

7 장_ 원주실버주간보호센터

행복 만들기

잃어버린 시간과 기억을 찾아서

영화 ‘드라이빙 미스 테이지’와 ‘노트북’에는 노인성 치매를 앓는 노인이 주인공으로 등장한다. 영화 속 주인공들은 치매노인의 현실과는 달리 주변의 따뜻한 보살핌 속에 아름다운 옛사랑의 기억을 찾거나, 동반자와의 미래를 암시하는 장면 속에 머무른 채 해피엔딩으로 막을 내린다.

영화는 때론 현실을 반영하며 가능한 한 불가능을 그리는 것이기는 하지만 치매 노인 경우만큼 영화와 현실의 차이가 큰 경우도 없을 것이다. 그만큼 치매라는 질병이 평범한 우리들로서는 상상할 수 없는 세상에 놓여 있다는 의미가 된다. 그러나 단지 이런 이유로 치매 노인을 외면하거나 치료를 포기할 수는 없다. 다행히 치매의 조기 발견을 통해 진행 속도를 늦추거나 증상을 완화시키는 여러 가지 의학적, 정서적 치료법이 등장하고 있다.

정서적 치료법으로 가장 널리 시도되는 방법이 바로 음악체험 프로그램이다. 치매노인에게 있어 음악활동은 심리적 안정을 준다. 망상, 섬망 같은 문제적 행동을 감소시키고 자기표현력을 향상시키는 재활효과를 기대할 수 있으며 다양한 음악활동을 통해 문화적 소외감을 해소하고, 기억과 회고를 유도할 수 있다. 물론 현실 인식에도 도움을 줄 수 있다.

원주실버주간보호센터가 주관한 ‘치매노인과 거동이 불편한 노인을 위한 음악체험 프로그램, 행복 만들기’는 이런 기대감 속에 시작되었다.

그 곳에서 놀던 때가 그리웁습니다

70 대 후반부터 93 세에 이르기까지 열 다섯 분의 어르신들은 치매증상을 보이는가 하면, 거동이 불편하거나 중증 치매에 이르기까지 다양한 양상을 보이고 있었다. 증상의 개인별 차이만큼 그 분들에게는 갖가지 추억이 있을 것이다. 어르신들께도 밤꽃 향기 가득한 고향의 뒷동산을 뛰어오르던 시절이 있을 것이고, 엉덩이가 지천으로 핀 풀밭을 뛰놀던 기억이 있을 것이고, 뿔마루에 누워 하늘의 별을 세던 추억이 있을 것이다. 가슴에 앙금처럼 가라앉아 있는 그 아름다운 추억들을 가슴 바깥으로 꺼내놓는 일, 무엇으로 그걸 가능하게 할 수 있을 것인가?

비단구두 사가지고 오신다더니

한글은 열심히 깨쳤지만 정규교육은 전혀 받지 못한 대부분의 어르신들은 노래를 부르는 것이 생경한 듯 입을 꼭 다물고 계신다. 음악치료사가 멜로디를 반복하고 가사를 짚어드리지만 정작 반주가 시작되면 다른 어르신들의 노래 부르는 모습을 구경만 하는 분들이 태반이다. 보통 사람들은 노래 한 곡을 부르는 것이 뭐 그렇게 어려운 일이나며 고개를 갸웃거리겠지만 어르신들에게는 노래의 기억이 없는지도 모른다. 너나 할 것 없이 가난하고 고단했던 시절을 자신의 운명으로 받아들이며 신명을 찾는 재미조차 모르고 살아오신 분들에게 30 년 전, 40 년 전의 히트곡도 기억 언저리를 맴도는 멜로디일 뿐인 것이다.

비단구두 사가지고 오신다더니 감감 무소식인 오빠처럼 추억 속의 멜로디는 쉽게 기억 밖으로 나오지 못했다.

둥둥 북을 쳐보고, 리듬악기로 노래의 기억을 깨우자

어르신들은 노래를 즐기기 위해서 맨 먼저 북을 두드렸다. 리듬악기를 이용해서 빠르기를 인식하고, 반복되는 멜로디 감상을 통해서 음감을 익히고, 색깔악보를 통해서 음계의 다름을 구분하게 되면 어르신들의 노래 부르기는 한결 쉬워지리라. 그러나 기대와는 달리 어르신들은 완강하게 “못 해”라는 단 한마디를 던지시기도 했다. 노래를 불러보지 못한, 그래서 노래를 부르는 즐거움을 잊고 산 세대의 투정이라고 할까. 하지만 리듬악기를 이용한 연주연습을 반복하면서, 노래활동을 반복하면서 어르신들은 “못 해”라는 말의 횟수를 줄여갔다. 앵무새처럼 반복, 또 반복하는 (음악치료사-삭제)선생님의 끈기는 어르신들의 변화를 가져왔다. 한여름 무더위에 ‘고향의 봄’을 부르던 어르신들은 단풍이 물들 무렵 ‘섬마을 선생님’을 열창하게 되었다. 다른 분들의 노래를 지켜보기만 하던 어르신께서 혼자 노래를 끝까지 다 부르며 삶의 커다란 기쁨을 확인하는가 하면, 노래가 혼자만의 것인 듯 자랑을 하는 어르신도 계셨다.

가기도 잘도 간다, 흐르는 세월

(음악치료사-삭제)선생님은 6 개월의 시간이 주어진 프로그램을 열정적으로 진행했다. (이 프로그램은 교육과정이의 시행 기간이 길어질수록 정서 안정의 효과도 배가될 뿐 아니라 치료사로서도 추후 프로그램의 내실을 기하는 데에 도움이 된다.- 삭제) 5~6 명 의 인원이 집중력과 효율성을 높일 수 있었지만, 더 많은 분들에게 기회를 드리기 위해 열 다섯 분이 참여하는 대규모 프로그램이 되었다. 가벼운 치매 초기증상을 보이는 어르신부터 반신

이상을 움직이지 못하는 분, 중증치매 어르신까지 모두가 함께 하는 수업은 집중력과 효율성을 올릴 수는 없었지만, (음악치료사-삭제)선생님과 함께 정신보건임상심리사를 투입해 한 분 한 분의 변화를 관찰하고, 프로그램 진행과정에 따라 3 단계의 평가를 시행해 소중한 시간을 헛되이 하지 않았다.

자신의 이름밖에 모르던 어르신이 한 단계 진일보하고, 단순한 행동에만 참가하던 한 어르신은 세세한 지도를 요구하는 과정에 참여하는 모습을 보여주시기도 했다. 또 (치료사-삭제)선생님과 눈맞춤을 꺼리던 어르신께서는 1 시간 30 분 동안 (치료사-삭제)선생님의 말에 집중하며 눈 마주치기를 스스로 시도하는 등의 눈부신 변화를 보여주셨다. 어르신들은 흐르는 세월을 붙잡기라도 하려는 듯 리듬악기를 쥔 손에 잔뜩 힘을 주었다.

부모를 모신 마지막 세대, 자식에게 버림받은 첫 번째 세대

흔히들 우리 부모님과 조부모님의 세대를 ‘부모를 모신 마지막 세대, 자식에게 버림받은 첫 번째 세대’라고 표현한다. 너무나 당연히 부모세대를 공경했고, 베이비 붐 세대를 키우면서 자식을 대접하고, 그렇게 ‘타인’만을 배려하던 어르신 세대는 제대로 된 대접 받는 것을 아예 모르는 것 같았다. 하나의 음표만 빠뜨려도 제대로 된 노래가 완성되지 않는 것처럼 어르신들 한 분 한 분도 모두 소중한(,-삭제) 음악을 이루는 아름다운 음계이기에 그들 또한 사회에서 대접 받는 존재, 존경 받는 존재가 되어야 할 것이다.

치악 예술관에 울려 퍼진 ‘고향의 봄’

하얀 눈이 소담스럽게 쌓인 날, 치악 예술관에는 어르신들의 노래 소리가 울려 퍼진다. 무대에 오르고 내려오는 것조차 도움 없이는 불가능한 고된

일이지만, 음악을 접하면서 삶의 봄을 다시 맞이하게 된 어르신들은 몸의 불편함도 잊고 힘찬 목소리로 기쁨을 노래한다. 어르신들께는 오늘 이 자리가 ‘울긋불긋 꽃 대궐 차리인’ 곳, 영원히 머물러 놀아보고 싶은 바로 그 곳이다.

강원도 원주 실비주간보호센터에서 진행된 <치매어르신 정서지원을 위한 음악치유프로그램 ‘행복 만들기’>