



부정맥으로 인해 새롭게 시작된 삶

하트 리듬 희망 특별상

김 O 규

나에게 부정맥이 찾아온 것은 일 문제로 내가 새로운 현장에 투입된 지 얼마되지 않았을 때였다. 직장 주변에서 변변한 숙소를 구하지 못했던 나는 매일 같이 집에서 직장까지 왕복 4시간에 가까운 거리를 운전해 출퇴근을 해야 했다. 새벽 5시에 일어나 출근하고, 저녁 9시가 돼서 집에 돌아오면 파김치가 되기 일쑤였다. 오십대 중반의 나이에 그 생활이 두 달 넘게 지속되다 보니 만성피로가 몸 구석구석에 엉겨 붙었다.

처음 부정맥이 찾아온 그날도 마찬가지였다. 출근길에 운전을 하는데 눈이 침침하고 몸은 물먹은 스펀지 같이 무거웠다. 현장에 도착해 일을 시작해서도 좀처럼 몸 상태는 나아지지 않았다. 점심시간이 가까워졌을 때쯤 갑자기 가슴에서 쿵 하는 소리가 들려왔다. 이유 없이 가슴이 쿵광대기 시작했고 숨 쉬기도 어려웠다. 머릿속이 하얘지면서 눈앞에 사물들이 흐려졌다. 온 몸이 휘청한 탓에 하마터면 주변에 놓인 철재물에 머리를 부딪칠 뻔했다.

주변에서 지켜보던 동료가 나를 의자에 앉히고 물을 가져다주었다. 증상은 진정되지 않았다. 5분 가까이 숨을 헐떡이는 나를 보곤 도저히 안 되겠다 싶었는지, 동료가 나를 데리고 병원으로 향했다.

병원으로 가는 사이 거짓말처럼 심장 두근거림이 가라앉았다. 단순한 과로 때문인 것 같





아 일터로 돌아가려는데, 일단 병원으로 가서 검사를 받아보는 게 좋겠다는 동료의 말에 할 수 없이 따라나섰다.

병원에 도착해 혈압 체크, 심전도 체크, 피검사, CT 검사를 받았다. 3시간 넘게 갖가지 검사들을 진행했는데, 병원에서는 내 심장이 왜 그랬는지 정확히 그 이유를 밝혀내지 못했다. 의사 선생님은 지금 당장은 아무 이상이 없는 것 같이라며 일단 퇴원을 했다가 증상이 다시 나타나면 내원을 하라고 말했다.

내가 궤병을 부린 것도 아닌데 아무 증상이 없더니, 마치 귀신에 홀린 기분으로 병원에서 나올 수밖에 없었다. 그때까지만 해도 나는 부정맥을 진단받기가 상당히 어렵다는 걸 알지 못했다. 심장이 미친 듯이 뛰다가도 금세 가라앉는 경우가 많고, 심장 리듬에 이상이 있을 때에 딱 맞춰 검사를 받는 것이 어려워 정작 검사에서는 정상으로 나오는 경우가 허다하다는 것을 나중에 알게 됐다.

그 후로도 과로를 좀 한다 싶으면 심장이 거칠게 두방망이질 쳤다. 스트레스가 심한 날에도 어김없이 가슴이 쿵광거렸다. 그래도 천천히 심호흡을 하면서 좀 쉬고 나면 요동치던 심장 박동이 차분해지곤 했다.

그런데 시간이 흐르면서 증상이 오는 주기가 점차 빨라지는 것 같았다. 아무래도 검사를 다시 한 번 받아보는 게 나을 것 같아 대학병원 심장내과를 찾아갔다. 내 상태를 들은 교수님은 아무래도 부정맥인 것 같이라며 정밀검사를 해보는 게 좋을 것 같다고 제안했다. 부정맥, 빈맥 등 알아듣기 어려운 용어들을 꺼내놓는데, 괜히 마음이 불안해졌다.





“부정맥이 뭐죠? 빈맥은요?”

분명 심장 어디가 좋지 않다는 얘기인 것 같았다. 정확히 알아듣지 못하는 내게 교수님은 “선생님의 맥박이 지금 비정상적인 상태예요. 1분당 100회 이상으로 빨리 뛰면 빈맥 성부정맥이라고 하거든요. 빈맥은 갑작스러운 심장마비로 이어질 수도 있는 질환이에요.” 라고 힘줘 말했다.

심장마비라는 단어를 듣고 나니, 내가 앓고 있는 증상이 대수롭지 않게 넘길 일은 아닌 것 같았다. 나는 심전도검사에서부터 심장초음파, 운동부하 검사, 24시간 몸에 기계를 걸고 심전도를 확인하는 홀터검사까지 진행했다.

검사 결과로 밝혀진 나의 진단명은 빈맥성무정맥이었다. 지금까지 단 한 번도 심장에 이상을 느껴본 적이 없었는데, 심각한 결함이 있었다니 도저히 믿을 수 없었다. 다행히 교수님은 당장 시술을 할 단계는 아니라면서 약물 치료를 하면서 경과를 지켜보자고 했다. 그날 저녁 약봉지를 받아들고 집으로 돌아온 나는 아내에게 그간 있었던 일들에 대해 얘기했다. 다른 곳도 아니고 심장에 문제가 있다는 말을 들은 아내는 얼굴이 새파랗게 질린 채 온몸을 떨었다. 병원에서 치료를 받으면서 관리만 잘하면 크게 걱정하지 않아도 된다면 아내를 가까스로 진정시켰다.

그날 밤 내 머릿속에는 무수히 많은 생각들이 스쳐지나갔다. 가장(家長)이라는 책임감 하나로 이를 악물고 버티듯 살아온 세월들이었다. 불안정한 심장을 진정시키고자 나는 가장이라는 이름이 씌워진 무쇠 갑옷을 입고 부정맥이라는 병마(病魔)에 맞서 싸우기로 결심했다.





이를 위해 일단 부정맥이라는 질환을 있는 그대로 받아들이겠다고 마음먹었다. 부정맥에 걸리지 않았더라면 더 좋았겠지만, 이제라도 부정맥을 발견해서 약물로 치료할 수 있다는 사실에 감사하기로 했다. 만약 내가 요동치는 심장을 그대로 방치했거나, 병원에서 내 상태를 제대로 발견하지 못했다면 끔찍한 결과에 직면했을 수도 있다고 생각하니 도리어 감사한 마음이 들었다.

나는 병원에서 처방해준 약을 챙겨먹으면서 최대한 과로하지 않으려 애를 썼고, 스트레스를 풀기 위해 무리가 가지 않는 선에서 조심스럽게 운동을 시작했다. 아울러 아침이면 나를 잠에서 깨워주던 커피와 현장의 노곤함을 잊게 해주던 소주와도 작별했다.

산은 빈맥성부정맥을 앓는 나의 가장 좋은 친구이자 휴식처였다. 나는 톱툰이 동네 인근에 위치한 꼬마 산을 찾아 가슴 속에 자리한 응어리를 풀어냈다. 산속에서 심호흡을 하며 흐트러진 호흡을 가다듬고 나면, 자연이 가져다준 초록빛 선율이 내 심장을 안정시켜 주는 듯했다.

산속을 걸으면 마음에 초록 물결이 스미기 시작해 산을 빠져 나올 때쯤에는 내 몸도 산처럼 푸릇푸릇해지곤 했다. 그것은 다시 건강해 질 수 있을 거라는 희망의 초록빛이었다. 소란스러움을 등글게 품어 안아 언제 그랬냐는 듯 늘 안정적인 상태를 이루는 산의 능력이 새삼 대단해보였다.

어느 날 느닷없이 찾아온 부정맥으로 인해 내 삶은 새롭게 시작되었다. 부정맥으로 인해 내 지난 삶을 되돌아보게 된 것이다.





부정맥이 찾아온 것은 달갑지 않은 일이었지만, 이를 극복하기 위해 삶을 어떻게 바꿔나가야 하는지 알 수 있는 계기가 되었다. 무엇보다 정상적으로 숨을 쉴 수 있다는 사실이 그렇게 감사한 일이라는 걸 부정맥을 겪으며 처음으로 깨달을 수 있었다.

지금도 나는 하루에 2만보 이상씩 꾸준히 걸어 다닌다. 그 덕분인지 이제는 커피를 마시거나 가볍게 뛰어도 이전처럼 심장이 불협화음을 내지 않는다. 약물치료를 받기 시작한 후로 15년여가 지난 지금까지도 특별한 위험 증상 없이 평범한 일상을 살아가고 있다.

부정맥을 겪은 사람으로서 나는 심장에서 느껴지는 증상을 대수롭지 않게 여기는 사람들에게 꼭 해주고 싶은 말이 있다. 절대 자신의 몸에 무관심해서는 안 된다는 말이다. 약물치료로도 고칠 수 있는 질환을 대수롭지 않게 여기고 방치한다면, 심장은 결코 돌이킬 수 없게 된다.

부정맥은 충분히 이겨낼 수 있는 질환이다. 부정맥을 진단받았다고 비관적으로 생각하거나 두려워하며 낙심할 필요는 없다. 인생에는 흐린 날만 있는 것이 아니다. 흐린 날을 잘 견디고 나면 밝은 날은 반드시 찾아온다. 우리에게겐 충분히 이겨낼 수 있는 의지와 능력이 있기 때문이다.

