노년의 삶이 보여주는 '돌봄'의 무게

드라마 <디어 마이 프렌즈>로 살펴보는 돌봄노동의 어려움

노희경 작가의 드라마 <디어 마이 프렌즈>는 황혼에 접어든 노년들의 삶을 따뜻하면서도 현실적으로 그리며, 그 안에 숨은 '돌봄'의 무게를 자연스레 드러낸다. 나이가 들면 누구나 누군가의 손길이 필요해지지만, 그 돌봄을 제공하는 사람에게 쌓이는 피로와 부담 역시 절대 가볍지 않다. 드라마는 돌봄이 당장 필요한 사람과 조만간 돌봄을 맡겨야 할 상황에 놓인 사람, 돌봄노동을 오랜 기간 해온 사람 등 돌봄을 다각도로 보여준다. 이를 통해 그동안 당연하게 여겨온 돌봄노동이 어떤 고충과 소진을 동반하는지 다시 생각해 보게 된다.

글 공주영

©tvN <디어 마이 프렌즈> 포스터

04:53 / 26:01

#01 드라마에 비친 노년의 그림자, 돌봄

드라마 속 72세 조희자(김혜자)는 남편이 죽은 장례식장에서 자식들이 서로 모시겠다고 하면서도, '아무것도 모르는 어머니를 두고 아버지가 먼저 돌아가셨다'며 걱정하는 말을 듣게 된다. 혼자서도 잘 살 수 있다는 것을 보여주고 싶지만, 현실은 마음처럼 쉽지 않다. 설상가상으로 망상성 치매 증상까지 나타나면서 일상은 더욱 버거워진다. 결국 희자는 자신을 돌보게 될 자식들에게 짐이 될까 미안한 마음에 요양원 입원을 결정한다.

<디어 마이 프렌즈>는 60~70대 노년의 우정과 사랑을 섬세하게 그리면서, 동시에 그들이 이미 겪어왔거나 앞으로 맞닥뜨릴 돌봄의 문제를 드러낸다. 희자뿐 아니라, 한때 이름 날린 스타였던 63세 이영원(박원숙)은 암으로 다른 친구의 돌봄을 받아야 했고, 영원의 선배인 65세 싱글 오충남(윤여정)은 평소에는 늘 주변에 많은 사람이 있지만 입원 후 홀로 남겨질 가능성, 나아가 고독사의 두려움까지 깨닫는다. 이들이 돌봄을 겪었거나 필요로 하는 사람들이라면 희자의 친구인 문정아(나문희)는 돌봄을 오랫동안 수행해 온 인물이다. 결혼 후 긴 시간 시부모를 돌봤지만, 남편에게서 정당한 인정조차 받지 못한다.

이렇듯 드라마는 돌봄을 필요로 하는 사람들, 그리고 돌봄 속에서 자신을 소진해 온 사람 모두의 현실을 담고 있다. 이들의 이야기는 노년의 삶이 마주하는 돌봄의 모습이 얼마나 다양한 고통과 책임, 그리고 상실감을 동반하는지를 보여준다.

#02 돌봄을 하면서 생길 수 있는 질환

돌봄노동은 스스로 몸을 돌보기 어려운 이를 보살피는 일을 하지만, 그 과정에서 돌봄 제공자 역시 남모르는 고충을 겪는다. 특히 가족을 돌보기 위해 생업을 포기하고 24시간 가까운 시간을 돌봄을 하는 전업 돌봄노동자의 경우, 단순

©tvN <디어 마이 프렌즈> 스틸컷

한 피로를 넘어 구조적·지속적 건강 악화에 이르기 쉽다. 가장 흔한 것은 근골격계 질환이다. 무거운 환자나 노인을 반복적으로 들어 올리고 몸의 위치를 변경하는 과정에서 허리·어깨·목·손목에 지속적인 부담이 가해진다. 요통, 어깨충돌증후군, 목 디스크, 손목터널증후군 등은 돌봄노동자에게서 흔히 관찰되며, 이는 전문 훈련 없이 고강도의 신체 노동을 반복적으로 수행하는 데서 비롯된다. 장기간 하루 24시간 가까이 돌봄을 이어가는 경우에는 수면 부족, 불규칙한 식사, 휴식 부재 등이 겹치면서 고혈압, 만성피로, 소화 장애, 순환기계 질환으로까지 이어지기 쉽다.

정신적 소진 또한 간과할 수 없다. 환자의 상태 변화와 악화, 죽음에 대한 상시적 불안은 마음의 긴장을 극도로 높인다. 전업 돌봄은 한 가정 안에서 모든 역할을 혼자 떠안는 경우가 많아 극심한 고립감과 사회적 단절을 초래해 일상적인 사회생활을 유지하기 어렵게 된다. 이로 인해 돌봄 우울증, 불안 장애, 수면 장애 등 정신건강 문제로 이어지기도 한다.

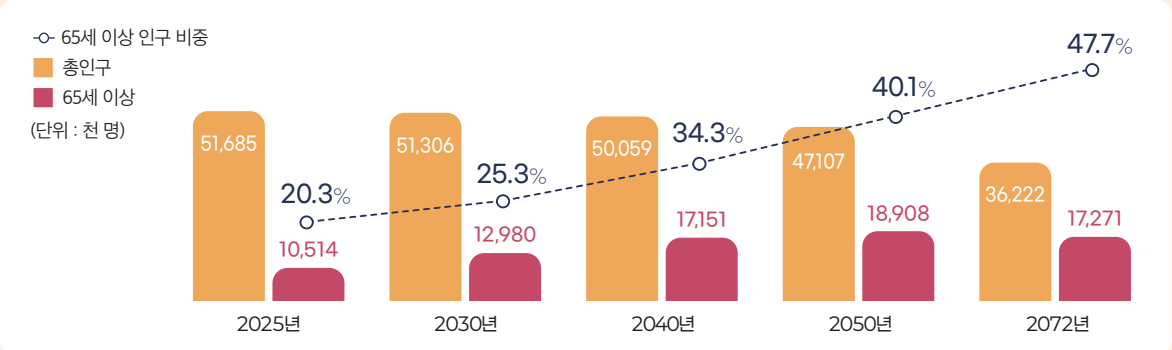
#03 '가족 책임'을 넘어 '사회적 보호' 로

돌봄의 몫이 오롯이 가족의 책임이 된다면 그 피로와 부담감은 클 수밖에 없다. 요양보호사처럼 법적으로 '근로자'로 분류되는 돌봄노동자는, 돌봄 과정에서 발생한 질병이 업무와의 인과관계를 인정받으면 직업병 보상이나 산재 처리가 가능하다. 그러나 가족 구성원이 수행하는 돌봄은 같은 강도이거나 더 큰 부담을 지고 있음에도, 법적 지위가 '근로자'가 아닌 탓에 어떠한 보상이나 보호 장치의 대상이 되지 못한다.

장기간 돌봄을 전담하는 가족의 건강 악화는 개개인의 문제가 아니라, 돌봄을 가족에게 맡기는 구조가 빚어낸 사회적 불균형이다. 고령화가 빠르게 진행되고 장기 돌봄 수요가 계속 늘어나는 지금, 이들의 어려움을 제도적으로 인정하고 실질적인 보호 대책을 마련하는 일은 더 이상 미룰 수 없는 과제가 되었다.

다행스럽게도 돌봄으로 인한 건강 문제가 개인적 희생이 아니라 사회가 함께 책임져야 할 문제라는 인식이 조금씩 확산되고 있다. 그러나 제도적 보완은 여전히 충분하지 않다. 장기 돌봄이 필요한 인구가 꾸준히 증가하는 현실에서, 가족돌봄자의 고충을 공적으로 보호하기 위한 논의와 제도 마련은 더욱 시급하다.

고령인구(65세 이상) 및 비중



자료 통계청. <2025 고령자 통계> 보도자료. 2025. 9. 29.