



※ 광주 · 전남 권역심뇌혈관질환센터는 전남대학교병원에 위치해 있습니다.

전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터 연락처

- 응급의료센터 | 062) 220-5555
- 진료안내 | 062) 220-5400
- 전화예약 | 1899-0000
- 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.



제3회 심뇌혈관질환자 2013년 수기모임

Chonnam National University Hospital Regional Cardiocerebrovascular Center



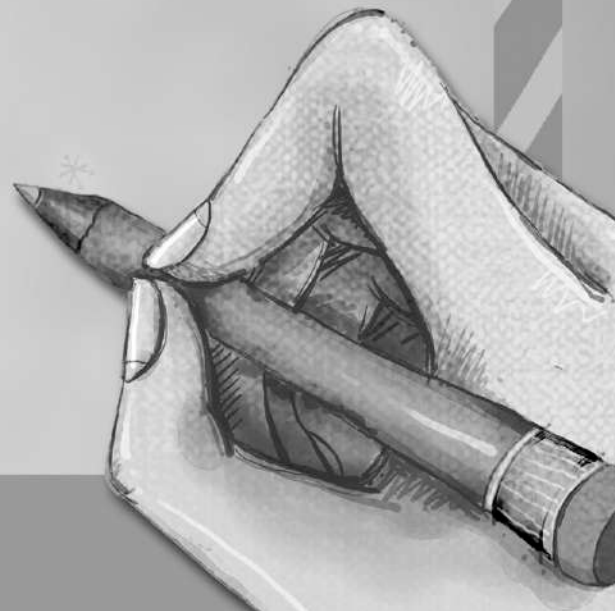
보건복지부
질병관리본부

광주 · 전남
권역심뇌혈관질환센터
REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER



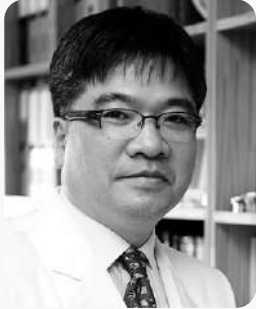
제 3 회 심뇌혈관질환자 2013년 수기모음

Chonnam National University Hospital Regional Cardiocerebrovascular Center



보건복지부
질병관리본부

광주·전남
권역심뇌혈관질환센터
REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER



안 영 군 교수

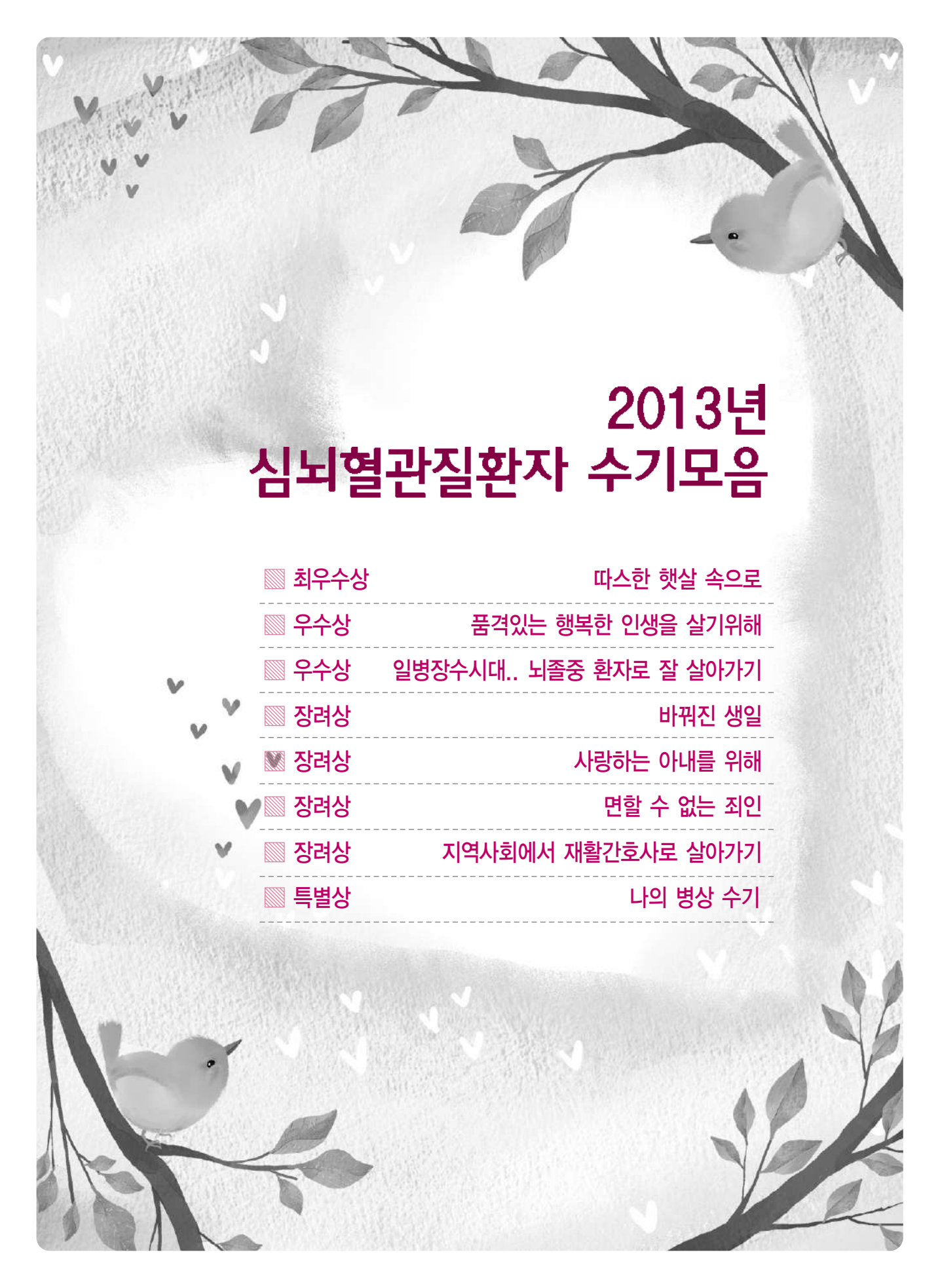
급속한 고령화와 평균수명 연장, 생활양식의 변화로 심뇌혈관질환은 우리나라 전체 사망의 25.4%를 차지하여 가장 중요한 사망원인중의 하나이며 사회적 비용은 약 4조원에 달하고 있습니다. 그러나 지역적인 편차로 전문의료기관 40% 이상이 수도권에 편중되어 지방 환자들의 경우 치료 기회를 놓치고 있습니다.

이에 전남대학교병원 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.

전남대학교병원 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



2013년 심뇌혈관질환자 수기모음

■ 최우수상

따스한 햇살 속으로

■ 우수상

품격있는 행복한 인생을 살기위해

■ 우수상

일병장수시대.. 뇌졸중 환자로 잘 살아가기

■ 장려상

바뀌진 생일

■ 장려상

사랑하는 아내를 위해

■ 장려상

면할 수 없는 죄인

■ 장려상

지역사회에서 재활간호사로 살아가기

■ 특별상

나의 병상 수기



따스한 햇살 속으로

| 강순복, 최미숙 님 |

2004년 4월 27일. 아직도 날씨가 선명하게 기억납니다. 얼마나 겁이 났던지 그때의 장면장면이 아직도 떠오르며 한편으로 후회가 밀려옵니다. 당시에는 서울에 살고 있었지요. 저녁식사를 준비하고 있는데 이상하게도 칼질이 내 마음대로 되지 않았습니다. 아니 지금 생각해보면 아마 오른쪽에 점점 마비가 오고 있었던 것 같습니다. 그러더니 세상이 빙글빙글 도는 것 같은 어지러움증이 오기 시작하더니 안되겠다 싶었습니다. 평소의 어지러움증과는 뭔가 달랐습니다. 병원을 가야겠다는 생각에 급하게 택시를 잡기 위해 밖으로 나갔습니다. 그러던 중 길가에서 쓰러져버렸던 겁니다. 다행히 근처를 지나시는 분이 제 핸드폰으로 가족에게 연락을 취해주셨습니다. 지금이라도 그 분을 알 수 있다면 정말 감사했다고 인사라도 드리고 싶습니다. 퇴근중이던 가족들이 달려왔고 곧바로 근처에 있는 정형외과로 갔습니다. 급한 마음에 오긴 했지만 정형외과에서 원인을 바로 찾지 못하고 3시간정도 지체해버렸습니다. 뇌졸중의 초기증상만 알고 있었어도 황금 같은 3시간을 버리지 않고 바로 치료가 가능한 병원으로 갔을텐데... 아직도 후회되는 장면입니다.

그때 조금만 더 빨리 갔었어도 지금보다는 마비가 덜했을텐데...라는 생각이 듭니다. 정형외과에서는 더이상 손을 쓸 수 없다고 하였고 우리는 세브란스 병원으로 옮겼습니다. 응급실에 가자마자 검사가 이루어졌고 진단결과는 뇌경색이었습니다. 설마설마 했었던 그 병이 저에게 온 것 이었습니다. 그 후 치료를 받고 일주일간을 NICU에 있다가 일반병실로 옮겨 계속 치료를 받았습니다. 의사선생님께

게 마비가 올 수 있다는 이야기를 들긴 했었지만 퇴원할 무렵 오른쪽의 마비가 와서 재활치료를 계속 해야 한다는걸 알았습니다. 너무 절망적이었습니다. 아직 환갑도 되지 않은 나이에 뇌경색으로 인한 우측마비라니... 이제야 내 인생에서 약간의 여유를 부려볼만한 때가 되어 등산도 다니고 사회활동도 해볼려 했는데... 그때의 심정은 글로 다 표현하기가 어려울 정도였습니다.

뇌졸중이 왜 왔을까? 누워 곰곰이 생각해 보니 아무래도 스트레스가 가장 큰 원인이었던 것 같습니다. 10년 동안 사기 당해 잃어버렸던 돈이 내 발목을 잡고 있었습니다. 뇌졸중이 오기 전에 몇 가지 전조증상이 있었습니다. 목을 돌릴 수 없을 정도로 뒷목쪽으로 심한 두통이 생겨 약국에서 산 종합감기약을 계속 먹었었습니다. 처음에는 효과가 있는 듯 했으나 얼마 후에는 그마저도 아무런 효과가 없었습니다. 그러더니 몇일 후 오른쪽 얼굴만 부어있었고 손발이 저렸던 것입니다. 계속 병원에 가야지 생각했었지만 그놈의 돈이 뭇지 돈 한푼이 아까워 병원에 가지 않았습니다. 지금 생각해보면 한낱 종이 쪼가리인 돈이 뭐가 그렇게 중요하다고 붙잡고 있었던 건지 후회스럽습니다. 그때 조금이라도 일찍 병원에 갔었다면...

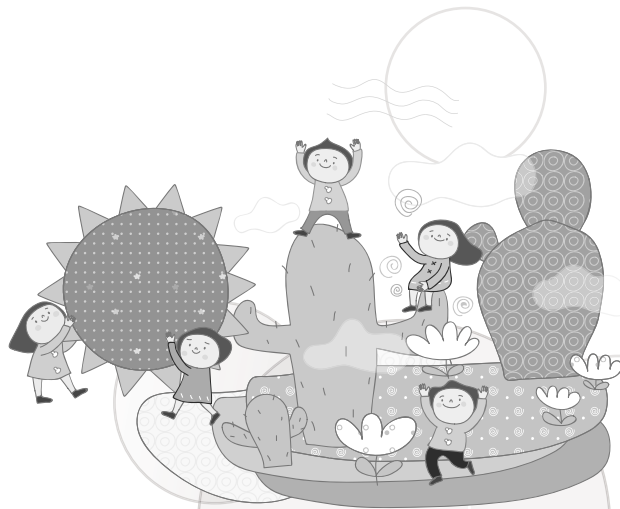
퇴원 후 심한 우울증이 찾아왔습니다. 생각대로 움직이지 않는 몸을 보고 있자니 차라리 죽는게 낫지 않을까 하는 생각도 들었습니다. 사람을 만나는 것은 물론 밖에 나가는 것조차 너무 힘들었습니다. 1년 동안은 두문불출하고 집에만 틀어박혀 있었습니다. 옆에서 지켜보는 가족들도 시간이 지나자 힘들어하기 시작했습니다. 우울한 스트레스는 먹는 걸로 풀기 시작했습니다. 마음이 우울하면 먹었고, 몸이 힘들면 먹었고, 이 현실을 생각하면 먹는데 손이 계속 갔습니다. 체중도 많이 늘다보니 밖에 나가는 것은 더 생각하기도 싫은 일이었습니다. 이러다가 정말 폐인이 되겠구나 싶어 이웃사람의 도움으로 교회를 다니기 시작했습니다. 한줄기 빛을 만난 기분이었습니다.

교회의 사람들은 몸이 불편한 저를 받아주었고 위로해주었습니다. 그러면서 사람들을 만나기 시작했고 밖에 다니기 시작했습니다. 뇌졸중으로 몸이 불편한 사람은 저 뿐만 아니었습니다. 그제서야 주변에 저와 상황이 비슷한 사람들이 보이기 시작했고 뇌졸중이 정말 많이 발병하는 병인지 그때서야 알게 되었습니다. 뇌졸중이 있는 분들과 함께 어려움을 나누며 재활치료도 다니기 시작하다보니 달했던 저의 마음도 눈 녹듯 풀리기 시작했습니다. 사람과 이야기를 할 수 있다는게, 햇살을 볼 수 있다는게, 어려움을 함께 나눌 수 있다는게 얼마나 큰 힘이 되었는지.... 뇌졸중이 온지 10년이 다 되어 가지만 아직도 마음 한 구석에는 우울한 마음이 남아있긴 합니다. 얼마 전 전대병원에서 하는 뇌졸중 건강대학이라는 프로그램에 참여하게 되었는데 거기에서 '우울증 극복하기'라는 교육을 들었습니다.

마치 제 이야기를 하는 것 같아 공감이 많이 되었고 우울증을 극복하기 위한 방법들도 배웠습니다. 혹 뇌졸중으로 우울증을 겪고 있는 사람들이 있다면 이야기 해주고 싶습니다. 집에만 있지 말고 밖으로 나와 따스한 햇살을 맞으라고... 그리고 주변에 있는 사람들을 붙잡고 이야기 하라고 말해주고 싶습니다. 또 뇌졸중 건강대학 때 세가지 종류의 식물을 한 화분에 심는 화분만들기를 했었습니다. 내 손으로 만든 화분이라 집에 가져갔었는데 아침에 일어나 화분을 보니 내가 하나의 생명을 만든거 같은 생각에 기분이 좋았습니다. 햇빛과 물을 정성껏 주어 무럭무럭 자라는 모습에서 생명력을 느끼며 많은 위안을 얻었습니다.

뇌졸중이 온 10년 동안 천당과 지옥을 오가며 많은 경험을 했습니다. 많이 울었고 많이 방황했었고 끝을 알 수 없는 투병생활에 우울해 했었지만 이제는 제가 살아있다는 것에 감사함을 느낍니다. 뇌졸중의 어려움을 함께 나눌 수 있는 친구들을 만났고, 의지할 수 있는 종교를 가지게 되었고, 나를 항상 걱정해주는 가족이 있고, 내가 키울 수 있는 화분이 있는 지금이 참 행복합니다. 뇌졸중을 겪지 않으

신 분들도 뇌졸중의 증상(어지러움증, 심한 두통, 시각장애, 언어장애, 편마비)을 꼭 알고 계셨으면 합니다. 그리고 뇌졸중 환자분들께 말해주고 싶습니다. 뇌졸중 증상을 꼭 알고 있어야 하며 뇌졸중이 발생하면 지체하지 말고 119를 불러 병원으로 가기 바랍니다. 몸이 불편해 지더라도 두려워말고 밖으로 나와야 합니다. 가까운 보건소에 가면 재활을 할 수 있는 좋은 프로그램들도 있고 병원에서 하는 건강 강좌도 있습니다. 힘들어도 참여해서 듣고 움직이고 배워야합니다. 다들 힘내시라고 항상 응원하겠습니다.





품격 있는 행복한 인생을 살기위해

++++++
++++++
++++++
++++++
| 노 금 영 님 |

내가 하는 일은 천연염색을 하여 제품을 만드는 일이다. 내 일은 작업장이 필요하여 나주 근교에 작업장을 얻었다. 그 곳은 친척 사돈집으로 마당이 넓어 작업을 하기에 장소가 적절하였다.

작업장은 친척 사돈분이 혼자서 외롭게 사시는 곳으로 아랫채를 작업장으로 세를 얻는다니까 아주 좋아 하셨다.

그분은 늘 혼자지내시므로 내가 일을 하면 늘 곁에서 구경도 하시고 내 일을 거들어주시기도 하셨다. 일주일에 한 두 번씩 작업장인 나주에 가는데 늘 혼자 계시기 때문에 내가 가면 아주 반가워 하셨다. 자식들은 모두 외지에 나가 살고 주위는 농토로 인적이 드문 곳이었다. 항상 갈 때 마다 느끼는 것이 있는데 그 어르신은 대화 상대자가 없어 매우 외로워하시고 항상 혼자 계시었다. 건강은 썩 좋아 보이지 않았지만 건강보다는 외로움이 더 큰 것 같았다. 내가 가면 항상 반가워 하셨고 딸이 온 것처럼 집안일이며, 여러가지 이야기를 항상 하셨다. 그래서 일을 끝내고 광주로 돌아올 때면 마음이 무거워 발걸음이 떨어지지 않았다.

그날도 다른 날과는 별로 다르지 않았다. 나는 마당에 염색한 원단을 빨래 줄에 널어놓고 광주로 돌아 왔다.

비가 오지 않을 것 같으면 항상 그대로 염색물을 마당에 널어놓든지 빨래 줄에

널어둔다. 다음날 다시 가보려고 염색물을 걷지 않았는데 그날은 일기예보와 달리 비가 한 두 방울씩 떨어지기 시작했다. 나는 염색한 원단이 걱정 되어 전화를 하였는데 신호는 가는데 받지를 않으셨다. 다른 때는 바로 전화를 받으시는데 전화를 받지 않아서 왠지 불길한 예감이 들었다. 염색을 할 때 평소에는 곁에서 거들어 주시기도 했지만 그날은 피곤하신지 어지럽고 기운이 없다고 하며 쉬고 있으셨기 때문이다. 걱정이 되고 불길한 예감이 들어 그냥 광주에 있을 수 없었다. 비가 와서 염색물을 걷으러 가야하기도 했지만 왠지 예감이 이상하여 급히 운전을 하여 나주 집에 도착을 하였다. 문은 잠겨 있었는데 아무리 불러도 인기척이 없다. 급한 마음에 방문을 따고 들어가 보니 부엌에 엎드려 쓰러져 계셨다.

"어머니! 어머니!" 흔들어 불러 보아도 의식이 없으셨다. 나는 그분을 평소에 어머니라고 불렀다. 우리 어머니와 연세도 비슷하고 또 그렇게 부르시면 좋아하시기도 하여서이다. 떨리는 손으로 119를 불러 가까운 나주 중앙병원 응급실로 갔는데 병명은 뇌졸중이라고 하였다. 한마디 유연도, 준비도 없이 다시는 돌아올 수 없는 곳으로 가버리는 병, 그 병은 어떤 병이길래 하는 의구심이 들었다. 뒤늦게 소식을 듣고 친척과 사돈가족들이 달려왔다. 울고불고 난리가 났는데 늘 혼자계시고 외로워하셔서 나는 이제야 와서 곡을 하는 친척 사돈가족들이 마음에 들지 않고 조금은 알미웠다.

나주 어머니님은 요즘 흔히 들어 보는 홀로 사시는 노인들의 죽음, 고독사를 하신 것이다.

그날 내가 광주로 돌아오지 않았다면 돌아가시지 않았을 텐데 하는 생각에 마음이 아프고 죄책감에 그 해 겨울은 우울증이 생겨 아무 일도 하지 못하였다. 나주 일 이후로 왠지 모를 우울증으로 무력한 삶을 보내고 있는 중 병원에 근무하는 딸

아이의 성화로 건강검진 대상이 되어 건강검진을 전남대병원에서 하게 되었다.

검진결과는 과체중에 콜레스테롤이 높게 나와 건강에 주의를 기울여야 한다는 진단을 들었다. 딸의 권유로 심뇌혈관질환센터에서 교육하는 강의에도 참여하게 되었다. 많은 사람들은 건강은 건강할 때 지켜야한다는 사실을 알면서도 그것을 실천을 하지 못하고 무절제한 생활을 하고 있다는 것이다. 혈관계통의 병이 얼마나 무서운 병인지, 그리고 뇌졸중 같은 병의 후유증이 어떤지도 알게 되었고 평소 생활습관과 잘못된 외식문화, 과도한 나트륨 섭취, 과한 음주, 흡연 등등... 나는 술과 담배는 하지 않지만 체중이 많이 나가기도 하고 콜레스테롤도 높고 운동도 싫어해서 그런 부류와 다를 바가 없다는 것을 깨우치게 되었다. 심뇌혈관 교육은 꼭 필요한 건강교육이라는 것을 절실히 느꼈다.

그 후 나는 아침 일찍 수영으로 운동을 시작하고 가능하면 외식을 삼간다. 최선을 다하여 정직하게 열심히 살며 식물성 재료로 음식을 하고 기름기가 적은 생선이나 고기로 식단을 짠다. 아직은 경계성 콜레스테롤 심뇌혈관장애의 염려증 건강 진단이지만 미리서 조심하면 다시 건강해질 수 있다는 확신을 하고 있다. 이 모든 것은 심뇌혈관질환센터에서 교육을 받은 결과가 아닌가 싶다.

교육을 받으면서 배운 내용을 보니 전남대병원의 심뇌혈관질환센터는 유능한 의료진이 구성되어 있고 신속하고 체계적이며 어떻게 치료하며 아플 때 어떤 방법이 현명한 대처방안인지를 잘 교육시키고 차후 건강관리까지 교육을 시켜주어서 앞으로 나주의 어머니와 유사한 일은 내 주위에서는 생기지 않을 것이라고 확신을 가질 수 있었다.

시간이 흘러 나는 다시 일상으로 돌아와 내 페이스의 생활을 찾을 수가 있었다. 그러던 중 장성에 계신 오빠가 우리집에 오시어 오랜만에 즐거운 시간을 보내고

있었는데 갑자기 가슴이 답답하시고 어지럽다고 하시며 토하셨습니다. 나는 빨리 병원에 가야 한다고 말하였다. 가슴이 답답하다는 것은 무엇을 의미하는지 알기 때문이며 그 와중에 나주의 어머니의 일이 주마등처럼 스쳐 지나갔다. 교육을 통하여 그 증상은 무엇을 의미하는 지 어렵פות이 짐작이 되었다.

오빠도 나와 같이 평소 콜레스테롤 수치가 표준치보다 높다는 것을 알고 있었는데 심각하게 생각하지 않았었다고 한다. 담배도 피우셨고 음주도 하시었는데 결국 병원 신세를 지게 되었다. 오빠의 생활습관을 생각하면 이러한 결과를 예측하고도 남음이 있다. 나도 교육을 받지 않았다면 신속히 대처하는 능력도 몰랐을 것이고 오빠의 증상도 심각하게 받아들이지 않았을 것이다.

오빠는 빨리 응급실에 도착한 덕으로 바로 치료를 받을 수 있게 되었다. 급히 연락을 받고 올케가 달려 왔다. 올케는 울기부터 하였다. 매우 놀라서 절제하기가 어려웠을 것이다. 나는 안심부터 시키고 좋아질 것이라고 위로를 하였다. 앞으로의 병세를 예측할 수는 없지만 그래도 빨리 병원으로 왔기 때문에 좋은 결과를 기대하고 싶었고 우는 올케의 모습에서 나의 모습을 보는 것 같았다.

여자의 일생에서 남편은 제 1순위이다. 왜냐하면 가족구성원 중에 아버지는 위대한 존재이기 때문이다. 든든한 남편이며 한 가족의 가장이며 가정을 책임지는 울타리이기 때문에 올케가 우는 심정을 가슴 절절히 이해를 할 수 있었다. 나도 한사람의 아내이며 두자녀의 엄마이고 여자이기 때문에 사랑하는 가족의 중심인 가장을 잃을 수도 있다는 생각을 하면서 올케에게 괜찮을 것이라고 안심을 시키었다.

다행히 오빠는 막혀있었던 심장 혈관을 넓혀 주는 수술을 받고 이틀 만에 중환자실에서 병실로 옮기게 되었다. 다행히 쓰러질 때와 다름없이 건강을 찾을 수 있

었다. 얼마나 다행한 일인가? 이는 심뇌혈관질환의 증상에 대하여 미리 숙지하고 있었기 때문에 빠른 대처를 할 수 있었다고 생각을 하였다. 만약에 조금 늦었다면 사망할 수도 있고 비슷하게 뇌졸중도 와서 불구가 되었을 가능성을 배제할 수 없었다는 의사선생님의 말씀에 가슴을 쓸어내렸다.

온 가족들, 큰언니와 형제들이 문병을 와서 내가 빨리 병원에 가보라고 하여 오빠를 살리게 되어 불행 중 다행이라고 치하를 하여 마음이 뿌듯하였다. 내가 나주의 일을 경험하지 않았더라면 심뇌혈관계질환을 잘 몰랐을 것이고 아울러 오빠의 증상도 잘 몰랐을 것이다. 그로 인해 건강 캠페인 교육을 받게 되고 오빠의 증세를 보고 신속하게 대처하여 건강을 찾을 수 있게 된 것이 얼마나 다행스러운지 지금 생각을 해도 가슴이 두근거린다. 살면서 이처럼 아슬아슬 마음조이면서 건강을 찾을 수 있게 됨이 나로서는 매우 보람된 일이었다.

그 후로 오빠는 매주 등산을 하고 날마다 조깅도 하고 가끔 마라톤도 한다고 한다. 또 담배를 끊고 술도 절제하고 오히려 건강전도사가 되어 주위사람들에게 생활습관의 중요성을 말씀한다고 한다. 그런 모습을 보면서 건강은 건강할 때 지켜야 하고 급속하게 변화하는 물질만능시대에서 살아남기 위해 아우성치는 현대인의 모습을 보면서 가능하면 스트레스를 받지 않고 즐거운 마음으로 정기검진을 받으며 자기가 하고 싶은 일을 하고 산다면 행복한 인생을 살 수 있다고 생각한다. 아울러 현대병이라고 불리는 혈관질환은 노화로 인해 누구에게나 찾아오기 때문에 조기검진이 병의 발견에 매우 중요하며 시간을 다투는 병이기 때문에 지속적인 캠페인으로 심뇌혈관질환을 예방하기 위해 지역사회나 정부에서의 지원도 적극적으로 이루어져야 할 것으로 생각된다.

지금 내 나이도 60을 바라보는데 이제야 깨달음이 있다면 인생은 물질이 전부는

아니고 건강을 잃으면 그동안 쌓아왔던 명예나 행복이 모래성처럼 쓰러지기 때문에 스스로 내 몸을 잘 관리를 해야 자식들에게 부담을 주지 않는 품격 있는 시어머니나 장모가 되지 않을까하고 나의 노후대책을 다시 세워본다. 영국의 여왕은 품위유지를 위해 쓰는 비용이 수억원이 든다고 한다. 나는 내 인생의 좌우명을 능력이 있을 때까지 일을 하고, 건강하게 자식들에게 노후를 의지하지 않고 젊게 살자는 것이다. 젊어서부터 나는 멋진 시어머니, 멋진 장모, 멋진 할머니, 멋진 친구가 되고 싶었다. 그렇게 되기 위해 열심히 돈을 벌고 저축을 하고 있으며 배움에는 나이는 숫자에 불과하다며 나는 지금까지도 공부를 하고 있다. 그러려면 100세 시대를 대비해 건강관리를 잘하여 열심히 살아야 할 것이다.

이런 일들을 겪고 느낀 점이 있다면 인생은 한낱 부질없는 가을날 낙엽과도 같으므로 주어진 여건에서 최선을 다하여 내가 남들보다 잘 할 수 있는 재능으로 봉사를 하고 생활습관을 고치고 건강하게 살아가야 한다는 점이다. 이렇게 살면 앞으로의 남겨진 나의 인생은 품격 있는 건강한 삶이 될 것이라고 확신한다.

이 글을 쓰는 이 시간이 다시금 내 인생을 돌아보게 된 계기가 되는 유익한 시간이 되었다. 나를 아는 모든 사람들에게 감사하는 마음으로 이 글을 마친다.





일병장수시대... 뇌졸중 환자로 잘 살아가기

| 신 화 순 님 |

"뇌졸중이 의심됩니다"

잠깐 동안 침묵. 그리고 이어지는 딸아이의 소리죽인 흐느낌.

앞으로 받게 될 검사, 후유증 등 젊은 의사만이 덤덤하게 설명을 할 뿐 가여운 어머니에 대한 배려와 본인들이 겪는 혼란스러움으로 인해 어느 누구도 선불리 입을 열지 못했다.

막내사위가 의사를 데리고 나가 자세한 설명을 듣기로 하였다. 차마 장모 옆에서 묻지 못할 질문들이 많았으리라.

며칠 전부터 편두통과 메스꺼움이 심해졌다. 진통제를 먹으며 간신히 버티고 있지만 수시로 찾아오는 고통은 인간을 몹시 나약하게 만들었다. 아마도 고질병인 무릎관절염이 악화된 탓에 신경을 많이 써서 편두통이 심해진걸까라 애써 불안을 감추며, 다음주 고혈압약 처방 받으러 병원에 가면 한번 검사를 받아봐야겠단 생각을 하였다.

몸이 아프면 겁쟁이가 되는 것 같다. 바람만 살짝 불어도 바짝 긴장하게 된다. 목욕탕에서 자주 만나는 아줌마가 통 보이지 않았는데 유방암으로 항암치료를 받는 중이란다. 건강하던 사람이었고 아무런 전조증상도 없었는데... 혹시 나도 큰병이 아닐까하는 두려움은 이미 통증이라는 실체보다 더욱 커져 견디기 힘들었다.

미련스럽게 병원에 가지 않고 아파한다고 타박하는 남편에게 서운하여 아무것도 아닌 것으로 트집을 잡고 출근을 시켰더니 계속 신경이 쓰인다. 저녁에 남편이 좋아하는 매운탕이나 끓여줄 생각으로 시장을 가려는데 편두통이 또 시작된다. 타이레놀 한알을 먹고 쇼파에 주저앉아 약효과가 나타날 때까지 기다렸지만 도통 나아질 기미가 보이지 않았다. 얼마 전 영희네가 중국여행 기념으로 사다준 우황청심환이 생각이 나서 서랍장으로 향하려는 순간 머리가 핑 돌아 중심을 잃고 쓰러졌다. 일어나려 안간힘을 썼지만 마치 배멀미를 하는 것처럼 주위가 빙빙 돌아 도무지 일어설 수 없었다.

"죽는구나..."

죽음에 대한 공포감이 생기자 살고 싶다는, 살아야겠다는 생각이 들었다. 남편에게 서둘러 전화를 하였다. 평소에는 잘 받지 않던 남편이 벨이 몇 번 울리지 않았는데 바로 받았다. 남편에게 상황을 알리고 난 후 안도감이 들어서인지, 아니면 증상이 더욱 악화되서인지 이후 잠깐 의식을 잃고 쓰러져 어떻게 병원에 오게 되었는지는 기억이 나질 않는다. 나중에 뇌졸중이 증상 발생 후 빠른 치료가 결과에 중요한 영향을 끼친다는 것을 알고서야 119에 바로 연락하지 않은 것을 후회했었다.

뇌졸중을 처음 진단받고 조강지처와 여덟명의 딸을 두고 두 번째 장가를 가셨던 아버지가 뇌졸중으로 돌아가셨다는 소식을 듣고 처자식을 버린 업보라며 아버지를 원망했던 생각이 났다. 결국 화가 뇌졸중을 키운건 아닌가 싶었다.

다행히 급성기 뇌졸중으로 3일간의 병원치료를 받고 집으로 돌아왔다. 뇌졸중을 앓은 경험과 3일간의 입원생활은 나의 인생에 분수령이 되었다. 죽음을 극복했던 생각에 무한한 긍정적 에너지가 생겼으며 나의 재발은 물론 가족들이 나와 같

은 경험을 하지 않게 해야 한다는 책임감에 음식을 조리할 때도 더욱 신중하게 되었다. 골다공증이 있으면서도 가까운 기원을 갈 때 조차도 차를 몰고 가는 남편을 설득해 전남대학교 운동장을 30분 이상씩 매일 돌며 부부사이가 좋아진 것도 뇌졸중 발병으로 인해 얻은 좋은 수확 중 하나이다.

몇 달 전 이웃에 혼자 살던 박영감님이 친구들과 술을 마시다 의식을 잃고 쓰러졌으나 과음으로 인해 잠이 드신 줄 알고 방치하여 목숨을 잃은 뻔한 적이 있었다. 과음이 아니라 뇌출혈로 의식을 잃은건데 다들 술을 드신 탓인지 분별력이 흐려져 뇌출혈일 줄은 꿈에도 생각을 못하셨다고 한다. 박영감님은 몇 달 간 입원치료를 하였으나 퇴원후에도 오른쪽 다리를 저시고 말씀을 제대로 못하고 계신다. 박영감님과 함께 술을 마셨던 분들 중에는 교장선생님도 계셨고 고위공무원도 있었다고 한다. 그러나 아무도 뇌출혈일꺼라 생각을 못하셨다고하니 우리나라 단일 질환 사망률 1위라고 하는 뇌졸중에 대해 제대로 된 홍보가 이루어지지 않고 있는 건 아닌가 하는 생각을 하였다.

뇌졸중 약을 처방받기 위해 한두 달에 한번씩 전남대학교병원 신경과를 방문하던 중 전남대학교병원 내 권역심뇌혈관질환센터가 생겼다는 것을 알게 되었다. 권역심뇌혈관질환센터는 국가의 도움을 받아 그동안 지역의 3차 의료기관에서 할 수 없었던 심근경색증과 뇌졸중 입퇴원환자를 대상으로 일대일교육 및 상담, 외래교육 등을 무료로 실시해주고 있다고 한다. 또한 교수님의 진료를 받기 위해 한 시간은 기본으로 기다려야 하는데 뇌졸중에 관련된 책을 많이 제작하여 외래에 배치해 놓아 대기시간 동안 지루함을 달래준 것 또한 센터에서 하는 고마운 일 중의 하나이다. 심뇌혈관센터가 지금처럼 열심히 일을 해준다면 박영감님처럼 안타

까운 상황은 많이 줄일 수 있지 않을까 하는 희망을 가져본다.

나는 평생 뇌졸중 약을 복용하며 뇌졸중의 재발 방지를 위해 노력해야 하지만 뇌졸중을 만났기에 건강의 소중함은 물론 더 나쁜 질병을 예방하기 위한 좋은 습관을 많이 형성할 수 있어서 항상 감사하는 마음으로 오늘도 뇌졸중 환자로 즐겁게 살아가고 있다.





장려상

바뀐 생일



| 정 찬 집 님 |

저는 66년 전 농촌 작은마을에서 무녀독남으로 태어나, 지금까지 크게 아픈 곳 없이 건강하게 살아왔습니다. 세월이 지나 결혼하여 한 여인의 지아버로 5남매의 아빠로 흠없이 살아왔습니다.

내놓을 것은 없지만 크고 작은일에 최선을 다했고, 경제적으로도 부족함 없이 가족들을 돌보며 가정의 역할을 다하고 있습니다.

아내의 당뇨병과 합병증 때문에 정신적, 육체적 고통을 당했으며 지금도 전남대학교병원 내분비내과에서 치료를 받고 있습니다. 조금씩 좋아지는 모습을 보면서 병원의 위대함을 믿게 되었고 질병과 아픔에 대해서 민감해졌으며, 어떠한 환경이 오더라도 건강은 인생살이의 큰 과제라는 것을 늘 생각했습니다.

규칙적으로 운동을 하던 저는 평상시 느끼지 못했던 아픔을 가끔 당했습니다. 가슴 중앙 부분이 답답하고, 참지 못할 만큼 짓누르는 상황이 있었지만, 몇 분 지나면 괜찮기에 그러려니 하는 때가 한두번이 아니었습니다. 하루는 친구들에게 아픈 상태를 이야기했더니, 전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터에서 정기적으로 심뇌혈관질환 예방과 치료에 대하여 강의를 해주신다 하기에, 신청을 하고 직접 참석하여 좋은 내용의 강의를 들었습니다.

지금까지 건강문제를 소홀히 했던 잘못된 생각을 깨닫게 되었고, 저 자신이 가지고 있는 심장질환이 어떤 최후를 맞게 되는지 한번 더 생각해보는 큰 기회가 되었습니다. 곧바로 병원에 가서 진찰을 받고, 치료를 받으려 했는데, 많은 시간이 지나도 차일피일 하다가 병원의 문턱을 밟지 못했습니다.

계을렀다기 보다는 저 자신의 체력에 자신을 가지고 '이런 것쯤이야'라는 자만심의 소치라고 볼 수 밖에 없습니다.

얼마나 답답한 사람입니까?

저는 초등학교에서 '학교 배움터 지킴이'를 하고 있습니다. 하는 일이 보람되고, 좋아서 활동을 하는데 최선을 다했고, 학생들의 안전을 위해 작은 성정을 다했습니다.

하루는 방면별 학교대항 배구대회를 한다기에 한 몫 끼어서 선수로 뛰고 싶었습니다. 나이가 많고 힘이 들어 무리하지 않을까? 하는 생각이 들면서도 한번 겨뤄보고 이기고 싶어 최선을 다해 경기를 하였습니다. 심한 운동을 하면 안되는 줄 알면서도 말입니다. 경기가 끝나고 휴식을 취하는 시간이었습니다. 물 한컵을 마시고, 또 한컵을 마시려 했는데, 그런데... 그런데....

그 이후의 일은 어떻게 되었는지... 알수가 없었습니다. 나중에 들은 말이 숨도 쉬지 않고 움직이지도 못하고, 완전히 마비되어버린 상태였다고 합니다.

살려고 그랬을까요? 강당에 모인 분 중 심폐소생술을 익숙하게 하신 보건 선생님이 온힘과 정성을 다해 숨을 쉬게 하고, 또 한분이 힘을 합하여 구급차에 실리게 한 것입니다.

전남대학교병원 응급실에 가까워져, 그때 마침 구급대원이 "보호자는 누구십니까?"라고 묻는 소리가 희미하게 들렸는데, "보호자는 여기 있느니라"라고 미세한 음성이 귓전에 들렸습니다. 분명히 그분은 「하나님」이시라고 확신하고 싶습니다.

의식을 찾고 보니, 학교 선생님들, 가족, 친지들의 모습이 보였습니다. 어떤 분이 '죽은 사람 살았네'하면서 환호하는 기쁜 목소리도 들을 수 있었습니다. 살아있다는 것이 실감이 나지는 않았지만, 하나님께 먼저 감사를 드렸습니다. 혈압을

체크하고 채혈 등 기본검사를 하던 중, 남은 생을 보람있고 건강하게 살아야겠다는 의지가 더욱 크게 되살아났습니다.

병실이 정해지고, 안정된 마음으로 병원 지시에 따라 한가지씩 한가지씩 검사를 했습니다. 건강하고 보통 때와 같은 삶으로 돌아갔으면 하는 간절한 소망을 생각하면서 말입니다. 주치의 교수님 말씀이 내일 시술을 한다고 했습니다. 시술은 어떻게 할까? 많이 아플까? 걱정이 많이 생겼지만 그것이 문제인가? 숨을 쉬고 있는 것만해도 얼마나 감사한....

시술대에 누워서 생각했습니다. 혈전이 이토록 많이 쌓여서 혈관이 거의 막힐 정도로 심한 지경이었는데도, 왜 진즉 병원을 찾지 않았을까? 부끄러운 생각 때문에 고개를 들 수가 없었습니다. 마취와 처치를 마친 후 주치의 교수님 손길이 움직이기 시작했습니다. 그 편안함, 신뢰감이 있는 훈훈한 정성, 상당한 시간이 흘러 시술을 마쳤는데, 수고하신 스텝분들의 모습을 보니 정말 어려운 일을 하셨구나 하는 생각이 들어 가슴 뭉클하여지고, 깊은 감사의 마음이 들었습니다.

병실에 편안한 마음으로 돌아왔습니다. 얼마 후 전남대학교병원 권역심뇌혈관 질환센터에서 오셔서 심장질환에 대하여 강의를 해주셨습니다. 중요한 부분은 강조하고, 또 강조하고 하셔서 감회가 새로웠습니다. 심장이 그만큼 중요한 장기이고, 생명을 좌우하기 때문에 말입니다.

그리고 강의 내용대로 꼭 지키고 실천하려고 깊이 다짐을 했습니다. 수고해주신 의사선생님들, 간호사선생님들의 정성들여 치료한 결과로 퇴원하게 되었습니다. 전남대학교병원에 심뇌혈관질환센터가 많은 생명을 살리게 되어 얼마나 감사한지 모르겠습니다.

죽음과 삶이 교차되는 시간을 순식간에 맞았던 저, 글을 쓰는 이 시간에도 구급차의 사이렌 소리가 귀를 자극시킵니다. 이번과 같은 일이 언제 또 생기지 않느냐

는 경우는 없습니다. 해로운 것은 절대로 하지 않고 기본 유산소 운동, 권장 영양소 등을 잘 섭취하며 새 삶을 살아가는데 힘이 되게 하겠습니다. 꿈은 이루어집니다. 우리 모두가 건강을 위해서 최선을 다하고 병원의 치료와 처방을 믿고 따르면 희망이 넘치는 삶이 되지 않을까요?

『이제 저의 생일은 쓰러졌다. 다시 살아난 오늘이라 생각하면서....』





장려상

사랑하는 아내를 위해

++++++
++++++
++++++
| 박 남 석 님 |

나의 아내는 9년 3개월 전 전남대병원 의료진이 장례준비를 병행하라는 하늘이 무너지는 심정으로 나의 간병은 시작되었습니다.

응급실 중환자실 입원 3일만에 머리뼈를 분리하는 10시간 이상의 대수술을 하고 중환자실 대기실에서 친지들의 병문안을 받으며 병은 하나인데 약은 100가지도 넘는 주문에 나는 중대한 결심을 했다.

아내를 저 세상으로 떠나보내는 순간이 오더라도 의료진의 처방 외 다른 약은 절대로 쓰지 않겠다고 나 자신과의 약속을 위해 병상일기에 매일 기록하며 친지들과 쉽지 않은 줄다리기를 신경외과 30여일 입원동안 계속 진행하며 언니들과 말다툼까지 하는 쉽지 않은 상황이었다.

평소 감기 한번 걸리지 않는 건강한 체질이여 그렇지 내 아내는 조금씩 회복이 되어 병원 2곳 재활학과를 거쳐 전대병원에서 머리 복원 수술을 하고 8개월만에 휠체어로 퇴원을 하고 2년 6개월 동안 통원치료를 하는 과정에 동구보건소 재활팀의 방문을 받고 지금까지 주2회 보건소에서 물리치료와 작업치료, 안마치료(광주여대, 광주보건대, 시각장애인, 보건소)등을 받으며 용산동 체육공원에서(주3회) 맞춤형 개인운동을 진행 중 입니다.

수기공모 제의를 받고 망설임이 있어 고민하다가 나의 글이 뇌졸중 환우와 가족에게 조금이라도 보탬이 될까 하는 기대와 내 아내를 위해 지금보다 한차원 높은 간병을 하겠다는 다짐으로 다음과 같은 나의 경험을 소개합니다.

하나. 병사일기 매일기록(초심을 생각하며 반성과 새로운 각오의 지침)

둘. 매월말 환자 병상일지 기록(환측부분 팔4곳, 다리 3곳을 선정해 지날달 대비 회복 진척도 비교작성과 종합의견 기록)

셋. 의료진 처방약 외는 엄금(한약, 민간요법 등)

넷. 운동은 음식보다 중요(운동하지 않으면 음식과 약은 먹을 필요가 없다는 것을 강조하다보니 환자 스스로 운동 필요성을 인지)

다섯. 환자를 위한 가족 이벤트행사(딸부부와 아들 수도권에서 월 1회 방문의 무화, 주말 제외한 인근지역 축제 방문, 형제들과 외식 등)

여섯. 매일 아침저녁 약 복용(6년차 동일병원 처방약, 환자상태 체크 후 복용)

보호자 여러분, 뇌졸중 간병은 목적지가 없는 길고도 먼 여행길이라고 생각합니다. 그리고 어느 교수님 강의 때(뇌졸중 보호자 교육) 뇌졸중 보호자가 스트레스로 뇌졸중 발병율이 일반인 보다 높다는 통계를 듣고 나는 운동 주5회 이상(2시간 정도)하면서 시간 나는 대로 자격증 준비를 하고 있습니다.

스스로 긍정의 힘이 나 자신을 위해 숨 쉴 수 있고 공간이 생기고 환자에게도 할 수 있다는 도전의식과 희망으로 모두에게 유익하다는 것을 체험했기에 피력하면서 뇌졸중 환자는 백인백식으로 똑같은 증상을 가진 사람을 아직 보지 못했습니다.

환자 각자에게 맞는 맞춤형 재활이 필요하다고 판단하기에 의료진 진찰(재활) 결과를 얼마나 수시로 반복하느냐가 환자의 회복 척도이며 가족의 한결같은 관심과 사랑이 절실하다는 것을 부탁드립니다. 마지막으로 나의 아내와 대화를 10년 전에 하고 아직까지 못하고 있기에 맛있는 음식 먹고 싶으니까 아내 입으로 해달라는 그 날이 빨리 올 수 있도록 개선해야 될 부분은 매일 병상일기에 기록하며 아

내의 불편한 몸의 일부분이 되어 쉽 없는 여행을 계속하겠고, 사위와 딸, 그리고 아들에게 10여년 동안의 사랑에 고마움을 더하며 이 지면을 통해 엄마의 건강회복에 최선을 다하겠다고 약속 한다. 감사합니다.





장려상

면할 수 없는 죄인



| 최 원 호 님 |

아침 저녁으로 제법 찬바람이 옷깃을 스치는 2010년 11월 초 저녁밥을 먹고 있는데 전화벨이 울렸다.

내가 살고 있는 광주와 승용차로 약 한 시간쯤 떨어진 물 맑고 공기 좋은 시골에서 어머니를 모시고 살고 있는 형님으로부터 온 전화다.

어머님께서 저녁 식사 도중에 갑자기 오른 팔에 힘이 빠지고 발음도 어눌하고 앉은 자세가 많이 불안하다는 전화 내용이었고, 나는 먹고 있던 밥상을 멀리하고 정신없이 어머님한테 도착하니 밤9시경 어머님은 벽에 기댄 채 앉아 계셨고 형님은 힘이 빠진 어머님의 팔을 주무르고 있었고 어머님의 입은 약간 오른쪽으로 비틀어져 있었으며 움직임이 약간 어색해 보였다.

정신이 좀 흐려서 그럴까 아니면 피곤해서 그럴까 여러 가지 생각 끝에 우선 우항침심환을 드리고 따뜻한 물과 약간의 간식을 드렸으나 예전과 같은 식성이 아니었다.

그 후 1시간이 지나(밤 10시 쯤) 주무신다고 해서 다음날 상황을 보러 오겠다고 하고 광주 집으로 와 버렸다.

다음날 새벽 다시 전화벨이 요란하게 울려 잠을 깨어 받아보니 어머님이 오른쪽 팔과 다리를 움직일 수 없고 알아들을 수 있는 말도 못하시고 앉지도 서지도 걷지도 못하신다는 연락을 형님으로부터 받고 어머님께 달려갔다.

가서 보니 형님의 전갈 내용과 같았고 지체 없이 광주에 있는 병원으로 아침

8시경 모셨고 다시 응급실로 안내되어 각종 검사와 MRI촬영 등이 한참동안 계속 되고 주치의로부터 뇌경색이란 진단을 받았다. 주치의 말씀이 시간이 많이 지나서 수술도 할 수 없고 회복하기도 어려우니 우선 약물치료를 할 수 밖에 없다면서 병실을 배정받아 입원하였다.

자의로 입을 벌리지도 못하니까 호스를 코에 꽂아 식사(죽)와 병원에서 주는 약을 주사기로 드려야 하고 대소변도 기저귀를 사용하여 보호자가 해결해야 했으며 언어소통을 전혀 할 수 없어서 24시간 내내 링거주사와 다른 약물 주사를 맞으며 기약 없이 긴긴 병원생활이 시작되었다.

언젠가는 점점 회복되리라는 막연한 기대를 하면서 또 기적같이 별떡 일어나실 것이라는 기대 속에서 자식으로 최선을 다해 정성껏 간병을 하였다.

치료 받는 동안 간간히 움직이지 못한 팔과 다리를 스스로 조금 움직일 때면 탄성이 저절로 나오고 회복이 되려는 징조로 여겼고 듣거나 말거나 자주 말을 건네면 아주 가끔씩 대답을 하실때면 큰 희망을 갖고 더 용기를 내어 열심히 간병을 하였다.

건강하실 때 잘 드시던 음식과 구하기 쉽지 않은 귀한 음식도 준비해서 미음으로 만들어 드렸고 자식으로서 할 수 있는 일을 스스로 찾아 주치의와 간호사의 도움을 받아 최선을 다하였다.

별도의 간병인도 없이 남자로서 하루도 쉼 없이 어머니를 간병 한다는 것도 그리 쉽지는 않았으며 주치의와 간호사들로부터 탄복할 정도의 정성이란 칭찬의 말씀도 여러번 들었지만 마음 속에 담아둘 수가 없었다.

아주 가끔씩 하시던 대답도 없고 조금씩이나마 하시던 움직임도 없으신 어머니의 쇠약해진 모습을 24시간 내내 지켜보는 자식의 마음을 어떻게 표현할 방법이

없었다. 더 할 수 있는 방법도 없고, 회복 되리라는 1%의 희망도 없고 무작정 무기한 간병을 해야 한다는 생각을 할 때 앞이 캄캄하고 눈물이 마를 때가 없었다. 그렇다고 어머니가 돌아가시길 바라는 마음은 더욱더 생각지도 않았다.

최선을 다하면 기적적으로 어느 날 갑자기 일어나실 것을 기다리며 간병한지도 가을이 지나 또 겨울이 지나고 봄이 돌아왔다.

입원한지 7개월이 조금 지난 날 오전 10시경 갑자기 발작과 호흡곤란 증세를 보이며 다시 중환자실로 입원하시고 그 후 2일이 지난날은 거의 의식이 없는 상태에서 산소 호흡기를 부착하였으며 그로부터 4일째 되는 날 어머니는 다른 세상으로 떠나셨다.

병실을 지키며 의사, 간호사, 또는 다른 환자 가족들로부터 그리고 병원에 비치된 책을 읽고 내가 바로 이자식이 어머니를 이렇게 만들었다는 걸 알았다.

그 증세가 보인 바로 직후(3시간 내) 병원으로 모셨다면 살 수 있었을 것을....

함께 살고 있는 형님은 그 증세를 인지한 바로 직후 나한테 연락없이 119 긴급호송차를 동원하여 병원으로 왔다면 살 수 있었을 것을....

땅바닥을 치며 통곡을 해봤지만 지금은 모두가 나의 무식한 소치요 변명밖에 들리지 않는다.

어머니를 죽인 무식한 아들!

영원히 씻을 수 없는 죄인이 된 아들!

어머니는 어떻게 생각하고 계실지.....

죽을 죄를 지었습니다.

어머니 명복을 빕니다.



지역사회에서 재활간호사로 살아가기

| 신 금 숙 님 |

심혈관질환과 뇌혈관질환으로 불리는 질환으로 우리나라 성인 사망률 2위에 달할 만큼 위험하고 심각한 질환이다.

심뇌혈관질환으로 고혈압, 협심증, 뇌졸중이 여기에 속하며, 주로 폐경기를 전후한 여성들과 중장년기 연령대의 성인 남녀에서 복부비만이나 고혈압, 당뇨 등으로 인한 질병을 동반한 복합적인 증상을 보이며, 다양한 계층에서 발병한다.

질병에서 오는 명칭자체도 얼마나 중요한 질환이며, 인생을 마감하기까지 절대로 겪지 말아야 할 질병이기도 하지만, 아무리 조심하고 열심히 살아도 질환이 내게 다가오는 것을 아무도 알 수 없는 일하기에 더욱 무서운 것이기도 하다.

지역사회 중심재활사업에 주로 다루는 업무자체가 장애인이지만, 그중에서 심뇌혈관의 문제가 되어 영구적인 장애를 만들거나 가족, 이웃과의 단절을 초래하기도하는 질병환자를 주로 관리한다. 그러다 보니 때로는 나 자신이 얼마나 건강치 못한가를 깨닫게 되고 환자를 대함에 있어서 나의 마음가짐이 곧 나의 건강을 반영하는 것임을 알게 되었다.

거기에 과도한 스트레스와 가정환경, 일상생활이나 근무여건 등이 커다란 요인이 되어 나타난다. 그러나 이러한 문제가 많아도 얼마나 많은 사람을 접촉하고, 건강에 대한 정보를 얻고, 이후 2차 발병을 방지하고, 발생할 문제를 대처하는 방안에 대해 교육하는 것이 얼마나 중요하고 절실한지 접해보지 않고서는 알 수 없다.

▶▶ 사례자(전 ** 성별 / 여, 45세)

업무 초반에 만난 29세의 젊은 나이에 남편과의 가정문제에서 발생한 과도한 스트레스로 우측 편마비증세와 언어곤란, 보행 불안정, 인지능력저하, 일상생활능력 저하등의 모습을 보인 40대 중반 여성이다.

발병초기 워낙 젊은 나이다보니 사회에 대한 불신, 인간관계로 빚어지는 다양한 불신과 가족과의 단절 등이 이 여성 환자를 점점 사회에서 멀어지는 계기를 만들었다. 오로지 마음을 주고 마음의 평화를 찾는 것은 애완동물과의 생활이었다.

처음 방광염과 신장염으로 온몸의 부종이 자주 보이고, 식사 등 영양 불균형으로 오는 다양한 피부문제 등이 있었으나, 그것보다도 더욱 힘든 건 사회에서 몸이 불편한 사람을 바라보는 시각 때문이었다.

인간관계형성이 어려워진 것이 커다란 문제였다.

젊은 나이에 찾아온 '장애'라는 단어는 젊은 여성에게 커다란 굴레나 마찬가지로 있을 것이다. 처음 재활사업 방문간호 사업으로 가정으로 찾아가는 간호서비스는 나 스스로가 적응하기 힘들고, '장애'라는 커다란 후유증을 남긴 이런 질환에 어떻게 대처하고 이후 재활문제를 도와야 되는지, 간호를 어떻게 이행해야 하는지, 많은 나날을 고민하게 하고 의문점이 들게 했다.

인간관계에 대한 불신이 심각한 상태에서는 자주 접하고 자주 대화하고, 같은 심정으로 아파해 주는 것이 재활의 첫 번째 과정이라고 여겼다.

특별히 접해보지 않은 재활이라는 분야를 나는 나와 거리가 멀다고만 여겼지만, 그래도 어떻게든 환자들과 잘 지내려면 마음으로 다가가는 것만이 최선이라고 생각했다.

이후 식생활을 해결해 주기위해 무료 도시락 및 반찬 서비스, 이동을 위한 전동

혈체어 구입 및 재활 프로그램 참가를 위한 의료지원 등에 대해 많은 시간 설명하고, 언어재활, 작업치료, 운동치료, 신체 훈련 등 동일 질병을 가진 환우들과 함께 하는 시간을 갖도록 하는 프로그램 참가 등으로 점차 사회에 적응하는 기회를 제공하는 시간이 되었다.

그러다 시간이 흐르다보니 신뢰감을 기본으로 하는 관계형성이 제일 중요함을 깨달았다.

이제 이 여성은 본인이 먼저 새로운 장애를 갖게 되는, 심뇌혈관 문제를 가진 환자들에게 본인의 경험과 프로그램 이용방법, 2차 예방에 대한 교육이나 프로그램 등에 대해 많은 정보를 제공한다.

그런 과정 중에 심뇌혈관질환에 많은 부분이 음식섭취와도 연관이 되어있음을 깨닫고 주변 환자나 프로그램 참가자들에게 도움을 주기도 한다.

지역의 특성상 특별히 이용할만한 병원의 연계가 어렵고, 병원 또한 비용부담이 만만치 않다보니 환자들 스스로가 평생 안고 가야할 업보라고 여길 뿐이었다.

점차적으로 장애 등급에 따른 중증도 순위별로 가정방문, 내소, 전화관리와 현장진료를 통한 의료서비스로 의료사각지대의 환자들을 치료와 재활에 대한 의지를 갖도록 독려와 지원, 그리고 각종 도움 서비스, 사회적응 훈련을 위한 야외나들이 현장체험 등을 지원하고 보니 이러한 분들에게 더욱 맑고 밝은 마음을 가지는 기회가 되었다.

그러다보니 재활의학과와 연계시스템이 갖추어지고, 장애인에 대한 사회적인 서비스와 현장방문 진료, 환자 가정 내 편의시설을 설치하는 주택안전점검, 복지 서비스, 도움서비스, 프로그램 참가하는 환우들과의 친밀감형성, 때로는 환자 보호자들만의 고충토로의 장이 되었다.

또한 연계사업으로 점차적으로 환자들의 사회 적응 훈련 등이 이루어지게 되었

다. 그리고 연중 실시되는 여러 종류의 교육 등이 환자들의 의식과 가족의 의식 등을 바뀌게 하는 계기가 되었다.

이러한 시간이 6년쯤 지난 현재 40대 초반이 되어있는 이 여성 환자는 스스로 생활하는 방법과 사회생활적응을 통한 심뇌혈관 2차 발병에 대한 예방교육, 만성 질환관리, 식생활개선을 위한 영양교육 등을 꾸준히 접하다보니 타인과의 언어재활을 통한 언어 소통, 작업치료를 통한 미세하고 섬세한 작업등이 이루어지는 결과를 가져왔다.

보장기구를 이용하면서 외부활동, 일상생활 등에 문제가 되지 않는 상태가 되고, 가족과의 문제도 자연스레 해결이 되었다.

이제는 다른 환자들과 외부에서의 활동도 자연스러워지고 우울감도 호전되어 많은 시간을 스스로 이용하기도 하고 문제해결에 대한 두려움도 해결되어 밝은 표정의 그녀를 볼 수 있다.

환자는 본인이 장애가 남게 되는 두려움을 겪은 후 적응과정을 통한 사회적응이 해결되면 장애 발생이전의 생활보다도 더욱 열심히 살아보고자 하는 열정이 생긴다고 한다,

건강의 중요성, 가족의 중요성, 그리고 동병상련으로 다가오는 많은 환자들과의 마음의 소통 등이 삶의 의지를 북돋아 주고, 살아있음이 얼마나 감사한지 깨닫게 되었다고 한다. 많은 도움을 필요로 하지는 않으나 조그마한 손길에서 오는 마음의 전달, 이런 문제가 해결되면 진정 다시 살아보고자 하는 마음이 생긴다고 말한다.

건강한 우리가 많은 도움을 주진 않더라도 그분들의 아픔을 알아주고, 불편함에 대해 동조해 주는 것이 진정한 재활의 길이라고 여긴다.

이분처럼 새로운 인생이 되기 위해 노력하는 분들에게 우리의 조그마한 손길이 도움이 되길 바란다.

심뇌혈관 건강이, 곧 마음의 건강임을 깨닫는다면 건강한 노후를 위한 방안이다. 그리고 그분들을 통해 우리가 건강에 대한 인식을 새로이 하는 계기가 되기를 바란다.





나의 병상 수기



| 김 형 수 님 |

뒤돌아보며 써내려가는 나의 병상수기는 지나간 세월이 아쉬워 왜 내가 오늘에 이르기까지 깊은 여정을 한 순간으로 넘기면서 한 땀한 길을 걸어 왔을까 저는 자책해 보곤 합니다.

어쩌면 저에게는 부모님의 따뜻한 사랑으로 지금에 이르기까지 성장과정이 별로 없이 살아온 동안 나 자신의 건강을 지키는 일을 한 가닥 갈망으로 여겨왔습니다. 이따금 저는 가벼운 증상등으로 전남대학교병원을 들릴 때 마다 오가는 분들을 볼 때에는 많은 사람들이 어려운 병상생활에서 헤매고 있다는 것을 생각나게 합니다.

이렇게 수많은 사람들은 경우가 각기 다르겠지만 갖은 고통과 시련을 이겨내려고 병원을 찾게 됨을 보면서 생명의 소중함이 모든 이에게 큰 경종을 주게 됨을 깨닫게 하였습니다.

저도 이젠 70의 중반을 넘어 고령의 길로 가는 길목에서 100세 시대로 삶의 길을 열어 갈 수 있다는 말에 마음의 안위를 갖기도 하였지만 한편으로 어느 순간에 다른 부담을 안겨 주지나 않을까 되새겨 보게 됩니다.

우리에게는 병적인 요인에 사로잡혀 무의식속에 자신을 잊고 생활 속에 파묻혀 살다보면 힘든 경지로 가야만 하는 경우가 흔히 있으리라 여겨집니다.

이런 와중(渦中)에 저에게도 시련을 안겨준 돌발적인 발생이 예외는 아니었습니다.

2년 전 당해 6월이 되는 밤이었습니다.

숙면을 이루는 중에 잠에서 깨어 일어나 화장실로 가려던 차 은연중에 몸을 가

누지 못할 정도로 어지럼증으로 쓰러지는 증상이 나타났을 때 그 장면을 목격한 부인은 안되겠구나 하고 야간시간이라서 급히 전남대학교병원 응급실로 119에 의뢰하여 가족과 함께 엠브린스로 이송되었었습니다.

도착 즉시 담당 의사의 진언에 따라 응급실에서 응급처치로 혈관안정주사를 주입하였고 증상이 양호하면 퇴원할 수 있게 의견이 모아졌지요.

얼마간의 시간이 흘러 별다른 증상이 없음을 확인하고 의사선생님께 말씀드리고 귀가할 수 있게 되었습니다.

그러나 귀가한 후에도 차도를 느끼지 못하여 전전공공하던 차에 전남대학교병원 이비인후과측 진언을 받게 되었으며 어지럼증 원인 치료를 위해 MRI촬영 검사를 받기에 이르렀습니다. 판독결과는 별다른 증상은 나타나지 않았습니다. 다행이라 했었지요. 이 상황에 접하여 개인 사정으로 전남대학교병원 이웃에 자리 잡고 있는 Best-신경과병원을 타인의 도움으로 담당 의사님을 찾아뵙고 진료를 받게 되었었습니다.

그러나 담당의사측은 어지럼증이 지속되고 환자인 저로서 두뇌상에 이상징후가 이따금씩 나타나게 됨에 따라 혹시나 뇌졸중 증세에 가까운 병세로 악화될 수 있다는 병원측의 뜻을 받아드리게 되었고 환자로서 안정을 취하며 치료를 받아야 한다기에 담당의사의 의약처방과 함께 15일간의 입원 수속을 밟아 담당의사의 관찰하에 병원실로 향하게 되기도 하였습니다.

이러한 뇌졸중이란 증세에 접하여 병중에도 조그마한 병환이 나타날 때는 긴장을 풀지 못했고 의사의 말씀을 받아 안정을 찾으려고 애를 썼답니다. 이런 가운데서도 부단히 계속되는 의약처방으로 점차 회복기에 이르게 되어 갔으며 나의 투병생활은 힘을 얻기에 이르렀습니다. 갖은 시련을 이겨 내고자 하는 동안에도 10여명의 동료 친구분들께서 친히 위로차 병원으로 내방하여 저의 병 상태도 얘기

도 나누며 현재 진행되는 몸의 균형유지에도 궁금한 점을 문의도 하며 따뜻한 격려를 주심에 감사의 정을 나누기도 하였습니다.

한동안 진료에 상당한 진전을 보이게 됨에 따라 회복기에 접어들면서 정상인으로 활동할 수 있는 가능기간에는 다행스럽게도 전남대학교병원에서 시행하는 심뇌혈관질환센터에서 운영되고 있는 시민들을 위한 건강강좌가 매년 매회에 걸쳐 시행됨에 따라 약속된 일정에 어기지 않고 참석하여 심뇌혈관 병적증세에 따라 적응능력과 폭넓은 의학생활양식으로 모든 병적인 원인 제거에 온 힘을 기울일 수가 있었습니다.

이를 바탕으로 심뇌혈관질환은 시급을 다투는 질환으로 인체의 혈관 안에 혈전이 쌓여 은연중에 막히거나 혈관이 터지는 증세로 해어나기 힘든 위험한 결과를 초래하게 됨을 알게 되었을 때는 한시도 방관할 수 없음을 알게 해주셨고 짧은 시간안에 병원에 도착하자마자 응급처치를 하여야 생존할 수 있다는 경종을 갖게 해주셨습니다.

이와 더불어 우리가 겪고 있는 병의 원인 제거에는 의사의 자문을 받아 의약처방으로 해결해 가려고 노력하면서도 환자의 내부에 일고 있는 좋지 않은 인자들이라든지 밖으로 부터는 많은 병질의 요소들로 인해서 심뇌혈관질환을 유발하게 됨을 인식하고 보다 세심한 건강유지에 더 많은 관심으로 대처하려고 하는 노력을 보일 때 좋은 결과를 기대할 수 있지 않을까 하는 저의 소견을 드립니다.

제가 겪어야 했던 지난 1년간의 고통을 이겨 낼 수 있었던 결과는 병상을 통해 내자신을 뒤돌아보게 되는 계기를 확인시켜 주었고 조속한 시간의 흐름 앞에 빠른 시간으로 저의 병세를 이겨 낼 수 있었음을 확인시켜 주었습니다.

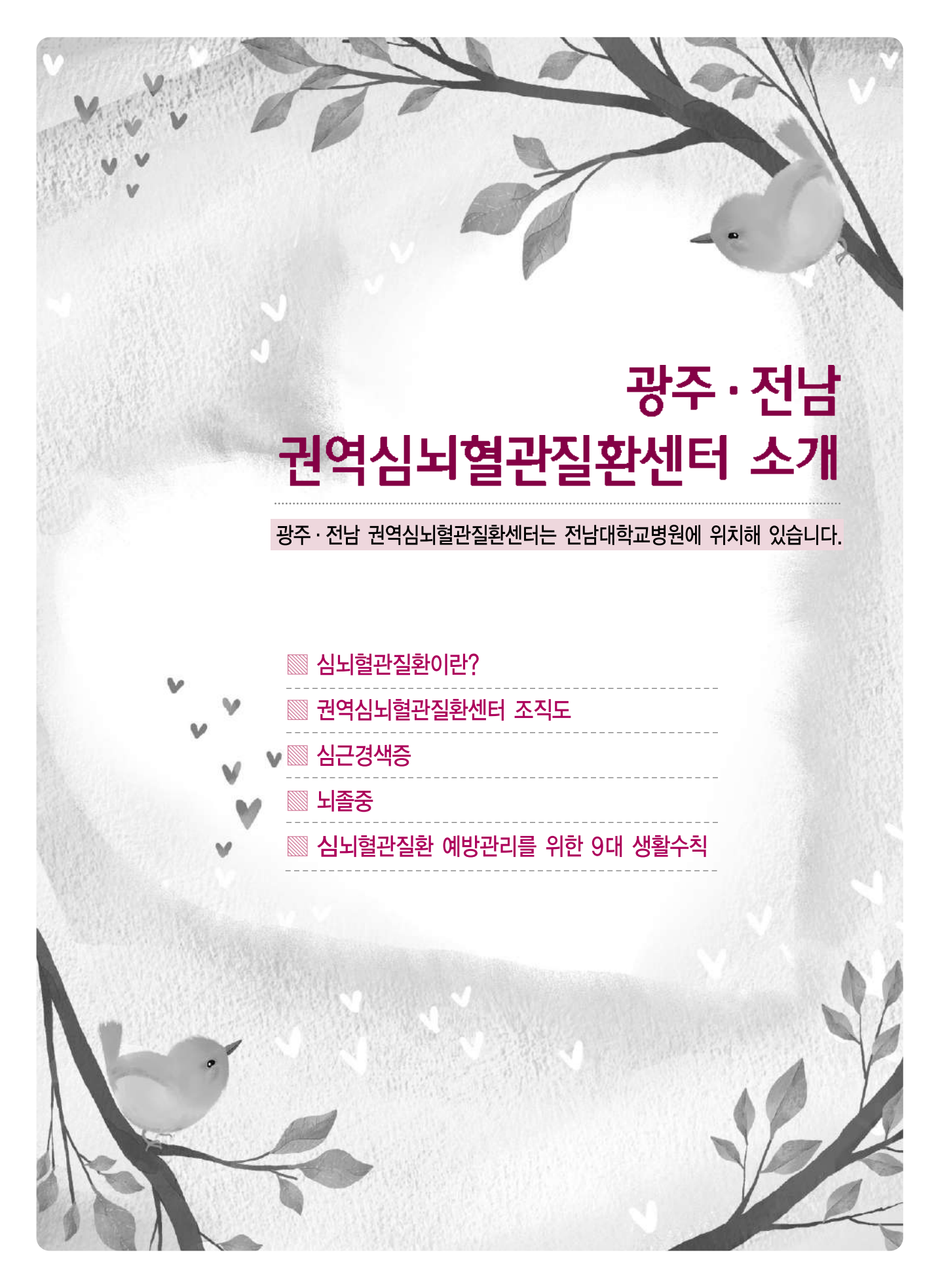
이 외에도 원인발생을 억제할 수 있도록 길을 열어준 데는 우리가 먹고 마시고 하는 식생활 개선을 위해서도 관심을 갖게 되었습니다.

육식 생활방식을 바꿔 채식이나 생선을 우선하는 쪽으로 건강한 식단으로 전환 하려고 생활개선에 몰입하게 되었습니다. 일반적으로 식사는 싱겁게 들도록 노력 하고 가끔은 병원에 들러 정기적으로 병적 요인이 되는 혈압이나 혈당수치만은 내 자신이 살피 가도록 하고 매일의 시간활용으로 30분 이상 적합한 운동량을 조 절하는 데도 빼 놓을 수 없는 일이라 생각합니다.

또 다른 길목에서 광주광역시에서 시행하고 있는 빗고을 노인타운과 빗고을 복 지타운에서 운영하는 건강증진실의 도움을 받아 어느 순간에 다가 올지도 알 수 없는 가운데 제가 겪은 강의내용과 병상체험을 통해 다양하게 일고 있는 뇌졸중 증세에 대한 세심한 예방과 관리에 주의 깊은 자가진단을 하는데 소홀함이 없도 록 갖은 노력을 다하려고 합니다.

끝으로 그동안 담당의사님의 따뜻한 격려로 병간호하심에 온 정성을 아끼지 않 으신 전남대학교병원 및 일반병원에 근무하시는 의료진께 끝없는 사랑으로 감사 주시며 베풀어 주신 은덕을 잊지 않고 고마우신 인품을 길이길이 새기렵니다.





광주·전남 권역심뇌혈관질환센터 소개

광주·전남 권역심뇌혈관질환센터는 전남대학교병원에 위치해 있습니다.

■ 심뇌혈관질환이란?

■ 권역심뇌혈관질환센터 조직도

■ 심근경색증

■ 뇌졸중

■ 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

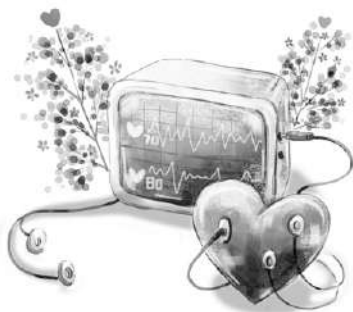


심뇌혈관질환이란?

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

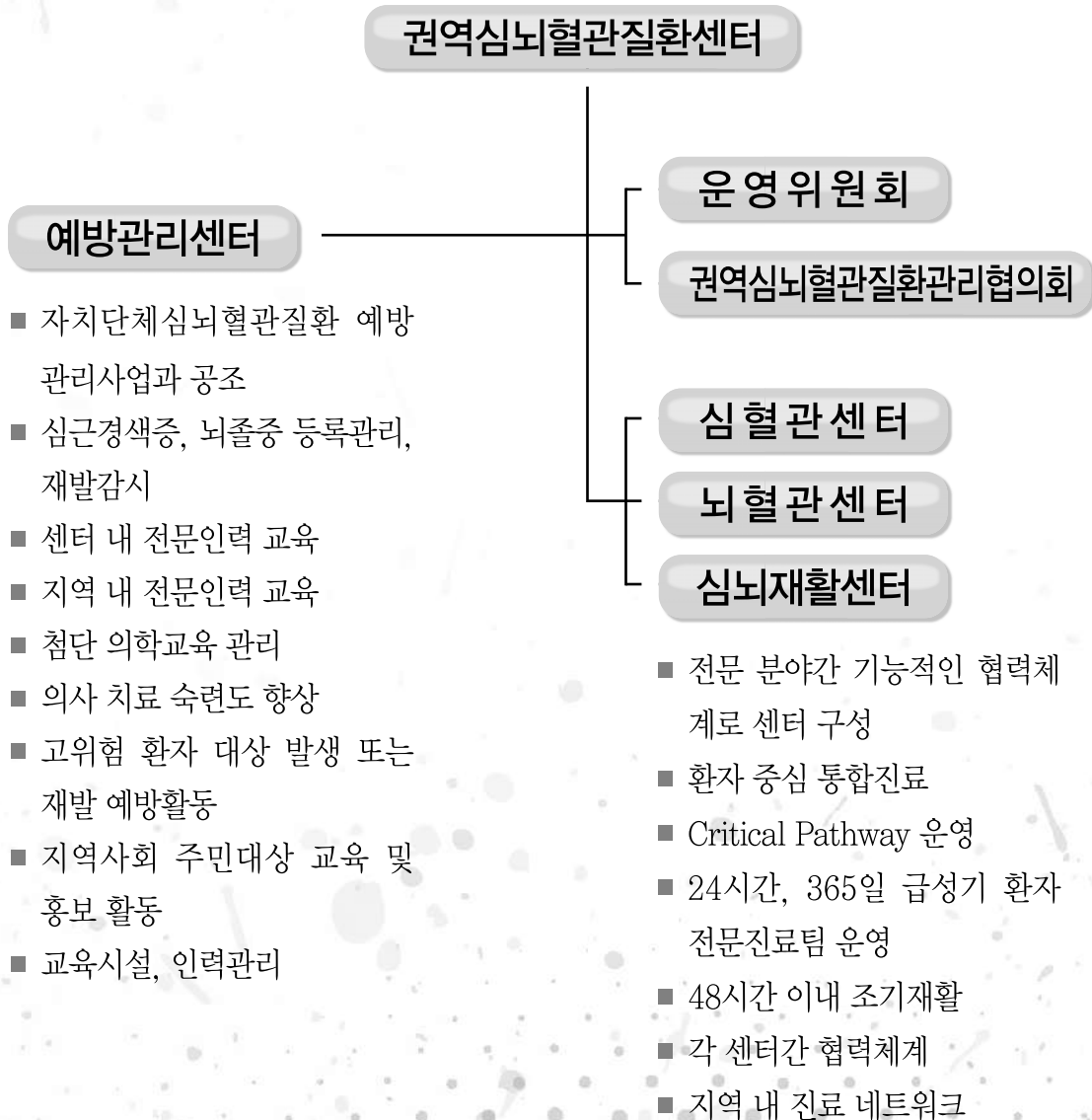
광주 · 전남 권역심뇌혈관질환센터는 (REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER)

- 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





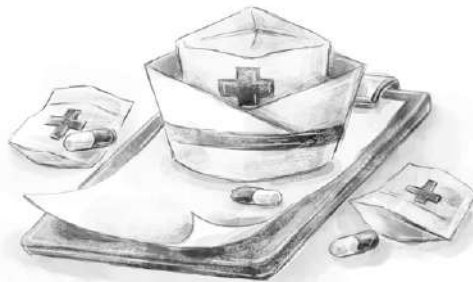
심근경색증 (Myocardial Infarction, 心筋梗塞症)

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.

