨어요?”라고 첫인사를 건네는 엄마의 카랑카랑한 목소리가 귀에 꽂힌 어느 날. 출근길 잠시 짬을 내 엄마의 뒷모습을 바라본 적이 있었습니다. 집에서 내가 알던 엄마의 모습과는 다른 다부진 손길과 안정된 자세로 어르신들을 살뜰히 모시며 유유히 센터 차를 타고 사라진 엄마의 모습에 전문가 포스가 물씬 풍겼습니다. 저희 삼남매와 함께 아픈 할머니를 반평생 모시며 본인의 삶은 뒤로 한 채 그렇게 전업주부로 희생만 하며 살던 엄마는 어느 날, 할머니가 돌아가시고 1년이 조금 지난 뒤 저희들에게 말했습니다.



“엄마 공부를 하고 싶다. 그리고 이 공부 한 것을 갖고 남을 위해 앞으로 봉사하는 삶을 살고 싶어 애들아.” 할머니가 입소했던 요양원에서의 선생님들의 모습을 본 뒤 엄마의 생각이 많이 바뀌었다는 얘기도 덧붙이면서 말이죠.

끝이 보이지 않는 할머니의 병간호로 엄마의 몸과 마음이 차츰 무너져 내려갈 무렵 요양원 선생님들께서 그 짐을 함께 나눠 주시며 그렇게 엄마는 본인의 삶과 건강을 다시 한번 점검할 수 있었다고 합니다.

당시 건강보험공단에서 운영하는 ‘노인장기요양보험제도’ 덕분에 할머니는 요양원에 입소할 수 있었는데, 당시 외벌이였던 저희 집은 아빠의 월급만으로는 삼남매의 끼니도 차려대기 힘든 형편으로 ‘노인장기요양보험제도’는 가계 부담을 덜며 할머니가 입소할 수 있는 사회보험제도였습니다. 몸이 편치 않았던 할머니 등에 욕창이라도 생길까 봐 이리 뒤척 저리 뒤척, 따뜻한 물수건으로 매번 등을 닦아 주셨던 요양원 선생님께 저희 가족은 할 수 있는 일이라곤 찾아볼 때마다 맛있는 주스 한 박스와 요양원 선생님들 그리고 원장님의 간식은 늘 챙겨가려 했던 게 기억이 납니다.



비록 내 가족은 아니지만, 가족 이상으로 친절히 그리고 살뜰히 보살펴 주신 요양원 선생님들 곁에서 할머니는 평온히 하늘나라로 가셨습니다. 그때부터였을까요. 저희 엄마는 그 길로 요양원에서 근무할 수 있는 자격증 공부에 열을 쏟았습니다. 할머니를 평안히 보내 주신 그분들의 감사를 이제는 본인이 되돌려 드리고 싶으셨나 봅니다. 지금은 주야간보호 센터에서 누구보다도 열정적으로 근무를 하며 장기 코로나 사태 속에서도 비가 오나 눈이 오나 상관없이 늘 땀방울과 침방울로 마스크를 적셔가며 그렇게 근무하고 계십니다.

누군가는 말합니다. 노인장기요양보험 제도가 뭐고, 왜 나이 든 노인들을 요양원이나 주야간센터같은 곳에 방치해 두냐고 뭐라 하는 분도 계십니다. 안락한 집 놔두고 왜 그런 곳에 노인들을 몰아넣냐, 집에서 모시면 되는 거 아니냐 합니다. ‘노인장기요양보험제도’는 인터넷에 검색만 쳐도 자세히 설명이 나와 있습니다. 집에서 거동이 불편하단 이유로 아무것도 하지 않고 천장만을 응시하며 누워 지내게 하는 건 결코 ‘돌봄’이 아니라는 사실을 인지해야 하며 사회제도에 한 번쯤은 관심을 가져야 한다는 말이죠.



물론 불법적으로 센터 운영하며, 노인 폭행을 일삼고 유통기한이 지난 음식들로 식사를 제공하는 몇몇의 보호 센터의 뉴스로 마음이 불편할 때가 있습니다. 결코 모든 곳이 다 그런 곳만은 아니라는 사실을, 누군가는 정말 온 마음 정성 다해 노인분들을 모시며 근무한다는 사실도 널리 알리고 싶은 마음에 이렇게 몇 자 적어 내려갑니다.

주야간보호센터는 요양원처럼 장기로 입소하여 계시는 어르신들이 아니라 정말 말 그대로 어른들의 유치원처럼 아침 일과, 점심 일과, 저녁 일과 이렇게 세분화되어 매시간 프로그램이 있습니다. 거기에 맞춰 오전에는 간식도 먹고 다양한 교육 프로그램과 함께 종교 시간을 갖기도 합니다.

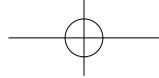
저는 주간보호센터의 체계적인 교육 프로그램을 보고는 깜짝 놀란 적이 한두 번이 아니었습니다. 나이 육십이 넘은 저희 엄마가 어르신들 앞에서 양증맞은 율동도 하며 춤도 추고, 색칠공부와 꽃꽂이, 계절별 음악 연주회 등 다양한 프로그램으로 어른들의 눈과 귀를 호강시켜 드리는 활동사진을 종종 보여주곤 합니다. 그리고선 엄마는 말합니다.



“어때? 정말 어른들의 유치원 같지 않니? 참 나이가 들면서 다시 아기가 되어가는 거 같아 이런 거 보면.”

점심에는 요양원의 영양사님과 조리사님의 정성스러운 식사가 제공되는데, 그 가운데 식사가 어려운 분들은 잘게 가위질하여 치아에 무리가 없도록 세심하게 챙기는 이들도 역시 요양보호사 선생님들입니다. 무엇보다 식사시간임에도 불구하고 대소변이 불편한 어르신들은 직접 요양보호사 선생님들께서 씻겨주고, 옷 입혀주고 정말 다시 우리 아기가 되어가는 과정을 엄마는 그동안 일로써 다가간 것이 아닌 마음의 봉사라고 해내고 있다고 말합니다.

“이걸 아마 일이라고만 여기고 요양보호사 자격증을 취득 후 근무하면 굉장히 힘들었을 거 같아. 나는 할머니 할아버지들을 내 부모라 생각하며 일이라 생각하지 않고 지내기에 엄마는 지금까지도 재미있게 근무할 수 있었거든. 물론 왜 안 힘들겠니. 내 몸도 60세가 넘어 안 아픈 곳이 없는데. 그래도 내 부모가 살아계실 때 못해드린 사랑을 이분들께라도 전해주고 싶다, 딸아.”라고 말하며 요양보호 센터 밴드에 실시간으로 올라온 활동사진들을 보며 흐뭇한 표정을 지은 엄마.



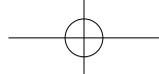
우리 엄마는 요양보호사입니다.

무지 외반증으로 발가락이 뒤틀려 본인의 발걸음도 제대로 성치 않는 엄마의 발은 오늘도 분주할 겁니다. 몸 건사는 뒤로한 채 오늘도 현장에서 엄마는 누군가의 아빠, 엄마이자 누군가의 할아버지 할머니인 어르신들을 먹이고 씻기고 심심찮게 놀아드리며 그렇게 그분들을 책임지며 근무하고 계십니다.

‘노후의 건강증진 및 생활 안정을 도모하고 그 가족의 부담을 덜어줌으로써...’라는 노인장기요양보험의 목적 또한 잊지 않으며 장기 코로나 시대 속 무병장수 백세 시대, **우리가 조금이라도 노년의 안락한 생활을 영위해 나가고 싶다면 지금이라도 도움되는 제도는 눈여겨보며 사회에 관심을 갖는 게 중요하다고 생각이 듭니다.**

오늘 저녁에는 발이 퉁퉁 부어서 돌아오는 저희 엄마의 뒤틀린 엄지발가락을 정성스레 주물러 드릴 겁니다. “우리 엄마, 오늘도 고생했어. 그리고 엄마 사랑해.”라는 말과 함께 말이죠.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



체험수기
장려상

Story 13

충성, '장기요양보험' 서비스를 명 받았습니다!

전○○ / 전남 보성군

예전에는 복무 중에 지역대로
저를 찾는 전화가 몇 번 왔던 적이 있습니다.
한 번은 할머니가 사라져서 경찰서에서 전화가 왔었고,
한 번은 씻지 않겠다는 할머니와 누나가 실랑이를
하다가 누나가 다쳐 병원에서 전화가 왔었습니다.





충성, '장기요양보험' 서비스를 명 받았습니다!

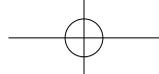
“빨리 일어나 봐! 할머니 또 나가셨나 봐!”

아닌 밤중에 흥두깨라고, 깊은 잠에 빠져 있던 저는 화들짝 놀라 방문을 열고 뛰쳐나왔습니다. 안색이 창백해진 누나가 집 안의 모든 불을 켜 놓은 채로 울먹이고 있었습니다. 벌써 두어 차례 겪은 일이지만 도저히 익숙해질 수 없는 상황에 저와 누나는 재빨리 집을 나섰습니다.

사람이 많지 않은 시골 마을, 옆집 사는 이웃의 순가락 개수까지 알만큼 좁은 동네임에도 할머니는 보이지 않았습니다. 늦은 밤이라 실례가 되는 줄 알면서 목청이 터져라 할머니를 불러 보았습니다. 그 소리를 들은 동네 주민분 중, 누군가는 경찰에 신고를 해 주셨고 누군가는 함께 찾는 것을 도와주셨습니다. 정확히 새벽 3시 17분, 얼마나 놀라고 충격을 받았던지 할머니를 발견한 시간까지 정확하게 기억하고 있습니다. 할머니는 인근 초등학교 내의 관사 근처에서 발견되었습니다.

“아이고, 어르신! 이 늦은 시간에 여기는 뭣하러 오셨어요!”

할머니를 발견한 경찰분이 가쁜 숨을 몰아쉬며 타박하자, 쪼그려 앉아 계시던 할머니가 벌떡 일어나 소



리를 질렀습니다.

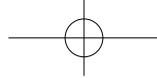
“애미가 딸애 집에 오는 게 당연하지, 뭣이 어쩐다고 소리를 뚝뚝 질러싸! 우리 막둥이 몸 푼지 얼마 되지도 않았는디 신새벽에 젖 물리다가 지치면 애미가 도와줘야 될 거 아녀!”

“.....”

순간, 무거운 정적이 내려앉았습니다.

할머니가 이 새벽에 찾아간 초등학교 내의 관사는 우리 부모님께서 신혼 시절에 처음 동지를 튼 보금 자리입니다. 지금은 번듯하게 신축이 되었지만 당시엔 낡고 허름한 모양새였습니다. 물론, 더 이상 우리 부모님은 그곳에 살지 않고 무엇보다 할머니가 그토록 귀애하는 막둥이는 이제 이 땅에 존재하지 않는 사람입니다.

2년 전에 폐암으로 어머니가 세상을 떠난 뒤부터 할머니는 기억상실증에 걸린 사람처럼 어머니를 찾곤 했습니다. 지켜보던 아버지나 저, 누나는 단순히 할머니가 너무 큰 슬픔으로 약간의 착란 상태에 빠진 것이 아닌가 했지만 때때로 누나를 어머니 취급하는 것을 보고 혹시나 하는 마음에 ‘치매안심센터’



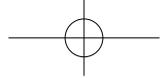
충성, '장기요양보험' 서비스를 명 받았습니다

에 할머니를 모시고 검진을 받아 보았고 곧 치매 판정을 받게 되었습니다.

집에서 다소 먼 거리의 초등학교에 교장 선생님께서 재직하시는 아버지께서는 출퇴근이 버거워 주중엔 관사에서 지내시다가 주말에 집으로 오십니다. 그러니 저와 누나가 할머니를 돌봐야 했습니다. 하지만 저는 국가의 부름을 받아 상근직으로 군지역대에서 복무를 해야 했고 누나 역시 작년에 공부를 마치고 올해 보육교사 자격증이 나온 상황이었습니다. 어머니가 편찮으실 적에도 5년이 넘게 대부분 혼자 간병을 도맡아왔던 누나가 치매인 할머니까지 떠맡는다는 건 너무나 가혹한 일이기에 어떤 대책을 세워야만 했습니다.

그러던 중, 같은 동네에 살고 계시는 한 요양보호사분께 노인장기요양 서비스에 관한 얘기를 듣게 되었습니다. **그야말로 캄캄한 동굴 속에 한 줄기 빛이 내려오는 듯한 기분이었습니다.** 이후에 한 복지센터의 센터장님과 사회복지사님께서 할머니를 직접 뵙고 상담하고 싶다며 집으로 찾아오셨습니다.

치매로 인해 예전보다 성격이 팍팍해지신 할머니



가 더럭 역정부터 내시면 어떡하나 걱정을 했는데 기우였습니다. 돌아가신 어머니를 아직까지 갓 시집 간 새댁으로 기억하는 할머니가 ‘우리 막둥이가 참 말로 이쁜 애기를 낳았는디...’로 시작하는 기나긴 서사를 웃는 얼굴로 모두 들어주시고 등급 신청을 해주셨습니다.

공단 직원분이 인정조사를 하러 오신 날도 친절하게 할머니 이야기를 잘 들어주시고 누나에게 그동안 고생이 많으셨겠다며 따뜻한 위로를 해주었다는 말에 어찌나 감사하고 또 감사했는지요.

얼마 지나지 않아 할머니께서 5등급 판정을 받으셨고 어떤 서비스를 받을 수 있는지 센터장님께서 세세하게 이야기를 해 주셨습니다. 요양보호사님이 직접 집으로 오셔서 할머니를 케어해 주시는 가정요양 서비스와 할머니가 센터 내로 방문하시는 주간보호서비스 2가지 중에 우리는 아버지와의 상의를 통해 주간보호서비스를 신청하였습니다.

이 일련의 과정이 모두 끝나고, 얼마 전에 면접을 본 어린이집에서 합격 통보를 받았다고 머뭇거리며 말하는 누나를 보니 가슴이 아파졌습니다. 할머니의



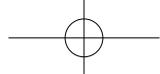
충성, '장기요양보험' 서비스를 명 받았습니다

거취가 어찌 될지 몰라 취업 사실조차 가족들에게 솔직하게 말하지 못했을 누나의 마음을 너무 늦게 알아준 셈이니 말입니다.

할머니가 치매로 인한 배회 증상이 있어 센터에 잘 적응하지 못할까 염려했던 것이 무색하게끔, 할머니는 집에 돌아오면 새로 사귄 친구들 자랑에 여념이 없으셨습니다. 어느 날은 센터에서 노래자랑을 열어 경품을 타왔다며 의기양양해 하시고, 어느 날은 선물이 있다며 주머니에서 종이접기 한 색종이들을 꺼내곤 하십니다.

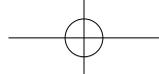
주간보호서비스를 '어르신 유치원'이라 부르다더니, 저와 누나는 아직 결혼을 하지 않았지만 정말 아이러니하게도 할머니를 보면서 자식을 유치원에 보내는 부모 마음이 되었습니다. 센터에서 밴드를 통하여 매일 할머니가 어떤 프로그램을 하시는지, 식사는 잘하시는지, 다른 분들과 어떤 일이 있었는지 날마다 사진과 함께 세세한 글귀가 올라옵니다.

주간보호센터에서 체조하는 시간과 산책하는 시간이 따로 있다고 하더니, 그래서 그런지 할머니는 예전보다 식사량이 조금 늘었습니다. 원래도 장사를



하시면서 손님 응대가 늦어질까 적은 양의 식사를 다급하게 마치는 버릇이 있으셨는데, 비록 코로나로 인해 칸막이는 있지만 동기들과 모여 앉아 오순도순 하게 식사를 하게 되니 마음의 여유도 찾고 펍 좋으신 모양입니다. 무엇보다 다행스러운 건, 낮에 활동량이 늘어나서 밤에 깨는 일이 줄어든 것입니다. 센터에서 할머니가 가끔 어머니를 찾으려 밖으로 나가고 싶어 할 때가 있는데 그럴 때면 사회복지사님이 할머니를 차에 태우고 주변 경관을 드라이브 시켜준다고 하십니다. 그 세심한 배려가 어찌나 고마운지, 아버지가 간식을 사서 센터에 몇 번 찾아가셨을 정도니까요.

예전에는 복무 중에 지역대로 저를 찾는 전화가 몇 번 왔던 적이 있습니다. 한 번은 할머니가 사라져서 경찰서에서 전화가 왔었고, 한 번은 찢지 않겠다는 할머니와 누나가 실랑이를 하다가 누나가 다쳐 병원에서 전화가 왔었습니다. 근무 중에는 휴대전화 사용이 안 되기 때문에 지역대장님께서 제 이름을 호명할 때면 이번에는 또 무슨 일이 터졌을까 싶어 마음을 졸였는데, 할머니가 주간보호서비스를 이용하신 후에는 마음 편하게 일에 집중할 수 있었습니다. 저뿐만이 아니라 학교에서 근무하시는 아버지도, 어린



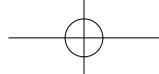
충성, '장기요양보험' 서비스를 명 받았습니다

이집에서 근무하는 누나도 더는 할머니 생각에 전전긍긍하지 않고 편안하고 즐거운 마음을 갖게 되었습니다. 이 정도면 장기요양보험 서비스가 은인이라 해도 과언이 아니지 말입니다.

이제 아침이면 온 가족이 일찌감치 일어나 씻고 아침을 먹고 각자의 일터로 향할 준비를 합니다. 저는 군복을 입고, 누나는 어린이집에서 사용하는 앞치마를 입고, 할머니는 예쁜 꼬까옷을 입고서 할머니를 송영 나오는 복지센터 차량을 기다립니다. 늘 밝고 명랑한 얼굴로 인사를 해주시는 요양보호사님께 인사를 드리고 복지센터 차량이 저만치 멀어질 때까지 저와 누나는 손을 흔들며 배웅합니다.

이 장기요양보험 서비스를 몰랐다면 우리 가족의 하루는 어땠을까요? 누군가는 또 할머니 곁에서 자신의 생활을 포기하고 종일 곁에서 허덕였을지도 모르겠습니다. **자신의 자리를 지키고, 우리 가족의 행복까지도 지켜주는 장기요양보험 서비스!** 가족들이 짊어진 무거운 삶의 부담을 줄여주고 삶의 질과 만족도까지 지켜주는 장기요양 서비스가 있어 저는 오늘도 최선을 다해 이 나라와 국민을 위해 열심히 복무하겠습니다. 충성!





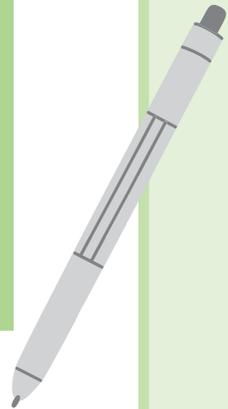
체험수기
장려상

Story 14

세상에서 가장 고귀하고 아름다운 일

정○○ / 서울 노원구

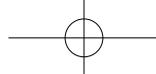
치매 노인을 돌본다는 건
 사실 사랑하는 가족도 하기 힘든 일이다.
 치매 환자 옆에서 말벗이 되는 것도,
 대소변을 처리하는 일도, 때를 쓸 때
 적절하게 대처하는 것도
 어느 것 하나 쉬운 일이 없다.
 그런 어려운 일을 사명을 가지고
 최선을 다하는 모습이 정말 존경스럽게 보였다.





결혼식 당일, 그 누구보다도 우리의 결혼을 기뻐한 분이 있었다. 바로 내 배우자의 할머니였다. 할머니는 지난날 맞벌이로 바빴던 장인, 장모님을 대신해 아내를 어린 시절부터 자식처럼 키워주셨다. 결혼식 내내 활짝 웃던 아내도 정이 두터운 할머니 앞에서만큼은 끝내 복받치는 감정을 누르지 못하고 눈시울을 붉혔다. 결혼식이 끝난 후 할머니는 몇 번이고 내게 손녀를 부탁한다고 당부하셨다. 할머니의 눈빛 속에서 손녀의 행복을 바라는 진심이 느껴졌다. 나는 할머니의 주름진 손을 잡고 “할머니가 잘 키워주신 귀한 손녀, 함께 살면서 많이 웃게 해주겠습니다! 걱정 마세요.”라고 약속했다.

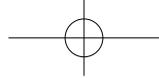
결혼생활이 어느 정도 안정기에 들어갔을 무렵이었다. 처갓집에 내려가서 장인, 장모님과 대화를 나누다가 문득 할머니가 치매 증상이 있다는 얘기를 듣게 되었다. 순간 아내는 큰 충격을 받았는지 “엄마, 아빠! 그게 무슨 말이야? 할머니가 치매라니? 아직도 얼마나 충기가 넘치시는데. 혹시 잘못 안거 아니야?”라며 꼬치꼬치 따져 물었다. 결국 우리는 어렵사리 장인어른의 입을 통해 할머니가 처한 현재 상황에 대해 듣게 되었다.



시골에서 홀로 지내시던 할머니는 약 2년 전쯤 큰 아버님 댁으로 들어가셨다. **어떻게든 고향집을 떠나고 싶지 않아 하셨는데, 80대 후반이 되어 기력이 쇠하신 터라 더는 홀로 지낼 수가 없었던 것이다.** 당시 아내도 연로한 할머니가 큰아버님 댁에서 지내시게 되었다는 말에 한시름을 놓았었다. 그런데 큰아버님 댁에서 지내시는 할머니에게 치매 증세가 찾아온 것이다. 최근까지 그 누구도 치매라는 걸 눈치채지 못했었는데, 평소 깔끔했던 할머니가 전혀 예상치 못한 곳에 대소변을 실수하시는 걸 보고 혹시나 하는 마음에 병원에 찾아가서 알게 되었다고 한다.

치매라는 병은 할머니의 성품도 변하게 만들었다. 성정이 온순했던 할머니는 믿기 힘들 만큼 예민하고 날카롭게 변하셨고, 때로는 떼쓰는 어린아이가 되어 **보호자들을 당황케 했다.** 평소 총기 좋던 할머니가 맞나 싶을 만큼 직전에 했던 말과 행동을 수시로 잊었고, 큰아버님 내외를 인지하지 못하는 횡수도 점점 늘어갔다.

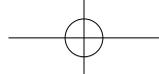
할머니의 상황을 전해 들은 아내는 적잖이 충격을 받았는지 입술 끝을 파르르 떨었다. “할머니는 아픈데, 나는 그 사실도 모르고 혼자만 행복하게 지냈



네.”라며 무척 힘들어했다. 어느덧 눈가가 축축이 젖어든 아내를 보니 나도 마음이 심란하기만 했다. 아내가 놀란 건 그뿐만이 아니었다. 할머니의 치매로 인해 가족들 사이에서 크고 작은 갈등과 싸움이 벌어지고 있다는 사실을 듣고 더 큰 충격을 받았다.

할머니의 치매가 진행되면서 점점 더 밀접 보호와 케어가 필요한 상황이 되었는데, 간병에 지친 큰어머님께서 더 이상은 할머니를 모시기 힘들다고 선언을 해 큰아버님과 큰 다툼이 일어났던 것이다. 한동안은 큰아버님도 큰어머님을 설득해 보려고 노력했지만, 점점 더 감정만 나빠져 두 분이 이혼한다는 얘기가 나올 만큼 상황이 악화되기에 이르렀다. 나중엔 이를 전해 들은 고모들과도 한바탕 싸움이 일어나 우애 좋던 집안이 풍비박산 나버렸다.

장인어른과 장모님의 고민도 이만저만이 아니었다. 치매 노인을 케어 한다는 게 쉽지 않다는 것을 이해하기에 큰어머님을 탓하지 않으면서도, 치매 걸린 할머니가 눈치를 보며 지내시는 것 같아 마음 아파했다. 아내도 마찬가지였다. 자신을 자식처럼 키워준 할머니의 거처 문제를 두고 달갑지 않은 말들이 오가는 상황에 너무 속상해했다.



결국 오랜 고민과 상의 끝에 장인어른과 장모님이 할머니를 집에 모셔오기로 결정했다. 할머니가 오시던 날, 우리 부부는 할머니를 뵙기 위해 처갓집으로 내려갔다. 다행히 할머니는 아내와 나를 알아보시고 반갑게 맞아주셨다. 도저히 치매라고는 믿기지 않을 만큼 멀쩡한 모습이었다.

하지만 할머니의 기억은 오래가지 못했고, 온전치도 못했다. 아내는 할머니의 기억이 조금이라도 돌아올지 모른다면 집에서 손 인형을 챙겨와 할머니에게 보여주었다. 평소라면 손녀와의 추억이 깃든 손 인형에 상당히 관심을 보였을 할머니가 아예 기억이 없다는 듯 행동을 하셨다. 오히려 그런 아내가 귀찮다는 듯 먹을 것 좀 달라고 소리까지 치셨다.

“할머니, 왜 그래? 할머니가 나 어렸을 때 만들어 줬던 인형이잖아. 기억 안 나? 이 인형 내가 제일 좋아하는 거잖아.”

할머니의 상태를 직접 지켜본 아내는 불안한 마음에 결국 눈물을 흘리고 말았다.

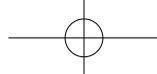
“우리 할머니 어떻게 해. 내가 효도할 때까지 조금만 더 참지, 할머니한테 미안해서 나는 어떻게 하라고! 우리 할머니 불쌍해서 어떻게 해.”



아내가 푸념을 늘어놓자 어느새 할머니가 다가와 아내의 손을 잡고 활짝 웃어주셨다. 할머니의 기억이 온천치 못하다는 걸 잘 알면서도 아내는 마치 어렸을 적으로 돌아간 것 같다며 기뻐했다. 그러다가도 할머니는 갑자기 다른 사람으로 돌변하기도 했다. 아내를 쓰다듬던 할머니의 따스한 손길은 점점 가족들을 거부하고 밀쳐내는 거친 손이 되어 갔고, 아내를 향한 따스한 눈빛은 점점 더 경계하는 눈빛으로 바뀌어갔다.

할머니가 장인, 장모님과 함께 지내게 되어 마음이 놓인다면서도 아내는 쉽사리 근심 꾸러미를 내려놓지 못했다. 평소 몸이 약한 장모님께서 치매에 걸려 성격이 예민해지고 거칠어진 할머니를 케어 한다는 게 보통 일이 아니라는 걸 누구보다도 잘 알았기 때문이다.

그러던 차에 내 하소연을 들은 지인으로부터 노인 장기요양보험제도를 소개받아 알게 되었다. 고령이나 노인성 질환 등의 이유로 외부의 도움 없이는 생활하기 어려운 노인들에게 신체활동 또는 가사지원 등의 서비스를 제공하는 일종의 사회보험제도라고 했다. 우리에게도 해당이 되나 싶었는데, 이미 건강



보험료 안에 장기요양보험 항목으로 납부를 하고 있어서 따로 가입할 필요가 없었다.

그간 가족 간의 의무와 책임의 영역으로만 여겨져 왔던 노인 간병과 장기요양 문제를 국가와 사회가 나서서 분담하겠다는 취지를 들으니 정말 마음이 든든했다. 아내 역시도 할머니가 요양 전문 인력으로부터 전문적인 케어를 받을 수 있다는 사실에 너무나 반가워했다. 그건 할머니를 위해서도, 함께 살고 있는 장인, 장모님을 위해서도 꼭 필요한 일이었다. 장인어른과 장모님께 상의를 드렸더니 반겨 하시고, 곧바로 인정 신청을 했다. 얼마 후 심사관이 집으로 와 할머니의 상태를 체크했고, 약 3주 후 등급 판정이 내려졌다. 이제부터는 요양보호사분이 일주일에 세 번, 하루에 세 시간씩 집에 오셔서 할머니를 위해 운동이나 목욕을 시켜드리고, 신체적인 케어도 해드리며, 기본적인 가사분담까지 해준다고 했다.

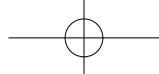
요양보호사님이 처음 오신 날, 우리 부부도 처갓집으로 내려갔다. 아내는 반신반의하는 마음으로 “저희 할머니 잘 좀 부탁드립니다.”라고 당부 인사를 드렸다. 감사하게도 요양보호사님은 아내에게 “손녀 따님이 이렇게 할머니를 걱정하시는데 제가 잘 보살



퍼 드려야죠. 불편한 부분들까지도 잘 챙겨드릴 테니까 너무 걱정 마세요!”라고 말해주셨다. 요양보호사님의 친근한 표정이나 따스함이 느껴지는 손길을 본 아내는 할머니를 진심으로 잘 케어해줄 분 같으며 조금은 걱정을 내려놓은 눈치였다.

요양보호사님에 대한 첫인상은 빛나가지 않았다. **요양보호사님은 늘 할머니의 곁에서 친딸처럼 수족이 되어 케어해주었고, 치매 증세가 심해질 때도 다정하게 말벗을 해주며 능숙하게 대처해 주셨다.** 요양보호사님이 다녀가신 후로는 할머니 얼굴에 한층 생기가 도는 것 같았다. 요양보호사님의 극진한 케어 덕분에 치매 노인을 처음 돌보는 장인, 장모님도 위기 상황을 모면하고, 마음의 짐도 조금씩 덜 수 있었다. 특히 요양보호사님이 할머니의 몸을 씻겨 드리고 발까지 주물러 드리는 모습을 보면서 우리 가족 모두 큰 감동을 받았다.

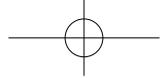
처음엔 요양보호사님을 낯설어하던 할머니도 어느 순간부터가 웃으며 기다리곤 했다. 아내는 “아직은 우리 할머니가 사람을 향해, 세상을 향해 마음의 문을 닫지 않은 것 같아!”라면서 요양보호사님에게 고마워했다. 또한 “단순히 요양보호사를 직업으로만



생각하고 행동한다면 절대로 그렇게 섬세한 부분까지 신경 써줄 수는 없을 것”이라며 좋은 인연을 만나게 해준 노인장기요양보험제도에 대해 감사한 마음을 표현했다.

치매 노인을 돌본다는 건 사실 사랑하는 가족도 하기 힘든 일이다. 치매 환자 옆에서 말벗이 되는 것도, 대소변을 처리하는 일도, 때를 쓸 때 적절하게 대처하는 것도 어느 것 하나 쉬운 일이 없다. 그런 어려운 일을 사명을 가지고 최선을 다하는 모습이 정말 존경스럽게 보였다. **아내의 말에 따르면 요양보호사는 직계 가족도 할 수 없는 어려운 일을 해내는 만능 해결사가 분명했다.**

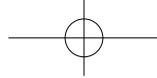
요양보호사님은 아내에게 종종 전화를 해 할머니가 어떻게 지내고 계시는지 알려주셨다. 가끔씩 할머니의 웃는 사진도 보내주시곤 했다. 특히 할머니의 생신날에는 요양보호사님이 할머니께 깜짝 파티를 해드리고 아내에게 그 사진을 보내주어 모두 큰 감동을 받기도 했다. 아내는 비록 자신은 할머니 곁에 없지만, 대신 요양보호사님이 할머니 옆에 있다는 사실에 얼마나 큰 위안을 받았는지 모른다. 요양보호사님이 있어 할머니의 노년이 조금은 더 평안



하고 안정될 수 있었을 것이다. 요양보호사님의 보살핌 속에서 별 탈 없이 잘 지내시던 할머니는 몇 년 후 가족 모두가 지켜보는 자리에서 편안하게 눈을 감으셨다. 요양보호사님 덕분에 할머니를 돌봐드리지 못했다는 미안함을 털어낸 아내는 할머니를 꼭 안고 “할머니 고마워! 사랑해!”라고 나지막이 읊조렸다.

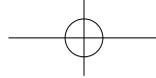
우리 부부에게 노인장기요양보험은 가족의 소중함에 대해 다시 한번 돌아보게 되는 계기가 됐다. **치매에 걸린 할머니라도 결코 우리의 짐이 아닌 변함 없이 소중한 가족이라는 사실을, 그리고 그 가족의 마지막이 평안할 수 있도록 곁을 지키는 일이 고귀하고 아름다운 일이라는 사실도 새삼 깨닫게 됐다.**

그런 점에서 노인장기요양보험제도는 단순히 치매나 노인성 질환을 겪는 노인을 돌봐주는 제도가 아니다. 어려움에 빠져 있는 국민들에게 도움을 주어 사회를 보다 밝게 밝히는 제도다. 기본적으로는 전문적인 케어를 통해 노인의 요양생활이 조금은 더 편안할 수 있도록 돕고, 보호자들의 육체적, 정신적 부담을 덜어줌으로써 온 가족 모두가 웃을 수 있도록 도와주기 때문이다.



나는 살면서 단 한 번도 치매가 내 가족의 일이 될 거라고 생각해 본 적이 없었다. 아마 치매 환자를 둔 다른 이들도 마찬가지일 것이다. 하지만 할머니의 치매를 지켜보면서 치매나 질병 역시도 삶의 한 부분이 아닐까 하는 생각이 들었다. 치매가 피할 수 없는 삶의 일부분이라면 절대 당황하지 말고 **우리처럼 노인장기요양보험이라는 든든한 지원군의 도움을 받아 모든 사람들이 잘 이겨냈으면 좋겠다.**





체험수기 ◆ 장려상

세상에서 가장 고귀하고 아름다운 일





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



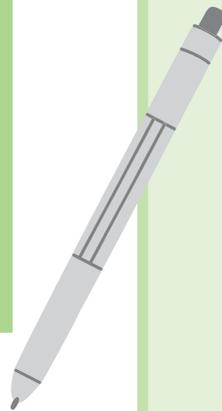
체험수기
장려상

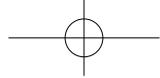
Story 15

어린이집 교사와 7층 엄마의 소풍

서OO / 인천 연수구

7층 어르신을 만난 건 따뜻한 봄날이었다.
아흔이 넘으신 어르신과 아들이 같이
지내고 있다는 말만 듣고 처음 찾아간 날,
집안 바닥에는 온통 술병이 나뒹굴고
인사불성으로 취해 자는 아드님과
술에 취해 방그레 웃고 계신 어르신이 계셨다.





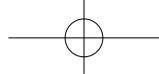
“우리 엄마는 추운 겨울 말고 꽃 피는 봄에 가셨으면 좋겠어요…”

7층 어르신들의 둘째 따님은 곤히 주무시는 어머니를 보며 나에게 작은 바람을 말했다. 나도 그랬으면 좋겠다는 마음으로 고개를 끄덕인다. 겨울이 되면서 몸이 부쩍 쇠약해지신 어머니를 보며 따님은 안타까워했고 난 어머니를 처음 만났던 기억을 더듬어 본다.

대구에서 평생 살던 내가 무작정 인천으로 올라오게 된 건 7년 전이었다. 어린이집 교사로 일하던 나에게 새로운 곳에서 새로운 일자리를 찾아야 하는 일은 쉬운 일은 아니었지만 그래도 어린이집 교사로서 경력도 있었기에 자신이 있었다. 하지만 50세를 바라보는 나이 때문인지 어린이집에서 쉽게 연락이 오지 않았다.

“어르신 케어해보지 않을까요? 아이들 많이 보면 힘들잖아요.”

취업에 대한 걱정으로 점점 의기소침해져 갈 때쯤 같은 동네 주민의 권유로 요양보호사라는 직업을 알게 되었다. 나이 제한이 없고 선택의 자유가 비교적

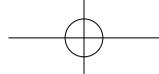


높은 매력에 이끌려 서둘러 교육 이수를 받게 되었다. 마침 젊었을 적 취득해 놓은 사회복지사 자격증이 있었고 요양원에서 실습을 해 본 기억이 있어 완전히 생소한 일이라고 할 수 없었기에 바로 일선에 투입될 수 있었다.

어르신들을 상대하는 것은 아이들과는 분명 다른 점이 있었다. 아이들은 가르쳐야 하는 상황이었지만 어르신들에게서는 오히려 내가 배울 것이 많다고 느꼈다. 그렇지만 **돌봄이 필요하다는 점에서는 크게 다르지 않았고 내가 해줄 수 지원은 최대한 해 드렸기에 만족해하시는 분들이 많았다.**

7층 어르신을 만난 건 따듯한 봄날이었다. 아흔이 넘으신 어르신과 아들이 같이 지내고 있다는 말만 듣고 처음 찾아간 날, 집안 바닥에는 온통 술병이 나뒹굴고 인사불성으로 취해 자는 아드님과 술에 취해 방그레 웃고 계신 어르신이 계셨다. 술에 취하고 귀가 잘 안 들리시는지 내가 무슨 말을 해도 대답을 하지 않으시고 예순이 넘은 아드님은 인기척에 잠에서 깨어 고래고래 소리를 지른다.

“ 누구요? 누군데 왔어? 엉? ”



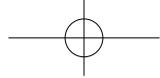
그때는 정말 뛰쳐나가고 싶은 마음밖에 들지 않았지만 일단 술에 취해 계신 어르신을 자리에 눕혀드리고 어지럽혀진 집안을 치우며 첫날이 지나갔다.

“어서 와요, 어제 와서 다 치워 주고 가셨더라고요. 미안해요”

집안은 전날과는 너무 다르게 조용하고 어머니 또한 또렷한 정신으로 반갑게 맞아주셨다. 아흔이 넘으셨지만, 정신이 매우 맑으셨고 존댓말로 대우해 주셨다. 그동안 편치 않은 몸으로 집안일을 하셔 왔고 이제는 체력이 많이 떨어져 장기요양을 신청하게 되었다고 하셨다. 따님이분이 계셨지만 멀리 살고 계셔서 자주 오기가 힘든 상황이었고 아드님은 술을 좋아해 집안일을 도와주기 힘들었기에 나는 최대한 도와주기 위해 노력했다. 어머니는 나이가 많으시지만 될 수 있는 한 본인이 하려고 하셨고 나에게 모든 것을 맡기고 부담을 주지 않으려 하셨다.

“노인들 상대한다고 힘들지?”

어머니는 정말 속이 깊으셨고 일찍 돌아가신 내 엄마가 생각나게 하는 자상함이 있으셨기에 정말 딸 같은 마음으로 돌봐드릴 수 있었다.



“어머니를 생각하셔야죠! 자꾸 술 마시고 그러면
어떡해요!”

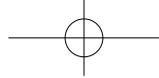
어느 날 밖에서 지인과 술을 마시다 싸움에 휘말려 징역의 위기까지 가게 된 아드님에게 나는 한마디 하지 않을 수 없었다. 나의 잔소리에 대꾸는 하지 않았지만, 표정을 보니 매우 기분이 나쁜 듯했다. 다행히 고령의 어머니와 같이 살고 있어 집행유예를 받아 감옥에 가는 것은 면하기는 했지만 내가 한 말에 기분이 나빴는지 술을 먹고 나에게 고함을 지르며 다시는 오지 말라고 했다. 아들의 강경한 행동에 나는 어머니의 돌봄을 하지 못하게 되었다.

“선생님, 제발 도와주세요. 우리 엄마가 선생님만
찾아요.”

일주일 후 둘째 따님에게 연락을 받고 어머니에게 다시 가는 길은 기쁘면서도 한편으론 술 마시고 행패 부리는 아드님 때문에 두려움이 많이 있었다.

“아이고 선생님! 어디 갔었어... 엉엉”

어머니는 나를 보자 울음을 터뜨렸고 나는 애써 울음을 참으며 토닥여 드렸다. 내가 없는 동안 투입되었던 다른 요양보호사분들을 낫설어하고 나만 찾으



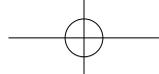
셨다고 한다. 아드님은 미안한지 아무 말도 없이 침대에 앉아 있었다.

“내가 오지 말라고 했다고요? 왜 기억이 나질 않지?” 아드님은 본인의 행동을 기억하지 못하고 있었다. 이즈음 아드님은 술을 마시지 않아도 기억을 못하고 길도 잘 찾지 못하는 증상을 보였었다.

본인은 치매가 아니라고 했지만 치매전문교육을 받았던 나는 치매 초기라고 판단하였고 병원에 가서 검사한 결과, 뇌에 손상이 발견되어 결국 알코올성 치매 판정을 받게 되었다.

“우리 엄마 바깥에 산책 좀 시켜줘요.”

어머니와 외출을 하기 시작한 건 아드님의 케어도 내가 맡게 되면서 시간적인 여유가 생겨서였다. 치매 판정으로 장기요양보험 5등급을 받게 된 아드님의 부탁에 어머니와 가까운 공원부터 시작해서 조금 멀리 있는 공원까지 휠체어에 태워 내가 갈 수 있는 곳은 무조건 가기 시작했다. 가을에는 감 따는 걸 어찌나 좋아하시는지 집에서 낚싯대를 가져와 감 따는데 사용하기도 했다. 아파트 단지 안에는 먹기에는 상태가 좋지 않지만 감이 많이 열려 있어 어머니를 위해 감을 따드렸다.

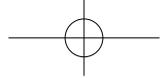


어머니는 인천에서 오래 사셨지만 한 번도 가보지 못한 곳이 많아 멀리 외출하는 것을 매우 좋아하셨다. 공원에 갈 날씨가 아닐 때는 대형마트 같은 쇼핑 몰도 모시고 가서 구경을 시켜드리곤 했다. 힘들어 하셨지만 새로운 곳에 가는 재미에 싫다고 하지 않으셨다.

어느 날 생각해 보니 어머니가 신포시장에서 장사 하셨다는 말이 기억나 신포시장에 가보자고 하니 너무 좋아하셨다. 신포시장에 가니 역시 어머니를 기억하는 상인들이 와서 반갑게 인사하는 것을 보고 왜 진작에 모시고 오지 않았는지 하는 후회도 했다.

요양보호사로서 가사와 일상생활 지원은 물론이고 외출과 산책을 시켜드리고 65세가 넘은 아드님의 기초생활수급자 신청과 부채에 관련된 문제까지 법원까지 따라다니며 도움을 주며 다른 자식분들이 할 수 없는 일까지 해주며 많은 보람을 느꼈다.

그렇게 세월은 흘러가면서 100세를 바라보게 된 어머니의 기력은 쇠약해지게 되셨고 좋아하던 산책도 하지 못하고 밥 먹는 것도 힘들어하시게 되었다. 이때부터 매일 죽을 끓이기 시작했다. 채소와 소고

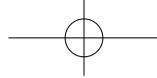


기를 갈아 만든 죽을 드리며 그렇게 2년이 지나가니
이젠 죽 먹는 것도 점점 힘들어하셨고 이번 겨울을
넘기기 힘들 것 같다고 느꼈다. 하지만 이미 어머니
를 대하는 나의 마음은 일이 아니라 애뜻한 감정이
더 컸고 너무 일찍 돌아가신 어머니 생각에 더 오래
살게 해드리고 싶은 마음으로 정성껏 돌봐 드렸다.
오랫동안 누워 계시며 움직이지 않으셔서 욕창이 생
기게 되었지만, 다행히 방문간호라는 제도 덕분에
하루에 한 번씩 간호사가 와서 어머니의 욕창 자리
를 소독 해주고 수액도 맞을 수 있었다.

그렇게 어머니는 꽃 피는 3월에 돌아가셨다.
장례식장에서 큰 따님은 나의 손을 꼭 잡아주며 말
했다.
“우리 엄마한테 정말 잘해줬다고 들었어요…. 고마
워요. 딸이 하지 못한 일을 해줘서요.”

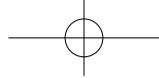
사실 7층 어머니를 만나면서 내가 요양보호사란
것에 보람을 느끼게 되었고 이 일을 시작한 것을 후
회하지 않게 해주셨기에 나도 감사하다고 했다.

그렇게 나와 어머니와의 동행은 끝이 났지만 도움
이 필요한 다른 이들을 위한 돌봄은 계속될 것이다.



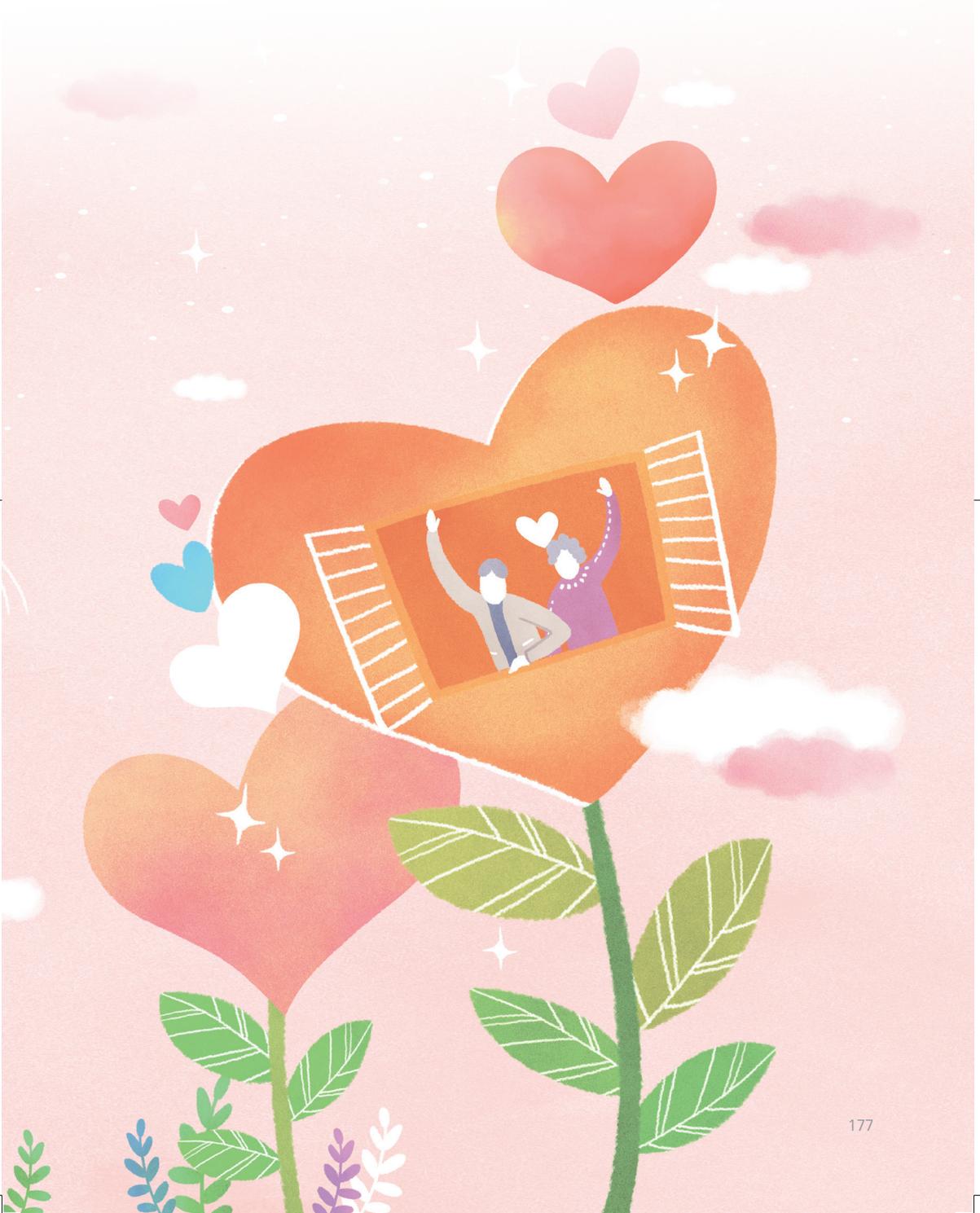
어머니, 이젠 좋은 곳에서 편히 쉬세요.
감사하고 사랑합니다.





어린이집 교사와 7층 엄마의 소풍

체험수기 ◆ 장려상



2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

Photo 07

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

오늘은
상추 따는 날!



조○○ * 흥북 읍성군



오늘은 상추 따는 날!

사진부문 ◆ 장려상



햇살이 짙한 어느 날.
심어놓았던 상추 모종을 살펴보고
식사때 드실 얼마 정도의 양을
수확하기로 한 날입니다.

넓은 잔디밭 위로 어르신들을 위해
심어둔 상추가 화분에 한가득.
"내다 팔아야겠다!" 농담을 하시며
즐겁게 상추를 따는 어르신들의 모습은
보기만 해도 흐뭇합니다.

어르신들의 사랑을 받고 자라나는 상추들아!
무럭무럭 자라나렴.
올해 내내 리필이데이!





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
 체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 08

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

쭉쭉 늘려주세요



김 * 광주 복구



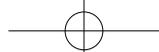
꼭꼭 눌러주세요



노화 진행으로 인한
근감소증 예방을 위한
근력 운동 중의 하나로
실내에서 하는 탄력밴드 운동 시간.

요양보호사와 같이
탄력밴드를
힘껏 쪽쪽 눌러보면서
즐겁게 운동하고 있는 모습.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 09

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

웁~ 웁~



강 * 광주 광산구



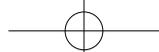
윙~ 윙~



휴지심과 색종이로
 꿀벌을 만드는 미술시간에
 꿀벌 날개와 얼굴을 색칠을 마친
 어르신이 내 얼굴을 보며
 "예쁜 선생 얼굴에 꽃인 줄 알고
 꿀벌이 윙윙~거리며
 여기 탁! 앉겠어!" 하신다.

잠시였지만 어르신께서 코로나로
 지친 나에게 큰 웃음을 주셨다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
 체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 10

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

사랑한다는
 이 말 밖엔



윤 * 서울 도봉구



사랑한다는 이 말 밖엔

사진부문 ◆ 장려상



사랑한다는 이 말 밖에
무슨 말을 더 드릴 수 있을까요...

어르신을 향한
요양보호사 선생님,
장기요양 기관의 종사자들,
우리 모두의 마음입니다.

감사하게도 어르신들께서
늘 말씀해 주십니다.
고맙다고, 복 많이 받을 거라고,
사랑한다고...
마음과 마음이 오가는 곳.
오늘도 우리는 그곳에 있습니다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 07

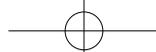
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

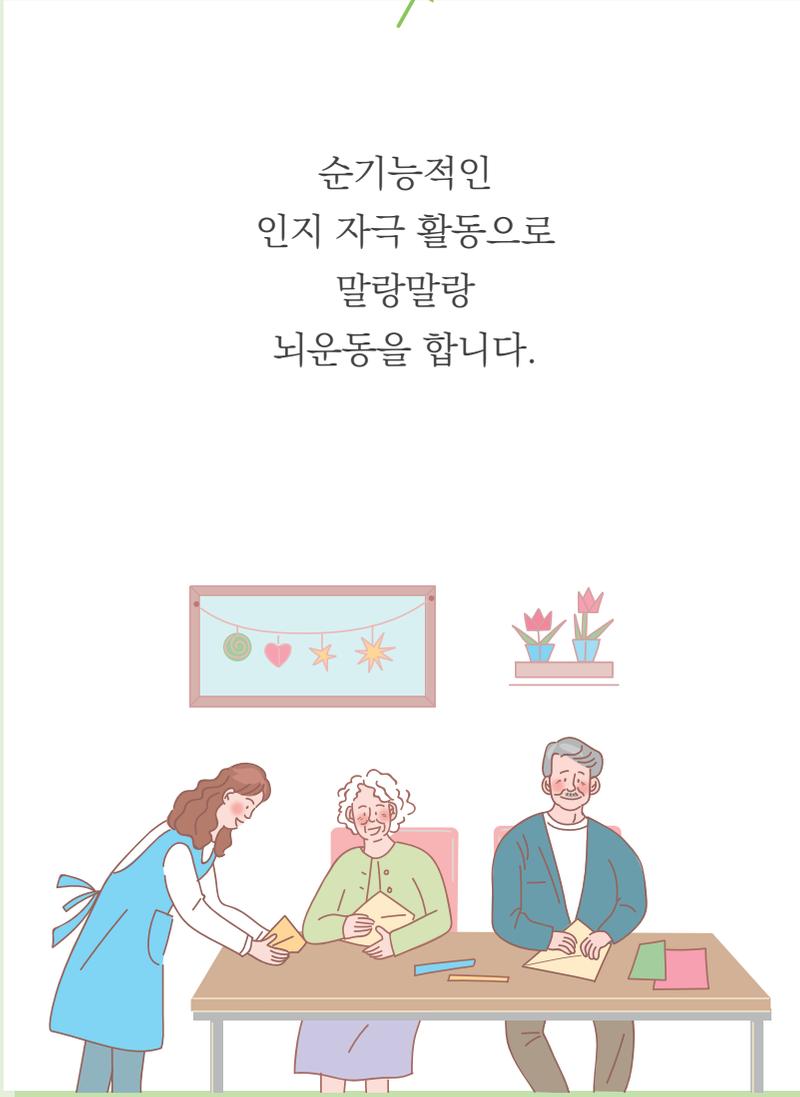
오감만족 수공예활동

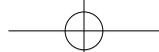


이 * 경기 수원시



순기능적인
인지 자극 활동으로
말랑말랑
뇌운동을 합니다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 12

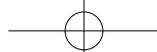
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

소싯적 감성 그대로~~



최 * 충남 논산시



소싯적 감성 그대로~~

사진부문 ◆ 장려상



소싯적 감성 그대로~~

'나는야 해냈다!
신나는, 신명나는
여름캠프
미니올림픽





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
 체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 13

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

'따뜻한 사랑' 전달



김 * 경기 수원시



'따뜻한 사랑' 전달

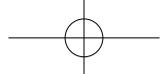
사진부문 ◆ 장려상



오늘은 성탄절을 맞아
산타 방문하는 날!
흥겨운 캐롤송이 울려 퍼지며
따뜻한 연말 분위기를 자아냅니다.

"요즘 산타는 참 곱네"
산타의 방문에 흐뭇해하시는
어르신의 모습이
보는 이를 따뜻한 미소를
짓게 만듭니다.





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 14

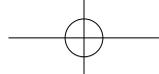
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

한바탕 웃음으로



이 * 경북 칠곡군



한바탕 웃음으로

사진부문 ◆ 장려상

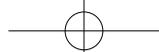


인지 활동으로
색칠하기를 하시던 중 빵~~~
하고 터지는 어르신 웃음.

오랜만에 웃음으로
배꼽이 빠졌다는 소문이~~~

이렇듯 남은 여생
행복하고 건강하게 사실 수 있도록
잘 모실게요.
어르신~~~





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 15

2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

언제나 당신 곁에 있을게요



권 * 대구 달성군



언제나 당신 곁에 있을게요

사진부문 ◆ 장려상



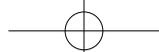
코로나19가 시작된 이후,
면회가 통제된 지 어언 2년이 지났습니다.

그리웠던 당신의 얼굴을
직접 볼 순 없지만,
화면을 넘어 행복을 주고받습니다.

"아이고~ 우리 딸아~
그래~ 엄마가 많이 사랑한다."

"엄마~ 많이 보고 싶어~
곧 보러 갈 거야.
언제나 곁에 있을 테니 걱정 마~





2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
 체험수기 및 사진 공모전 당선작품집



Photo 16

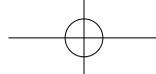
2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년기념

사진 부문 장려상

기능회복 훈련



이 * 충북 청주시



보행 연습 후
국화 향기 가득한
벤치에 앉아
도란도란
격려와 지지로
정서지원 소통을 합니다.



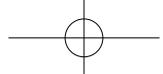


심사후기 체험수기

이 무 권 / 원주문인협회

“잔치에 초대받은 사람은 너무 일찍 자리를 떠나 주인을 섭섭하게 해서도 안 되지만, 너무 늦도록 자리를 떠나지 않아 주인의 폐가 되어서도 안 된다.” 일찍이 인생을 잔치에 비유하며 세네카가 한 말이다.

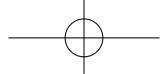
세계 10대 경제 대국이라는 양지쪽 단면이 우리의 현실이라면, 심각한 노인 빈곤율과 세계 제1위의 노인 자살률이라는 부끄러운 반대쪽 그늘 또한 우리의 민낯이다. 남성 위주인 전통사회에서 남아선호사상이 강했던 이유도 노후를 담보할 수 있는 아들이라는 보험 때문인데 이 보험이 효력을 잃고 있다는 반증이기도 하다. 여기서 가족 단위의 사적인 전통적 효도의 개념을 국가나 사회단체 등 공공의 영역으로 확대할 필요성이 요구되고, 그 공적 대응의 한



기동이 이 노인장기요양보험제도 일 것이다.

그런데, 이미 세네카의 잔칫집에서 떠나야 할 손님들과 입지를 같이하는 나머지도, 이 수기의 심사에 임하면서 비로소 다양한 급여의 종류와 그 실태를 인지할 수 있었다면, 일반 국민의 노인장기요양보험제도에 대한 인식은 아직도 미흡한 수준에 머물고 있을 것 같다. 아마도 이러한 체험수기를 해마다 공모하는 취지도 이런 인식의 틀에 기초하고 있을 터이다. 따라서 ‘고령이나 노인성 질병 등의 사유로 일상생활을 혼자서 수행하기 어려운 노인 등에게 신체활동 또는 가사 활동 지원 등의 장기요양급여를 제공하여 노후의 건강증진 및 생활 안정을 도모하고 그 가족의 부담을 덜어줌으로써 국민의 삶의 질을 향상하도록 한다’는 제도의 취지에 대한 정합성을 바탕으로 마흔여덟 편의 수기를 읽었다.

이러한 유의 수기는, 수사의 화려함이나 감정의 과잉이 아닌 체험한 사실의 진정성이나 정직성이 기본이 되어야 하는 글쓰기 형식이다. 치매를 비롯한 노인성 질환의 폭력성을 모르는 바 아니다. 그러나 이 일의 어려움은 제도 내 관여자 모두의 어려움으로 승화될 내용이지 한 사람의 ‘나만 할 수 있는 일’



이라는 인식에 함몰되어서는 안 된다. 가끔 눈에 띄는 그런 감정의 과잉을 제쳐둔다면, 마흔여덟 명 모두가 상을 받아야 마땅한 어려운 일을 잘 수행하고 있지만, 공모의 취지에 따라 줄을 세우고 앞과 뒤를 가릴 수밖에 없었다.

제도의 실상을 잘 알고 있는 내부 심사위원과 전혀 사전 지식 없이 응모 작품을 통해 제도를 파악하는 외부 심사위원의 시각이 일치할 수는 없는 일이어서, 함께 모여 조율한 결과, 어머니와 사별한 아버지의 건강 악화, 요양등급 신청, 요양보호사의 자상한 돌봄과 그에 대한 고마움을 군더더기 없이 잘 표현한 「홈 스위트 홈」을 최우수작으로 선정하였다.

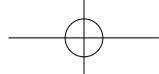
우수작은 다섯 편으로, 어머니 모시는 일로 갈등을 겪던 남매 사이를 원만히 회복할 수 있도록 한 제도의 긍정적 측면을 잘 나타낸 「어머니, 참 잘하셨습니다」, 버려지듯 살고 있던 할머니의 새로운 삶을 가능케 한 지역 이장을 비롯한 관계인들의 배려가 돋보이는 「시큰한 마음이 지속되기를 바란다」, 아흔다섯살의 시아버지에게 활기를 되찾게 한 주간보호센터를 비롯한 주변의 고마움에 대한 「온 사회가 어르신을 모신다」, 목욕탕 출입이 어려운 어르신을 찾아가



봉사하는 아름다운 이야기인 「차량 목욕을 아시나요」, 요양보호사의 기지로 문맹인 할머니가 한글을 익히며 돌보는 자와의 친밀감을 쌓아갔던 「할머니의 한글 공부」가 각기 감동적인 서사로 다양하게 표출되고 있다.

사실 최우수작이니 우수작이니 하는 경계는 뚜렷하지 않다. 지금 여기의 우리에게 보이는 단면의 허울일 뿐이다. 모든 수상자에게 진심으로 축하의 말을 전한다.



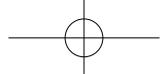


심사후기 체험수기

임소형 / 한국일보 기자

산책하다 찍으셨다며 냇가에서 청둥오리가 헤엄치고 있는 영상을 보내신 87세 아버지의 문자를 휴대폰으로 받은 자식의 마음을 헤아려 봅니다. 남들에게는 그리 재미있지도 놀랍지도 않을 영상이겠지만, 자식에게만큼은 오래도록 저장해둘 만한 가치가 있을 ‘작품’일 겁니다. 얼마 전까지만 해도 영상 촬영은 커녕 식사도 제대로 못 하고 대소변을 지리고 고혈압에 당뇨병에 전립선암까지 앓고 계신 아버지였다면 더더욱 그렇겠지요.

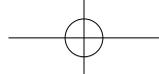
올해 노인장기요양보험 체험수기 공모전에서 최우수작으로 당선된 ‘홈 스위트 홈’ 속 아버지는 젊었을 때 가족을 위해 온갖 궂은일 마다않다 나이 드니 자식에 짐 될까 ‘괜찮다’고만 하시는 우리네 아버



지의 모습 그대로입니다. 아버지의 괜찮다는 대답이 사실이 아니라는 걸 알면서도 그 말씀을 믿고 싶어 하는 당선작 속 자식들의 모습도 우리 주변에서 어렵지 않게 찾을 수 있습니다. 그 간극을 메워준 고마운 주인공이 바로 요양보호사입니다. 요양보호사가 방문하기 시작한 뒤부터 아버지의 식단이 바뀌고 표정이 바뀌고 일상이 바뀌었습니다. 자식 자리를 뺏긴 것 같은 서운함이 살짝 든다는 저자의 솔직한 투정이 밍지 않습니다. 진솔한 표현과 간결한 문장이 더해져 읽는 사람의 공감을 자연스럽게 이끌어낸 점에서 ‘흠 스위트 흠’은 좋은 평가를 받았습니다.

우수작 “어머니~ 참 잘하셨어요~”에서 요양보호사를 만나기 전 가족들이 쇠약하고 편찮으신 부모님을 모시는 부담으로 서로에게 상처를 주며 괴로워하는 장면은 읽는 이의 마음을 떡떡하게 합니다. 어느 누구도 울부짖고 소리치는 자식들의 상황을 비난만 할 수는 없을 겁니다. 직장을 다니고 아이들을 돌보며 매일의 삶을 살아내야 하는 보통의 자식들에게 요양보호사는 존재만으로도 큰 힘이 됩니다.

노인장기요양보험 제도가 없었다면 적절한 도움을 받지 못한 채 방치되고 위험에 빠질 수 있었던 어



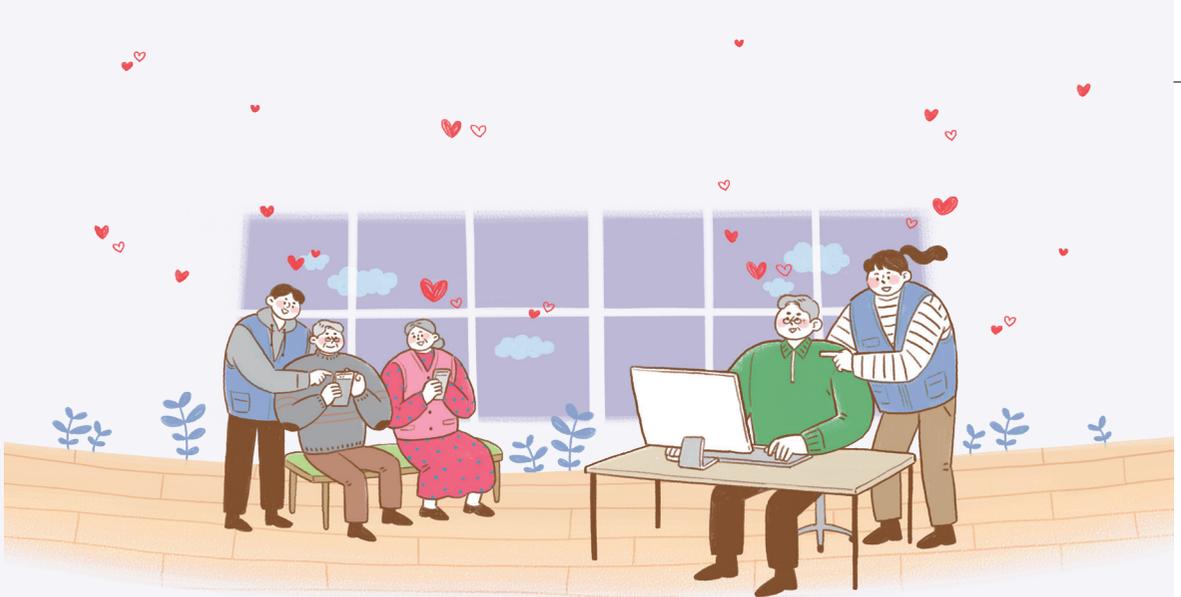
르신도 적지 않습니다. 또 다른 우수작 ‘시큰한 마음이 지속되기를 바란다’는 사회 안전망으로서 이 제도의 필요성을 여실히 보여주고 있습니다. 한마을의 오랜 이웃들조차 돌보기 꺼려 하던 어르신이 요양보호사의 도움으로 이름을 되찾고 아픈 기억을 치유하는 모습을 따라가다 보면 읽는 이의 마음도 어느새 시큰하게 저려옵니다.

요양보호사는 고된 직업입니다. 사람을 위하고 존중하는 마음 없이는 결코 해내기 어렵다고 생각합니다. 우수작 ‘차량 목욕을 아시나요?’와 ‘할머니의 한글 공부’에는 요양보호사의 그런 마음이 아련히 담겨 있습니다. 목욕시키는 어르신의 몸에서 자식들을 위해 희생해온 땀과 수고를 발견하고, 학교를 다니지 못한 어르신을 위해 한글 교재를 만든 요양보호사들은 가족들이 미처 알아채지 못한 어르신 삶의 빈 공간을 따뜻하게 채워주고 있었습니다.

우리 사회의 고령화 속도를 감안하면 돌봄의 손길이 필요한 어르신을 모시는 가정은 앞으로 빠르게 늘게 자명합니다. 요양보호사와 노인장기요양보험의 존재는 그래서 더 가치 있습니다. 다만, 돌봄을 제도에만 의존하기엔 그 무게가 적지 않습니다. 우



수작 '온 사회가 어르신을 모신다'의 제목처럼 우리 사회 전체가 돌봄에 더 관심을 기울여야겠습니다. 당선되지 못한 작품들 속 요양보호사들에게도 감사의 마음을 전합니다.





심사후기 사진부문

왕 태 석 / 한국일보 기자

2022년도 노인장기요양보험 체험수기 및 사진 공모전에 출품된 작품 중에 사진 공모전 최우수상을 받은 ‘행복한 족욕’은 코로나로 인해 가족 면회가 어려운 시기에 요양원 직원들이 입원하신 할머니들에게 족욕 서비스를 하는 모습을 담았다. 앞쪽에 수줍은 듯 얼굴을 가리고 있는 할머니와 마스크를 썼지만 부드러운 표정을 짓는 요양보호사, 그리고 좁은 복도에서도 뒤쪽 할머니들의 행복한 표정까지도 잘 포착했다. 한 장의 사진으로도 가족적인 요양원의 분위기를 느낄 수 있는 좋은 작품이다.

최우수상과 마지막까지 경합을 벌이고 우수상으로 선정된 ‘유리 벽이 가로막아도 우리는 가족’은 코로나로 대면 면회가 어려워 유리창 넘어 가족들과



면회 후 기념 촬영을 하는 모습이다. 할머니의 밝은 표정과 가족의 다양한 얼굴에서 서로의 애뜻한 사랑과 그리움이 느껴지는 사진으로 가족의 힘으로 코로나를 극복할 수 있다는 희망을 보여준다. 하지만 ‘사회적 거리두기’가 완화된 지금의 현실과는 맞지 않아 아쉽게도 우수상에 머물렀다.

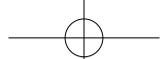
이와 더불어 출품된 여러 사진들도 지난해와 비교해 완성도가 높은 작품들이 많이 출품되었다. 3차 심사에 오르지 못한 작품들 중에는 사진의 예술성과 행사 취지를 잘 이해하고 표현한 것이 많이 출품돼 심사위원의 한 사람으로서 상당히 고무적이었다.

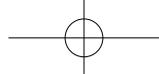
올해는 코로나가 잠시 주춤해지면서 ‘사회적 거리두기’가 해제되고 대면 면회가 가능해져 노인장기요양보험 혜택을 받는 어르신들이 한시름 덜었지만, 7월 들어 신규 확진자 수가 2배로 증가하는 '더블링' 현상이 계속되고 있다. 다시 코로나가 빠르게 확산되면서 작년처럼 대면 면회가 금지되는 등 장기요양원의 상황이 나빠질 수 있다는 안타까운 소식들도 들려온다. 하지만 우리는 2년여에 걸친 긴 기간 동안 코로나를 슬기롭게 극복한 경험이 있어 위기가 다시 찾아와도 이를 극복할 역량을 갖추었다고 판단된다.



이에 내년 노인장기요양보험 체험수기 및 사진 공모전에서는 더욱 아름답고 희망들이 담긴 사진과 글이 많이 출품되기를 기대해 본다.







심사후기 사진부문

조 관 형 / 한국사진작가협회 원주지부

2022년도 노인장기요양보험 체험수기 및 사진 공모전 개최를 진심으로 축하드리며 앞으로도 진일보하기를 기원합니다.

올해엔 대선과 지방선거, 그리고 멈출 줄 모르는 코로나19와 기후변화의 어려움 속에서도 매년 꾸준히 공모전을 성대히 개최하는 관계자 여러분의 노고에 깊이 감사드립니다.

사진은 사물을 진실하게 표현하고 보는 이로 하여금 마음과 가슴으로 느끼는 감동 메시지로 전달되는 그림입니다.

이번 공모전은 [1] 아주 새로운 사진을 [2] 만인에



게 보여주고, [3] 작품을 자료로 남기는 [新 .見 .餘]
[신 견 여] 이런 소중한 貴作이 되어주길 기대합니다.

저는 70년 인생을 살면서 반평생을 작품 사진에 영혼을 담아 몰입해 왔습니다. 올해 노인장기요양보험 체험 사진 공모전에 참여한 지 4년째입니다. 천사같은 요양보호사님들의 동심 어린 사랑의 손길로 저 물어가는 황혼의 노인 요양보호를 위해 전신전력 분투하는 모습은 어느 하나도 빼 놓을 수 없는 주옥같은 작품들을 탄생시켰다고 생각합니다.

이번에 출품한 [행복한 족욕] 행운의 최우수상의 영광을 차지한 조효은씨 몸이 불편하신 어르신들의 발을 닦아 드리는 모습을 담은 작품은 감동 그 자체와 우리 보는 모든 이 들에 가슴 뭉클하게 하는 따뜻한 온정 어린 호소력이 심사위원 전원의 마음을 움직였다고 생각합니다.

최우수상을 차지한 조효은님, 진심으로 축하드립니다. 우수상을 받으신 김혜주, 안은희, 김유미, 신루디아, 정경아 네 분께도 축하에 박수를 드리고 장려상을 받으신 강정희님 외 9분께도 축하의 말씀 드립니다. 다음 공모전에서는 더 좋은 성적을 거두시

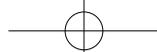


길 바라겠습니다. 아쉽게 이번 공모전에서 수상을
못한 출품자분들도 다음 기회의 행운을 빌겠습니다.

돌아오는 2023년도 노인 장기요양 보험 사진 공
모전에는 더욱 새로운 작품으로 보는 모든 분들에게
가슴을 울리고 효의 중요성을 느끼는 공감대로 우리
사회가 사랑의 물결이 전파되는 살기 좋은 대한민국
이 되길 바랍니다.

매년 공모전을 주최하시는 관계자 여러분들에게
깊은 노고에 감사드리고 국민건강보험공단 강도태
이사장님께 진심으로 감사드립니다.







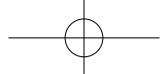
수상소감 체험수기

신 ○○ / 서울 구로구

지난 어버이날이었습니다. 동생들과 시간 약속을 하여 아버지를 찾아갔습니다. 정결하게 단장하고 계신 아버지를 뵈니 안심되었습니다. 자식은 그렇습니다. 전립선암으로 소변을 보기 힘들고 약 기운이 떨어지면 고통이 심하다는 것을 알면서도 겉으로 괜찮아 보이면 제 편한 대로 생각합니다.

아버지는 올 3월 초, 병원에 며칠 입원하여 검사하고 전립선암이라는 진단받았습니다. 수술해야 하지 않겠느냐고 아버지께 의논 드렸을 때 하셨던 말씀이 떠오릅니다.

“아니다. 이 나이에 수술은 뭘. 그놈이 내 몸에 들어왔으니 친구처럼 잘 데리고 함께 살다가 가야지.”



“그래도 수술하면 덜 아프실 텐데.”

“괜찮다. 아프면 진통제 먹으면서 견디는 거지.”

그 말씀이 미리 생을 놓는 것의 다른 표현이 아닌
가 싶어 마음이 안 좋았습니다. 실제로 아버지는 퇴
원한 다음부터 음식을 잘 드시지 않고 맥을 놓고 누
워계시는 시간이 많아지셨습니다. 가까이 사는 남동
생네가 찾아가고, 여동생은 곰국을 끓여 한 끼 양만
큼 얼려서는 냉동실에 칸칸이 쌓아 놓고 오기도 했
지만 잘 드시는 것 같지 않았습니다. 사실 음식은 기
운이 담긴 것이라 열거나 냉장고에 들어갔다다 다시
꺼내면 영 식욕이 돋지 않지요.

이번에도 아버지를 일으켜 세우신 분은 영양보호
사 선생님이었습니다. 퇴원 후 아버지 입맛에 맞는
음식을 찾아서 챙기고 식사하시라고 권하셨습니다.
아버지께서 영 입맛이 없다며 수저를 놓으시면 야단
치듯 안 된다고 더 드셔야 한다고도 하고요. 며칠 그
렇게 뉘달하다시피 하면서 식사량이 조금씩 늘었고
이전의 식욕만큼은 아니지만, 마음도 몸도 조금씩
회복되시는 것 같습니다.

이제 60대를 넘어선 저는 90세가 가까우신 아버



지와 이런저런 얘기를 합니다. 얘기 속에는 그동안 금기시하던 죽음에 관한 내용도 있습니다.

“아버지, 얼마 전에 사전 연명의료의향서라는 거 등록했어요.”

“그게 뭐냐?”

“의식이 없는 상태에서 산소호흡기나 연명 치료처럼 비용이 많이 드는 장치를 하지 않겠다는 거예요.”

“그거 좋다. 나도 그거 좀 신청해 다우.”

“음... 아버지는... 생각 좀 해보고요.”

다섯 남매 중 누구도 아버지를 병원에 모시고 가서 연명의료 의향서를 작성하지는 않을 것입니다. 하지만 뵈 때마다 아버지를 위해 드리는 기도는 더욱 간절해질 수밖에 없습니다. 담담하게 시작해도 아버지께서 살아계심에 대한 감격의 고백과 눈물의 기도로 마무리되는 것은 오직 하나님의 은혜임을 깨닫기 때문입니다. 제가 기도하면 “권사님이 기도해 주니 아주 힘이 나는구나.”라며 아멘, 아멘 하시는 아버지. 아버지는 제게서 믿음 좋으셨던 어머니를 보시는 것일는지 모릅니다.

이 같은 일상이 “노인장기요양제도”라는 바탕이



있기 때문에 가능한 것임을 깨닫습니다. 온 가족이
간병에 지쳐있다면 누릴 수 없는 일이기 때문이지
요. 이번 수상을 통하여 당연하다고 생각했던 모든
것에 다시 한번 고마움을 느꼈습니다. 공모전을 열
어 삶의 의미를 생각할 기회 주신 건강보험 관리공
단에도 감사 인사를 드립니다.





수상소감 사진부문

조 / 충북 청주시

노년의 삶!
나이 듦의 의미와 그 위대함!

내가 지금 여기에 존재하는 분명한 원동력의 자명한 사실은 부모님의 사랑이다. 격동적인 삶의 풍파를 이겨내며 지고지순 가슴 저릿한 울림으로 엮어진 시너지 덕분에 나는 오늘도 긍정의 에너지로 하루를 연다.

살아온 날이 살아갈 날보다 많은 내가, 살아갈 날이 살아온 날보다 적은 부모님들을 위한 작은 나눔의 실천들이 아름다운 빛깔로 열매를 맺을 것을 나는 알고 있다.



자신의 몸을 불태우며 어둠을 환하게 밝히는 촛불
의 염원으로...

깨끗한 곳에서만 사는 반딧불이의 존재감으로...

자연이 주는 싱그러운 푸르름과 신선함을 담은 소신
과 사회적 가치로...

이롭게~

슬기롭게~

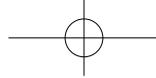
지혜롭게~

조화롭게~

흥미롭게~

향기롭게~

선한 영향력을 품은 순기능적 장기요양 서비스로
한 지붕 아래 따로 또 같이 살아가는 우리는 오늘도
존재를 증명하며 서로에게 토닥토닥 살뜰한 위안이
된다.



2022 노인장기요양보험 제도시행 14주년 기념
체험수기 및 사진 공모전 당선작품집

발행인 국민건강보험공단

발행처 국민건강보험공단

문의처 강원도 원주시 건강로 32 (반곡동)

대표전화 : 1577-1000

발행일 2022년 10월

디자인 온디자인(주)