



## 눈물 젖은 삶의 지침

하트 리듬 희망 우수상

최 O 수

“안녕하세요. 119 구급대원입니다. ○○○씨, 가족 되시죠?”

근무 중에 아버지의 휴대전화 번호로 연락이 왔다. 전화를 받았는데, 수화기 너머로 아버지가 아닌 낯선 구급대원의 긴박한 목소리가 들려왔다. 순간 아버지에게 뭔가 좋지 않은 일이 일어났다는 사실을 직감할 수 있었다.

구급대원이 알려준 대로 아버지가 있는 병원으로 가는데 머릿속이 새하얘지면서 가슴이 마구 두방망이질 쳤다. 과거 할아버지와 큰아버지가 심장 관련 질환으로 돌아가셨기 때문이다. 혹시 아버지마저 어떻게 되는 건 아닌지 덜컥 겁부터 났다.

내가 병원에 도착했을 땐 이미 몇 가지 검사가 끝나고 아버지는 응급실 침대에 누워 안정을 취하고 있었다. 일하는 도중 갑자기 가슴이 펄떡펄떡 뛰고 숨쉬기 힘들어져 바닥에 풀썩 쓰러졌는데, 다행히 옆에 있던 동료분이 발견해 신고를 해준 덕분에 빠른 응급처치가 가능했다고 한다.

아버지는 이유 없이 심장이 빠르게 뛰거나 어지럼증을 느낀 게 이번이 처음은 아니었다고 털어놓았다. 1년 전부터 가끔씩 심장 떨림과 흉통을 느꼈지만 그 정도가 심하지 않아 그냥 참고 지내왔다는 얘기에 억장이 무너지는 것 같았다.





결국 아버지는 부정맥의 한 종류인 '심실빈맥'을 진단받았다. 이는 심장이 빨리 뛰는 증상으로, 가슴이 두근거리고 현기증이 나며 심하면 호흡곤란까지 올 수 있는 무서운 질환이라고 했다. 심장박동은 분당 60~100회 정도가 정상인데 아버지는 심박수가 무려 130회 이상 되었던 것이다.

“몸은 하루아침에 이렇게 되지 않아요. 오랜 시간에 걸쳐 조금씩 축적된 것이 지금 나타나는 겁니다! 부정맥은 그냥 놔두면 돌연사하실 수도 있으니 꼭 병원에 다니면서 치료를 받으셔야 합니다!”

의사 선생님의 설명은 마치 아버지에게 내려진 사형선고와 같았다. 의사 선생님은 이제 부더라도 약물치료를 하면서 식습관을 개선하고 규칙적으로 운동해야 돌연사의 위험성을 낮출 수 있다고 조언했다.

병원에서 빠져나와 집으로 돌아오는 길, 아버지는 “나, 멀쩡하다. 그러니까 신경 쓸 거 하나 없어!”라며 아무렇지도 않은 듯 말했지만 두 눈에는 혼란과 두려움이 가득 서려 있었다.

과거엔 같이 산에 오르면 내가 따라가기 힘들 정도로 걸음이 빨랐던 아버지였다. 그러나 오늘 아버지의 뒷모습은 유난히 작고 초라해 보였다. 휘청거리는 등을 바라보면서 시간 아버지의 시간을 헤아려 보았다. 고단한 삶의 파편들이 아버지의 몸속으로 기생충처럼 파고들어, 이제는 아예 주인 행세까지 하며 몸 이곳저곳을 좀먹고 있었다. 몇 년 전 큰아버지가 심장 질환으로 돌아가셨을 때, 아버지도 검사를 받아보시게 했어야 했다는





뒤늦은 후회가 밀려왔다.

문득 과도한 스트레스를 받거나 과로를 하면 부정맥 증상이 일어날 수 있으니, 적절한 운동이 필요하다는 의사 선생님의 말씀이 떠올랐다. 그 길로 아버지의 손을 잡고 주민센터로 달려가 파크골프를 등록해 드렸다.

약물치료와 운동이 효과가 있었는지 그 일이 있은 후 2년 동안 아버지는 아무 일 없이 무탈하게 잘 지냈다. 하지만 내가 곤두세웠던 신경줄을 내려놓을 즈음, 아버지는 또 한 차례 쓰러지고 말았다. 다행히 그때는 내가 아버지 곁에 있었다.

구급차를 타고 병원으로 가 심전도와 24시간 홀터 검사 등 정밀검사를 진행해 아버지의 상태를 파악했다. 검사가 끝난 후 시술을 해야 할 것 같다는 의사 선생님의 권유로 아버지는 전극도자절제술을 받게 됐다. 아버지의 심장 상태가 이전보다 더 좋지 않았던 것이다. 알고 보니 혼자 지내면서 운동은커녕 약도 꼬박꼬박 챙겨 드시지 않았다고 한다. 때때로 "약은 잘 챙겨 드세요?"라고 물으면 "잘 먹고 있지."라고 답해서 그런 줄로만 알았다.

2년 만에 또 다시 쓰러지신 아버지를 보면서 더 이상 당신 스스로 건강을 관리하도록 내버려두어서는 안 되겠다는 생각이 들었다. 시술이 끝난 후 나는 아내와 상의해 아버지를 우리집으로 모셨다. 당분간만이라도 아버지와 함께 지내면서 식사를 챙겨드리고, 평일 저녁이나 주말을 이용해 같이 운동을 다니기로 했다.





다행히 집 근처에는 걷기 좋은 오붓한 숲길이 하나 있었다. 아버지가 우리집에 온 날, 곧장 아버지를 모시고 30분 거리에 위치한 야트막한 숲으로 향했다. 우리는 탁 트인 자연 속으로 들어가 매사 긴장하고 지내느라 돌처럼 딱딱하게 굳어진 마음을 풀어놓았다. 나는 마음의 휴식이 그리웠고, 아버지에게는 자연의 너른 품이 필요했다.

우리는 굽이굽이 펼쳐진 오솔길을 따라 걸었다. 아직 여물지 않은 초록 도토리가 빠끔히 고개를 내민 숲길에는 시원한 바람이 부지런히 꽃향기를 실어 나르고 있었다. 한껏 늘어진 떡갈나무 잎들이 파스속 파스속 질푸른 소리를 내며 춤을 쳤다. 숲속 가득히 자연이 연주하는 봄의 노래가 한창이었다.

아버지와 나는 두 팔을 벌려 온 몸으로 자연의 기운을 받아들였다. 모든 피로를 다 내려놓고 편히 쉬었다 가라고, 우리의 마음을 가만 다독여주는 듯 했다. 아버지에게 찾아온 부정맥이라는 불청객도, 내 어깨를 짓누르던 삶의 무게도 조금은 열리는 것 같았다.

하늘을 향해 곧게 뻗은 나무들의 의연한 자태는 바라보는 것만으로도 가슴을 몽클하게 했다. 누구 하나 알아주지 않아도 최선을 다해 꽃망울을 틔운 이름 모를 꽃들을 보면서 새삼 지나온 삶을 돌아보는 시간도 가졌다. 아버지와 나는 한 발 한 발 내딛는 걸음에 집중하며 마음속에 자리한 근심과 걱정을 털어냈다. 오롯이 자연 속에서만 맞이할 수 있는 특별한 경험을 부자(父子)가 함께 했다.

그 후로도 나는 꾸준히 시간을 내 아버지와 함께 숲에 다녔다. 동네 숲을 시작으로 인근 지역 곳곳에 자리한 숲길을 찾았다. 우리가 올 때마다 숲은 아버지의 병든 몸과 나의 지





친 마음을 따스하게 보듬어주었다.

“우리 아들이랑 같이 숲길을 걸으니 참 좋다. 내 심장이 더 튼튼해져서 이 길을 오랫동안 같이 걸을 수 있었으면 좋겠구나.”

어느 날, 나는 아버지의 눈가에 맺힌 눈물방울을 보았다. 지금 이 순간 당신이 살아있다는 사실에 대해 감사함을 느끼는 것 같다.

아버지는 숲에서 삶을 지탱할 수 있는 무언가를 찾았다. 나와 함께 꾸준히 숲에 다닌 덕분에 몸과 마음에 입은 상처를 치유할 수 있었고, 다시 일어설 용기도 얻은 것이다. 나 역시 당면한 현실에서 뒷걸음치지 않고 자신과 마주하는 법을 배울 수 있었다. 그렇게 생기 가득한 자연의 숨결을 온 몸으로 받아들인 덕분인지 아버지의 고장 난 심장은 조금씩 안정을 되찾았다.

시술 후 5년간 병원과 숲을 오가며 철저하게 부정맥을 관리해온 아버지는 전보다 더 건강해진 몸과 마음을 갖게 되었다. 요즘 나를 만나면 아버지가 늘 하는 말씀이 있다.

“심장은 젊었을 때부터 잘 관리해야 하는 거야. 병원에 가서 검진도 자주 받고, 지금처럼 운동도 꾸준히 해줘야 한단다. 혹시 심장이 빠르게 뛰거나 가슴에 통증이 느껴지면 주저 없이 병원으로 달려가고. 너는 아버지처럼 하면 안 된다.”

당신보다 늘 가족을 먼저 챙기느라 심장이 고장 나는 줄도 모르고 살았던 내 아버지. 꾸준한 운동과 검진으로 건강관리에 힘쓰라는 아버지의 간곡한 당부는 오늘도 내게 눈물 젖은 삶의 지침이 되어준다.

