

죽음의 문턱을 넘어 다시 누리는 제2의 삶

하트 리듬 희망 특별상

신 정 모

4월인데도 눈발이 푸설푸설 떨어져 내렸다. 고갯마루를 넘어온 봄바람이 스산스레 옷깃을 파고들었다.

며칠 전부터 가끔 가슴이 답답하고 두근거렸다. 뱃속이 더부룩하고 발목도 붓고 오한이 느껴지기도 했다. 다른 때 같으면 슬그머니 사라졌던 증상이 사흘이 넘도록 계속되었다. 별 수 없이 동네약국에 가서 종합감기약을 샀다.

그런데 이게 웬 일인가! 50m도 못 걸었는데 갈 때와는 달리 숨이 찼다. 약국에서 집으로 오는 아파트 옆길은 10도 정도 경사진 오르막길이었다. ‘걷다 쉬다’를 여러 번 반복하면서 평소 10분 거리를 30분 만에 겨우 집에 도착했다.

필시 운동부족일거라고 생각했다. 일이 바빠서 거의 두어 달 동안 가벼운 운동도 못했기 때문이었다. 그날 저녁부터 아파트 옆 운동장에서 걷기를 했다. 그런데 평지에서도 80여 m를 걷자 숨이 차올랐다. 쉬었다가 걷고 또 쉬었다가 걷고 20여 분 간 걸었다. 온 몸에 땀이 후줄근하게 배었다. 샤워 꼭지로 머리에 물을 쏟아 또 숨이 찼다. 감기약을 먹고 운동을 했는데도 임신한 것처럼 배는 불렀다. 국민건강검진, 독감, 폐렴백신 등은 빼놓지 않고 예방접종을 받았던 터라 웬만한 질병 걱정은 하지도 않았다. 아파서 병원에 가본 일도 없었다.

그런데 병원에 가지 않고는 안 될 것 같았다. 다음날 아침 일찍 혼자 택시를 타고 00종합병원으로 향했다. 순환기 내과에서 진료를 받았다. 2014년 4월 7일이었다. 의사 처방전대로 약 좀 먹으면 증상이 갓 것으로 생각했다. 그런데 담당의사가 여러 가지 검사를 해야 한다고 해서 병원은 조그만 거 가지고 너무 덤턱스럽다고 생각했다. 혈액검사, 심전도 검사, 심장초음파 검사, x-ray 검사 등을 했다. 검사 결과가 나왔다. 의사가 심장질환이 위증하니 즉시 입원하라는 거였다. 깜짝 놀랐다. 심장 기능(좌심실 구혈율)이 1/4도 못 된다고 했다. 청천벽력이었다. 담당 주치의가 쫓아와서 ‘심장이 붓고, 심장과 폐에도 물이 조금씩 차고, 배에 복수가 찼다’고



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

했다. 수술이나 시술 여부는 더 지켜봐야 한다고 했다. 빨리 보호자가 와야 한다고 재촉했다.

갑자기 죽음이 확 쳐들어오는 것 같았다. 눈앞이 깜깜했다. 심적 충격으로 힘이 쭉 빠졌다. 백수를 앞 둔 홀어머니를 두고 먼저 갈 수는 없었다. 뇌출혈 후유증으로 고생하는 아내도 내가 돌봐야 했다. 몇 년 전 기록해두었던 버킷리스트도 떠올랐다. 완수해야 할 과업이 아직도 20여 개나 남았다. '내가 왜 이런 병을 앓게 됐나?' 이렇게 생각하다가 순간 심근경색이 아닌 것만 해도 다행이라고 스스로 위안했다. 죽음이 두려워서가 아니다. 끝날 때까지 건강하게 살아야겠다는 의지를 굳혔다. 심지가 약하면 잡균들까지 침범하기 쉽기 때문이다.

먼저 아내에게 나의 진단 결과를 전화로 알렸다. 또 내가 나가는 여러 곳의 일터에 약 2주 동안 못 나간다고 알렸다. 험레벌떡 달려온 아내도 정신이 없는 것 같았다. 내가 괜찮다면서 위로를 했다. 퇴원 후에야 알게 된 일이지만 담당 주치의가 '돌연사 위험이 크므로 조금이라도 환자 곁을 떠나면 안 된다' 고 아내에게 당부를 했다고 한다.

퇴원 후에도 그 말을 들으니 가슴이 덜컥 내려앉았다. 입원 이튿날 아들 딸 4남매가 손주들을 데리고 서울, 인천, 수원, 전주에서 우르르 몰려왔다. 내가 눈 감기 전에 얼굴 한 번 본다는 뜻이 담긴 것이었다. 자녀들의 표정이 하나같이 어둡고 심각했다. 자녀와 며느리 중엔 한의사, 신경외과의사, 약사, 치과의사도 있었지만 속수무책이었다. 다만 약물치료로 회복가능하다는 담당의사의 말을 전하며 위로를 했다.

병실은 항상 우울하고 음산했다. 희망과 절망이 수시로 교차하는 지점, 그게 병실의 현주소였다. 병상 침대에 누웠다. 38년 전 아내가 뇌졸중으로 입원 했던 일이 머리에 떠올랐다. 생사의 갈림길에서 목숨을 구했던 그 당시의 모습이 펼쳐졌다. 아내는 뇌출혈 수술 후 기적적으로 건강을 회복했지만 그 후유증은 지금까지 이어지고 있다. 내가 그런 아내의 병간호를 받게 되리라고는 꿈에도 생각하지 못했다.

환자인 나에게 맡겨진 일은 마시는 물의 양, 체중, 대소변 횟수와 수량을 정한 시간마다 체크하는 일이었다. 간호사는 수시로 나의 호흡 상태를 점검했다. 입맛이 떨어진 것도 아니므로 첫 날만 죽을 먹고 다음날부터 밥과 국을 먹었다. 입원 닳새째였다. 배 부종도 없어지고 발등도 부기가 다 내렸다. 아픈 데도 없고 몸이 입원 전보다 훨씬 가벼워졌다. 주치의는 폐, 간, 복부



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

거의 정상이라고 말했다. 주렁주렁 매단 약물주머니도 하나만 남기고 떼어냈다. 죽지는 않을 것 같았다.

가벼운 마음으로 휴게실에 갔다. 심장질환 환자들이 모여서 병의 증상과 치료 관련 대화를 나누었다. 가슴이 찢어질 듯 통증을 느낀 사람이 대부분이었다. 자기 발로 걸어서 입원한 사람은 나뿐이었다. 가슴통증, 가슴 답답함, 호흡곤란, 현기증, 부종, 실신 등이 공통증상이었다. 다만 체질과 병상에 따라 개인차가 크다는 것도 인정했다. 감옥살이 오래하면 반 법관되고, 병원 자주 찾으면 반 의사된다는 말이 떠올랐다.

1년 전 빈맥 약물치료 받은 환자가 전 날 고주파전극도자절제술 시술받은 걸 소개했다. 사타구니 양쪽에 관 삽입, 시술 보통 2시간 내외, 시술 후 2-3일 내 퇴원, 지혈 중요, 완치율 97% 이상, 센 운동 금지 등 의사처럼 한참을 설명했다. 한 사람이 안 아프더냐고 물었다. “참지 않으면 안 되니까 참는 거지요 뭐.” 하고 피식 웃었다. 나도 시술 상황이 올까 적이 불안해졌다. 다른 환자들이 나를 환자의 보호자로 착각했다. 나도 저승길 문턱까지 갔다 왔다고 하니 믿기지 않는다는 표정이었다.

입원 7일 째, 그동안의 변화를 본다면 혈액검사 등 모든 검사를 또 했다. 결과는 모두 정상이라고 했다. 날아갈 듯했다. 아내는 ‘축하 한다’며 두 손을 꼭 잡아줬다.

“술, 담배도 안하고 고혈압약도 먹는데 왜 심장기능이 떨어졌을까요?”

아내가 주치의에게 나도 궁금한 발병원인을 이제야 물었다.

“아버님이 연세도 있으신데 일을 너무 많이 하시는 것 같아요. 스트레스 때문이에요”

나는 바로 이해가 갔다. 마음이 아프면 몸도 아프다. 건강한 마음에 건강한 신체라는 것을 뼈저리게 느꼈다. 일에 미친 사람처럼 퇴직 후에도 월요일에부터 일요일까지 은퇴설계 강의와 봉사활동에 얽매다시피 했던 것이 탈이었다. 친구들과, 동호회, 동창 등 간헐적인 모임과 행사도 계속 참여했다. 물론 날마다 남몰래 피로감을 안고 지냈다.

가장 스트레스가 많은 일은 신문기사 취재와 기사작성, 그 위에 다른 실버기자들의 기사를 가필 첨삭하고 편집하며 신문을 발간하는 일이었다. 노후 봉사활동도 좋지만 건강을 해치면 모든 것을 잃는다는 것을 늦은 나이에 혹독하게 체험했다.



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

입원한 동안 심장질환에 관한 정보를 알기 위해 전국의 유명 종합병원 홈페이지와 치료경험자의 인터넷 자료를 샅샅이 뒤져봤다. 대한부정맥학회의 자료가 학술적이고 신뢰성이 높았다. 바쁜 의사를 붙들고 물어볼 수도 없었는데 유용한 정보들이 많았다. 부정맥의 정의, 종류, 치료법, 심방세동, 실신과 돌연사 등. '부정맥은 약물로 조절할 수 있다'는 정보가 희망과 용기를 주었다. 나의 경우 부정맥 중 '조기수축' 증상으로 확인되었고, 치료는 항응고요법에 해당했다.

다행히 약물치료가 잘 돼서 입원 9일 째 되던 날 퇴원했다. 좌심신구혈율(심장기능)이 75% 정도로 회복됐다고 했다. 나도 신기했다. 심한 통증은 없었는데도 체중이 6kg이나 빠졌다. 진단서엔 '심부전' 그리고 그 옆에 '부정맥'이라고 쓰여 있었다. 내가 맥박을 짚어 봐도 입원 전에 건너뛰면서 엇박자로 희미했던 맥박이 똑똑하게 규칙적으로 뛰는 것 같았다. 그런데 무증상, 무통증이 응급대처시간을 놓쳐 오히려 더 위험할 것 같았다. 심신에 건강 안테나를 꼽고 건강관리를 꼼꼼히 해야겠다고 다짐했다.

병원에서는 가정에서 건강관리를 어떻게 하느냐가 병의 재발 방지여부를 결정 짓는다고 강조했다. 통원치료는 초기엔 10일에 1번 씩, 다음엔 한 달에 2번 씩, 지금은 3달에 1번 씩 진료를 받고 있다. 복용 처방전에 따라 딜****, 라***, 스***, 와파린은 1일 2회, 심***은 1일 1회씩 아침 저녁식후 복용했다. 문제는 복용 순응도에 영향을 많이 받는 와파린이었다. 국민건강검진, 치아 임플란트 시에는 일주일 전부터 복용을 금지해야 했다. 또 병용을 피해야 할 약과 비타민 k가 많은 시금치, 상추, 브로컬리 같은 음식은 다량 섭취를 금했다. 지난해부터 와파린은 엘****으로 대체됐다.

건강을 지키는 것은 의사가 아니라 자기 자신이라는 것을 잊지 않았다. 아침에 일어나면 혈압과 맥박, 체중과 체온을 재서 계절, 나이에 따른 변동 상황을 점검했다. 퇴원 후부터 지금까지 부정맥을 예방하고 건강을 지키기 위해 꾸준히 운동을 했다. 나의 기본운동은 걷기운동과 야외 헬스 여기에 마음건강 운동을 추가했다. 운동의 절차는 준비운동-걷기운동-헬스운동-정리운동의 순서로 수행했다. 걷기는 근처 초등학교 운동장 트랙을 활용했다. 초기엔 400m 트랙을 하루에 3바퀴씩 돌다가 점차 횟수를 늘려갔다. 1년 후부터는 10바퀴씩 돌았다. 3년째부터 봄부터 가을까지는 시내 근교 편백 숲 오솔길을 1시간30분씩 걸었다. 땀이 이마에 송골송골 돋을 때까지 일주일에 4-5회를 연중 계속 했다.



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

야외 헬스 운동은 걷기운동 후 헬스 기구를 이용했다. 허리돌리기- 공중걷기- 옆파도타기- 팔 돌리기- 매달려 온몸비틀기- 철봉운동을 차례대로 1회 50번~100번씩 2회 했다.

운동강도가 높아서 심장에 무리가 오는 운동은 피했다. 더운 날, 추운 날, 우천시나 눈오는 날, 미세먼지 낀 날 운동은 실내에서 제자리 걷기, 체조, 고정식 자전거 타기 등으로 대체했다. 특히 우리는 노부부만 살기 때문에 가벼운 물건이라도 끌개를 사용

했다. 10kg 이상의 곡식가마니나 큰 화분, 그리고 마트에서 산 물건 등은 마트 서비스팀이나 아파트 관리인의 도움을 받았다.

음식은 특별히 식단을 구성하지 않고 가족이 보통 먹는 제철음식을 먹었다. 필요한 영양소가 균형을 이루도록 했고 하루 세끼를 꼭 먹었다. 1인당 계란 1개, 토마토 1개, 호두 4-5 개 등을 매일 간식으로 먹었다. 가끔 제철에 생산되는 바나나, 복숭아, 오렌지, 귤, 고구마, 포도 등을 한 가지씩 추가하기도 했다. 계절음식인 보신탕, 삼계탕 등 보양식은 야채 등 재료와 양을 조절하고, 맛을 싱겁게 했다.

부부와 가족의 화목을 위해 긍정적인 마인드, 자기낮춤의 자세, 이해와 배려의 생활을 하려고 노력했다. 아이 메시지 대화를 통해서 마음과 정서 안정으로 화와 스트레스가 없도록 정성을 기울였다. 맡은 일은 즐거운 마음으로 했다. 마음 챙김이 신체운동의 효과를 리드한다고 생각했다.

지난 해 5월 어느 정기 검진 날, 검사결과 차트를 보고 담당 의사가 소리 내어 활짝 웃었다. 나는 무슨 의미인지 몰라서 어리둥절해했다.

“아주 좋아요, 건강관리를 잘 하고 계세요. 모든 수치가 매년 똑 같이 나왔어요” 하고 나를 칭찬했다. 나는 이제 약 복용을 중단하면 어떻겠느냐고 물었다. 의사는 깜짝 놀라면서 예방차원에서 평생 동안 복용해야 한다고 말했다. 건강만 지켜준다면 그것쯤이야 문제랄 것도 없었다. 우리 부부는 서로 위급할 경우 119전화, 응급처치방법 등을 부착해놓고 골든타임을 넘기지 않도록 대비하고 있다.

심부전-부정맥으로 죽음의 문턱에서 돌아온 지 벌써 6년을 훌쩍 넘겼다. 지금도 병의 재발이나 돌연사의 불안감이 없는 것은 아니다. ‘부정맥은 돌연사의 주범’이라는 게 가끔 신경 써졌다.



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

그러나 건강염려증을 우려할 정도는 아니다. 삶에 과도하게 집착하는 것도 아니다. 해야 할 일과 하고 싶은 일을 하고 싶을 뿐이다. 올 해 건강검진결과도 모두 정상이어서 기쁘고 자존감이 높아졌다. 나는 일상생활은 물론 봉사활동, 사회생활을 자신 있게 하고 있다.

정확한 진단과 치료로 제2의 삶을 누리게 해준 병원 의료진이 고마울 따름이다. 나는 지금까지 수행해온 약복용, 운동, 음식, 생활습관, 1년마다 정기 검진 등 건강관리를 계속할 것이다. 이것이 심장질환을 비롯한 심신 질병을 막고 건강을 지키는 종합예방약이라고 믿고 있다. 심장은 생명과 행복의 엔진이다. 건강은 건강할 때 챙기고 지킬 것이다. 그리고 미완인 나의 버킷리스트를 완성해나갈 것이다. 그게 의미 있는 삶이고 나를 이 세상에 살게 해 준 모든 분들에 대한 보답이 아닐까?(끝)

