



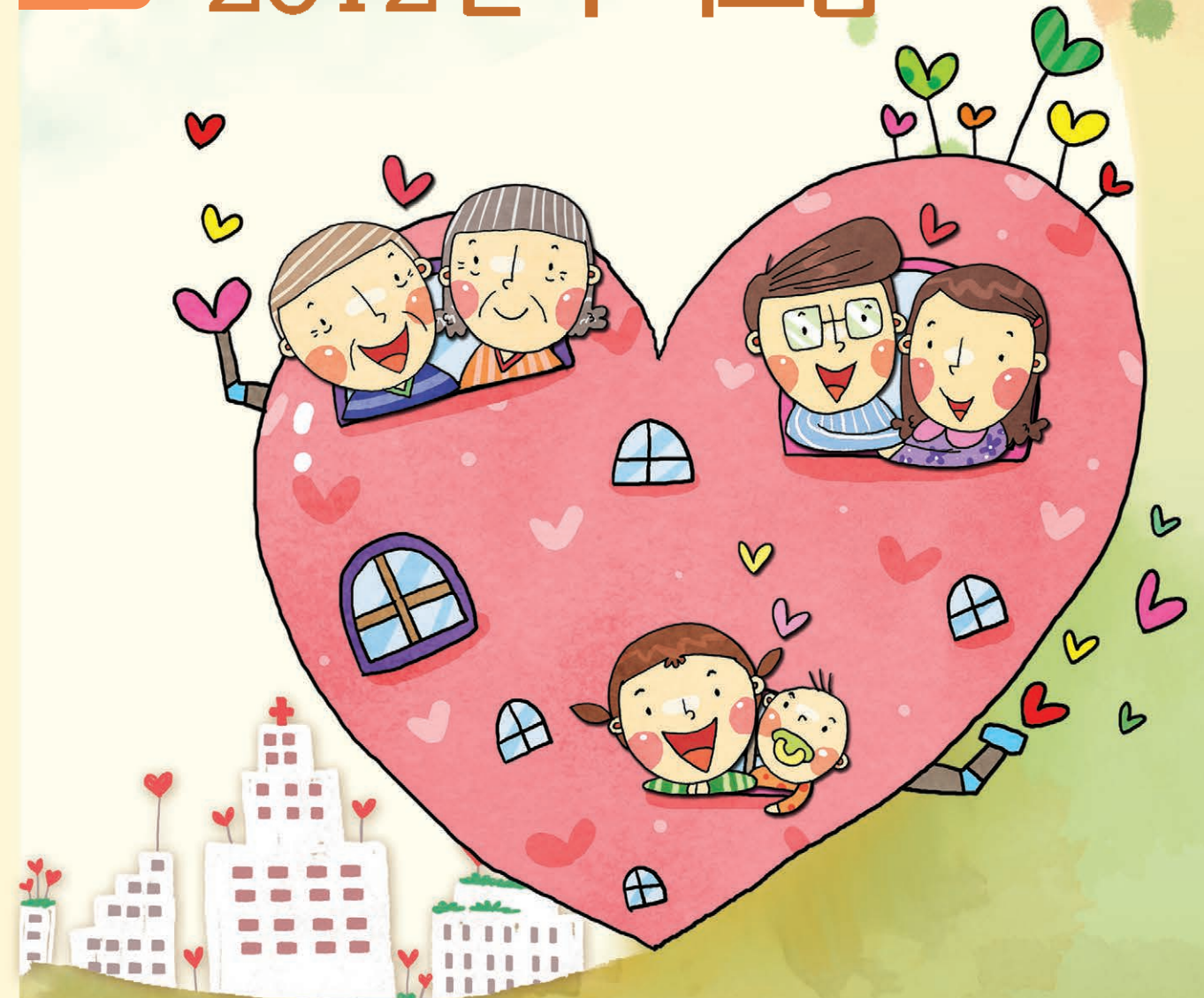
※ 광주·전남 권역심뇌혈관질환센터는 전남대학교병원에 위치해 있습니다.

전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터 연락처

- 응급의료센터 | 062) 220-5555
- 진료안내 | 062) 220-5400
- 전화예약 | 062) 220-6900
- 순환기내과외래 | 062) 220-6263
- 심혈관센터 | 062) 220-5412
- 신경과외래 | 062) 220-6178
- 뇌혈관센터 | 062) 220-5413
- 심뇌재활센터 외래 | 062) 220-5198
- 조기재활치료실 | 062) 220-5428
- 예방관리센터 | 062) 220-5410
- 예방관리센터 홈페이지 | www.gjccvc.co.kr
- 인터넷 예약 | www.cnuh.com

※ 응급상황이 발생하면 국번 없이 119, 1339로 즉시 연락하세요.

제2회 심뇌혈관질환자 2012년 수기모음



제2회 심뇌혈관질환자 2012년 수기모음





안 영 군 교수

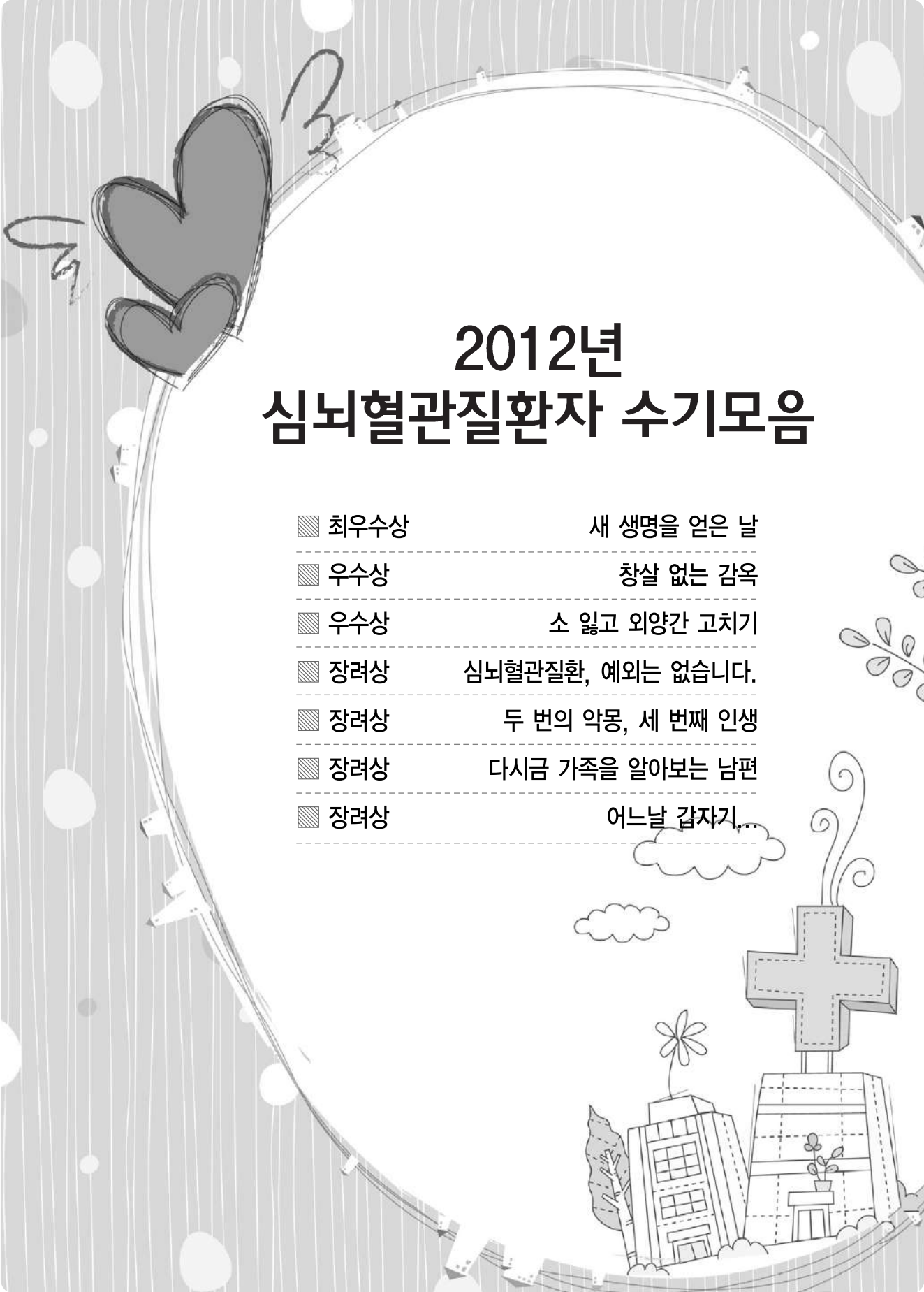
급속한 고령화와 평균수명 연장, 생활양식의 변화로 심뇌혈관질환은 우리나라 전체 사망의 25.4%를 차지하여 가장 중요한 사망원인중의 하나이며 사회적 비용은 약 4조원에 달하고 있습니다. 그러나 지역적인 편차로 전문의료기관 40% 이상이 수도권에 편중되어 지방 환자들의 경우 치료 기회를 놓치고 있습니다.

이에 광주·전남 권역심뇌혈관질환센터는 광주·전남지역의 급성 심뇌혈관질환에 대한 예방활동, 24시간 응급진료 및 조기재활 등 전문거점병원의 역할을 담당하며 심뇌혈관질환으로 인한 사망과 장애를 예방하고 건강형평성을 제고하기 위하여 설립되어 활동하고 있습니다.

권역심뇌혈관질환센터는 24시간 365일 당직 전문의가 대기하는 전문진료체계를 구축하고 있으며 광주권, 목포권, 여수·순천권 주요 의료기관과의 연계체계를 확립해 가고 있습니다. 광주·전남권역에서 발생하는 급성 심근경색증, 뇌졸중 등 심뇌혈관질환 급성환자들은 2시간 이내 병원 도착, 3시간 이내에 신속하고 집중적인 전문진료가 가능하게 되었습니다. 이제 광주·전남의 심뇌혈관질환 환자들은 수도권 대형병원으로 가지 않아도 우리지역에서 전국 최고수준의 질 높은 전문 의료서비스를 받게 되었습니다.

광주·전남 권역심뇌혈관질환센터는 최고수준의 의료서비스를 제공함으로써 광주·전남지역 심뇌혈관질환의 진료권을 보장하고, 건강회복과 미래의 사회경제적 부담 경감 및 궁극적으로 삶의 질 향상을 위해 부단한 노력을 아끼지 않을 것입니다.

광주·전남 권역심뇌혈관질환센터장 안 영 군



2012년 심뇌혈관질환자 수기모음

- | | |
|--------|-------------------|
| ■ 최우수상 | 새 생명을 얻은 날 |
| ■ 우수상 | 창살 없는 감옥 |
| ■ 우수상 | 소 잃고 외양간 고치기 |
| ■ 장려상 | 심뇌혈관질환, 예외는 없습니다. |
| ■ 장려상 | 두 번의 악몽, 세 번째 인생 |
| ■ 장려상 | 다시금 가족을 알아보는 남편 |
| ■ 장려상 | 어느날 갑자기... |
- 



새 생명을 얻은 날 (급성 심근경색증을 이겨내고...)

| 김 동 일 님 |

지금 이 글을 쓰고 있는 순간에도 보름 전 기억이 생생하다. 그 날 새벽 4시경, 나는 잠을 자던 중에 갑자기 가슴이 답답하여 잠시 일어나 앉아 있었다. 곧 괜찮아질 거라는 생각과는 달리, 잇달아 가슴을 쥐어짜는 것 같은 통증과 함께 호흡이 가빠지는 것을 느꼈다. 시간이 흐를수록 상황은 더욱 더 나빠졌다. 계속해서 식은 땀이 났고 과호흡은 심해졌다. 가슴의 통증으로 형언할 수 없는 고통이 매 순간 스쳐갔고 사력을 다해 방문을 열자마자, 나는 그만 의식을 잃었다.

다시 눈을 떠보니 5시 40분 이었다. 의식을 잃기 전과 같이 급격한 상황은 아니었지만 조금씩 가슴이 다시 아파오기 시작했다. 거주하던 독신숙소에는 나 혼자였다. 주위에 아무도 없다는 사실을 스스로 상기시키며 정신을 집중하고 마음을 다잡았다. 그러나 전투복을 입은 후 전투화를 신으려는 찰나, 또다시 심한 가슴 통증과 호흡이 가빠졌다. 가까스로 연락을 취하여 근무지의 전임자인 김원식 소령에게 어서 와달라는 말을 남겼다. 전화를 받고 한달음에 달려온 김원식 소령의 도움으로 지체 없이 장성병원으로 향했다.

20분을 달려 병원에 도착하니 응급실의 당직의가 심근경색 의증으로 진단을 내렸다. 언제 위급한 상황이 닥칠지 몰라 허끝에 니트로글리세린을 넣고 119 구급대원들의 도움을 받아 전남대병원 응급실로 이동하게 되었다. 이동하는 동안 너무나 힘들었다. 산소 호흡기를 착용했지만, 나는 도무지 숨을 쉴 수가 없었다. 결국 이게 마지막이라는 생각이 들었고, 119 구급대원에게 마지막 힘을 짜내 부탁을 했다. 강원도 원통에 있는 아내에게 전화를 한 번만 연결해 줄 수 없겠냐고... 곧 전화 너머 아내의 목소리가 들렸다. 마음으로 수없이 많은 말을 했다. 너무나 보고

싶은 그 얼굴. 난 내 숨이 붙어 있는 동안에 마지막일 수도 있다고 생각하며, 아내에게 “사랑한다.”는 말을 남겼다. 지금도 그 순간을 생각하면 눈물이 난다. 전화를 이어받은 119 구급대원이 아내에게 내가 위급한 상황이고 응급으로 전남대학교병원으로 이동하고 있다는 사실을 알렸다고 한다.

나중이야 알게 된 얘기지만 119 구급대원으로부터 상황을 들은 아내가 원통에서 광주까지 내려오면서 얼마나 심한 마음고생과 힘든 여정을 겪었는지 모른다. 아내는 오는 내내 울면서 운전을 해야 했는데, 그도 그럴 것이 전 근무지였던 원통에서 광주로 오는 차편이 용이하지 않은데다 남편인 나를 따라 생면부지의 삶터로 갔던 것이라 급히 사정을 부탁해 볼 처지도 못되었던 것이다. 아내는 우느라 지쳐 운전이 힘에 겨운 나머지 고속도로 갓길에다 몇 번이나 차를 세웠다고 한다. 결국 고속도로 순찰대가 추적하여 차를 세우더니 운전을 하지 말고 '대리'를 불러 이동하라고 했을 정도였다. 나중에서야 이처럼 힘들고 어렵게 장장 7시간 30분을 운전하여 내려왔다는 말을 듣고 너무 가슴이 아팠다.

한편, 나는 전남대병원 응급실에 8시경 도착했다. 이미 너무 힘이 들었다. 응급실의 의사가 현재 상태에 대해 질문을 했고, 다시 니트로글리세린을 허끝에 넣어 주었다. 하지만 역시나 고통은 가시지 않았다. 의료진들은 능숙하게 CT 촬영을 하고, 피를 뽑았다. 의사들은 날카로운 눈으로 나의 증세를 예의 주시하고 있었다. 조금 지나자 구토가 나오기 시작했다. 힘들고 아픈데도 눈이 자꾸 잠겼다. 그러다 잠시 잠이 들었던 것 같다. 사실, 정신을 잃은 것인지 잠이 든 것인지 분간할 수 없을 정도로 내 몸은 힘겨워하고 있었다. 잠든 새 꿈 한낱 악몽이었다면 얼마나 좋을까... 그러나 다시 일어나 정신이 든 순간 또다시 가슴에서 참을 수 없는 통증이 느껴졌다. 10시 30분 정도 되었을까? 의사가 다가와 "지금 시술 들어갑니다."라고 한다. 이어서 목숨이 위태로울 수도 있다는 말을 했는데 직접 들으니 떨

걱 겁이 나고 무서웠다. 아내에게는 전화로 상황을 설명하고 수술 중 목숨이 위태로울 수 있다는 말을 전한 후 수술동의서를 얻었다고 했다. 그 순간 아내의 울먹거리는 얼굴이 어른거리며 '나도 겁이 나고 놀랐는데 아내는 얼마나 놀랐을까?'하는 생각으로 가슴이 저려왔다.

나는 바로 수술실로 이동되었다. 가슴이 두방망이질 치고 좋지 않은 생각이 꼬리를 무니, 차라리 수술실 천장에 달린 전등이 너무나 길다는 등 쓸데없는 생각을 떠올리며 마음을 진정시켜 보려고도 했다. 별로 효과는 없었던 듯하다. 곧 시술이 시작되었다. 시술을 맡아주신 중년의 교수님은 차분한 목소리로 나에게 "잘 될 거니까 걱정 말라."는 말씀을 해주셨다. 이 말에 한결 마음이 안정되었다. 마취 후 허벅지 사이로 시술이 시작되었다. 막힌 혈관을 확대하여 스텐트를 삽입하는 시술이라고 했는데 마취를 했지만 아팠다. 그러나 조금 시간이 지나자 거짓말처럼 가슴의 통증이 사라졌다. 맘껏 숨을 쉰다는 것이 당연한 일인 줄만 알고 살았는데, 숨통이 트이니 너무나 좋았다. 시술 중에도 교수님께서 잘 시술되고 있다는 말씀을 몇 차례 해주셨기에 더욱 안심이 되었다. 약 50분 정도가 소요된 시술이 잘 끝이 났다. 그 와중에도 시술해 주신 정명호 교수님이 내 생명의 은인이라는 생각이 들어 연신 감사하다는 인사를 했다. 나중에서야 정명호 교수님이 우리나라 심혈관계 내과에서 가장 유명한 의사라는 것을 알고 하나님께서 주신 지대한 은혜와 축복에 경의를 느꼈다. 내 목숨이 위태로울 때 이토록 훌륭한 교수님께 시술받을 수 있도록 해주신 하나님께 다시 한 번 감사드렸다.

시술이 잘 끝나고 중환자실로 이동하였다. 중환자실에 들어가니 많은 사람들이 있었다. 나처럼 막 시술을 하고 온 사람, 투석 중인 사람, 시술보다도 한 단계 힘겨운 심장 수술을 마친 사람... 나 또한 아픈 와중이니 형언하기 어려운 동질감이 들면서도, 새삼 지금까지의 건강했던 내 삶이 얼마나 감사하고 가치 있는 삶이었

던가를 돌아보게 되었다. 나는 병상에서 6시간동안 허벅지 위에 모래주머니를 올려놓은 채 누워있었고, 이후 6시간동안을 또 누워 있어야만 했다. 12시간동안 꿈쩍도 못하고 누워있는 것부터가 굉장히 힘들었지만, 그보다도 이 글을 빌어 토탈케어라고 불리는 중환자실의 간호 시스템과 간호사 분들께 다시 한 번 감사의 말을 전하고 싶다. 식사를 떠먹여주는 것부터, 세면, 배뇨에 이르기까지 가족들도 힘들어 하는 진정한 돌봄에 너무나 고맙고 감동을 받게 되었기 때문이다.

"정말 감사드립니다."

중환자실의 면회 시간은 오후 1시 30분부터였는데 중환자실의 면회시간이 시작되자마자 시골에 계신 큰 형님이 들어오셨다. 아마도 아내가 급히 내려오면서라도 먼저 연락을 취한 것 같았다. 큰 형님의 첫 말씀은 "어머니는 모르시나?"였다. 시골에 홀로 사시며 지금은 1년 농사 모내기에 한창이신 어머니를 떠올리니 큰 불효한 것 같아 눈물이 났다. 그나마 다행으로 어머니께는 말씀을 드리지 않았다고 해서 비교적 안심이 되었다. 어느덧 면회시간이 끝나 큰 형님은 중환자실을 나서셨다. 곧바로 잠이 들었는데, 눈을 떠보니 그토록 보고 싶던 아내와 딸이 와있었다. 어떻게 그 안도감과 기쁨을 온전히 표현할 수 있으랴... 그 얼굴을 보는 순간 눈물이 왈칵 쏟아졌다. 사랑하는 가족을 보니 말할 수 없는 감정이 복받쳐 가슴부터 먹먹해졌다. 난 연신 "괜찮다"고 아내와 딸아이를 안심시켰다. 그토록 힘든 길을 달려온 아내는 한마디 말도 잊지 못하고 눈물만 흘렸다. '사랑'이라는 단어는 결코 말을 하지 않아도 마음으로 느끼는 것이라는 걸 새삼 느꼈다. 나는 이렇게 중환자실에서 18시간을 보내고 준중환자실로 옮겨졌다.

그 곳에서는 24시간 가족면회가 허용되어 너무 좋았고, 내 몸도 훨씬 빨리 기운을 되찾아 가는 것 같았다. 그렇지만 이 아빠 때문에 학교에도 가지 못한 8살짜리 민진이에게 참으로 미안했다. 그렇게 나는 일주일을 전남대병원에 있었다. 나에

게 이 일주일은 정말 많은 생각을 하게 한 시간이었다. 가장 먼저 든 생각은 '전남대병원에 후송되지 않았다면, 지금 내가 이 자리에 있을 수 있을까?'였다. 생각하고 싶지 않은 결론이다. 특히 나는 지금껏 살아오면서 '심근경색증'이란 질병을 남의 일처럼 생각했다. 또 많은 이들이 지금도 나와 같을 것이라고 생각한다. 하지만 직접 겪어보니 이것이 정말 무서운 질병이라는 것을 깨달았고, '침묵의 살인자'라고 불리는 이유도 절로 알게 되었다. 나는 앞으로 심근경색증과 멀어지기 위해 평생 약을 먹고 식단조절을 하며 꾸준한 운동을 해야만 하는, 한편으로는 조금 더 귀찮고 신경을 써야 하는 삶을 살아야 한다. 하지만 이 삶은 얼마나 값진 삶이 될 것인지 모른다. 이러한 관리와 예방은 결국 심근경색증 뿐만 아니라 이와 유사한 보이지 않는 질병으로부터 나를 보다 안전한 곳으로 인도해줄 것이다. 눈에 보이는 적은 싸워 이기면 되지만, 보이지 않는 적에게는 어느 방향으로 총구를 겨누어야 할지도 정하지 못하는 게 병법의 이치가 아닌가... 게다가 나는 지금 너무나 행복하다. 시술도 잘 되었고, 나의 상태는 지속적으로 호전되고 있다. '지금 이 순간'이라는 찰나는 얼마나 무의미하게 짧으면서도 누군가에게는 큰 의미를 가졌는가... 지금 이 순간에도 세상에는 너무나 많은 일이 일어난다. 어떤 이는 그 순간만큼은 지우고 싶다 할 것이고, 어떤 이는 그 순간을 영원히 기억할 것이라 말한다. 지금 이 순간, 내가 이 글을 통해 회상하고 있는 그 순간들은, 앞으로의 내 삶 순간순간을 더욱 향기롭고 따뜻하게 만들어 줄 더없이 소중한 계기인 것이다.

이렇게 나는 2주 후 전남대병원에서 퇴원을 했고 상무대로 복귀하여 제 1지구인 쇄소장으로 취임식을 마쳤다. 나는 결국 일상으로 돌아왔지만, 그 날의 일은 잊지 못할 순간이었고, 앞으로 잊어서는 안 될 순간일 것이다. 세상 무엇보다 바꿀 수 없는 것이 건강이라는 진리를 깨닫게 해준 '심근경색증', 나는 이를 영원히 기억할 것이다.

이 모든 것에 감사합니다. 특히 정명호 교수님 이하 간호사분들과 관계자분들께 다시 한 번 고개 숙여 감사드립니다. 생명을 소중히 생각하고 귀한 땀방울을 아끼지 않는 여러분들이 계시기에 이처럼 한 생명이 살게 되었고, 한 가정을 지켜냈으며, 이 사회와 국가가 존속하고 있습니다. 비록 어느 순간에는 힘이 들고 지칠지라도, 언제나 위풍당당하고 더욱 굳건하시기를 기원합니다. "진심을 다해 존경합니다. 여러분"

아껴주고 지켜주신 이 생명을 다해 저는 나라를 위해 충성하고, 국민의 생명과 재산을 보호하는 참군인으로 영원히 남겠습니다. "충성!!"



창살 없는 감옥

| 류 화 순 님 |

가난을 벗 삼고 정직을 기동삼아 아들, 딸 삼남매 어렵게 교육시켜 사회에서 열심히 제 역할을 하고, 이만하면 한숨 돌리고 살겠구나 하는 한 가정에 2006년 9월 16일 밤 11시경 잠깐 졸다가 일어나 보니 남편이 거실의 방석에 쓰러져 의식이 없었다. 서울에 있는 아들에게 급하게 전화를 했더니 빨리 119를 불러 전남대병원 응급실로 가라고 해서 의식이 없는 남편을 응급실로 가서 접수를 하는데 주소를 묻길래 얼마나 놀랐는지 본인이 살고 있는 주소가 생각이 나지 않았다. 한참 후에야 정신을 차려 접수하고 곧바로 CT를 찍어본 결과 왼쪽 뇌혈관이 많이 막혀 혈전용해제를 투여하는데 위험하오니 가족들의 동의서가 필요하다 하였다. 동의를 한 후 주사를 맞고 9월 17일 새벽 3시경 중환자실로 옮겨졌다. 의식이 거의 없는 남편은 중환자실에 있고 보호자는 보호자 대기실에서 잠깐이라도 눈을 부치라고 했지만 둘이 살다가 이렇게 큰일이 생겼으니 어찌 나만 편히 쉴 수가 없어 중환자실 밖에 의자에 서성대며 꼬박 밤을 지새웠다. 9월 20일 오후 3시경 남편이 입원실로 옮겨졌다. 남편의 의식은 돌아왔으나 이름을 부르면 겨우 대답할 정도였으며, 본인이 누구인지도 모르고 그토록 아끼고 사랑하던 가족들의 얼굴마저도 알아보지 못하고 있다가 입원한지 15일이 지난 뒤에야 겨우 발을 조금 움직일 정도였다.

지금와서 생각해 보면 먹고 살기가 급급해서 건강할 때 건강검진을 제대로 받지 못한 걸 생각하면 목이 메이고 가슴이 아프다. 길을 가다 몸이 불편한 장애인을 보면 무심코 지나치고 특별한 사람들에게만 저런 장애가 오는 줄 알아온 날들이 너무 너무 후회스럽다.

의식이 없었던 남편을 전대병원 훌륭하신 교수님들과 간호사 선생님들의 보살핌으로 제대로는 아니지만 의식도 조금은 회복을 하고 휠체어를 타고 재활치료를 받다가 퇴원하게 되어 재활을 잘 한다는 이 병원 저 병원 찾아다니면서 치료를 받았다.

조금은 호전이 되어 지하철을 이용하게 되었는데 2008년 4월 14일 오후 7시 30분경 치료를 마치고 집으로 돌아오다가 지팡이를 잘못 짚어서 뒤로 넘어져 머리가 많이 다쳐 전대병원 응급실로 실려갔다. CT를 찍어본 결과 이번에는 뇌출혈로 수술을 하게 되었다. 1차 수술결과 의식은 없고 산소 호흡기, 소변줄, 혈당, 혈압, 염분 몸 전체가 기능이 없어 여러 가지 기구를 주렁주렁 달고 중환자 집중치료실에서 혈액검사를 하려고 하니 어깨에서 혈관이 나오지 않아 다리사이 동맥에서 피를 뽑아 검사하였다. 아무리 불러도 대답도 없고 아프게 꼬집어도 반응이 없으며 팔꼭질만 계속 하면서 의식이 없었다. 팔꼭질 멈추는 주사를 놓아도 소용이 없고 해서 중환자 집중치료실 구석에서 이제는 남편을 포기해야 할지 모르는 상황에 울고 있을 때 서울에 있는 아들이 비행기를 타고 내려와서 하는 말 "엄마 울지 마세요. 원이 되지 않도록 2차 수술을 해보면 어떨까요?" 였다. 그래서 교수님들과 상의한 결과 2008년 5월 10일 오전 10시 30분경 신경외과 이정길 교수님과 이재연 교수님께서 수술을 하셨고, 2시간이 경과되자 팔꼭질이 멈추고 의식이 조금 돌아왔다. 그 때 수술실 밖에서 혼자 앉아 이렇게 기도했다.

"남편의 의식이 돌아와서 살 수만 있다면 이 생명 다 바쳐 간호하겠습니다." 그때의 상황을 생각하면 지금도 가슴이 뜨거워지고 정신이 아찔해진다. 뒤늦게나마 남편의 생명의 은인이 되어주신 여러 교수님들과 간호사 선생님들께도 지면으로나마 고개 숙여 감사드린다.

뇌졸중이란 소리 없는 무서운 질환이 정기검진을 방심한 사이 우리가정의 조그

마한 행복마저 누릴 수 없이 빼앗아간 기막힌 현실 속에서 우울증과 신경쇠약, 극심한 스트레스로 인하여 보호자는 20kg정도 체중이 감량되고 창살 없는 감옥 속에서 정신력으로 하루하루를 버티며 살아가고 있다. 6년이란 세월 속에 수없이 넘어지고 하루 한 시간도 마음 편히 지낼 수 없는 시한폭탄 속에서 누가 박스만 던져도 문만 크게 닫아도 남편이 넘어지는 소리가 아닌가 불안하고 초조하다. 서울에 살고 있는 아들, 며느리는 함께 살면서 나의 고단함을 함께 나누자고 하고, 아니면 요양보호사를 고용하여 엄마의 시간을 가져보라고 권유하지만 아들, 딸들은 직장인으로 너무 힘들게 살아가고 있고, 남편도 화를 내며 싫어하고 나 역시도 다른 사람의 손에 남편을 맡기고 싶지 않아 하루하루를 창살 없는 감옥에 갇혀 살아가고 있지만, 남편이 살아 있어서 감사하고 병원 중환자실보다 편히 잘 수 있어서 행복하다.

남편의 뇌경색이 발병한 후로 남편의 건강을 지키지 못한 죄책감에 죄인 아닌 죄인처럼 밖에 나가는 것이 꺼려지고 부끄러워 남의 시선을 피하게 된다. 남편을 휠체어에 태워 외출을 나가면 이상한 눈으로 바라보는 시선에 기막힌 눈물이 나온다. 오늘의 건강이 내일의 장애를 예측할 수 없으니 정말로 이상한 눈으로 바라보지 않았으면 하는 바람이다.

뇌졸중이란 이렇게 환자나 보호자를 모두 힘이 들게 하는 질환인줄 사전에 몰랐다. 비록 장애를 가진 남편이지만 둘이 있어 든든하고 옆에 있어 외롭지 않다. 두서없는 글이지만 여러 사람들이 이 글을 읽게 된다면 꼭 하고 싶은 말이 있다.

첫째, 건강할 때 정기적인 검진하기.

둘째, 전조증상이 있으면 즉시 대학병원에 가서 진료받기.

셋째, 장애가 있더라도 꼭 좋아질 수 있다는 꿈을 포기하지 않기.

넷째, 몸이 불편한 장애인을 따가운 시선으로 보지 않기.

다섯째, 환자나 보호자가 너무 외롭고 힘이 들므로 위로의 말을 자주 해주기.

여섯째, 내가 생각하는 모든 질환은 여러 가지 원인이 있겠지만 생활 습관과 식습관에 의해 좌우된다고 생각하며, 원인 없는 결과가 없듯이 원인을 만들지 않기.

끝으로 의식이 없는 남편의 새 생명을 살게 해주시고, 전혀 움직일 수 없었던 남편을 비록 지팡이에 의존하지만 걸을 수 있게 해주신 전남대병원 의료진께 감사드립니다. 그리고 밤낮으로 응급환자를 이송해 주시는 119아저씨들께도 고맙다는 인사를 드리고 싶다. 지금까지 정기적으로 치료해 주시고 도움을 주신 신경과 박만석 교수님과 간호사 선생님들께 감사드리며, 긴 시간 속에 효성심과 치료비를 아끼지 않는 우리 삼남매 아들, 딸들 정말 고맙다.

오늘 하루도 무사함에 감사하고 앞으로 꼭 좋아지리라는 기약 없는 꿈이지만 희망의 끈을 놓지 않고 기도하며, 안도의 한숨을 소리 없이 내쉬며 남편 옆에 누워 잠을 청해본다.

2012년 임진년 8월에....



소 잃고 외양간 고치기

| 서 윤 희 님 |

6월 16일

토요일 오후 6시경 막 운동을 갈려고 준비하고 있는데 테니스를 치러갔던 남편이 돌아왔다. 다른 때 같으면 월레볼라 게임 끝나고 저녁을 먹고 올건데..

'어! 왜 일찍 왔지?'

그런데 남편의 표정이 좀 이상했다. (나중에 생각해보니..)

현관에서 바로 화장실로 들어가더니 샤워를 하는 것 같았다. 순간, 나는 지금 운동을 가야하나 말아야 하나 하고 있었는데..

속옷만 입은 남편이 엉금엉금 기다시피 방으로 들어가더니 (이상해서 따라서 들어갔다.) 방바닥에 그대로 엎어져서 "어, 어, 어" 하고만 있었다.

내가 깜짝 놀라서 "왜 왜 그래요?" 하면서 겁이 덜컥 났다.

"119를 부를까?" 했더니 모기 같은 소리로 "응" 하였다.

119가 바로 와서 전남대학교병원 응급실로 갔다. 119의 엠블런스에 누워서도 남편은 가슴이 이상해서 움직일 수가 없다고 했다.

응급실에 도착하니 의사 선생님이 남편의 허 밑에 작은 알약을 하나 넣어주고 산소호흡기와 링거를 꽂았다. 채혈도 하고 검사 결과는 약 2시간 이후에 나온다고 하였다. 그러는 사이 남편은 가슴의 통증이 좀 가셨는지 일어나 앉기도 하고 말도 하고 하였다. 나 역시 놀랐던 가슴이 좀 진정되었다.

어떻게 된 일인냐고 묻는 내게 남편은 말했다.

게임을 하는데 순간 가슴이 어떻다고 표현할 수가 없을 정도의 압박감이 있어 쓰러졌는데 함께 운동을 하시던 분이 놀래서 차에 싣고 전남대학교병원 응급실까

지 갔다가 그냥 체한 것 같다는 생각이 들어 진통제나 먹으면 괜찮을 것 같아서 다시 집으로 데려다 달래서 아까 집으로 온 거라 했다.

'그러게 급체 했을까?' 속으로 나도 그런 생각이 들었다.

의사 선생님이 오시더니 검사 결과 심근경색증이라고 하였다. 입원하여서 일요일까지 계속 지켜보고 월요일에 조형술을 해서 정확한 진단을 해보자고 하셨다.

그때까지만 해도 심근경색증을 실감할 수 없었던 남편과 나..

오늘은 토요일이니 퇴원했다가 월요일 날 다시 와서 검사하면 안되냐고 물었다.

그러자 선생님께서 만약 집에 가서 다시 이런 증상이 있을 수도 있고 그러면 자다가 심장 마비가 올 수 있다고 하셨다. 또 그런 일이 없더라도 외래로 오시면 시술이나 조형술 검사를 하기까지 예약들이 2~3주 정도 밀려있기 때문에 엄청 늦어지니까 오늘 입원을 하시는 게 좋을 것 같다고 하셨다.

정말 지금 생각을 해보면 그때 우리가 의사 선생님 말을 안 듣고 집으로 갔더라면.. 그리고 그냥 진통제나 먹고 잤다면...

자다가 사망할 확률이 30%였다니 그날 그 입원의 결정이 남편의 생사의 갈림길이었다고 해도 과언이 아닐 것이다.

지금 내가 왜 이렇게 입원하기까지의 상황과 과정을 자세히 설명하냐면 지금 현재도 또, 앞으로도 우리처럼 가슴에 신호가 와도 대다수의 사람들이 체했거나 감기 몸살쯤으로 대수롭지 않게 여기다가 심각한 정도의 상태가 되기 때문이다.

이럴 때는 절대로 방심하지 말고 곧바로 119를 불러 전남대학교병원 응급실로 가야한다. 지체하면 지체한 만큼 심장의 피해가 크기 때문이다.

나 역시 이번 일로 인해 전남대학교병원이 권역심뇌혈관질환센터라는 것도 처음 알았다.

평소에 남편은 축구·배구·테니스 등 나름대로 운동을 열심히 하였고 60살이

넘도록 살아오면서 숨이 찼다거나 가슴의 통증을 느껴본 일이 없어 본인 스스로도 아주 건강하다고 자신만만하면서 술은 안 먹었지만 담배와 음식은 절제하지 않았다.

특히 육고기 음식은 더더욱 좋아했다.

결국은 이렇게 잘못된 식습관이 오랫동안 계속되면서 이런 병을 초래한 것이다.

다행히 남편은 빠른 시간 안에 응급조치가 취해졌고 또 주치의 선생님의 (안영근 교수님, 성함은 나중에 알았다.) 빠르고 정확한 판단에 의해 월요일 아침 제일 먼저 스텐트 시술을 하였고 일주일 정도 치료를 받고 퇴원하였다. 선생님 감사합니다.

지금은 병원에서 일러 준 수칙대로 생활하려고 열심히 노력하고 있고 옆에서 보는 나도 그런 남편이 새삼 고맙고 소중하게 느껴진다.

옛말에 '소 잃고 외양간을 고친다.'고 했던가..

의사 선생님 말씀처럼 지금부터라도 안 늦었으니까 약 꼬박꼬박 먹고 정기적으로 검사 잘 받으면서 우리 부부는 병원에서 주관하고 있는 저염식 식습관 관리나 생활 수칙에 대해 정기적으로 주기적으로 관리하고 있는 심장질환의 모든 프로그램에도 참여하면서 심근경색증이 재발되지 않도록 열심히 노력할 것이다.

끝으로 입원 내내 검사하고 시술 받고 퇴원할 때까지 그때그때 친절하게 설명해 주시고 수고해주신 여러 의사 선생님, 간호사 선생님, 또한 7병동에서 수고하시는 모든 분들께 감사드립니다.

언제까지나 건강하시고 행복하세요.



심뇌혈관질환, 예외는 없습니다

| 최명이 님 |

여느 때와 다른 일상이 시작되었다. 장마철이라 아침부터 날씨가 꾸물꾸물 비라도 올 것처럼 우중충 하였지만 변함없는 아침 출근과 여기저기 아프다고 호소하는 환자들 곁에서 한결같은 간호를 하고 있었다. 아침 rounding과 각과의 회진이 이어지고 퇴원환자 정리하고 있을 때 내 호주머니를 강하게 자극하는 진동벨의 울림을 느끼며 전화를 받았다. 남편의 다급함이 수화기 너머로 전해지면서 순간 아 하는 신음이 흘러 나왔다. 별교에 사시는 시아버지께서 가슴통증을 심하게 느끼며 지금 응급실로 오시고 있다는 내용이었다. 시아버지는 몇 년 전 뇌졸중으로 고생을 하시고 지금도 신경과에 꾸준히 다니면서 약물치료를 하고 계시었다. 그런데 이번에는 가슴통증이라니 가족들에게는 걱정이 될까봐 별일이 아닐 거라고 안심 시키고 자세한 이야기는 안했어도 나 혼자 걱정이 앞섰다.

병원에서 근무하는 간호사인 내가 가슴통증이 무엇을 의미하는지 짐작이 갔다. 그리고 응급실 도착 후 이어지는 치료행위들이 내 머릿속에서는 비디오 돌아가듯 펼쳐졌다. 이 모든 게 잘되고 별문제 없이 끝나면 다행이지만 불행한 경우라도 생기면 문제는 복잡해진다. 전남최고의 병원인 전남대병원과 심뇌혈관센터의 우수한 의료진과 신속하고 정확한 처치를 믿으면서 아버지를 기다렸다. 응급실에 도착한 아버지는 우려했던 대로 심근경색증이라는 진단을 받았고 이어서 바로 심혈관 조영술 촬영에 들어갔다. 다행히도 혈관 2개가 막혔는데 1개는 stent 삽입을 하였고 나머지는 약물치료로 가능하다고 하여 무사히 시술을 마치고 중환자실에 입실을 하였다. 중환자실에 입실하고 나니 오늘 하루의 일이 꿈만 같았다. 사람의 생사가 하루아침에 달려있으며, 오늘 건강하다고 하여 자신하지 말 것이며 건강

은 건강할 때 지키라는 여러 가지 말들이 귓전을 맴돌았다. 중환자실에 계신 아버지는 이제야 긴장이 풀린 듯 힘없이 누워계셨다.

"아야 내가 살아 있는 거니? 오늘 아침에는 곧 죽을 것 같은 심한 가슴통증이 와서 내가 이제 죽을려나 했다. 옆집에 사는 김씨가 혀 밑에 넣는 비상약을 주어서 그걸 넣고 읍내병원에 가서 진찰하고 곧바로 전대병원으로 올라와서 내가 살았나 보다. 조금 이라도 지체했다거나 밤에 통증이 찾아왔다면 난 오늘 저세상으로 갔을지도 모르겠다."

아버지는 죽음에 대한 공포감에서 해방되어 안도의 한숨을 내쉬며 오늘의 기나긴 하루를 회상하셨다. 평소에 당뇨병이 기저질환으로 있는 아버지는 몇 년 전 뇌졸중으로 왼쪽팔의 힘이 다소 떨어지고 왼쪽 눈의 바깥쪽은 잘 보이지 않았지만 생활에는 불편함 없었고 밝고 쾌활한 성격에 친구들과도 곧잘 어울리고 농사일도 똑같이 다 하셨다. 혈전용해제 같은 약도 꾸준히 복용했는데 왜 오늘 다시 심근경색증을 추가 진단 받았고 이 같은 일들이 일어났을까를 생각해 보았다.

첫째는 식이요법을 제대로 하지 않으셨다. 평소 육식을 좋아하시며 특히 지방부위를 좋아 하셨고 당뇨식이는 아예 남의 일이며 관심도 없으셨다. 배가 고프면 폭식을 하였고 칼로리나 균형 잡힌 식단은 아버지에게는 너무나 어려워 실천할 엄두도 못 내었다. 물론 당뇨병 약은 잘 복용하였지만 당뇨병이 약으로만 조절되는 건 아니어서 식이요법에 소홀하였던 것 같다. 가끔 본가에 내려 갈 때면 건강에 대해서 이것저것 알려드리고 챙겨드리지만 자식들의 이야기는 별반 중요하게 생각하지 않고 일상을 보냈다.

둘째는 운동을 아예 하지 않으셨다. 고단한 농사일에 지쳐서 운동은 도시에 사는 사람들의 사치스런 행위로 치부해 버렸다. 하루 종일 농사일에 고달픈 육체를 끌고 집에 돌아와 식사하고 피곤하니까 운동은 하지도 못하고 일찍 잠자리에 들

고 하는 습관들이 몇 해를 거듭해 오고 있었다.

이번일로 아버지께서는 건강은 자신한다고 되는게 아니라 평소 관심을 갖고 예방이 중요하다는 사실을 절실히 깨달았다고 하셨다.

아버지는 퇴원을 앞두고 심뇌혈관센터의 교육전문간호사인 한은주 간호사로부터 심장질환의 예방과 관리에 대해서 교육을 받고 자료도 몇 권 받았다.

이제 퇴원하여 집으로 사회로 복귀하였지만 건강을 유지하고 지키는 것은 아버지의 의지와 실천에 달려 있다고 해도 과언이 아니다.

지금도 외래에 다니면서 건강을 점검하고 식사조절은 물론이고 약도 꼬박꼬박 잘 시간에 맞추어 복용하고 시간을 내어 운동 하는 것도 잊지 않으신다.

아버지는 그날 아침의 통증을 생각하면 지금도 숨이 막혀 오는 공포를 떨쳐 버릴 수가 없다고 하셨다. 실제로 주변의 지인 중에 심혈관 중재술 후에 불안으로 일상생활을 잘 할 수가 없어 정신건강의학과와 도움을 받는 분도 보았다. 내가 겪어보지 못한 통증이지만 내게 맡겨진 심장병 환자와 주변의 사람들로 인해 그 통증의 정도를 이해 할 수 있을 것 같다.

내가 치료자적 입장에서 질병에 대한 충분한 이해와 공감으로 그들의 아픈 가슴을 어루 만져주고 질병에 대한 지식을 알려주고 예방과 관리에 대해 교육을 시키는 일의 중요함을 인지하고 실천해야함을 또 다시 느꼈다.

전남대병원의 심뇌혈관센터는 체계적이고 신속한 진료와 치료, 추후 건강관리에 대한 교육까지 지역의 센터로써 제 역할을 잘 하고 있는 것 같아 믿음직스럽고 든든하다. 이런 한 이유로 지역민이 전남대병원을 많이 찾는지도 모르겠다.

심뇌혈관센터에 근무하시는 여러분의 노고에 진심으로 감사드립니다.

두 번의 악몽, 세 번째 인생

| 김 종 준 님 |

저는 34년 전 42세라는 젊은 나이에 뇌졸중으로 병원 신세를 지게 되었습니다. 그 당시 저는 목포교육대학에 근무하고 있었는데, 정부의 일도일교(一道一校) 정책에 따라 대학의 존폐문제(存廢問題)가 야기되어 교수들이 많은 스트레스에 노출되었고, 저 역시 고민이 많았습니다. 퇴근하면 매일 동료들과 모여 밤늦게까지 술을 마시고 고민을 토로하다 아침에는 늦잠을 자기 일쑤였습니다.

1978년 2월 22일 그날도 역시 퇴근하자마자 술집에서 술을 마시고 있는데 온몸에 힘이 빠지더니 천장이 핑 돌면서 아찔하며 중심을 잡을 수가 없이 쓰러질 것 같았습니다. 단순히 컨디션이 좋지 않은 거겠지 하며 동료들에게 '몸이 좀 이상하니 집에 먼저 간다'는 말을 남기고 가방을 들고 밖으로 나오는데 들고 있던 가방이 손에서 툭 떨어졌습니다. 길바닥은 바다의 파도처럼 출렁이고 있었고 도저히 걸을 수가 없어 길가에 쭈그리고 앉아 있다 겨우 길가는 사람의 부축을 받아 택시를 타고 집에 돌아 왔습니다. 얼굴이 멍멍하고 이상하여 거울 앞에 서서 아내에게 "여보~ 내 얼굴 좀 봐" 하며 거울을 들여다보는데 이미 얼굴이 정상이 아니었습니다. 입은 빠돌어지고 온 몸에 힘이 짹 빠지면서 정신이 몽롱하여 쓰러질 것만 같았습니다. 택시를 타고 자주 다니던 병원으로 가서 혈압을 재어보니 위 혈압이 220이었습니다. 그때 시각은 대략 밤 9시 정도. 원장님께서 "응급조치를 해 놓았으니 빨리 종합병원으로 가라"고 하였습니다. 그때는 목포에서 살고 있을 때라 다음날 광주로 올라와 병원에 입원하였습니다. 그때 저는 입은 빠돌어지고 한쪽(좌측)이 마비가 되어 걸음걸이가 절룩거리는 반신불수(半身不隨)가 된 상태였습니다. 청천병력(淸天病歷)과도 같은 신세였습니다. 문병(問病)온 사람들을 볼 때 마다 '나도 저

사람들처럼 불편하지만 걸을 수만 있다면 얼마나 좋을까?' 하며 종교도 없는 내가 하느님께 기도를 했습니다. "하느님! 제 몸만 완치시켜주신다면 이제는 술 끊고, 담배 끊고 제 2의 인생을 열심히 살겠습니다"라고.....

약 2주정도 치료 후 3월 7일 거의 정상에 가깝게 완치되어 퇴원하였습니다. 그때부터 저는 그 즐기던 술을 한 모금도 하지 않고 담배도 물론 끊어 버렸습니다. 지금까지도 술 담배를 하지 않고 있습니다. 과거의 식사는 외식(外食)을 많이 했고, 짜고 맵게 먹었는데 그 이후로는 되도록 외식을 하지 않고 집에서 싱겁게 또는 무염식으로 소식(小食)을 하기 시작했습니다. 아침식사는 집사람이 현미, 검정콩, 보리, 검정깨, 녹두 등으로 손수 만든 죽 한 공기과 여러 가지 과일 한 접시로 100% 무염식을 했고, 점심은 저염식으로 현미와 콩을 섞은 밥과 우유 한 컵을, 저녁은 7시 이전에 집에서 야채 위주로 간단히 먹는 편이었습니다. 늦게 자고 늦게 일어나던 생활 습관도 바꾸어 일찍 자고 일찍 일어나서 아침 운동을 하기로 결심했습니다. 광주에 살지만 직장이 목포라서 광주에서 목포까지 출퇴근해야 하니 새벽 5시에 일어나서 운동을 해야 했습니다. 운동은 조깅과 체조를 했는데 10년 정도 뛰다가 지금은 속보(速步)로 바꾸어 하고 있습니다. 술, 담배 끊고 아침운동하고 혈압약을 계속 복용하니 혈압이 극히 정상(80/120정도)이 되자 저는 12년간 복용하던 혈압약을 의사의 승낙 없이 임의로 중단하여 버렸습니다. 이것이 화근이었습니다.

1990년 7월 16일, 그날 역시 아침운동을 하고 있는데 뒤에서 누군가 망치로 뒤통수를 팡 내려치는 것 같았습니다. 견딜 수가 없는 통증을 참으면서 운동을 중단하고 택시를 타고 집에 와서 아침식사를 하고 있는데 갑자기 '악~' 하며 음식을 토하고 말았습니다. 느낌이 이상하여 출근을 포기하고 병원을 찾아가 입원을 하였습니다. 1주일정도 여러 가지 검사를 한 결과 뇌동맥류(腦動脈瘤)로 판정되어, 의

사의 말씀이 '움직이면 뇌출혈이 올수 있으니 조금도 움직이지 말라'며 침대사방에 뺑 돌러 커튼을 쳤습니다. 직후 성공적인 수술이 끝나고 1주일 후 퇴원하게 되었습니다.

그때부터 저는 저에게 주어진 제 2 아니 제 3의 인생을 감사하며 지금까지의 식단은 물론, 비가 오나 눈이 오나 하루도 거르지 않고 아침운동을 하고 있습니다. 그동안 두 번 이사를 하였는데 반드시 집 근처가 아침운동 조건에 충족되는가를 사전 답사하고 집을 계약하여 입주하곤 했습니다. 지금 사는 집도 광주교대 캠퍼스를 둘러보고 운동하기가 아주 좋아 결정하고 이사하였습니다.

저의 좌우명은 '재산을 잃으면 조금 잃고, 명예를 잃으면 많이 잃고, 건강을 잃으면 모두 잃는다'는 흔하게 쓰이는 건강문구입니다. 지금 저는 건강한 몸을 과시할 정도로 체력이 좋아졌습니다. 퇴직하자마자 취미로 시작한 사진활동이 지금은 10년이 넘어 한국사진작가협회에 가입하여 사진작가로서 왕성하게 활동을 하고 있습니다. 건강이란 우연히 얻어지는 것이 아니라 자신이 노력하여 만들어 낸다는 것을, 그리고 절대로 자만하거나 방심해서는 안된다는 것을 알았습니다.

저희 부부는 가끔 전남대학교병원에서 실시하는 건강강좌를 들으러 가곤 합니다. 마침 심혈관질환에 대한 강좌가 있어 들으러 갔다가 수기 공모전을 알게 되었습니다. 당선의 가부를 떠나 제 인생을 돌아보며 저와 제 아내가 함께 이겨낸 과거의 시간을 회상해 보고 싶었으며 이러한 기회가 저희 부부에게 다시 한번 소중한 시간이 되었음에 깊이 감사드립니다.

장려상

다시금 가족을 알아보는 남편

| 김 성 숙 님 |

2012년 7월 10일 밤 11시 50분

장맛비가 차분히 내린 밤 1년 9개월 전 일이 생각이나 이글을 쓴다.

그때 큰딸이 대학 1년생, 아들이 고 2년생, 막내딸이 초등 3년생이었다. 남편은 항상 새벽 4시 30분이면 출근을 한다.

2010년 9월 8일 새벽 4시 10분

남편이 잠자리에서 일어나 출근 준비를 하고 출근을 위해 막 나서는 순간 남편 눈이 돌아가고 팔이 뒤틀리면서 내게로 쓰러지는 것이었다. 순간 난 남편 눈을 보면서 '아 이것 무서운 일이구나' 직감을 했다. 몸을 움직일 수 없는 남편을 바닥에 뉘어놓고 남편 목에 베개를 끼어 넣고 119에 전화를 했다. 구급차 도착 후 남편을 구급차에 실었다. 새벽 4시 40분경 주위에 모든 이웃들이 평온히 잠들어 있는 시간 왜 이 시간에 나에게 이런 엄청난 시련이... 우선 가까운 전남중앙병원에서 촬영을 했다. 병명은 뇌출혈. 이곳에서 할 수가 없어 중앙병원으로 다시 갔다. 너무 이른 새벽이라 이곳도 남편을 치료 해줄 수 있는 의료진이 없었다. 소식을 듣고 남편 동료들이 병원으로 달려왔다. 난 그분들께 매달렸다. 남편을 살려 달라고 난 아무 정신이 없고... 남편의 어떤 동료분께서 이곳에서 어려우니 광주전남대학교 병원으로 가자고 날 설득 했다. 지금 생각하면 날 설득해 주신 분이 참 고맙다. 가는 길에 남편이 죽을 수도 있는 일이었다. 난 순간 강한 마음이 생겼다. 가자... 병원 앰블런스에 남편을 태우고 광주로 향했다. 그 순간 난 생각했다. '그래 이제부터 시작이야' 언제 끝이 보일지 모르는 시작이었다. 전남대학교병원에 도착 응급

실에서 검사를 하고 수술에 들어갔다. 남편이 큰 수술을 하는 동안 왜 눈물이 나는지 아이 셋 생각에 그랬을까? 남편 생각에 그랬을까? 예정 시간보다 수술 시간이 길어졌다. 몇 시간에 걸쳐 수술을 마친 남편은 두 곳을 수술했고 중환자실로 옮겨졌다. 뇌출혈에 대한 상식이 없던 난 중환자실에서 남편을 보고 깜짝 놀랐다. 남편의 눈동자는 초점이 없고 남편은 초점을 맞출 줄도 몰랐다. 그저 허공만 바라보고 아픔만 외쳤다. 그리고 아무도 알아보지도 말 할수도 생각 할줄도 몰랐다. 소변 보는 것, 대변 보는 것, 먹는 것, 아무것도 할 수 없는 사람이 돼 버렸다. 내 남편이 그야말로 바보 중에 바보가 돼 버렸다. 난 아무 생각이 나지 않았다. 그저 눈물만... 삼일만에 8동 중환자실에서 중환자들만 있는 1동 입원실로 옮겨졌다.

고통을 호소한 남편은 입원실로 옮긴 이틀째 되는 날부터 사정을 해매기 시작하였다. 눈동자가 움직이지 않았다. 어느 때는 이승 사람이 아니었다. 남편의 죽음의 경험이 5일 동안 계속 되었다. 헛소리로 자신의 검정 옷을 준비해 달라는 남편 상태가 심각해 의료진은 다시금 8동 중환자실로 옮기도록 했다. 1동에서 8동으로 가는 긴 통로를 나는 남편의 침대를 밀며 울면서 울면서 중환자실로 갔다. 난 지금도 그 긴 통로의 길을 눈물의 길이라고 남편에게 말한다. 남편을 다시금 중환자실로 옮기고 그곳에서 보호자란에 서명을 하는데 손이 너무 떨려 할 수가 없었다. 뇌출혈이라는 것이 정말 무서운 일이구나 싶었다. 남편은 자신이 누군지도 모르는 상태였다. 다시 중환자실로 들어온 남편은 발병이 일어나기 전에는 말수도 없던 사람이 중환자실 침대 위에서 소리 지르고 몸부림을 심하게 하는 바람에 양손 양발이 흰 끈으로 침대에 묶여졌다. 묶여진 상태에서 몸부림치는 남편을 보니 정말 볼 수가 없었다. 난 남편의 귀에 속삭였다. '살아야 합니다' '이겨내야 합니다'라고... 그리고 남편의 손을 꼭 잡아 주었다. 그런데 이상한 일은 그렇게 소리 지르고 몸부림 친 남편도 내가 곁에서 손을 꼭 잡아주면 조금은 진정을 하였다. 내 존

재를 전혀 모르는 상태였다. 그래서 새벽이 돼서 남편이 소리를 너무 많이 지르면 간호사분께 연락이 온다. 그럼 난 새벽에도 중환자실로 간다. 새벽에 그곳에서 다른 환자 두분이 뇌출혈로 사망을 해 나가는 것을 보았다. 난 눈을 감고 기도했다.

'살려 주소서' 남편은 아들이 누군지도 모르는 상태에서 아들 이름만 불렀다. 시동생에게도 아들로 착각, 처형에게도 아들로 착각을 했다.

한참 공부하는 자식들에게 혼란스러울까봐 알리지 않았다. 이러다 자식들이 아빠를 못보고 남편이 죽을 수도 있겠구나! 자식들에게 연락을 했다. 초등학교 다니는 막내딸은 남의 집에 맡겨 놓은 상태였고 대학교 다니는 딸과 고등학교 기숙사에 있는 한참 예민한 아들이 한걸음에 달려왔다. 중환자실에서 바보가 돼 버린 아빠를 본 큰딸과 아들. 한참 말이 없던 애들. 큰딸은 소리 없이 눈물만 흘리고 아들은 눈물을 보이지 않으려고 목구멍 속으로 눈물을 삼키며 호흡을 제대로 못하고 있었다. 아빠를 바라보던 아들이 밖으로 나가 버렸다. 나는 아들 뒤를 따라 나갔다. 남자 화장실로 들어간 아들. 난 아들 모습을 보면서 어떻게든 남편을 살려야 한다는 생각을 했다. 화장실에서 나온 아들 손을 난 잡았다. 그리고 아들 앞에서 맹세했다. '아들 흔들리지 말고 공부 열심히 해라. 엄마가 아빠 꼭 살려내서 집으로 가겠다. 엄마가 아들한테 이 약속 꼭 지키겠다' 아들은 내 눈을 들여다보았다. 난 아들에게 웃어보였다. 아들을 안심시켜 학교 기숙사로 돌려보내고 남편 옆을 지키면서 순간순간 위기, 어려움, 무서운 일이 있을 때면 난 아들과의 약속을 지키기 위해 강한 정신력을 가지려고 애를 썼다.

중환자실에서 얼마나 시간이 흘렀을까? 남편에게 조금씩 조금씩 기적이 일어났다. 가족을 조금씩 알아보고 나와 눈도 맞춰지는 것이었다. 남편은 몸에 힘이 없지만 걸어서 화장실도 가고 세수도 하고 특히 먹는 것이 많이 좋아졌다. 정말 나를 힘들게 하고 애를 태웠지만 살아주어서 알아봐주어서 먹여주어서 감사했다.

여러 날이 지나고 입원한지 한 달 즈음에 병원에서 퇴원하여 집이 있는 곳의 병원으로 옮겨도 된다는 연락이 왔다. 난 그 순간 모든 만물에 감사했다. 난 남편을 데리고 목포기독교병원으로 내려왔다. 그곳에서 CD를 보시고 수술이 참 잘 됐다고 하셨다. 전남대학교병원 의료진 여러분께 참 감사할 일이었다.

목포로 내려와 남의 집에 맡겼던 막내딸을 만났다. 엄마가 보고싶어 참았던 눈물을 품에 안겨 흘리던 내 막내딸이 안쓰러워 같이 울었다. '내 딸 아빠 보러 가자구' 딸은 내 얼굴을 쳐다보며 웃음을 보였다. 아빠가 오셨다는 소식에 아들이 병문안을 왔다. 아들을 본 순간 '아 난 아들과 한 약속을 지켰구나' 하는 생각. 아빠를 본 아들 '엄마 고맙습니다. 아빠 모시고 오시고 저와의 약속을 지켜 주셔서' 난 눈물을 삼키고 또 삼켰다. 목포기독교병원에서 남편이 물리치료를 받으러 갔더니 그곳의 간호사분께서 뇌출혈로 어디 한곳 흠 없이 이렇게 건강하게 들어오신 분은 처음 봤다고 놀란 표정을 지었다. 기독교 병원에서 보름 동안 치료하고 집으로 남편을 퇴원시켜 난 지극 정성으로 남편을 보살폈다. 맛있는 음식, 건강한 음식, 많은 이야기를 나누고 운동하란 잔소리까지 등등...

지금 생각하면 남편이 출근길 운전 중에 뇌출혈로 쓰러졌더라면 아마 병원에도 가보지 못하고 죽었을 것이다. 남편이 살려고 출근 전 내게로 쓰러졌던 이 일도 지금 생각하면 감사한 일이다. 지금은 3개월에 한번씩 남편과 같이 전남대학교병원에 간다. 교수님과 상담도 하고 약을 받아 온다. 건강을 찾은 남편은 가족을 위해 열심히 성실히 살고 있다.

이 글을 쓰면서 더 깊이 생각해 본다. 내 자신이 큰 시련을 겪을 때 날 위로해 주신 분들, 남편을 찾아 주신 분들, 그리고 남편 수술을 담당하신 전남대학교병원 김태선 교수님 이하 여러 의료진분들, 간호사님들께 진심으로 감사드립니다.

난 남편으로 인해 모든 일에 감사함을 배웠다. 사람이 이 세상을 살면서 먹는 것, 보는 것, 듣는 것, 잠을 잘 수 있는 것, 걸을 수 있다는 것, 이 모든 일은 건강함으로써 할 수 있다는 것, 그리고 자신이 이루고자 하는 꿈도 건강함으로써 이룰 수 있다는 것, 현재 뇌출혈로 고생하신 모든 환자분들 그리고 보호자분들 나을 수 있다는 희망과 용기를 가지시고 이겨내시길 바랍니다.



어느날 갑자기...

| 김 홍 채 님 |

그야말로 나에게 어느 날 갑자기 이런 놀라운 일이 일어날 줄이야.....

생일도란 섬에 직장이 있는 관계로 가끔 주말이면 바다낚시를 즐기던 저는 2008년 11월, 주말에는 낚시를 하고 가겠노라 아내한테 전화를 해놓고 토요일 오전 일찍부터 낚시 채비를 꾸려 낚시터로 향했습니다.

하지만, 그 날 오전은 고기 입질도 시원찮아 미끼(크릴새우) 목욕만 시키는 터라 재미도 못 보고 시간이 흘러 점심에 김밥만 먹고 낚시터에서 철수를 했습니다.

그리고 자취집으로 가는 도중 언덕을 오르는데 갑자기 식은땀과 가슴을 조이는 통증으로 쉬다 걷다를 반복하여 힘들게 자취집에 도착했지요.

평상시에도 답답해 주먹으로 가슴을 두드리거나, 쉬면 괜찮아 대수롭지 않게 여겼습니다.

낮에 있던 통증으로 잠시 몸을 추스리고 남은 시간은 근처 중학교 운동장으로 유산소 운동을 하고자 비탈길을 걷는데 다시 숨이 가파오면서 힘이 들었습니다.

몸의 이상 증상을 느낀 저는 어렵게 마지막 배에 차를 승선시켜 육지에 도착했지만 얼굴은 채한 것처럼 창백하고 식은땀이 나면서 힘이 없었습니다.

개인적으로 그 때까지 전 혹시 김밥을 잘 못 먹어 체했나 하는 생각도 들었습니다.

겨우 힘들게 2시간 여만에 광주에 도착하여 집 근처 병원 응급실로 갔고 증상을 설명하자 의사 선생님께선 은단과 같은 알약을 혀 밑에 넣어 주었고 통증은 거짓말처럼 사라졌습니다. 의사선생님은 보호자와 큰 병원으로 가야한다고 말씀하였고 엠블런스에 탑승을 재촉했습니다. 그 때까지 심각성을 인지 못한 저나 아내는

의아해 했고 옆에서 지켜본 의사선생님은 답답해했지요.

급하게 전대병원으로 옮겨야 하는데 저와 아내는 태평했으니 얼마나 한심했을까요!

또 엠블런스에 탑승하자 보호자 의자가 두 개, 침대처럼 환자를 누울 수 있는 자리가 가운데에 놓여 있었지만 경험이 없이 승차한 엠블런스인지라 보호자석에 앉아 갈려고 했지만 의사선생님 왈 "당신은 환자니깐 누워 가야한다."고 해서 또 누웠습니다. 순간 편하네요. 지금 생각하면 그런 행동들이 너무 아찔합니다.

모든게 무지에서 일어난 행동들이었으니.....

엠블런스를 타고 전대병원 응급실에서 급하게 서두르는 의사선생님들의 행동에서 심각성을 느꼈고 여러 검사를 하는 동안 긴장이 되고 걱정도 되고 겁도 났으며 무섭기도 했지요.

검사 결과 급성 심근경색증으로 나왔습니다.

밤 11시 쯤 시술은 시작됐고 시간은 1시간 정도 걸렸습니다. 시술 후 경과를 보기 위해 중환자실로 옮기고, 다시 일반 병실로 옮겨 치료를 계속 했습니다. 조금씩 호전이 되면서 내 병에 대한 관심을 가지게 되었습니다.

급성 심근경색증!!!

심장은 크게 3개의 심장혈관(관상동맥)에 의해 산소와 영양분을 받고 활동하는데, 이 3개의 관상동맥 중 어느 하나라도 혈전증이나 혈관의 빠른 수축(연축)등에 의해 급성으로 막히는 경우, 심장의 전체 또는 일부분에 산소와 영양공급이 급격하게 줄어들어서 심장근육의 조직이나 세포가 죽는(괴사) 상황을 심근경색증이라 하더군요.

원인은 고령, 흡연, 고혈압, 가족력, 비만, 운동부족 등....

그렇다면 나의 원인은! 아무래도 흡연!!

20년이 넘도록 하루에 한갑 반 정도를 피웠으니...

은행 업무 스트레스 핑계로 담배를 끊지 못하고 계속 흡연을 했으니 그게 가장 큰 원인이었을 것입니다.

치료는 스텐트 삽입술로 대퇴동맥을 통하여 심혈관 조영술을 시행하여 막힌 혈관을 찾아낸 후 혈관 안으로 도관을 삽입하여 풍선으로 넓히고 스텐트라는 철망으로 삽입하여 혈관을 수리하는 시술이더군요.

시술 1주일 후 퇴원했습니다.

심근경색증이 재발하지 않게 약물치료도 병행하고 있습니다. 꾸준한 치료를 위해 3년이 지난 지금은 3개월 간격으로 정기검사도 다니고 있고요. 이젠 다시 재발되거나 합병증이 생기지 않도록 생활요법(3-3-3 원칙)을 잘 지키려고 노력하고 있습니다.

- 식이요법 : 소식, 채식, 저염식
- 운동요법 : 운동 전 3분 준비운동, 한 번에 30분 이상, 1주일에 3일 이상
- 생활요법 : 금연, 이상적 체중유지, 심리적 스트레스 해소

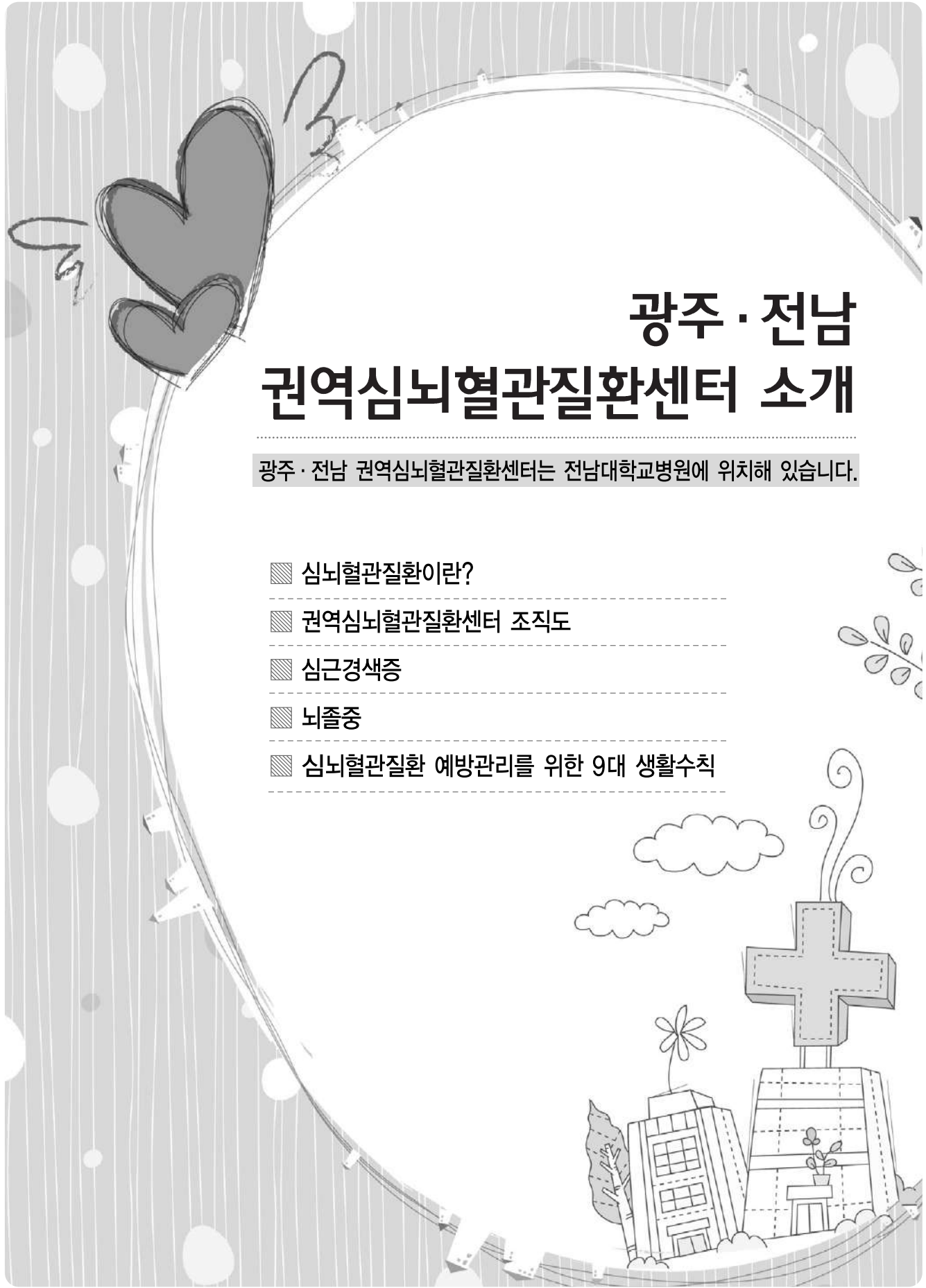
발병이후 담배는 끊었고 주말이면 등산을 다니고 주중엔 2~3일 걷기 운동을 하고 음식은 소식하는 습관을 들여 꾸준히 지켜 나가고 있습니다.

요즘은 당뇨가 조금 의심되어 식이요법을 좀 더 신경 쓰고 있지요.

그 아픔의 경험이 건강에 대한 생각을 더 깊게 하게 되었고 건강을 위한 생활로 탈바꿈 되었습니다. 이런 경험이 오히려 저에게 행운이었고 복이라고 감사하게 받아 드리며 긍정적인 생각으로 생활하며 주위 분들에게도 건강에 힘쓸 것을 권하기도 합니다.

소중한 내 몸을 내 자신이 지키고 아껴야 하는 가장 큰 이유는 사랑하는 가족을 지키며 행복한 삶을 살면서 더불어 이웃들과 즐거운 삶을 살아야 하니까요...





광주·전남 권역심뇌혈관질환센터 소개

광주·전남 권역심뇌혈관질환센터는 전남대학교병원에 위치해 있습니다.

- 심뇌혈관질환이란?
- 권역심뇌혈관질환센터 조직도
- 심근경색증
- 뇌졸중
- 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

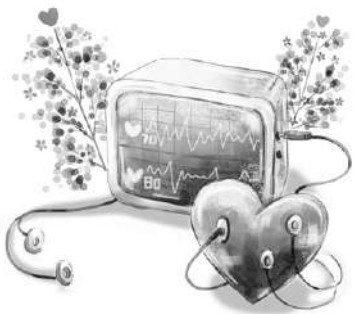


심뇌혈관질환이란?

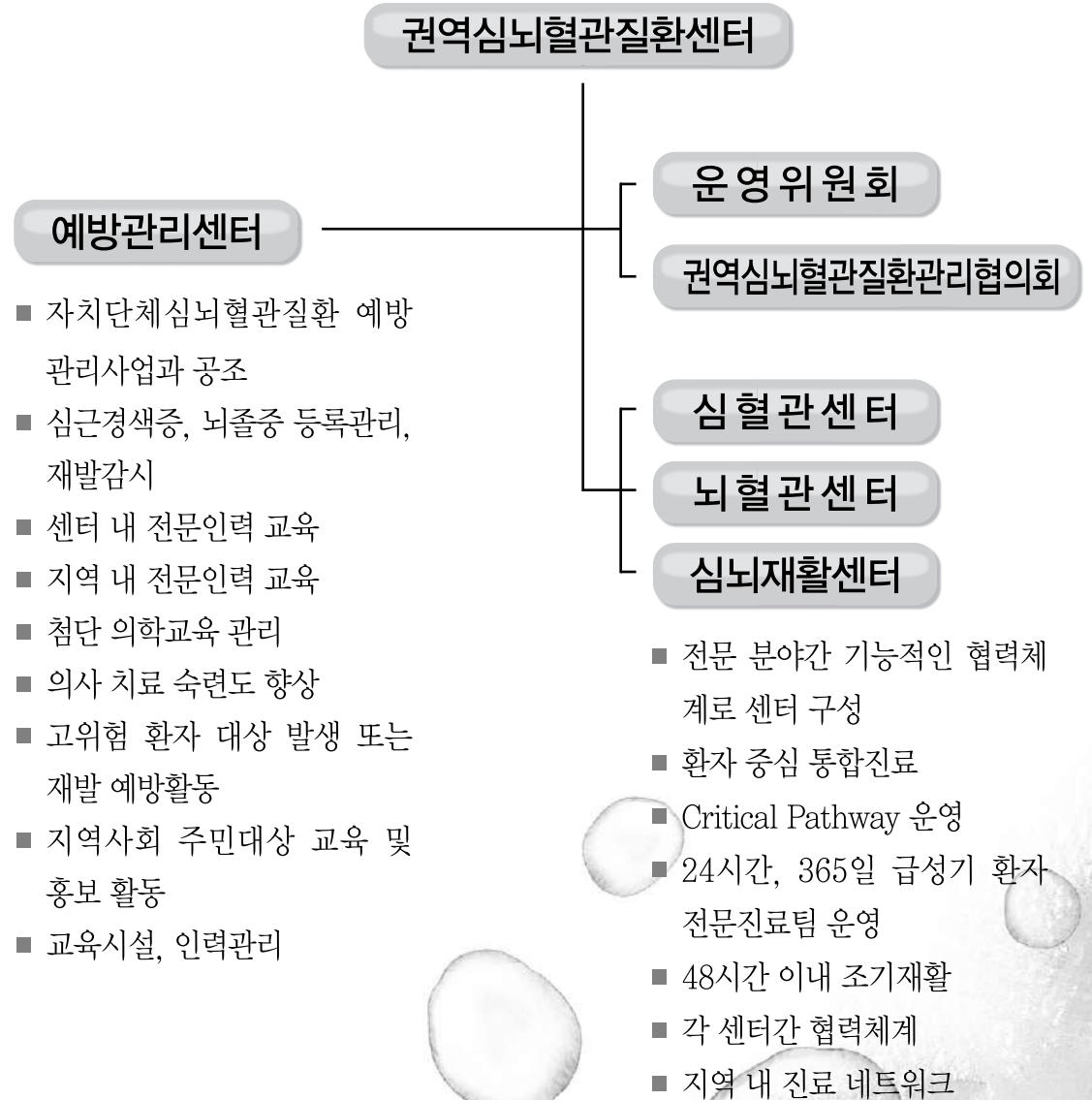
허혈성 심장질환(심근경색증, 협심증), 심부전 등 심장질환과 뇌졸중(뇌출혈, 뇌경색)등 뇌혈관질환, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증), 동맥경화증 등 선행질환을 총칭하는 의학용어입니다.

광주·전남 권역심뇌혈관질환센터는 (REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER)

- 광주·전남 권역 국가지정 심뇌혈관질환 거점센터
- 심혈관센터, 뇌혈관센터, 심뇌재활센터, 예방관리센터로 구성
- 심뇌혈관질환의 발병 후 3시간 이내 진료체계 및 관리체계를 구축
- 심뇌혈관질환으로 인한 심각한 후유증과 막대한 사회·경제적 비용 감소
- 발병 감시활동과 예방관리활동, 지역사회 의료인 및 주민 교육활동 전개



권역심뇌혈관질환센터 조직도





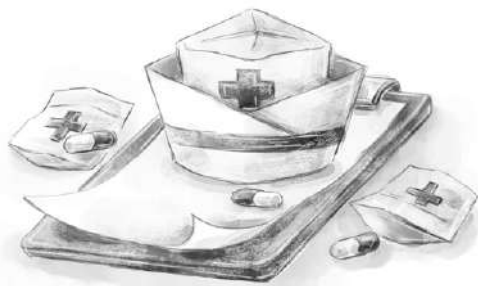
심근경색증 (Myocardial Infarction, 心筋梗塞症)

1) 심근경색증이란?

- 심근경색증은 심장의 근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥(冠狀動脈)이 혈전(피떡)에 의해 완전히 막혀서 심장 근육이 죽는 질환입니다.
- 심근경색증은 사람에게서 발생하는 질병 중 가장 사망률이 높아서 병원에 도착하기도 전에 약 50%가 사망하며, 병원에 도착하여 적극적인 치료를 하더라도 사망률이 약 10%정도가 되는 무서운 질환입니다.

2) 심근경색증을 의심해야 하는 증상은?

- 수분 이상 지속되는 가슴을 누르는 듯한 또는 쥐어 짜는 느낌
- 가슴 중앙부 통증
- 가슴통증이 어깨, 목 또는 팔로 퍼지는 경우
- 어지러움, 식은 땀, 오심 및 호흡 곤란이 동반된 가슴통증



뇌졸중 (Stroke, 腦卒中)

1) 뇌졸중이란?

- 뇌졸중은 뇌에 있는 혈관이 막히거나 터져서 발생하는 뇌혈관질환입니다.
- 뇌졸중은 크게 뇌혈관이 막혀서 뇌조직이 혈액을 공급받지 못하게 되는 뇌경색(腦梗塞)과 뇌혈관이 터져서 뇌손상이 나타나는 뇌출혈(腦出血)로 나눌 수 있습니다.
- 2010년 사망원인통계(통계청) 결과에 따르면, 단일질환으로 인한 사망원인 1위가 뇌졸중입니다.

2) 뇌졸중을 의심해야 하는 증상은?

- 눈이 갑자기 안보이고 하나의 물건이 두 개로 보입니다.
- 말이 어눌해지거나 상대방의 말이 잘 이해가 안됩니다.
- 한쪽 방향의 얼굴, 팔, 다리에 멍멍한 느낌이 들거나 저린 느낌이 옵니다.
- 한쪽 방향의 얼굴, 팔, 다리에 마비가 오고 힘이 빠집니다.
- 갑자기 머리가 아프면서 토합니다.
- 어지럽습니다.
- 입술이 한쪽으로 돌아갑니다.
- 걸음을 걸기가 불편해집니다.



※ 심근경색증이나 뇌졸중이 의심되는 환자가 있을 경우, 당황하지 말고 빨리 119나 1339에 전화해서 구급차를 이용하여 환자를 응급센터(응급실)로 옮겨야 합니다.



심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한 두잔 이하로 줄입니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

