



내 몸이 보낸 ‘경고장’이자 ‘조언’

하트 리듬 희망 특별상

정 O 영

내 심장은 마치 방전된 시계와 같았다. 평생을 조금하듯 살아왔던 탓인지, 어느 순간부터 심장이 내 의지와는 다르게 느긋하게 뛰기 시작했다. 나의 오늘은 어제와 다를 것이 하나 없는데 내 심장만 달팽이 기어가듯 느려진 것이다. 부정맥과의 원치 않은 만남은 평생 건강을 자부하고 살아온 나를 공포로 몰아넣기에 충분했다.

그날은 아침 일찍 눈을 떴을 때부터 이상하리만치 몸이 무거웠다. 아침상에 미역국이 올라온 것을 보고서야 간신히 내 생일인 것을 알아차렸을 만큼 컨디션이 좋지 않았다. 아찔한 현기증과 함께 숨이 차고 구토가 나올 것처럼 속이 울렁거렸다. 또한 아무 이유 없이 기력이 쭉 빠져 원활하게 몸을 움직이기도 어려웠다.

전에도 몇 번씩 숨이 차고 기력이 빠져 곤란에 처했던 적이 있었다. 그때마다 지나치게 숨을 헐떡거리려 주변에 있는 사람들이 내 말을 잘 알아듣지 못할 정도였다. 당시에는 ‘좀 쉬고 나면 괜찮아지겠지. 나이가 들어서 그런 건가?’라고 생각하며 대수롭지 않게 넘겼었는데, 그날은 아침부터 영 몸 상태가 심상치 않았던 것이다.

결국 그날 저녁, 자식들이 생일을 축하해주기 위해 모인 자리에서 갑자기 현기증이 일어나 정신을 잃고 졸도하게 되었다. 그 후부터는 무슨 일이 있었는지 전혀 기억이 나지 않았다.

얼마쯤 시간이 흘렀을까. 눈을 떠보니 병원 응급실이었고, 가족 모두가 걱정스러운 눈빛





으로 나를 바라보고 있었다. 손녀의 눈가에 맺힌 눈물을 보니 내가 정신을 차리기까지 얼마나 노심초사했는지 짐작할 수 있었다.

의사는 내게 정확한 검사를 해봐야 알겠지만 서맥성 부정맥인 것 같다고 설명했다. 심장이 1분에 60회 미만으로 뛰어 어지러움증과 졸도 증상까지 나타났던 것이다.

“선생님, 저는 평소에 술과 담배도 안하고 운동도 꾸준히 하는 편이에요. 거기다가 지금까지 지병 없이 건강하게 살아왔고요! 가족력도 없는데, 제가 갑자기 부정맥이라니요.”

믿을 수 없던 나는 담당 의사를 향해 하소연이라도 하듯 말했다.

그러자 의사는 내게 서맥성 부정맥은 노인들 사이에서 쉽게 발생하는 질환 중 하나라서 일단 입원을 해 정밀검사를 받으면서 안정을 취하는 게 좋겠다고 덧붙였다.

자식들의 성화에 못 이겨 입원수속을 밟으면서도 ‘나는 환자도 아닌데 왜 내가 입원을 해야 하나?’싶었다. 하필이면 자식 손주들이 다모인 생일날 쓰러져서 이게 무슨 난리인가 싶기도 했다.

병실은 나에게 창살 없는 감옥과 같았다. 살면서 병원에 입원해 본 것은 수십 년 전 맹장 수술로 3박4일간 있었던 것 말고는 없었기 때문이다. 병원 침대에 누운 나는 작열하는 띄약별 아래 맥없이 널브러진 생선처럼 생기 없이 축 쳐져 지냈다.

수시로 병실을 찾아와 몸 상태를 체크하는 간호사들과 매일 아침 이루어지는 검사들이 시시각각 나의 마음을 압박해왔다. 나는 하루 종일 멍하니 앉아 방울방울 떨어지는 수액만 간절히 바라볼 뿐이었다. 저 수액을 다 맞고 나면 집에 돌아갈 수 있을 거라는 기대에서였다.

환자복을 입고 병원 침대에 누워 있자니, 어제까지는 건강했던 내가 하루아침에 중병을





않는 환자가 된 기분이었다. 이제껏 건강을 자부했던 자신감이 얼마나 허망한 것인지를 새삼 깨달을 수 있었다.

의사가 예상했던 대로 내 증상은 서맥성 부정맥이 맞았다. 나이를 감안해 시술 대신 약물치료부터 시작해 보기로 했다. “앞으로 지금보다 더 상태가 악화되면 그땐 인공 심장 박동기를 달아야 합니다!”라는 의사의 경고를 가슴에 새긴 채 병원을 빠져 나왔다.

퇴원을 한 나는 거울 앞에 서서 갖은 풍파에 시달려 이리저리 뭉개지고 찌그러든 몸을 구석구석 살펴보았다. 심장 위로 손을 올렸다. 내 심장은 아무 일도 없다는 듯 힘차게 뛰고 있었다.

‘그래, 어디 한 곳 고장이 나도 이상할 나이가 아니지.’라고 체념하면서도, 마음 깊은 곳에서는 ‘그런데 왜 하필 심장인 걸까? 심장병으로 유연도 못 남기고 하루아침에 어떻게 되어버리는 건 아닌가?’라는 생각에 덜컥 겁이 났던 것도 사실이다. 거울 앞에 선 나는 씩씩하게 웃고 있었다.

부정맥과 함께 나를 찾아온 것은 무기력과 우울증이었다. 심장과 정신은 사이좋게 부정적인 영향을 주고받으며 상승작용을 일으켰다. 몸이 건강하지 못하니, 평소 활력이 넘치던 정신까지 피폐해졌다. 집에 가만히 앉아 있으면 평소 나답지 않게 눈물부터 쏟아져 나왔다.

부정맥은 나와 거리가 먼, 남의 일이라고만 생각하고 살아왔다. 막상 내 일이 되고나니 그 앞에서 담담할 수만은 없었다. 평생 활력 가득한 삶을 살아왔는데, 갑자기 찾아온 무기력증으로 인해 이전과는 전혀 다른 몸이 된 것 같았다. 대체 내 몸에서 무슨 일이 일어나고 있는 건지 알 길이 없었다.





그러다 문득 부정맥은 몸이 내게 보내온 '경고장'이자 '친절한 조언'이라는 생각이 들었다. 평생을 함께 해온 내 몸이 스스로에게 문제가 생겼다는 걸 알려주기 위해 비명을 지른 것은 아닐까. 앞으로 더 건강하게 살기 위해 노력하고, 잠시 숨을 고르고 가라는 메시지가 아닐까 싶었다.

만약 나에게 한차례 더 건강하게 살 기회를 준 것이라면, 근심과 걱정에 빠져 무기력하게 지내는 건 부정맥 치료에 아무런 도움도 되지 않는다는 생각이 들었다. 불안한 감정은 오히려 치료에 방해가 될 뿐이다.

남은 삶을 부정맥과 함께 살아가야 할 운명이라면 더 이상 내 몸을 위협하지 않도록 잘 다스리는 수밖에 없었다. 부정맥과 싸워 이기기 위해 앞으로는 마음을 가다듬고 몸을 철저하게 관리하기로 다짐했다.

병원을 다니면서 본격적으로 약물치료를 시작한 나는 주변 지인과 인터넷을 통해 부정맥 관련 정보들을 찾아보았다. 부정맥은 스트레스, 카페인 섭취, 음주, 흡연, 수면 부족 등이 원인이 될 수 있다고 했다. 또한 대표적인 합병증으로 뇌졸중과 심부전증이 있다는 사실도 알게 되었다.

나는 부정맥과 싸워 이기기 위해 매일 가볍게 유산소 운동을 하고, 충분한 수면 시간을 확보했다. 기름진 음식과 인스턴트 음식도 철저히 피했다. 휴대용 혈압계를 가지고 다니면서 수시로 혈압을 측정했고, 평소 습관적으로 먹던 감기약이나 진통제 등 약물 복용에도 주의를 기울였다. 자식들도 수시로 나에게 전화를 걸어 내 몸 상태를 체크해 주었다.

3개월 이상 꾸준히 건강관리를 한 결과 5kg정도 체중 감량을 할 수 있었다. 전보다 몸도 한결 가벼워졌다.





지금도 나는 부정맥이라는 병 앞에 무너지지 않기 위해 꾸준히 약물치료를 받으면서 식
단관리와 운동을 병행하고 있다.

병은 건강에 대한 과신으로부터 시작되는 것 같다. 어제까지 건강했다고 오늘이, 내일이
반드시 건강하리라는 보장은 없다. 몸이 보내는 신호와 경고에 관심을 기울이면 충분히
조기에 발견할 수 있고, 의료진의 조언에 따라 성실하게 치료를 받으면 얼마든지 건강을
회복할 수 있다.

‘몸은 의사에게 맡기고, 목숨은 하늘에 맡기고, 마음은 스스로 책임져야 한다.’는 글귀가
있다. 이 말처럼 나는 성실하게 병원에 다니면서 몸과 마음을 다스려 나에게 주어진 천
명(天命)을 살아가고자 한다. 내 심장의 시계가 언제 멈출지는 모르겠지만, 멈추기 전까
지는 느리지도 빠르지도 않게 제 속도에 맞춰 움직일 수 있도록 내가 할 수 있는 최선의
노력을 다할 것이다.

