

[실버]

■ 노부모 - 성인 자녀간 갈등 해소법

“가정내 애정·신뢰 쌓고 대화로 풀어야”

실버 라운지



주 리 애

노년기의 사회적 관계는 주로 가족을 통해 이뤄지므로 성인 자녀와의 원만한 관계는 노년기 행복의 요인 중 가장 중요한 측면이라고 할 수 있다.



부모와 자녀 관계는 어느 한쪽이 사망하지 않는 한 지속되는 관계인 만큼 반드시 서로에 대한 애정과 신뢰로 해소해야 한다. 필연적으로 발생할 수 밖에 없는 노부모와 성인 자녀의 갈등을 없애기 위해서는 우선 생각이나 가치관의 차이가 있다는 점을 인정해야 한다. (광주일보 자료사진)

◇노부모와 성인자녀의 갈등

대부분의 노인들은 성인자녀와의 관계에서 갈등이나 불만, 외로움 등을 느끼고 있으며, 이 요인이 노인들에게 심리적이고 신체적인 증상을 더 쉽게 유발한다는 연구 결과들은 세대간 갈등의 중요성을 보여준다.

성인자녀와 노부모 간 갈등의 원인은 세대차이, 노인의 의존성, 핵가족화 및 부모세대대로부터 자녀세대의 경제적 독립 등을 들 수 있다.

부모와 자녀는 시대적으로 다른 세대에 있는 인간 관계이므로 역사적, 사회적으로 다른 사건을 경험하게 되고 적어도 20년 이상의 연령 및 사회적 차이는 이 두 세대의 사상이나 가치에 있어서 상당한 격차를 발생시킨다.

노인은 집안 최고 어른으로서 그들의 삶을 통해 축적해 온 지혜를 자녀에게 전달하고 자신이 필요한 인물이자 느끼고 싶어하는 욕구가 있다.

노인이 인생 후반까지 자신의 몸을 돌보고 자신의 욕구를 충족시킬 수 있다 하더라도 결국에는 대부분의 노인이 점차 다른 사람의 도움에 의존하게 된다.

노부모가 성인자녀에게 의존하는 것은 노년기의 건강 약화와 경제적 취약성이 주요인이며 이 요인들이 세대간의 갈등을 심화시킨다. 이제

상호 생각이나 가치관 차이점 인정

자녀 가족 생활 배려하는 마음 필요

자녀에게 물질적 원조의 제공자로서, 권위의 상징으로서의 역할에 익숙해 있던 부모가 노년기에 접어들면서 자신의 물질적, 정신적 원조를 성인자녀에게 의존해야만 하는 것에 적응하기 힘들기 때문이다.

성인자녀 또한 실제로 노부모에게 도움을 제공하는 과정에서 갈등을 느끼게 된다. 기존 성인자녀의 경우 자신의 자녀 부양도 함께 감당해야 하므로 어려운 입장에 처하게 된다.

특히 노부모가 과도하게 의존적이며 개인적일 뿐만 아니라 자녀가 한 가정의 가장인 상황을 허용하지 않는 경우 갈등은 커지게 된다.

맛집이 부부가 증가함에 따라 사회활동과 가사를 모두 책임져야 하는 기존 여성들에게 있어 노부모와의 갈등은 서로의 이해가 없는 한 계속될 수밖에 없다.

흔 여성의 경우 부양에 대한 스트레스가 노부모에게 영향을 미칠 수 있다.

◇노부모와 성인자녀 간 갈등 해소 방법

노부모와 성인자녀의 관계는 어느 한쪽이 먼저 사망하지 않는 한 계속되는 관계이다. 따라서 노부모와 성인자녀간의 갈등은 가정 안에서 서로에 대한 애정과 신뢰로 반드시 해소시키기 위해 노력해야 한다.

양측의 갈등을 해소하기 위해서는 우선 생각이나 가치관의 차이가 있다는 점을 인정해야 한다. 부모세대와 자녀세대는 나이 뿐만 아니라 생각하는 것이나 가치관 등에서 많은 차이가 있음을 인정해야 한다.

따라서 전통적 미용양식을 젊은 세대에 강요하지 말고 세대간 이해를 돕기 위해 서로의 생각을 이해하고 인정하는 시간이 가져야 한다.

노인 측에서 좀 더 적극적으로 젊은 세대를 이해하고 그들과 화합하려는 노력이 필요하다. 자녀들도 노부모의 생각과 가치관이 그리다면 하다고 무조건 무시하는 것보다는 부모세대의

경험과 지혜를 받아들일 줄 아는 자세가 필요하다.

특히 노부모의 자녀세대에 대한 지나친 관심은 참견과 간섭으로 느껴질 수 있다. 자녀 혼자만의 공간과 시간을 이해해주고 자녀 가족만의 생활을 배려한다.

또한 노부모와 성인 자녀간의 만족스러운 관계는 상호 의사소통을 통한 원활한 가치관의 교류에서 형성된다. 정기적인 대화의 시간을 통해 자신의 생각을 상대에게 전하며, 상대의 입장이나 생각도 이해하고 인정하는 시간을 가져야 한다.

상황에 따라서는 새로운 주거형태를 고려해 보는 것도 바람직하다.

현대 노인들은 자녀와 함께 살면 짐이 되는 것 같아서 마음이 불편하고, 따로 살면 자녀의 도움을 받기 어려워 몸이 불편하고 외로워질 수 있다는 혼란 속에서 선택 거주 형태를 결정하지 못하는 경우가 많다.

따라서 이러한 동거와 별거의 단점을 보완하기 위해서 같은 집이나 공간에서 살지만 거주만 따로 하는 수직 핵가족이나 공간적으로는 자녀와 분리돼 살지만 가까운 곳에서 거주하며 서로 자주 방문하는 수평 확대가족이 하나의 대안으로 등장하고 있다.

이러한 절충형은 자식에게는 부모를 모시지 못한 죄책감이 벗어날 수 있도록 해주며 노부모에게는 자녀를 가까이 두고 있다는 안정감을 주기 때문에 고려해 볼만 하다.

/채희경기자 chae@kwangju.co.kr

경제가 어려워지면서 연말연시에 홀로 사는 노인들과 노인복지시설에 따뜻한 손길이 뜸해진다는 언론보도를 자주 듣는 추운 겨울인 것 같다.

한국노인의 고통은 빈곤, 질병, 외로움이라는 것을 고통화 사회에 접어든 요즘에 웬만한 사람들은 다 아는 것 같다. 그런데 사회 전반적으로 흐르는 불황의 정서는 이런 한국노인의 일반적인 고통을 더욱 가중시키며 노인의 '3뿌'의 악순환은 더욱 악화되고 있다고 볼 수 있다.

결실노인들을 위한 무료급식소의 사랑의 식당에서 한 끼를 해결하는 노인들이 요즘을 갈수록 늘어나는 것만 보아도 족히 짐작할 수 있다. 현재 우리나라는 홀로 사는 노

불황과 노인의 고통지수

인이나 노인부부만 사는 경우가 노인 인구 중 50%를 넘고 있는데, 이들 노인들 중 용돈을 자녀들에게 의존해 생활하는 경우가 상당히 많다.

그런데 무엇보다도 안타까운 것은 경제적으로 도움을 주지 못하는 자녀들은 민망한 마음으로 노인들만 사는 집에 발길을 끊는다는 것이다. 노인들의 외로움은 더욱 심해지면서 몸과 마음은 점점 더 병들어 갈 것이라는 삼척동자도 예견할 수 있는 일이다.

어떻게 홀로 살거나 노부모만 사는 주변의 노인들을 돕고 싶어도 못 내다고 생각하는 사람들이 많은 것 같다. 그런데 필자는 오랫동안 이런 노인들을 지켜보면서 그분들은 결코 큰 것을 원하는 것이 아니라는 것을 경험했다.

광주동구노인종합복지관에서는 이런 노인들을 위해 매년 연말 연시가 되면 '홀로사는 어르신들을 위한 따뜻한 겨울 나누기'

운동을 펼치고 있다. 홀로 사는 노인들이 겨울을 따뜻하게 느낄 수 있도록 내복나누기, 털장갑나누기, 털신나누기, 난방기름나누기, 마스크나누기, 김장나누기, 쌀나누기, 영양제나누기, 떡국나누기 등을 펼치고 있다.

어떤 것은 너무 작은 것이어서 홀로사는 노인들에게 가지고 방문하기에 쓸쓸한 경우도 있었지만 노인들은 결코 그렇게 생각하는 분들이 없는 것 같았다.

그리고 이런 노인들을 위해 '효출동대'라는 서비스를 제공하고 있는데, 이는 자녀가 없거나 자녀가 있어도 함께 살지 않는 노인 가정에서 겪고 있는 생활의 사소한 불편함을 해결해 주는 서비스인데, 노인들이 전화 한 통화만

하면 달려가서 전등교환, 전선정리, 전기고장수리, 화장실 변기수리, 문고리 수리, 수도꼭지 교환, 선풍기 수리, 시계 건전지 교환, 초인종 수리, 간단한 집 고치기(도배, 장판교환)나 무거운 물건 이동, 정서적 서비스 등을 제공하는 효도서비스이다.

사소한 일이지만 젊은 자녀가 옆에 없어서 크게 느껴지는 불편 사항에 대해 친자식처럼 효자손이 되어 드리는 서비스이다. 홀로 사는 노인들에게 큰 것을 헤드리는 것이 아니기에 노인들에게 큰 도움이 안 될 거라고 생각했었는데, 서비스를 받는 어르신들이 너무나 만족해 하고 행복해 하는 것을 보고 몇 년째 계속하고 있다.

경제가 어렵고 실직자가 많아 질 것이라는 예측과 올해는 임금이 여겨지거나 동결된다는 소식에 모두가 움츠릴 수밖에 없지만, 추운 겨울인데도 한 끼의 식사를 위해 새벽부터 무료급식소를 찾는 어르신들을 위해서 국가가 최우선적으로 관심을 가지고 예산을 편성해야 할 것이다.

(광주동구노인종합복지관 부관장)

광주일보 작은만남 큰 기쁨. 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다. 개업·성업 안내. 장가계, 약생한의원, 장수추어탕, 세렌디, (주)K모터스, 청운회관, 입꼬시퍼, 자연마을, 서대나라, 페리카나치킨(두압점), 현헤어스케치, TOP-KOREA. 광주일보 구독신청·배달·전단지포인내 (082)220-0551. 모 집. *출무 및 배달사원을 모집합니다.*