

## “평생 하던 일과 관련 일 해 실패 확률 적어”

### 건강나눔 사회적 협동조합 김정현 이사장

경로당은 언제 가도 친근하다. 다들 어머니 같고 아버지 같다. 또 누님 같고 형님 같다. 항상 환하게 웃으면서 반겨주신다.

오늘 건강 프로그램은 경침 운동이다. 반달형의 나무로 만든 딱딱한 베개가 주인공이다.

방법은 어렵지 않다. 누운 채로 경침을 머리와 목, 척추와 꼬리뼈에 차례로 받치며 좌우로 몸을 흔들면 된다. 두 손은 쥐었다 펴는 ‘잼잼’을 하며, 발은 서로 부딪친다. 특히 경추(목뼈) 주변의 혈자리가 강한 자극을 받으며 노인성 질환 예방과 치료에 좋다. 언어장애와 두통, 어지럼증, 뻣뻣한 목에 효과가 있다. 경침이 딱딱하기에 굳은 근육과 신경이 자극받으면 많이 아프다. “어르신, 너무 아프면 그 자리는 건너뛰세요.”

경침 운동은 김정현(63) 건강나눔 사회적 협동조합 이사장이 어르신들에게 역점 사업으로 전파하는 우리 민족 고유의 건강법이다.

처음엔 좌우로 도리도리를 200번 하지만 점차 횟수를 1000번까지 늘린다. “경로당에서만 하지 말고 집에서 하셔야 해요. 아침에 잠자리에서 일어난 뒤, 저녁에 주무시기 전, 그리고 낮에 한 번 등 최소한 하루 세 번은 하세요. 약속하실 거죠?” 김 이사장이 큰 소리로 부탁하자, 누워서 경침 운동을 하던 어르신들이 초등 학교 학생들처럼 “네” 하고 큰 소리로 답한다.

이번엔 엎드려 경침을 배에 깎다. 갈비뼈 아래쪽에 경침을 놓고 엎드린 채 허리와 엉덩이를 좌우로 흔든다. 장운동이다. 대부분 노화하면서 소화 능력이 줄어든 어르신들의 막힌 대장과 소장을 원활하게 만든다.

#### 경침 운동과 소쿠리 뜸, 발 마사지 봉사

87세의 한 할머니가 심한 천식으로 고생하시다 경침 운동 덕분에 호전된 것을 본 김 이사장이 고집스럽게

어르신들에게 권유하기 시작했다.

경침 운동과 함께 김 이사장이 어르신들에게 제공하는 건강 비책은 ‘소쿠리 뜸’이다. 소쿠리 뜸은 얇고 가늘게 쪼갠 대나무나 싸리로 만든 작은 소쿠리를 뜸 기구로 이용해 쑥뜸을 하는 것이다.

손발이 차갑고 혈액순환이 원활하지 않은 어르신들이 특히 뜸 효과를 본다.

“90을 바라보는 한 할머니는 손발이 차서 평생 고생 하셨어요. 그 할머니 배꼽 주변에 소쿠리 뜸을 한 달간 놓아드렸더니 거짓말처럼 손발이 따뜻해졌어요. 그래서 뜸의 효과를 실감했어요.”

은퇴한 직후부터 대전시와 금산군 논산시 등의 경로당을 돌며 어르신들에게 다양한 건강 프로그램으로 봉사활동을 해온 김 이사장의 세 번째 주특기는 발 마사지다. 어르신들의 발을 정성 들여 마사지해주는 봉사다.

사진설명



국민건강보험공단에 다니며 은퇴 뒤 무엇을 할지 일찍부터 준비했다. 경험을 살려 어르신들에게 건강을 나눠주는 사회적 협동조합을 만들었다. 주변에서 굳이 왜 그리 힘든 일을 하려고 하느냐며 말렸지만 뭔가 이 사회에 도움을 주면서 제2의 인생을 살고 싶었다.

“첫 발마사지 봉사를 잊을 수 없어요. 요양원에 누워 계신 어르신의 앙상한 발이었어요. 아무런 희망도 없이 눈을 감고 있는 어르신께 조금이라도 즐거움과 용기를 주고 싶었어요. 처음에는 차갑던 그 앙상한 발이 마사지를 하면서 점차 따뜻해지고, 어르신의 표정도 밝아졌어요. 지금도 가슴이 찡해옵니다. 봉사는 늘 마음을 설레게 하는 에너지원입니다.”

김 이사장은 대학에서 금속공학을 전공했다. 공무원시험 준비를 3년 하다가 의료보험조합에 취직했다. 1988년부터 국민건강보험공단에서 근무하며 대전충남 지역 본부장, 공공연맹 대전충남북본부장, 대전참여연대 작은권리찾기 집행위원, 금산참여연대 집행위원장 등 시민사회 운동을 해왔다.

2014년 말 국민건강보험공단에서 정년퇴직했다. 그리고 어르신들에게 건강을 나눠주는 사회적 협동조합을 만들었다. 국민건강보험공단에서 정년퇴직하기 전

에 7년 동안 어르신들의 건강 운동과 건강검진, 만성질환자(고혈압과 당뇨) 업무를 맡으며 느낀 것 때문이다. 예산이 투입됐으나 효과가 나타나지 않고, 강사로 등 관련 예산이 낭비된다고 판단했다.

#### 조합원 23명 모두 실버 건강 전문가

“실질적으로 어르신들에게 도움을 줄 수 있는 방안을 고민했어요. 지속적으로 만성질환자가 늘어나면 의료비가 증가하잖아요. 혈압과 당뇨병은 현행 의료 체계상 근본 치료보다 약으로 수치 조절만 하는 한계가 있어요. 경침 운동과 소쿠리 뜸 등 대체의학의 방법이 의료비를 줄이는 데 효과적이었어요.”

퇴직 후 바로 사회적 협동조합 설립에 착수했다. 대전지역 사회적 경제기업을 대상으로 사무실 무상 제공에 대한 공모에 응모, 사무실도 마련했다. 조합원은 모두 23명. 실버제조 지도사, 레크리에이션 강사, 웃음 지도사, 발건강 관리자 등 실버 건강 관련 전문가들이 대부분이다.

“은퇴 후에 무엇을 할지 일찍부터 결심하고 준비했어요. 평생 하던 일과 관련 있는 일을 하는 것이 실패할 확률이 적잖아요.”

처음 2년간은 너무 힘들어서 포기하고 싶었다. “주변에서 만류했어요. 편히 살아도 되는데 왜 그리 힘든 일을 하려 하느냐고... 하지만 뭔가 이 사회에 도움을 주면서 제2의 인생을 살고 싶었어요.”

김 이사장은 존엄사 관련 ‘사전연명의료 의향서’ 등록 기관으로 지정받는 것을 추진 중이다. “죽음을 앞둔 어르신들이 의미 없는 수명연장 치료를 포기할 수 있도록 미리 의향서를 발급하는 민간기관이 되면 어르신들의 의료비를 절감하는 데 도움을 줄 것 같아요.”

건강을 보급하는 김 이사장의 목소리에 단단한 건강함이 묵직하게 묻어난다.

글 이길우 기자 사진 건강나눔 사회적협동조합 제공





## “인생 길게 보고 하고 싶던 일 차분히 준비”

### 은행원에서 상담가로 변신한 이기춘 씨

육체의 질병은 의사가 치료한다. 영혼의 질병은 종교인이 치료한다. 그럼 마음의 질병은 누가 치료하지? 마음은 내 것이지만 내 의지대로 안된다. 슬프고 싶지 않지만 한없이 슬퍼진다. 항상 기쁘고 즐겁고 싶지만 현실은 그렇지 못하다. 마음은 도대체 어디서 오고 무엇에 좌우되는 것일까?

이기춘(55)씨는 평범한 은행원이었다. 대학에서 사회학을 전공하고 졸업한 뒤 은행에 취직했다. 애초 꿈은 목사가 되고 싶었다. 종교인의 삶을 살고 싶었지만 직장인의 일상에 매몰됐다. 은행원의 삶을 살던 그는 어느날 우연히 인터넷 검색을 하다가 상담이라는 단어에 마음이 끌렸다. 마흔의 나이를 앞두고 있었다. 비록 속세의 굴레에서 벗어나지 못하고 있지만 무언가 의미있는 일을 할 수 있을 것 같았다. 대학원에 진학했다. 청소년 상담학을 전공했다. 내친김에 박사과정에 들어갔다. 청소년 진로 상담을 파고 들었다. 명상에도 빠졌다.



은행원 생활을 하면서 5년간 하루 4시간 이상 잠을 자지 않았다. 토요일과 일요일에는 전국의 유명한 명상가와 상담가의 강연을 들으러 다녔다.

#### 여러 곳 거치다 그리던 자리 찾아

45세에 은행에 사표를 던졌다. 전문 상담사의 길로 들어섰다. “인생을 길게 봤어요. 은행원의 길도 의미있지만 어릴 때부터 하고싶던 일은 아니었어요. 그래서 차분하게 준비를 했어요. 전문 상담가의 길을...” 은행에서 나와 대학 선임연구원과 대기업 직원 상담실장을 하며 경험을 쌓았다. 헤드헌터 생활도 했다. 대기업 채용담당자로도 일했다.

그리고 2013년 마침내 오래 전에 그리던 자리를 찾았다. 그 자리는 젊은이들의 고민을 들어주고 해결방안을 찾는 자리이다. 젊은이들의 진로 상담도 해 줄 수 있는 자리이다. 일반적인 정년의 나이 제한에서 벗어나 오랫동안 일을 할 수도 있다. 오랜 준비 끝에 찾은 자리는 바로 ‘병영생활전문상담관’이다. 경남 진해의 해군교 육사령부소속 계약직 근로자이다. 6급 공무원에 상당한다. 군에 근무하는 군무원인 셈이다.

“가장 중요한 일은 군 생활이 어려운 사병을 상담 치료해주고 현역복무 부적합 심사를 합니다. 지휘관에게 심사 결과를 조언합니다. 두 번째는 계급사회인 군대에서 벌어질 수 있는 인권 침해 사례를 상담하고 해결 방안을 찾습니다.” 개인상담과 집단 상담, 그리고 직업교육과 진로 상담 등을 한다.

이씨가 경험한, 군대 생활에 가장 적응하기 어려워하는 부류는 해외 유학과 젊은이들이다. 자유로운 생활을 하다가 규제가 많은 생활을 하면서 겪는 정신적 갈등이 심하다. “정신적 질환이 심하다고 판단되면 절차를 밟아 대체복무의 길을 열어줍니다. 시기를 놓치면 자살이라는 극단적인 선택을 할 수 있으니까요.” 이씨는 군대의 자살률은 일반 사회의 3분의 1일 정도로



사진설명

관리가 잘되고 있다고 한다. 특히 군의관과 가까이 근무해서 긴밀한 협진이 가능하다고 한다.

#### 아내도 같은 길 걸어 서로 큰 힘

제대 이후의 진로 상담도 이씨의 특기다. 진로 고민을 하는 병사들에게 정신분석을 통해 하고 싶은 직업을 찾아준다. “어릴 때 무언가 하고 싶은 꿈이 있어요. 그 꿈은 자라면서 희미해지고 잊혀져요. 부모의 바람과 다르면 더욱 쉽게 잊혀지죠. 그 잃어버린 꿈을 찾아주면 자신이 가장 잘하는 분야를 알게 되고 사회에서 하고 싶은 일을 찾게 됩니다.”

청소년 진로 상담 경험과 각종 명상기법, 정신 분석 등이 적절히 결합되면 이씨 나름의 해결책이 마련되는 셈이다. 이씨는 인지치료와 초월명상을 결합시켜 심리 상담을 한다고 한다. “인간의 경험은 생각, 행동, 신체 감각, 감정의 네 가지 요소로 나눌 수 있고 이 요소들은 서로 영향을 주고 받아요. 감정과 신체 감각은 우리가 직접 조절하기가 어렵기 때문에 생각과 행동을 변화

시켜서 감정이나 신체 감각도 편안한 쪽으로 변화시키려는 방법을 찾아요. 생각을 변화시키는 것이 바로 인지치료입니다.”

초월명상은 요가 수행법에서 시작된 명상법으로 1959년 인도의 요가 지도자인 마하리시 마헤시에 의해 미국에 전해져 많은 연구가 이루어졌다. 초월 상태란 수면이나 꿈과 같이 인간의 생명 유지에 절대 필요한 생리학적 상태로, 스트레스나 긴장, 두려움으로부터 벗어나게 한다. 초월명상은 이런 초월 상태에 이르도록 해주는 수단이다.

이씨는 자신의 낙관적이고, 긍정적인 사고와 어릴 때부터 주변에서 따뜻한 마음을 지녔다는 평가가 상담사의 역할을 하는데 큰 도움을 줬다고 스스로를 평가한다. 부인도 같은 길을 걷고 있는 것이 큰 힘이 된다고 한다. “수입은 은행에서 일할 때와 비교할 수 없이 적어요. 하지만 매일 매일이 행복합니다. 제가 하고 싶은 일을 하고 있잖아요.”

글 이길우 기자 사진 이기춘씨 제공

나이 마흔을 앞두고 우연히 인터넷 서핑을 하다가 상담이라는 말에 끌렸다. 무언가 의미있는 일을 할 수 있을 것 같아 대학원에 진학해 청소년 상담학을 전공했다. 45살의 나이에 은행에 사표를 던졌다. 수입은 비교할 수 없이 적어졌지만 날마다 행복하다고 한다.

