



제4회 심뇌혈관질환자 2014년 공모전 모음

Chonnam National University Hospital Regional Cardiocerebrovascular Center



보건복지부



질병관리본부



광주·전남

권역심뇌혈관질환센터

REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER

제4회 심뇌혈관질환자 2014년 공모전 모음

Chonnam National University Hospital Regional Cardiocerebrovascular Center



보건복지부



질병관리본부



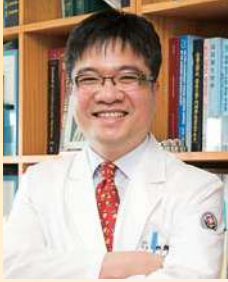
광주·전남

권역심뇌혈관질환센터

REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER



인사말

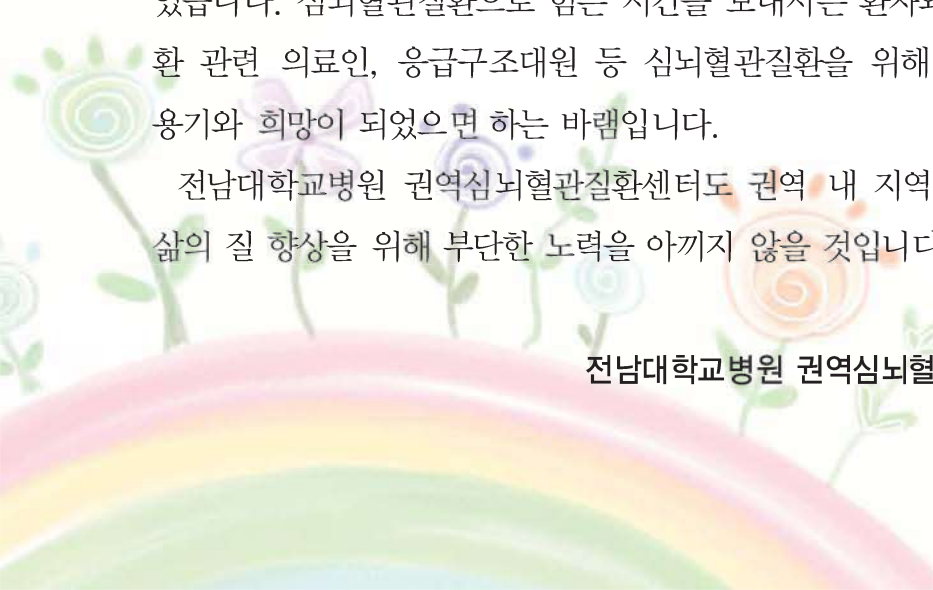


평균 수명의 연장 및 생활양식의 서구화 등으로 인해 심뇌혈관 질환의 유병률은 지속적으로 증가하고 있습니다. 2013년 통계청 발표에 따르면 우리나라 사망 원인의 2위는 뇌혈관질환, 3위는 심장질환이 차지하고 있는 것으로 나타났습니다. 또한 심뇌혈관계 질환의 건강보험 급여는 약 7조원에 달하며 이는 전체 국민 의료비의 약 13%나 되는 매우 큰 비중을 차지하고 있습니다. 그러나 수도권 지역에 전문 의료기관의 약 40% 이상이 편중되어 있고 이로 인해 지역적인 편차가 발생하여 지방에 거주하는 환자들이 치료 기회를 놓치는 경우가 종종 발생합니다.

이에 전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터는 2009년 보건복지부에서 지정을 받아 설립되어, 24시간 365일 전문의가 상주하는 전문 진료체계를 갖추고 있으며 광주권, 목포권, 여수·순천권의 주요 의료기관과도 밀접한 연계체계를 구축해 가고 있습니다. 이에 광주·전남 권역 내에서 발생하는 급성 심근경색증, 뇌졸중 등의 심뇌혈관 질환 환자들이 증상 발생 2시간 이내 병원 도착, 3시간 이내 신속하고 집중적인 전문진료를 받을 수 있게 되었습니다.

심뇌혈관질환 공모전 모음은 심뇌혈관질환의 조기증상과 심뇌혈관질환의 관리와 예방의 중요성에 대해 알리고, 건강의 의미를 되새겨 보는 시간을 갖기 위해 제작되었습니다. 심뇌혈관질환으로 힘든 시간을 보내시는 환자와 보호자분들, 심뇌혈관질환 관련 의료인, 응급구조대원 등 심뇌혈관질환을 위해 힘쓰시는 모든 분들에게 용기와 희망이 되었으면 하는 바램입니다.

전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터도 권역 내 지역 주민의 건강을 책임지고 삶의 질 향상을 위해 부단한 노력을 아끼지 않을 것입니다.



전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터장 **안 영 군**

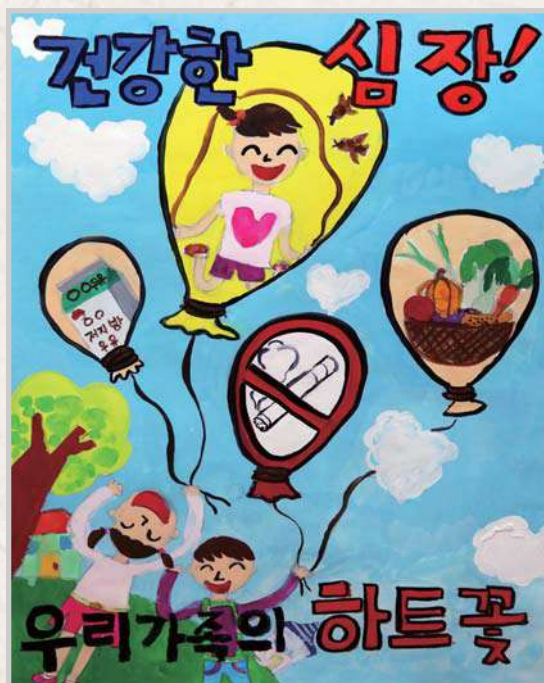
2014년 심뇌혈관질환 조기증상 모음

그림 · 포스터





안전지킴이상(광주광역시장상)
진남초등학교 2학년 손민주



안전지킴이상(광주광역시 교육감상)
만호초등학교 4학년 유승희



안전지킴이상(전남대학교병원장상)
본초초등학교 4학년 오유진



안전꿈나무상
광주계림초등학교 6학년 김도경



안전꿈나무상
불로초등학교 5학년 이서연



안전꿈나무상
광주제석초등학교 5학년 박지우



안전꿈나무상
불로초등학교 5학년 김건화

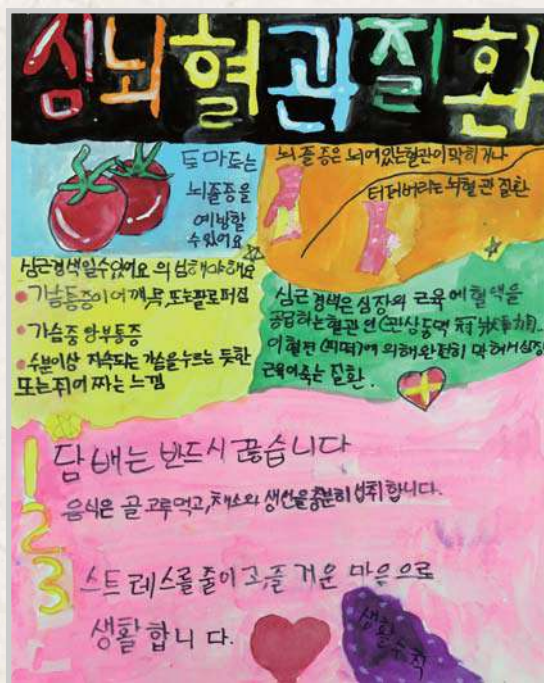


안전꿈나무상
광주계림초등학교 4학년 장소정



안전꿈나무상

송정서초등학교 4학년 최유민



안전꿈나무상

송정서초등학교 4학년 김진서



안전꿈나무상

송정서초등학교 4학년 김채린



안전꿈나무상

광주중앙초등학교 3학년 박소연



안전꿈나무상
불로초등학교 5학년 박예슬



안전지킴이상(전남대병원장상)
전남대학교병원어린이집 손민경



안전꿈나무상
염주초등학교 6학년 나주영



안전꿈나무상
광주중앙초등학교 6학년 김수련



안전꿈나무상

광주동산초등학교 6학년 정서윤



안전꿈나무상

광주동산초등학교 4학년 정규아



안전꿈나무상

송정서초등학교 4학년 윤여준

2014년 심뇌혈관질환자 수기모음

문예

- 최우수상 가족이 제 생명입니다 | 10
- 우수상 건강지킴이로서 첫발을 내딛다 | 16
- 우수상 ‘새 인생의 삶’은 감사하는 마음뿐이다 | 20
- 장려상 서울 그리고 광주 | 25
- 장려상 우하하하 웃자 | 29
- 장려상 내가 겪은 질병 심근경색증 | 33
- 장려상 “나에게 날개가 있다” | 39



최우수상

가족이 제 생명입니다.

| 신혁철 님 |

올해 55세 남성으로 결혼 삼십년이 되었습니다. 남들은 중년이라지만 마음은 늘 푸른 군복 입은 청년으로 살았지요. 참으로 앞만 보고 열심히 살아왔습니다. 가정을 위해서 자식을 위해서 하루 24시간이 부족하다 느끼며 일했습니다.

부모님께 효도하기 위해서 일했고 그리고 가난을 버리기 위해서 나의 인생 목표를 이루기 위해서 정신없이 살았습니다.

일상에 지친 몸을 위한답시고 몸에 좋다는 식품이면 무엇이든 다 챙겨 먹었습니다. 웰빙 식품이니 비타민이니 등등. 나름 건강관리에 신경 쓰며 그야말로 건강에는 자신감을 갖고 살았습니다. 그러나 후덥지근한 6월 하순! 나의 건강에 대한 자신감은 무참히, 산산이 무너지고 말았습니다. 인생의 목표를 향해 달리던 나의 힘찬 레이스도 그만 중단되고 말았지요.

평소처럼 동네 둘레길을 숨차게 달리기하고 와서 찬물로 샤워를 하는 도중 갑자기 사지가 마비되며 가슴이 터질듯한 고통이 밀려 왔습니다.

심장이 터질 것처럼 답답해지고 특히 왼쪽 어깨에 표현할 수 없는 통증이 계속되었습니다.

숨쉬기가 매우 어려웠고 체온은 급격히 내려가며 힘이 빠졌습니다.

혼자 욕실에 있었기에 급하게 아내를 불러 도움을 요청했습니다.

평소 나의 판단으로 급체한 것 같다면 열 손가락을 바늘로 찔러 피를 뽑게 하였고, 발가락 열개도 모두 바늘로 찔러 피를 뽑게 했습니다.

그러나 매실즙을 마셨어도, 청심환을 먹었어도 가슴 오그라드는 답답함과 어깨의 통증은 나아지질 않았습니다. 놀란 딸아이까지 온 몸을 주무르고 마사지를 했

지만 아무도 모르는 가슴속 통증은 가라앉질 않았습니다.

처음보다는 나아진 것 같아 그대로 잠을 청했지만 불안하게 바라보던 아내가
“여보! 어서 응급실로 가자.”하고 재촉했습니다. 아내의 성화에 새벽 1시쯤 급히
택시를 타고 병원으로 향했습니다. 그때는 구급차 부를 생각도 못했습니다.

전남대학교병원 응급실에 도착하여 의사선생님께 상황을 말씀드렸더니
“정말 잘 오셨습니다. 큰일 날 뻔했습니다. ‘심근경색증’입니다. 빨리 오셔서 참
다행입니다.” 하시더군요. 모든 분들이 일사천리로 말없이 착착 응급환자인 나를
위해서 움직이시는 모습에 두렵던 마음이 진정되며 마음이 차분해지더군요.

곧 시술을 준비하겠으니 동의서를 작성하란 간호사님을 창백해진 얼굴로 물끄러
미 바라보는 아내가 아픈 나보다 더 걱정스러웠습니다.

새벽 2시, 베풀기도 많이 하며 어려움에 처한 형제들의 고통을 버거우리만큼 나
뉘지고 살았지만 정작 이 큰 두려움을, 놀라서 초췌한 모습의 아내 혼자서 감당케
하는 미안한 마음으로 시술실에 들어갔습니다.

내가 환자복으로 갈아입느라고 벗은 옷가지들을 들고 쓰러질 것 같이 서서 지켜
보는 아내의 눈빛이 안타까웠고 아내가 들고 서 있는 저 신발을 내가 다시 신을 수
있을 것인가... 하는 착잡한 마음이 들었습니다.

시술을 마치고 한밤중이라 너무나 싫은 적막감이 흐르는 복도를 지나 죽음을 앞
둔 사람이나 가 있을거라고 생각했던 중환자실에 있게 되었습니다.

모든 것이 달라진 채로... 생각도 달라지고, 입은 옷도, 신발도, 그리고 무엇보다
도 수치스러운 대소변조차도 남한테 의지하는 모습으로...

그렇게 중환자실에 누워 면회 시간이나 볼 수 있는 가족들의 모습을 생각했고 또
여러 증상으로 앓고 있는 환자들을 보면서 많은 생각이 들었습니다.

뇌사상태에 빠져 수개월 째 깨어나지 못하는 사람, 눈은 떴으나 분간을 못하는
사람 등 생과 사의 길목에서 사투가 치열한 이 좁은 공간에 내가 있다는 것이 믿

어지지 않았습니다.

‘코에다 팔에다 사타구니에다 주렁주렁 매단 줄들이 나의 생명줄이 되었구나. 시간 맞춰 먹는 형형색색의 약이 나를 지켜주고 있구나!’ 생각 하니 문득 내 몸에게 미안한 생각이 들었습니다.

그래 넘어진 김에 쉬어가지..... 문득 파란 하늘이 보고 싶다는 생각을 했습니다.

설마 내게 이런 병이 올 줄은 생각도 못했습니다. 등산을 하면 오르막길에서 가슴이 몹시 답답했습니다. 그러다 평지를 걸을 때는 증상이 사라지고 하는 것이 반복되었지만 ‘산에서 내려가면 병원에 한번 가 봐야지’ 하고는 다시 일상으로 오면 통증이 없으니 잊고 지내며 병원에 가지 않았습니다. 그것이 우리 몸이 보내는 ‘전조증상’ 이란 것을 아프고 나서 교육을 받고나서야 알게 되었습니다. 그런데 갑자기 찾아 온 심근경색증은 ‘정말 어처구니 없는 삶을 살았구나.’ 하는 생각이 들게 하였습니다.

평상 시 심장질환 증상, 뇌질환 증상 등 중대한 질병의 증상들을 알고 있었더라면 응급처치에 많은 도움이 되었을 텐데 너무 건강에 무관심 했던 것 같습니다. 그래서 생각한 것이 일반인들에게 상식적으로 알고 있도록 전남대병원에서 뇌질환, 심장질환 등에 관한 전조증상과 환자건강관리 교육을 정기적으로 해주시면 좋겠다는 생각을 했습니다. ‘전남대병원 건강관리대학’ 이렇게... 아프고 나서야 병원을 통해 전조증상이나 질병관리에 대해서 알게 되지만 듣고 시간이 지나면 실천하지 못하고 재발하여 다시 병원을 찾는 경우를 많이 보았기 때문입니다. 또 환자 중에 투병 생활을 성공적으로 하는 분들을 초청하여 사례 발표도 하는 장을 마련했으면 하는 생각이 듭니다.

요즘엔 약을 먹으면 어지럽고 소변이 잦고 잠이 잘 오지 않습니다. 컨디션이 좋아졌다 나빠졌다 합니다. 좋을 때는 무엇이든지 할 수 있겠다는 의욕이 생기지만 막상 일을 하려고 하면 마음뿐이고 힘을 쓸 수 없기 때문입니다. 사실 이런 증상

이 언제쯤 좋아질지 걱정이 되기도 하지만 요즘은 처음 보다는 증상이 많이 좋아진 편이기에 꼭 회복되어 건강한 삶을 살고 싶습니다. 건강이란 결국 음식과 스트레스, 생활습관이 가장 중요한 요인이 아닌가 생각을 하기에 지금은 채소 위주의 식사를 하고 매일 30분 내지 한 시간씩 걸으면서 건강한 심장을 유지하고자 노력하고 있습니다. 우리가 삶을 유지하는데 집도 옷도 필요하지만 가장 중요한 것은 음식 섭취일 것입니다. 나는 그동안 건강을 위해서 어떤 음식을 먹고 어떻게 건강관리를 해왔는가 생각해보면 아프기 전에는 무관심했던 식습관과 생활습관이 문제였구나 생각됩니다. 야채도 잘 안 먹고, 튀긴 음식, 기름기 많은 고기, 인스턴트 식품, 불규칙한 식사시간 등 삶을 되돌아보면서 앞으로는 바람직한 식습관과 양질의 식품을 먹으며 심근경색증에 적합한 운동을 해야겠다는 다짐을 하게 되었습니다.

그 동안 막연하게 “나는 건강해! 왜? 건강에 좋다는 건강식품과 음식을 잘 챙겨 먹고 있으니.....” 했던 자신이 참으로 원망스럽습니다. 과학적 근거도 없는 온갖 효소나 건강 보조식품이니 무턱대고 먹으며 그 알량한, 주위들은 무식한 상식이 나를 이렇게 병들게 했구나 하는 자책감이 들었습니다. 나의 몸이 어떤 상태인지, 어떤 조치가 필요한지를 알지 못한 채 맹신적인 건강관리가 나를 이렇게 만들었구나 하는 후회가 들며 병원을 두려워하던 자신이 또한 부끄러웠습니다.

치료를 받으며 전남대병원 ‘심뇌혈관질환센터’에서 운영하고 있는 환자들의 질병 예방과 관리에 대해 배웠는데 나트륨을 낮춘 짬장 만들기는 야채를 먹는데 참으로 도움이 되었습니다. 그리고 우리 몸이 보내는 전조 증상들에 대해 배웠습니다. 병을 얻었으나 잘 관리하면 건강하게 장수할 수 있다는 것도 알게 되었습니다. 음식을 그저 시장기 면하려고 먹는 것이 아니라 우리 몸이 무엇을 원하는가, 무엇을 싫어하는가를 배웠습니다. 치료약 잘 먹으면서 필요한 에너지를 골고루 섭취해야 한다는 것을 일깨워주셨습니다. 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선 충분히 먹고,

적정 체중 유지하고, 매일 30분씩 운동하고, 정기적으로 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정하고, 늘 즐거운 마음으로 생활 해야겠습니다.

이번 일로 인해 병원을 가까이해야 건강하게 살 수 있다는 평범한 진리를 깨닫게 되었습니다. 그리고 사랑하는 내 가족들이 나의 생명이구나! 하고 느꼈습니다.

그날 밤에 나 혼자 있었다면 어떻게 되었을까? 내 딸아이가 없었다면 내 아내가 없었다면 어쩌면 나는 지금 이 세상 사람이 아닐 수도 있겠구나! 하는 생각이 들면서 내 곁에 있는 가족이 천금보다 더 소중하다는 생각을 합니다.

못난 주인을 만나 고생한 나의 심장아 고마워!

“주인님! 너무 힘들어요~. 아파요~~ 어서 병원에 가요~.”

그렇게 많은 신호를 보내 왔어도 알아차리지 못해서 미안해
그리고 고마워!

내가 병원에 가도록 다급한 신호 보내줘서

이제는 네가 건강하도록 관리 잘 할게

과한 등산도 안하고 심한 달리기도 안 할게

고지방 음식도 안 먹고

채소 과일 골고루 먹고

너무 맵지도 짜지도 않게 먹을게

너를 위해서라면 뭐든지 다 할게

의사선생님의 지시대로 치료 잘 받을게

정기 건강검진도 소홀하지 않을게

찬란한 저 햇살을 다시 볼 수 있게 해주고

지금까지 고생을 고생인 줄 모르고 즐거운 마음으로 살게 한

내 사랑하는 가족 곁에

‘가장’이라는 이름으로 이렇게 건강하게 서 있게 해준

“어서 병원에 가~~!” 하고 다급한 신호를 보내준
“심장아! 고마워!” 우리 100세까지 건강하게 지내자.
내 생명인 사랑하는 나의 가족과 함께.....





우수상

건강지킴이로서 첫발을 내딛다.

| 윤순주 님 |

약 1년 전, 요즘처럼 선선한 가을바람으로 옷깃을 조금씩 여밀 때 쯤, 전혀 생각지도 못한 일이 우리 아빠에게 발생했다. 고혈압과 당뇨병으로 약을 복용하신지 10년도 넘으셨을거다. 술과 담배는 말도 못하게 즐겨하셨던 분이셨건만 건강 하나만은 무슨 배짱으로 저리도 자신하셨던 건지...

나는 간호학과를 졸업 후 화순00병원 신경외과에서 근무한지 3년 6개월 만에 이직하고 현재 국민건강보험공단에서 대사증후군 상담원으로 일하고 있다. 국민의 건강을 위해 일하는 나 자신에 대해 자부심을 가지고 일하고 있다. 나 역시 의료인이며, 교육을 통해 심뇌혈관질환 예방관리방법을 익히 알고 있으니 심뇌혈관질환은 내게는 아주 먼 이야기처럼 느껴졌다. 그러나 한 사건을 통해 심뇌혈관질환은 멀리 있지 않고 내 주변, 내 가족에게 일어날 수 있는 사건임을 깨닫게 되었다.

어느 날 퇴근길에 엄마에게 전화가 걸려왔다.

“순주야, 어째 아빠가 오늘 갑자기 머리가 아프다 하더라 인자는 어지럽다고 그러고 한쪽 팔이 무겁다고 한다.. 어째 근가 모르것어야... 니가 집에 좀 와볼래?”

엄마가 말씀하신 증상들을 듣는 순간, “아, 이건 분명 뇌졸중의 전조증상이야!”라는 생각이 번뜩 스치고 지나갔다.

나는 곧바로 119를 콜하고 엄마한테 들었던 증상을 그대로 전했다. 엄마한테는 구급차량이 좀 있으면 도착할거라고 하고 일단 안심시켰다.

‘이젠 어떻게 해야 하지? 그리고 나서는 뭘 해야 하는 거지? 갑작스런 상황이라 일

단 119는 불렀는데, 그 후에는 어떤 행동을 취해야 하는 건지...' 혼자서 계속 고민하고 있었다. 엄마와 계속 통화해가면서 일단 나도 집으로 발걸음을 옮겼다.

약 한시간정도 지나서 집에 도착했을 때는 이미 119 구급차를 통해 아빠는 화순 00병원 응급실로 이송중인 상태였다. 나는 다시 차를 돌려 아빠가 계신 병원으로 향했다.

뇌졸중 하면 흔히 떠오르는 증상들이 편마비, 언어장애, 인지기능저하 등을 들 수 있을 것이다. 난 혼자서 최악의 상상까지 해가면서 막 페달을 밟기 시작했다.

“하나님, 제발요. 우리 아빠 한번만 지켜주세요. 앞으로는 건강에 자신하지 않고 신경 써서 관리하실 수 있게 제가 앞장서서 도울게요. 네?” 계속 혼잣말로 중얼거리다보니 어느새 병원에 도착해있었다.

병원 도착 당시, 아빠는 이미 각종 검사 시행 후 치료중이라고 하셨다. 그 시간이 아마 두시간 정도 경과했을 때였다. 어느 정도 안정을 찾은 후 의사와 면담을 할 수 있었다. “증상 발생 3시간 이내에 도착하셨기 때문에 증상 악화 없이 치료가 가능했던 겁니다.”라는 의사의 말에 어찌나 안도의 한숨을 내쉬었던지...

이미 내 머릿속에 간호학적 지식은 온데간데없이 사라진지 오래고, 임상에서 벗어 난 지도 6년이 넘어선 상태라 응급조치나 증상별 대처 방법들을 잊고 살았었다. 그런데도 불구하고 하나님의 도우심이 있으셨는지 어떻게 119를 부를 생각을 했는지.. 지금 생각하면 참으로 내가 기특하다.

지금 현재 우리 아빠는 그 짧은 시간과의 싸움 덕분에 예전과 다름없이 지내고 계신다. 다만 달라진 점이 있으시다면, 그 때 그 사건이후로 과음하시는 일은 전혀 없으시고 흡연양도 상당히 많이 줄이셨다(몇 차례 금연 시도하셨으나 실패함). 또한 평소 거의 활동량이 없으셨던 분이 요즘은 거의 매일 한 시간 가량 조용히 나갔다 오시곤 하는데 아마도 걷기 운동을 하시는 듯하다. 과묵한 성격으로 부부간

에 거의 대화가 없으셨는데 요즘엔 아빠가 먼저 말을 건네기 일쑤라니.. 정말 믿을 수 없는 일이다. 최근엔 엄마께 이런 말씀도 하시더라.

“내가 만약에 조금만 늦게 병원에 도착했더라면 지금 나는 어떤 모습으로 살아 가고 있었을까? 과연 내가 이렇게 정상적인 모습으로 잘 지내고 있었을까?”

그 말씀을 듣고 나니 왜 이렇게 가슴 한켠이 먹먹해져 오는지..

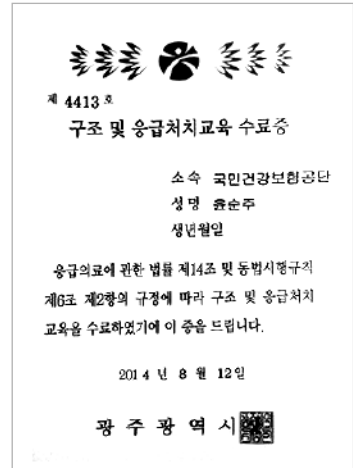
요즘 응급상황을 얘기할 때 흔히 듣는 단어가 골든타임인 것 같다. 내가 이런 일을 직접 겪어보니 골든타임 이란게 얼마나 중요한 건지 정말 절실히 깨닫게 되었다. 아빠를 보면서 참 많은 생각을 했고, 배운 점도 많다고 생각한다.

나는 다시 나의 삶터에서, 또 일터에서 내가 보고 경험했던 내용을 토대로 열심히 홍보하고 다닌다. 심뇌혈관질환 위험요인 보유자지만 직장생활로 인하여 접근성이 취약한 사업장 근로자를 대상으로 대사증후군 관리 사업을 추진하였다. 특히 고도비만, 고혈압, 당뇨병 등 고위험 대상자의 심뇌혈관질환 예방관리 및 조기증상과 응급상황 시 대처법 등을 수시로 알려주고 있다.

실제로 광주·전남권역심뇌혈관질환센터의 양정화 선생님을 초빙하여 사업장 건강강좌를 진행하고, 유선 및 방문 상담을 통해 심뇌혈관질환을 올바르게 이해하도록 하고 자가 건강관리 능력을 향상시키기 위한 노력을 아끼지 않았다. 다행스럽게도 이런 노력들에 대해 근로자나 사업주도 긍정적으로 봐주시고 이번 사업을 계기로 얻은 것이 많으며 따스한 박수를 보내주셨다. 이 모든 것이 심뇌혈관질환의 예방의 중요성을 일깨워 준 아빠 덕분이다. 아빠를 통해 건강에 대한 관심을 더 갖게 되었고, 아빠를 통해 그 관심이 이제는 다른 분들에게 하나하나 전해지고 있는 게 느껴진다.

약 두달 전 「구조 및 응급처치교육」을 주제로 광주지역본부에서 강좌를 개최하였다. 어찌 보면 무심코 지나칠 수 있는 주제였겠지만, 나에겐 이 강좌를 통해 다른 분들에게 실질적인 교육을 할 수 있는 좋은 기회라 생각하고 강좌를 듣게 되었다. 심폐소생술과 자동제세동기 다루는 법 등을 배우면서 ‘아, 나도 이젠 현장에서 응급상황 발생 시 겁먹지 않고 재빠르게 대처할 수 있겠구나’ 라는 생각을 하니 너무 뿌듯했다. 교육을 듣고 나니 이게 웬 떡! 수료증까지 받을 줄은 몰랐는데. 이 수료증이 자신감을 더 안겨주는 듯 했다.

내가 배운 지식들, 또 알고 있는 건강정보들이 있다면 아는 것에 머무는 것이 아니라 앞으로는 함께 공유해가면서 대상자들에게 건강지킴이로서 첫 발을 내딛고 싶다. 그래서 더 이상은 시간 지체로 인해 증상이 악화되는, 손을 쓸 수 없는 상황까지 가는 일은 없었으면 하는 게 진정한 내 바람이다.





우수상

‘새 인생의 삶’은 감사하는 마음뿐이다.

| 임용호 님 |

정기검진 차 10월 22일 오전 전남대병원 권역심뇌혈관센터를 찾아 대기하는 중에 ‘제4회 심뇌혈관질환 수기공모전’이 눈에 들어 왔다. 생각하고 싶지 않은 일이지만, 그 때를 생각하면 기적이었고, 고마운 분들도 너무 많아 이 글을 쓰게 되었다.

2006년 봄 방학을 맞이하여 친한 지인들 4가족 부부와 같이 2박 3일 일정으로 충무 콘도에 숙박하며 모임을 갖게 되었다. 남자들끼리는 술이 빠질 수가 없어 연일 술을 마셨고, 그 동안 하지 못한 여러 이야기를 하며 하루 밤을 즐거운 마음으로 보내고, 다음 날 저녁도 술을 마시고 있는데, 이상하게도 식은땀이 나고, 가슴이 답답한 느낌이 들며, 체한 것 같은 느낌이 들어 같이 있지 못하고 방에서 쉬면서 소화제와 가스명수 등 약을 복용하였으나 조금도 차도가 없었고, 계속해서 가슴을 짓누르듯 한 압박감과 쥐어짜는 듯한 느낌이 들었다. 그러나 대수롭지 않게 생각하고 “좀 있으면 나아지겠지?”하면서 가슴을 움크리며 참고 또 참았다. 지금 생각하면, 금방 알 수 있는 증상이었지만 너무도 건강에 대해 소홀하지 않았나 생각해 본다. 언젠가부터 심한 운동을 하고 나면 가슴이 빠근하게 조여드는 느낌을 한 번씩 받기는 했는데 그땐 가슴만 움크리고 있으면 곧 괜찮아지곤 했기에 전혀 병인지를 알지 못했다. 너무도 건강에 무관심했고, 문외한이었다.

주변에서도 별로 아는 친구가 없었는지, 이런 증상에도 모두 다 응급한 상황인지를 너도 나도 알지 못하고, 가슴만을 움그리고 하루 밤을 보냈으며, 아침에 일어나 간단히 아침을 들고 숙소를 떠나 모두 헤어지게 되었다. 그러나 몸의 회복이 여전히 되지 않아 운전을 다른 사람에게 맡기고 광주까지 오게 되었고, 광주에 다 와

서도 집에서 쉬고 싶은 마음만 있어 집으로 가고 싶었지만, 아내는 “집과 가까운 신가병원 응급실에 한번 들렀다가 집에 갑시다.”라고 하면서 고집을 피워 할 수 없이 가게 되었다. 응급실에 도착하여 상황 설명을 하니, 응급실 담당의사는 ‘심근 경색증’으로 진단하고 바로 즉시 앰블런스를 불러 혀 밑에 알약(니트로글리세린)을 넣어주고서 전남대병원으로 후송 조치하였다.

이때서야 비로소 심각하다는 판단을 하면서 마음이 다급해지기 시작하였다.

응급 후송 되면서 날씨는 춥고 눈보라가 날리고 있었으며 스산한 기분이 들고 왜 그런지 슬퍼지는 것 같았다. ‘내가 이렇게 허무하게 죽는 것일까? 아직 딸 아들, 시집 장가도 보내지 못하고 할 일은 너무 많은데 이대로 죽을 수는 없다. 제발 살 수 있도록 하느님 도와주세요? 아직은 해야 할일이 너무 많고, 전혀 죽을 준비가 되어 있지 않습니다.’ 하면서 마음속으로 다짐하고 빌면서 전남대병원 응급실에

도착하였다. 아내의 표정도 사색(死色)이 다 되어 몹시 불안하고 초조하여 어찌 할 바를 모르는 모습을 보니 나도 모르게 눈앞이 캄캄해지는 느낌이었다. 사이렌을 울리며 질주하는 앰블런스로 후송되면서 신가병원에서 전남대병원 응급실까지의 거리는 불과 10여분이었지만 얼마나 초조하고 긴 시간인 줄을 새삼 깨닫게 해주었다.

후송되면서 생사의 갈림길을 수없이 넘나들며 갈 수 밖에 없는 처지가 되었다. 미리 연락을 받았는지 응급실 앞에 눈보라가 치는 데도 의료진이 대기하고 있었다.

‘아! 나의 상태가 심각하기는 심각하구나!’라고 느끼면서 응급실 안으로 들어갔다.

신속하고 바쁘게 움직이는 의료진들의 모습을 보면서 드디어 도착한지 얼마 되지 않아 시술이 시작되기 전에 목숨이 위태로울 수도 있다는 말을 듣게 되었고 아내로부터 시술동의서에 서명하였다는 말도 듣게 되었다. 아마 누구보다도 아내가 가장 걱정이 많았음을 깨닫게 되었다. 시술이 시작되어 겨우 한고비를 넘기게 되

었다. ‘살 수 있다’는 한 가닥의 희망을 갖게 되었고 너무도 의사의 고마움을 알게 해주는 시간이 되었다. 큰 관상동맥은 다리를 통해서 혈관을 뚫었으나 작은 혈관은 손을 대지 못해 뚫지 못하고 며칠 후 다시 2차 시술을 하게 되었다.

시술 후 중환자실에서 뚫은 허벅지에 모래주머니 얹고 12시간 지나도 피가 멈추지 않았으며 시트에 시뻘건 피를 많이 흘리는 것을 보고 아내는 질겁하고 간호사를 허겁지겁 부르는 모습은 지금도 잊을 수가 없다. 그 후에도 입원, 퇴원을 반복하면서 시술 세 번, 관상동맥 조영술을 두어 차례 하였다. 관상동맥 속에 스텐트 2개를 삽입한 상태이고 혈관 여러 곳이 막혀 상당히 어려운 시술인 것을 새삼 깨닫게 되었다.

처음 2차 시술이 끝나고 일반병실에서 있었던 이야기이다. 나와 같은 시술을 받은 중년의 남자분과 같은 병실에서 지내고 있는데 “이제는 살았다며 보호자에게 무엇이 먹고 싶다.”고 하면서 자꾸 무엇을 남광주시장에서 사오라고 하면서 아직은 섭취해야 할 음식이 아닌 것인데도 먹고 잠시 후 화장실에 다녀온 후 몸에 이상이 생겨 신속히 의사를 불러 심폐소생술을 하였으나 결국 소생하지 못하였다. 한 생명을 살리기 위한 헌신적인 그 의사의 ‘몸부림과 허탈해 하는 모습’을 보면서 나도 모르게 눈물이 핑 도는 경험도 하고 보니 너무 안타깝고 생명에 대한 존귀함과 두려움을 깨닫게 되었다.

지금 생각하면, ‘이런 기적도 과연 있을까?’ 하고 생각도 해 보지만, 처음 신가병원에서의 응급의사의 신속한 조치와 전대병원의 순환기내과 의료진의 신속하고 정밀한 시술이 없었다면 이 자리에서 이 글을 쓸 수 없었음을 누구보다 잘 알고 있다. 주어진 일에 최선을 다하는 의료진들의 활동 모습을 보면서 시술을 여러 차례 받았기에 새 생명을 얻게 되었다고 믿는다. 그 고마운 마음을 피부로 느끼며 감사할 뿐입니다.

시술 후에도 현직 교사로 있었기 때문에 며칠 후 출근하여 학교에서 학생들을 가르치는 과정에서도 교실 안에 탁한 공기가 있으면 도저히 숨을 들이마시기가 참으로 힘든 편이었다. 사람이 많이 모인 곳이나 먼지가 많이 난 곳 등에서 도저히 견디기가 힘든 편이었는데 정기적인 검사와 주치의사의 진료로 차츰 회복되어 정상적인 활동을 할 수 있게 되어 너무 너무 고맙고 행복합니다.

‘심근경색증’ 심장이 괴사(썩음)되고 사망률이 높아 병원에 신속히 도착하여 적극적인 치료를 하여도 사망률이 10%정도라고 후에 알게 되었지만 ‘내가 살 수 있는 기적은 0%도 없었을 터인데 어떻게 살 수 있었을까?’ 를 지금도 생각해 봅니다.

지금 텅으로 살고 있는 9년 가까운 세월 동안 어떤 삶을 살고 있었는가?

나 자신에게 질문을 던져 봅니다. 처음에는 담배도 과감히 끊고 전남대학교 출판부가 발행한 ‘심장병의 최신치료법’ 책자를 곁에 두고, 제 5장 심장병 예방을 위한 식생활 지침을 지키며 부단히 노력하였고 심장 건강을 위한 3·3·3요법인 생활습관, 식사(소식, 채식, 저염식), 운동 등과 당뇨가 있기 때문에 당뇨 발 예방수칙도 지키면서 조심하고 꾸준히 노력해 왔습니다. 그러나 언제부터가 새로운 생명을 주신 고마운 분들의 마음을 헤아리지 못하고 처가 모임에서 술을 마다지 못하고 경남 산천에서 쓰러져 또 다시 진주 대학병원 응급실에 실려 간 적이 있습니다. 지금 생각하니, 너무도 안타깝고 후회스런 짓이라 생각되어 아내와 그리고 도움을 주신 모든 분들께 죄송할 뿐입니다. 이 글을 쓰면서 다시 한 번 뉘우치고 저를 시술해 주신 전남대병원 권역심뇌혈관질환센터장 안영근 교수님과 의료진 여러분 그리고 중환자실 간호사님께도 거듭 감사말씀을 드립니다.

이제 다시 태어나는 마음으로 전남대병원 심뇌혈관질환센터장이신 안영근교수가 발행한 ‘심근경색증 환자의 일상생활관리’, ‘심근경색증 환자를 위한 영양관리’

책자를 통해 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙을 지키면서 강심장을 만들기 위해 활기차게 새로운 삶을 살고자 다짐하고 또 다짐해 봅니다.

저와 같은 처지에 있는 환자분들께도 철저한 자기관리와 의사의 처방을 믿고 생활하신다면 건강한 삶을 살 수 있음을 굳게 믿습니다. 모두 힘내시고 열심히 생활하십시오.

그분들의 숨은 노력의 덕에 이제는 육십 후반의 나이에든 기쁘고 즐거운 마음으로 항상 건강히 오늘도 바쁘게 뛰고 있습니다. 감사합니다.





장려상

서울 그리고 광주

| 고금상 님 |

2004. 9. 23. 새벽 5시.

여보 여보, 몸이 이상해. 빨리 일어나봐. 119 불러야겠어, 119불러 119.

전남대병원과의 인연은 이렇게 시작되었고 벌써 10년이 넘었습니다. 어제는 두 달 전 직장에서 실시한 건강검진에서 중성지방 수치가 무려 400에 육박해 약 한 달간의 음식 조절과 운동을 열심히 하고 혈액, 초음파, 운동부하 등 검사를 실시했는데 결과가 기대이상으로 좋아서 기쁜 마음으로 이 글을 쓰고 있습니다. 특히 제 담당선생님께서 그 동안 운동 열심히 하신 것 같다며 잘 하셨다며 저보다 더 좋아하시는 걸 보고 얼마나 감사한지 눈물이 날 지경이었습니다.

2003. 12. 1. 서울 강남, 00빌딩.

여느 때처럼 새벽같이 출근해서 대부분의 직원이 출근하기 전까지 대략 1시간 반 동안 자판기 커피 2, 3잔을 마셨고 담배는 5, 6개피를 몰래 피웠습니다. 평상시 아침 일과 시작 전 오래된 루틴이고 나름의 즐거운 시간인데 갑자기 체한 것처럼 속이 울렁울렁하고 식은땀이 나기 시작했습니다. 책상에서 머리를 숙여 쓰레기통에 계속 물침을 뱉어내다가 도저히 어지러워 화장실로 달려갔습니다. 쓰러지듯 엎어져서 좌변기를 붙잡고 토하기를 했으나 나아지지 않아 겁이 나기 시작했습니다.

아침 9시에 시작되는 간부회의에 참석하지 못하고 직원 차량으로 서울삼성병원 응급실로 갔고 조금 뒤 연락을 받고 아내가 도착했습니다.

그날 제가 수술을 한 것은 오후 3시반 이었습니다. 아침 10시경에 도착해서 오후 3시 반에 수술을 한 것입니다.

요즘은 거의 상식이 된 심근경색증 환자의 골든타임은 2, 3시간인데, 심근경색증이 발병하고 무려 7, 8시간이 지난 뒤에 수술을 한 것입니다.

더구나 수술이 늦어진 것은 고사하고, 재수술, 3차 수술을 했습니다. 그때는 몰랐지만 수술이 너무 늦어지는 바람에 결국 제 심장의 30%정도가 괴사되었습니다. 한번 죽은 심장은 되살릴 수가 없는데 말입니다.

그날 수술을 마치고 의사선생님께서 수술이 잘 되었다고 하셨는데, 저녁 무렵 입원실로 오셔서 수술 후 컴퓨터로 모니터링 해본 결과 일부 덜 제거된 부분이 있어 재수술을 해야 한다며 그날 저녁 다시 수술을 했습니다. 그러나 다음날 새벽 가슴의 통증이 심해 3차 수술을 해야 했습니다. 어제 수술한 부위가 다시 막혔다는 것이었습니다.

지금 생각하면 도저히 이해가 안 되는 일이었습니다. 당시에는 그저 놀랍고 당황스러운 상황에서 목숨을 구해준 병원이 고맙다는 생각이었으나 이제 와서 보면 몹시 아쉽고 서운한 생각이 들어 지금도 마음이 많이 아픕니다.

우리부부는 각각 중학교와 초등학교를 마치고 서울로 이사를 가서 그때까지 쪽살았고 다시 고향으로 내려온다는 생각은 하지 않았었습니다. 그러나 갑작스럽게 일어난 사고는 우리 부부에게 중대한 선택을 하게 했습니다. 바로 서울을 떠나 광주로 내려오는 것이었습니다.

광주도 대도시지만 아무래도 서울 환경보다는 조금 더 여유롭게 느그럽지 않을까 하는 생각이었습니다.

하지만, 어릴 때 떠난 고향에 20~25년 만에 어른이 되어 돌아온 고향은 생각만큼 여유롭지도 느그럽지도 않았으며, 예상하지 못한 어려움이 많이 있었고 이로 인한 스트레스도 만만치 않았습니다. 결국 개인적인 생각이지만 지난번 삼성서울병원에서의 늦은 수술, 재수술, 3차 수술의 후유증 등과 겹쳐 10개월 만에 재발한 것이었습니다.

그러나 이로 인해 바로 전남대병원과의 인연이 시작되었고 지금은 놀랍도록 건강한 생활을 하고 있는 것이 아닌가 합니다.

그날의 상황이 지금도 생생합니다. 아마도 서울삼성병원에서의 경험이 학습이 돼서 기억하는데 도움이 되지 않았나 생각합니다. 전남대병원 응급실에 도착한 저는 신속히 심근경색증 진단을 받고 진단이 내려지자마자 거의 날아갈 듯한 속도로 수술실로 옮겨졌으며 편안한 상태에서 수술을 받았습니다. 수술 결과에 대한 친절한 설명으로 환자는 안심했고, 가족과의 최우선 면담과 필요한 정보제공으로 보호자는 감동했으며 중환자실과 입원실 간호사선생님들의 극진한 배려와 간호는 이제는 살았구나 하는 확신을 갖게 했습니다. 이렇듯 모든 관계자분이 신속하고 친절하고 정확한 그리고 충분한 안내와 설명, 지원으로 환자와 가족에게 필요한 최상의 전문서비스를 제공하고 있다는 인상을 받았습니다.

사실, 저는 여기에 내려오기 전까지 전남대병원의 명성과 실력을 알지 못한 상태였습니다. 지금은 전국 최고 특히 심뇌혈관 관련 분야는 세계적인 수준이라는 것을 알게 되었습니다. 저는 수시로 병원 홈페이지를 방문하기도 하고 병원에 가는 날은 항상 병원에서 발행한 책자를 가져오고 신문이나 방송도 눈여겨보고 있습니다. 뿐만 아니라 외래환자 건강교실이나 특별 건강강좌를 듣고 예방교육에도 참여를 게을리 하지 않고 있습니다. 건강관리에 대한 정보수집과 조언은 아무리 강조해도 부족하고 자기 의지만으로는 안 되는 부분이 많이 있고 특히 환자 본인은 잠시잠깐 안이해질 수도 있는데 이런 병원 프로그램을 관심 있게 보는 것이 매우 유용하다고 생각이 됩니다.

이제는 벌써 50이 넘어 몸과 마음이 나날이 다르다는 걸 실감합니다. 특히 사무실 동료들이 자주 협심증이나 심근경색증으로 병원에 가는 일이 많아지고 있는데, 저는 이 분야의 전문가로 통합니다. 아마도 전남대병원과의 장기간 거래(?)로 인

한 효과가 아닌가 생각합니다.

처음엔 한 달에 한번, 두 달에 한번, 최근에는 3달에 한번 병원에 가서 담당 선생님을 만나뵙고 처방을 받고 있습니다. 아직도 재발에 대한 두려움과 걱정이 없는 건 아니지만 정기적으로 병원에 다녀오게 되면 다시 제 몸에 대한 자신감이 생깁니다.

전남대병원, 담당의사 선생님 그리고 간호사 선생님들이 언제든지 저를 지켜주실 것이라는 큰 믿음 때문이 아닌가 합니다. 하루하루가 행복합니다. 감사합니다.





장려상

우하하하 웃자

| 김소원 님 |

당시 나는 일주일에 3~4일씩 서울과 인근지역으로 다니며 별이를 하고 있었다. 그러다가 1999년 1월 13일 저녁 6시경 인천에서 전혀 상상하지 못했던 운명을 맞았다. 지하철에서 내려 계단을 힘차게 뛰어 올라와 몇 걸음을 옮기다가 갑자기 그 대로 길에 쓰러진 것이다. 당황하여 얼른 일어나려고 했는데, 아무리 해도 도저히 몸을 세울 수가 없었다.

“왜 이러지?”

안간힘을 쓰며 버둥거렸다. 혼자만 있는 공간이 아닌 것이 불행 중 다행으로, 지나가던 사람이 일으키고 부축해주어 얼마 떨어지지 않은 목적지에 가까스로 갔었다. 다음에 나에게 일어난 상황은 잘 알지 못한다. 왜냐하면 견딜 수 없이 극심한 두통 때문에 다른 것에 신경을 쓸 여지가 없었고, 뿐만 아니라 아마도 의식이 오락가락하는 즈음이었을 것이다. 얼마나 지났는지는 모르겠으나, 구급차에 태워져서 치료할 병원을 찾아 이리저리 헤매고 다닌 어렴풋한 느낌이 있었다.

이어지는 여러 날의 기억에도 드문드문 상당한 공백이 남았다. 다급하게 불러대는 아내와 검사 및 수술에 관한 대화를 하는 의사들이 있었음을 떠올리며 깨어났는데, 머리는 붕대로 감겨져 있었고 이미 마비된 왼팔과 왼다리는 제대로 나의 것이 아니었다.

“내가 어떻게 되었나?”

흐름을 챙기려고 해도 몽롱한 상태에서 도통 가늠이 되지 않았다. 간호사가 다가와서 내가 깨어난 것을 확인하고는 서울의 한 병원의 중환자실이라고 말해주었다.

정해진 면회시간이 되자 아내가 들어왔다. 아내는 오랜 기다림의 초조함을 눈물로 삭이면서 여차저차 경과를 대강 일러주었다. 나는 흐릿했던 사정을 차차 분명히 인식하게 되었다. 12일이 후딱 지났다는 것, 다량의 뇌출혈이 있어서 개두수술을 했다는 것과 반신불수의 장애를 갖게 되었다는 것과 병원에 오래 더 있어야 한다는 것 등이다.

며칠 뒤에 일반 병실로 옮겨졌다. 그리고 재활치료를 받기 시작하였다. 하지만 재활치료를 통하여 재활의 가능성보다는 장애의 현실성을 먼저 받아들여야 하였다. 나는 깊은 좌절에 빠졌다. 그래도 아내는 느닷없이 닥친 엄청난 시련에 누구보다도 시름이 클텐데도 불구하고 꾹꾹하게

“울며 찡그린다고 해결되는 일이 아니니 차라리 웃어야 좋아요.”

라고 하며 근심을 감춘 채 아직 경황이 없는 나를 다독였다.

그렇게 한 달쯤이 지나자 병원으로부터 퇴원하라는 지시를 받았다. 나는 아직 멀었는데도 병원에서는 그렇게 나를 떠밀어냈다. 하는 수 없이 일단 광주로 와서 다시 전남대병원에 입원하였다. 내가 심리적 안정을 유지하고 더불어 재활의 기초를 다지게 하려는 아내의 깊은 배려이었다. 나는 앞으로 본업에 복귀하는 것이 어렵다는 것을 알면서도 병실에서 하릴없이 빈둥거리는 내가 싫었다. 그래서 날마다 여러 바퀴씩 여러 번 복도를 돌고 돌았다. 나의 한 걸음 한 걸음에 언제나 아내의 한 걸음 한 걸음이 같이 하였다. 그렇게 또 한 달쯤이 지나자 이제 퇴원을 하고 통원하며 재활치료를 받게 되었다. 운동치료와 작업치료를 6달 동안 계속 다녔다.

어느덧 15년이 훌쩍 흘렀다. 곰곰이 생각해 보았다. 나를 가리켜 ‘탱크’라고 부르는 사람도 있었다. 그렇듯이 평소에 잔병치레 없이 건강하고 활기에 넘치던 나에게 느닷없이(?) 뇌졸중이 닥친 원인이 어디에 있었을까? 담배는 피우지 않았었

고, 술을 좋아하기는 하였어도, 어쩌면 과로가 문제이었으리라 싶다. 그리고 보니 말하자면 전조증세가 있었다. 바로 머리의 한 부분이 가끔 따끔거리는 통증이다. 실제로 그곳이 터졌다. 아뵘싸, 조금만 알고 조심했어도 업무의 짧은 휴식이면 대처할 수 있었을 것을 모르고 그냥 방심해서 인생의 기나긴 휴지에 들어가게 된 것이다. 오로지 내 탓이다.

이제 ‘장애인’이라는 특수한 신분이 되었다. 인생에서 한창 달려 나갈 나이에 가족들을 돌보아야 할 책임의 주체로부터 가족들이 돌보아야 할 보호의 대상이 되었다는 사실이 서럽고 괴롭기 짝이 없다. 그래도 어쩌겠나? 살아지는 데까지는 살아야지!

나는 될 수 있는 한 먹고 자고 움직이는 따위의 일상생활을 흐트러지지 않게 하려고 하며, 스스로 움직이면서 다른 사람들의 도움을 별로 바라지 않는다. 전남대 병원의 정기적 처방 이외에 이런저런 다른 비방이나 영양이나 미신을 기웃거리지 않는다. 가까운 복지관에 거의 날마다 나가서 몇 가지 운동을 하는데, 사실 가끔 적당하게 게으름을 피우는 경우도 있다. 혼자서 익힌 수영을 즐기며, 기구는 사이클과 러닝머신 등을 주로 이용한다. 집에서는 TV 앞에 늘어져 있다가, 파분하고 지루하면 넘치는 시간을 활용하여 책을 읽거나 글을 쓰거나, 인터넷에서 블로그 운영과 카페 활동을 한다. 비교적 단순한 업무를 다루는 취업의 기회가 없지 않았으나 아쉽게도 아직 내키는 직업을 갖지 못하였다.

한 세월이 지나면서 나는 ‘재활’의 의미를 나름으로 정립하였다. 처음에는 재활을 ‘이전 상태로의 완전한 회복’이라고 여겼었다. 하지만 지금은 재활을 ‘지금 상태에서 가능한 범위의 활동’이라고 새기고 있다. 그 ‘범위의 확대’가 매우 중요한 관건이기는 하여도 어쨌거나 재활은 현재의 조건으로 그만큼 사회에 적응하는 것

이다. 각자 다른 경제적 능력의 범위에서 각자 다른 소비가 이루어지는 것과 같이 사람들은 누구나 자기가 가진 능력의 범위에서 살아간다. 신체적 조건도 그와 마찬가지로인 것이다.

비록 예전처럼 활개를 치고 다니지 못하는 처지일지라도 ‘나는 그대로 나’ 이다. 삶의 질이 달라진 것에 대한 짙은 회한을 털고, 역량이 닿지 않게 된 부분에 대한 욕심을 접고, 운명의 그 날을 또 하나의 생일로 생각하고, 그나마 이런 글이라도 쓸 수 있는 나에게 그런대로 만족하며 자주 웃는다. 우하하하, 무시로 솟구치는 비탄과 저절로 사로잡히는 번민에서 완전하게 벗어날 방법은 없지만, 그래도 나의 웃음은 나에게 대한 최대한의 사랑이며 동시에 가족들에 대한 최소한의 사랑이다.

이 부끄러운 이야기를 꺼내는 데에는 많은 용기가 필요하였다. 주저하는 마음이 내내 가시지 않으므로 이만 마무리하여야 되겠다.

끝으로, 통원치료를 다니는 동안 단 하루도 빠지지 않고 병원에 왕복으로 차량봉사를 하여 나에게 이루 다 표현할 수 없이 큰 은혜를 베풀어 주신 분이 있다. 그분에게 성심으로 감사하며, 그분과 그분 가족의 강녕과 만복을 거듭 기원한다.





장려상

내가 겪은 질병 심근경색증

| 장수근 님 |

저는 2005년 현재 질병이 발생되기 전까지는 건강한 50대 중반의 무르익은 인생 달인에 가까울 만큼이나 자신 있는 사람이다.

2005년 10월 어느 일요일 해남군에 있는 농장을 찾아가 농작물을 열심히 수거, 18시경 광주에 도착하여 지금까지 느끼지 못한 온몸 피로감이 밀려와 다른 날 보다 일찍 잠자리에 들었다.

문제는 지금부터다.

잠속에서 가슴이 풍선처럼 부풀어 오른 느낌이 곧 팽하고 터질 정도의 압박이 가중되어 잠에서 깨어 꿈인가했더니 가슴이 짝 차오르며 답답하며 상체를 짓누른 현상이었다.

손과 발로 기어서 화장실에 가서 소변도 보고 체한 기분이어서 냉수도 마시고 한참을 앉아 있으니 가슴에서 무엇인가 스르르 내려가는 기분으로 압박이 멈췄다.

이내 잠이 오지 않아 무엇을 먹어서 체했을까 생각하기도 했다.

아침에 일어나 출근 준비를 하면서 체한 것으로 일단 판단, 매실차 한잔을 마시고 출근하여 아침 체조를 하는데 다시 가슴이 답답하기 시작하여 바로 집으로 와서 자동차를 두고 택시 타고 집에서 가까운 병원으로 가서 진찰을 받았다.

진찰의사선생님이 심장관련 증세인데 큰 병원으로 가라고하여 알았다고 천천히 가겠다고 했더니 그리 급한 것은 아니지만 지금 바로 응급실로 내려가라고 하여 응급실에 갔더니 엠블런스가 대기 되었고 또한 소견을 보냈다고 엠블런스에 타라고 하여 탔더니 얼마큼 빠르게 가는지 누운 사람이 뽕뽕 떠다니는 기분이었다.

차량 속에서 가족에게 연락하고 도착한 곳은 전남대병원 응급실이었다.

응급실 침대에 누웠다. 무엇인가 분주하게 검사가 이루어지고 팔에는 수액 주사가 꼽히고 오고간 싸인이 무엇인지 알 수는 없지만 내 몸이 심상치 않다는 느낌은 확실했다.

어디가 크게 문제가 있는지 물어도 답을 해주는 사람은 없었다.

가족이 오고 얼마 후 제가 도착한 곳은 천장에 무슨 기계가 움직이고 몇 개의 모니터도 보이고 의료진 여러분이 서서 어떤 이야기를 나누며 분주했다.

잠시 후 담당 교수님이 가볍게 저에게 설명을 하였다.

혈관이 막혀 시술을 하는데 우측 허벅지 안쪽 위를 누르면서 조금 따끔하다고 하시면서 혹 가슴에 통증이 오거나 불편하면 말로 하든지 손을 움직이든지 신호를 보내라고 했습니다.

더불어 모니터를 봐도 된다고 해서 불안감은 해소되고 가능한 모니터를 보려고 했으나 기계 자체가 자주 움직여 그리 쉽지는 않았다.

약 40여 분 간의 시술이 끝난 시점에서 교수님께서 다했다고 하시면서 내부가 너무 심해서 한 번에 다 못하고 일주일 후에 다시 한 번 더 해야 하니 그 동안 입원하여 회복을 하여야 한다고 했습니다.

그러나 우측 허벅지 동맥 뚫은 곳에서 피가 나지 않도록 하기 위해 지혈을 하는데 약 2kg 정도의 무게를 고정자세 움직일 수 없는 자세로 12시간 기다려야 한다는 설명을 듣고 지혈이 시작되었는데 시간이 흐를수록 마비현상처럼 참 견디기가 힘들었습니다. 제2의 인생을 얻었다는 사실

하지만 일주일 후에 동일한 방법을 또 참아야 한다는 현실이 이제 그리 기쁘지 않은 않았습니다.

입원 중 검사가 자주 이루어졌고 드디어 일주일째 되는 날 의사선생님께서 어떤 수치가 떨어지지 않아 3일 후에 한다고 하여 내 몸이 그렇게 나쁘나 생각도 했지만 시술 후에 얼마큼 위험한 질병인지 인지하였다.

2차 시술 후 아마도 다음날 퇴원을 한 것으로 생각된다.

3~4일간 집에서 회복한 뒤 회사에 출근하였다.

그러나 후유증이라고 해도 되는지 모르겠지만 조금 경사 있는 곳을 10여분 오르면 숨이 차고 손, 발은 차가우며 급기야 기온이 조금만 낮으면 시려워서 한겨울에는 아무리 보온을 하여도 참기 어려웠다.

이후 병원에서 안내한 대로 음식관리와 적절한 운동을 하였다.

[참고로 담배는 15년 전에 끊고 술은 일년에 소주 적은병 한병 정도 이상은 마시지 않으며 성격상 부지런한 성품으로 매일같이 뒷산을 약 1시간가량 오른 뒤 업무를 시작했던 튼튼한 몸이며 업무상 스트레스는 아주 많이 받아 매일같이 참기는 어려운 것만은 사실이었다.]

가능한 스트레스를 피하고 적당한 식습관과 알맞은 운동을 계속하며 다시 전처럼 활발한 삶을 유지하기위해 노력했지만 4개월 후 다시 가슴이 답답하여 병원을 찾았을 때 또 다시 막혔으니 시술을 해야 한다하여 바로 입원하여 시술을 받았다. 하지만 교수님께서 너무 심하다고 걱정을 하셨다.

아마 너무 많은 스텐트, 제가 알기로 7개의 스텐트가 삽입된 걸로 알고 있다.

그러시면서 6개월 후에 검사를 해야 한다고 하셔서 무슨 검사냐고 물었더니 스텐트 시술 전 단계 혈관 내부 조형술 촬영 방법처럼 카메라로 내부를 본다는 뜻. 퇴원하여 6개월간 무조건 소식, 기름기를 멀리하고 운동도 적절히 하고 스트레스는 피하고 삶의 행동반경을 줄였다. 6개월이 되어 검사결과 담당 교수님께서 좋다고 하여 교수님께 물었다. 교수님 저는 많은 스텐트가 삽입되었는데 혹 장애를 가진 것이 아니냐고 물었습니다. 교수님께서 심장이 건강하여 아무 장애가 없고 퇴원 후 관리만 잘하면 건강하다고 하였다. 그때는 그 말씀에 크게 용기를 얻어, 새로이 태어난 듯 했다. 퇴원 후 이제부터 본격적인 방법을 찾기 위해 나만의 관리방법을 계획하고 그 방법을 꾸준히 하면서 몸의 변화에 따라 변동을 주기로 결심했다.

우선

1. 많은 사람들이 이후 대처하는 방법들을 수소문 하였고
2. 어떻게 마음을 비우고 즐겁게 스트레스를 피할 것인가.
3. 섭취하는 음식은 어떤 식단을 구성할 것인가.
4. 운동은 어떻게 체계적으로 할 것인가.
5. 나만의 보조식품을 구성하여 도움을 받을 것인가.

굳이 따지면 생존 프로젝트를 만들어 건강하고 행복한 삶을 되찾기 위한 수단이며 질병을 가진 자의 도의다. 교수님을 비롯하여 의사선생님, 간호사님 등 많은 분들의 첨단기술과 보살핌의 대가이기도하다.

1. 생존 프로그램으로 명명하고 시작은 마음속으로 크고 행동은 많은 표시가 나지 않도록 마음을 정했다.

먼저 음식은 가리지 않으며 저칼로리 채소, 과일, 고기 등을 소량으로 섭취하기로 하고 밥은 현미 60%이상 혼합곡을 주식으로 1일 3식 원칙으로 정하며 시중에서 판매되는 음료는 일체 금하고 간혹 집에서 직접 과일주스 정도는 섭취하기로 했다,

2. 활동은 가능한 크게 하기로 결정하고 처음에는 가슴 등의 압박이 없을 정도로 이마에서 땀이 약간 날 정도의 운동을 매일 5%씩 늘려가면서 걷기, 나가서는 숨이 약간씩 쉼쉼 거릴 정도의 운동으로 늘리며 가능한 물을 많이 마셨다. 활동은 스포츠 댄스 등 댄스를 배우며 새로운 사람들과 교류를 넓이며 이제 아름답고 멋진 노인이 되는 연습으로 생각하고 노인들과 함께 하는 시간을 늘리며 그 속에서 늙어가는 내 모습을 확인하기도 했다.
3. 겨울이면 손발이 시려워 어떤 방안도 해결되지 않고 힘들었다.

이제 해결은 운동 뿐이다. 하고 운동량을 점차 늘리며 저만의 천연 건강보조제를 만들어 꾸준히 복용하고 힘을 기르고 근육량을 증가하고 땀도 제법 많이

흘리며 혈당관리에 신경을 많이 쓰면서 자주 체크하여 음식과 운동량을 비례
해가며 운동량을 확대하는데 비중을 많이 가졌다.

이후 5년 후 부터는 매주 1회 이상 4~6시간 이상의 등산 산행인들 A코스에 해
당되는 아니 그 이상도 거르지 않고 실행하고 또한 헬스클럽에 가입하여 매일 상
체운동 40분 하체운동 30분 근력운동 등을 1시간 30분 씩 주 4회 이상하며 가슴
과 팔뚝이 이제 누가 봐도 운동선수답게 보일 정도이며 이제 심혈관질환 또한 다
른 질병 나에게는 안녕이라고 자부했다.

그러나 기쁨과 즐거움은 금물 방심의 원이기도 했다.

문제는 지금이다.

9월 말경부터 갑자기 헬스클럽이 위층으로 가기위해 공사가 약 1개월 진행된다
고 하여 마치 여름에 땀을 많이 흘려 몸무게도 많이 빠져 그 기간 동안 영양보충
도하고 쉬면서 몸무게를 올리기로 마음먹고 실행에 들어갔다. 보양도 하고 운동도
쉬고 등산도 쉬면서 지난 10년을 돌아보기도 했다. 1개월이 지나 몸무게도 늘어나
고 얼굴에 살도 많이 오르고 전에 비해 밤이면 잠도 더 자고 하지만 행동은 무디
어져 종전의 발란스가 깨져 자꾸 나태해졌다.

이대로는 안 된다. 지난 10년을 생각하여 다시 시작하자 하며 시작은 등산부터
실시하기로 마음을 정하고 준비하여 다음날부터 시작 4시간 산행을 하는데 다른
때와 달리 몸이 개운치 않으며 무척 피로하였다. 다음날 아침 7시 전처럼 클럽에
가서 운동을 시작했다. 헬스운동 중에도 웬지 귀찮고 하체 운동을 하면 가슴이 약
간 부담되었다. 장기간 쉬어서 그런 것으로 판단, 전에 비해 운동량 역기 20kg 10
개 이상에서 6개로, 아령도 한손 17kg 양손 32kg 20개를, 30kg 10개 등 무게와
운동량을 많이 줄이며 약 한 시간 정도로 마쳤다. 운동을 끝내고 몸무게를 계측해
보니 평상 72.5kg에서 4kg이 부른 76.5kg 체중이 늘었다. 체중이 늘어나서 나타

나는 현상으로만 생각 했었다.

****또다시 찾아온 통증****

불행인지 경고인지 2014. 10. 8. 친구들과 충장축제에서 만나 가볍게 막걸리에 사이다를 혼합하여 딱 한 사발 정도 마셨는데 원래 술을 못해 조금만 먹어도 얼굴이 붉어져 나 혼자 술을 다 마신 것처럼 보인다. 하지만 그날은 정신이 혼미할 정도로 취하고 머리가 아프며 목아래 가슴이 쓰리기 시작하여 그냥 집으로 오는데 통증이 없어졌다.

하지만 조금 걸으면 속쓰림이 발생하여 다음날 인근 병원에 가서 진찰결과 역류성 식도염으로 약을 처방해주어 복용했으나 상태가 호전되지 않아 전남대병원 내과를 일찍 찾아가 진찰결과 동일하게 결론이 나와 계속 약을 먹으며 호전되기를 기대하면서 처방약 꾸준히 먹으면서 아침운동을 많이 줄이며 음식도 조심스럽게 섭취했다. 며칠이 지나도 호전되지 않으며 속쓰림이 점점 심하다는 생각이 들기 시작했다.

하지만 앞에서 자신하다시피 내 건강은 이상 없다는 잘못된 판단이 재발했을 것이라는 생각은 아예 하지 못했다.

10. 19. 0시 통증이 시작되었다 멈추기를 기다리는데 이제 이마에서 땀이 나면서 점점 심해진다. 하지만 가족을 깨우기가 미안하여 참다보니 새벽 3시가 되었는데 이제는 참을 수가 없는 통증이 밀려온다.

더 이상은 무리다. 직접 119에 연락하고 집사람을 깨워 엠블런스로 전남대병원 응급실로 왔다. 의료진의 도움으로 이제 종전처럼 정상으로 가는 중이지만 발생 원인은 이제부터 제가 노력해서 이미 심해진 질병이지만 어쩔 수 없이 그 질병을 안고 더 심해지지 않도록 부단히 노력 할 것입니다.

끝으로 수많은 생사갈림길 속에 놓여있는 인명을 의술과 사랑으로 행복한 삶을 되찾아 주신 교수님을 비롯하여 의사 선생님 간호사님들 노고에 아낌없는 찬사와 깊은 감사의 인사를 함께 동봉합니다.



장려상

“나에게 날개가 있다”

| 이안신 님 |

유리벽에 붙여놓은 커다란 포스터 한장

“제4회 심뇌혈관질환 수기공모전” 문구가 문득 시선을 붙잡아 제 머리 속의 지난 기억을 더듬어가며 이글을 적어봅니다.

저는 올해나이 54세 심장장애 3급, 뇌병변장애 5급으로 중복장애인입니다.

지금부터 8년 전 2006년 5월 26일 점심 시간 부터의 일들을 이야기 해보려 합니다.

당시 저는 0마트 경리과에서 금전출납 업무를 맡고 있었습니다. 오전 일과를 마무리하고 점심식사를 하러가기 위해 의자에서 일어나려는 순간 다리에 힘이 빠져 털썩 주저앉고 말았지요.

유리벽너머 사무실 직원이 발견하고는 다급히 병원으로 이송하는 차안에서 속이 울렁거리고 메스꺼워 검은색 비닐봉지에 얼굴을 파묻고 응급실에 들어선 순간 내 의지대로 말이 나오지 않고 왼쪽 팔 다리 역시 경련을 멈출 수가 없더군요.

흰 가운 입은 의사양반 하는 말이 “아줌마 간질 있어요?” 어처구니가 없고 불쾌했지만 안타깝게도 이미 나는 오늘 아침의 단정하고 깔끔한 내가 아닌 것을...

보호자를 불러 서약서에 도장을 찍고 바로 응급처치에 들어갔습니다.

무심한 시간은 흘러서 어느덧 기계소리, 신음소리만 가득한 밤이 찾아왔습니다. 내 손을 잡고 나를 내려다보던 아이들이 불안해하며 흔들리는 눈빛을 감추기 위해 애써 고개 돌려 눈물을 훔치는 것이 보였습니다.

중환자실 침대에 누워있는데 소리 내서 부르지도 못하고 침대 난간을 오른손으로 붙잡고 있는 힘껏 흔들어대다 간호사 선생님과 시선이 마주쳤습니다..

손짓으로 나 좀 일으켜달라고... 또 눕혀달라고... 밤새 얼마나 괴롭혔는지... 내가 왜 이러는지...

뇌경색. 쉽게 말해서 “중풍”이라더군요.

난 너무나 무지해서 며칠 밤만 자고 나면 예전의 나로 돌아가는 줄로만 알았어요. 당시 큰딸 아이는 대학 1학년이고 작은아이는 고3 수험생이었지요.

친정엄마가 중환자실 보호자 대기실에서 몇날 며칠을 쪽잠을 자가며 꺼져 가는 내 생명의 불씨를 지켜주었고 가족의 정성과 사랑 덕분에 새 생명으로 다시 태어나게 되었어요.

중환자실에서 병실로 올라간 뒤, 보다 시설도 잘 갖춰지고 쾌적한 병원으로 옮겨갈 때 하얀색 시트에 돌돌 말려 짐작처럼 구급차에 실려 가던 나의 모습이 생생하게 떠오르네요.

고등학교를 졸업한 뒤 병원에 입원하면서 저는 심장판막이 나쁘다는걸 알게 되었어요. 결혼해서도 안 되고 아이는 절대로 낳아서 안 된다며 의사선생님으로부터 청천날벼락 같은 소릴 듣고 부모님 마음을 참 많이도 아프게 했지만 결혼도 하고 자연분만으로 두 딸도 낳아서 키웠습니다.

평소에 숨차거나 가슴이 답답한 증상도 못 느끼고 30대 때부터 직장 산악회에 가입해서 근교의 산을 누비고 다녔을 만큼 건강에는 자신 있다고 생각했습니다. 쓰러지기 전에 몇 번의 전조증상으로 하루 종일 열 발가락이 저리고, 아주 잠깐씩 왼쪽 시야가 까맣게 아무것도 보이지 않았던 일, 그리고 봄날인데도 산행 후 땀을 흘리고 나면 머리가 시렸던 일들을 무시해버리고 ‘지치고 피곤해서 그럴꺼야’ ‘내일은 병원에 가야지’ 하고 미루다가 결국은 뇌경색까지 걸린 자신을 보았을 땐... 맙소사 하늘이 무너져 내렸습니다.

주치의 선생님 하시는 말씀이 심장판막으로 인해서 혈전이 뇌로 올라가 혈관을 막았는데 그 혈관은 복잡하고 어려워서 수술도 할 수 없으며 약물로 뚫는 방법 밖에 없다는 것이었습니다.

하늘이 도운건지 조상님이 도운건지 중간에 검사해보니 다행히 막힌 혈관이 뚫려서 피가 흐른다는 기분 좋은 소리에 희망을 꿈꾸며 재활 치료에 목숨을 걸었지요. 지금 생각해보니 6인실 병실에 있으면서 몸은 마음대로 움직이지 못했지만 참 많이 웃었던 병실 분위기도 재활에 큰 도움이 되었던 것 같아요. 어린 아이처럼 혼자서 돌아눕고 앉고 붙잡고 서고 한발씩 걷고 드디어 소변줄도 빼고 자유로워지니 병원 구석구석은 나의 호기심 대상이었어요.

비틀거리면서 날마다 옥상 정원 꽃밭에 발도장 찍으러 다니느라 때론 식사시간도 놓치고 찬밥을 먹으면서도 걸어서 집에 갈 생각을 하면 행복하고 좋았습니다. 오가며 복도에서 마주치는 사람들 마다 ‘많이 좋아졌네요. 젊으니까 회복 빠르네’라는 말에 힘이 났습니다.

눈에 띄게 건강이 회복 될 무렵...

그러니까 쓰러지고 3개월 후에 빨리 심장수술을 하지 않으면 다시 쓰러질 가능성이 높다는 주치의 선생님의 말씀을 듣고 사방팔방으로 자문을 구하러 다니다가 우리 집안에 유능한 흉부외과 의사가 있다는 소식을 전해 듣고 이종사촌 남동생이 근무하는 서울 성바오로병원에 입원하게 되었습니다. 그 후 한국심장재단의 후원을 받아 곧바로 심장판막 치환술을 받고 2개월 만에 다시 광주로 내려와 재활치료에 전념할 수 있었습니다.

작은아이 수능 날이 가까워지니 더는 병원에 있을 수가 없어서 느리고 어설피지만 퇴원하기로 결정하고 5개월 만에 집으로 돌아왔어요.

집에 돌아온 첫날 우리 큰아이가 나를 안아주면서 ‘엄마 살아서 돌아 와줘서 고마워요’라며 반겨주었죠.

어느 정도 예상하고 각오도 했지만 집에 돌아오니 모든 것이 불편하고 당연하게 여겼던 일상들이 내겐 녹록치가 않았어요.

가족 모두의 미래는 불확실했고 예전의 따뜻한 가정은 온데 간데없어 졌습니다. 시기적으로 갱년기 장애까지 겹쳐 온가족을 괴롭히고 있는 나를 발견하고 ‘다 같

이 살려면 내가 먼저 바뀌자' 마음 먹었습니다.

등산화 끈을 질끈 동여 메고 아침이 오면 무작정 집을 나서서 해떨어질 때까지 걷다보니 머릿속이 맑아지고 피곤하니 밤에 불면증도 사라지면서 마음이 안정되어 우선 가족과의 관계가 회복되더라구요.

걷다가 돌부리에 채여서 왼쪽 엄지발톱은 수 없이 멍들고 빠지기를 반복했어도 걷기를 멈출 수가 없었어요. 나도 할 수 있구나, 해냈다는 자신감이 자꾸 문밖으로 나를 내모는 것 같았어요. 눈물마저 말라버리고 그냥 주저앉고 싶을 때 수첩속의 기도문 같은 시로 마음을 추스르곤 했어요.

천길 벼랑 끝

100m 전

하나님이 날 밀어내신다.

나를 긴장시키려 그러시나?

10m 전

계속 밀어 내신다.

이제 그만 두시겠지.

1미터 전

더. 나아갈 데가 없는데 설마

더 미시진 않을 거야.

벼랑 끝

아니야. 하나님이 날 벼랑 아래로 떨어뜨릴 리가 없어

내가 어떤 노력을 해왔는지 너무나 잘 아실 테니까.

그러나

하느님은 벼랑끝자락에 간신히 서 있는 나를 아래로 밀어 내셨다.

·
·
·

그때야 알았다.

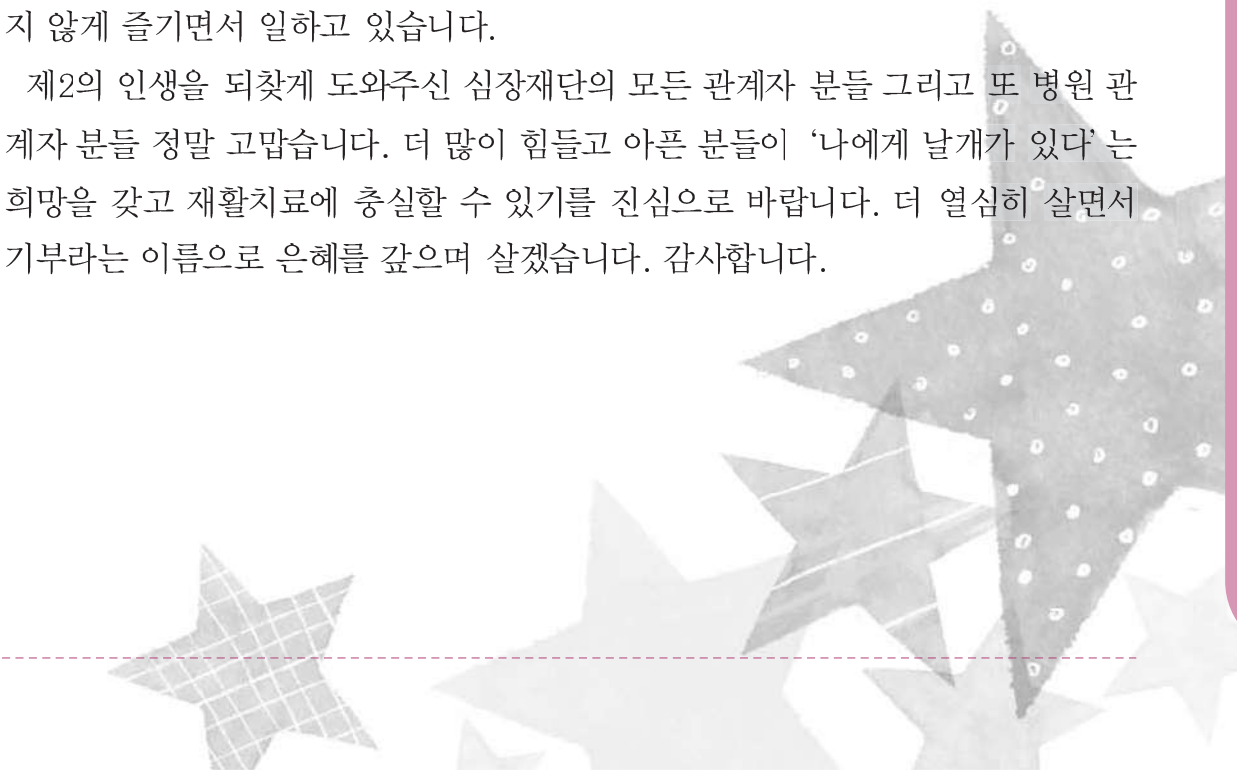
“나에게 날개가 있다”는 것을...

시간이 많이 지났지만 마치 어제 본 영화처럼 기억이 생생하고 아픈 얘기를 반추해가며 한 글자 한 글자 적어 보았습니다.

이 글을 쓰고 있는 지금도 약간의 장애는 남아있지만 제게는 이제 아들 같은 사위도 있고 눈에 넣어도 안 아플 것 같은 예쁜 손자도 있기에 행복하고 감사할 따름입니다.

북구보건소 두암 보건지소 2층 재활치료실에서 운동하던 때가 엇그제 같은데 지난 봄 부터는 기간제 근로자로 일하게 되면서 예전에 운동시켜 주시던 선생님들을 깜짝 놀래키기도 했습니다. 지금은 지소에서 열심히 운동 하시는 분들의 간절한 희망이 되어 대상자 분들 마음 보듬어가며 하루 하루를 봉사하는 마음으로 부끄럽지 않게 즐기면서 일하고 있습니다.

제2의 인생을 되찾게 도와주신 심장재단의 모든 관계자 분들 그리고 또 병원 관계자 분들 정말 고맙습니다. 더 많이 힘들고 아픈 분들이 ‘나에게 날개가 있다’는 희망을 갖고 재활치료에 충실할 수 있기를 진심으로 바랍니다. 더 열심히 살면서 기부라는 이름으로 은혜를 갚으며 살겠습니다. 감사합니다.



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.



※ 광주·전남 권역심뇌혈관질환센터는 전남대학교병원에 위치해 있습니다.

전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터 연락처

- 응 급 의 료 센 터 | 062-220-5555
- 진 료 안 내 | 062-220-5400
- 전 화 예 약 | 1899-0000
- 순 환 기 내 과 외 래 | 062-220-6263
- 심 혈 관 센 터 | 062-220-5412
- 신 경 과 외 래 | 062-220-6178
- 뇌 혈 관 센 터 | 062-220-5413
- 심 뇌 재 활 센 터 외 래 | 062-220-5198
- 조 기 재 활 치 료 실 | 062-220-5428
- 예 방 관 리 센 터 | 062-220-5410
- 예방관리센터 홈페이지 | www.gjccvc.co.kr
- 인 터 넷 예 약 | www.chuh.com

※응급상황이 발생하면 국번없이 119로 즉시 연락하십시오.

