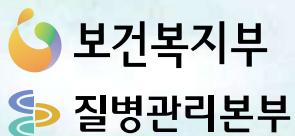




제5회 심뇌혈관질환자 2015년 공모전 모음

Chonnam National University Hospital Regional
Cardiocerebrovascular Center



보건복지부



질병관리본부



광주·전남
권역심뇌혈관질환센터
REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER



인사말



광주 · 전남 권역심뇌혈관질환센터장 김주한입니다.

어느새 2015년의 마지막 날도 이제 며칠 남지 않았습
니다. 한 해를 보내기 전에 혹시 잊은 것이 없는지 살펴
보시고 한 해를 따뜻하게 마무리 하시기 바랍니다.
다가오는 희망찬 새해, 가정에는 행복만이 가득하시기
를 기원합니다.

심뇌혈관질환 공모전모음은 심뇌혈관질환의 조기증상 및 관리와 예방의 중
요성에 대해 알리고, 건강의 의미를 되새겨 보는 시간을 갖기 위해 제작되었
습니다. 심뇌혈관질환으로 힘든 시간을 보내시는 환자와 보호자분들, 심뇌
혈관질환 관련 의료인, 응급구조대원 등 심뇌혈관질환을 위해 힘쓰시는 모든
분들에게 용기와 희망이 되었으면 하는 바램입니다.

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

광주 · 전남 권역심뇌혈관질환센터장 김 주 한



2015년
심뇌혈관질환 조기증상 모음

그림·포스터





안전지킴이상

광주학운초등학교 6학년 김은서



안전지킴이상

송정초등학교 6학년 양유진



안전꿈나무상

불로초등학교 2학년 서채은



안전꿈나무상

오치초등학교 4학년 이수아



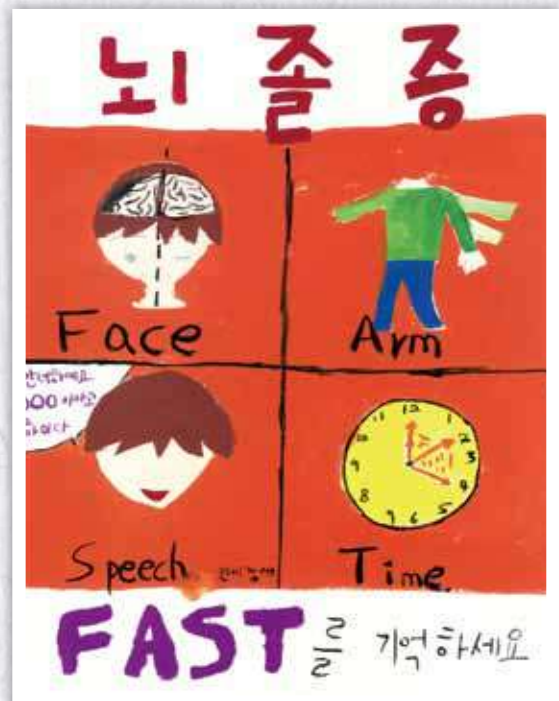
안전꿈나무상

오치초등학교 4학년 최다희



안전꿈나무상

광주학운초등학교 6학년 김준서



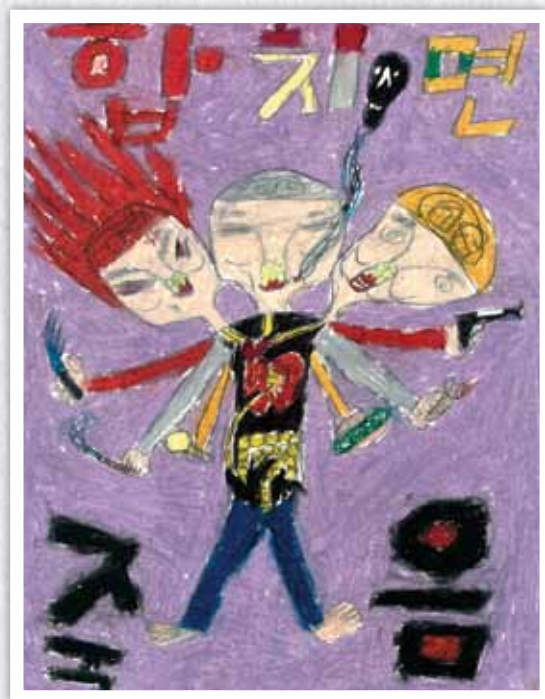
안전꿈나무상

광주학운초등학교 6학년 이채원



안전꿈나무상

송정초등학교 6학년 박은지



안전꿈나무상

송정초등학교 6학년 한지성

문예

- 최우수상 내 나이 올해 한 살 | 08
- 우수상 ‘그 날’의 공포를 극복하는 중 | 12
- 우수상 삶의 의미를 되찾아준 심장시술 | 16
- 장려상 되찾은 삶의 둥지 위에서 | 19
- 장려상 다시 새 삶을 찾으신 아빠 | 26
- 장려상 전화위복이 가장 큰 복입니다! | 30
- 장려상 생명 존중 의학이 건강을 찾아주다 | 34





최우수상

내 나이 올해 한 살

● 박철우 님

2015년 9월 12일은 나의 기일(忌日)이다. 하지만 이 날은 나의 생일(生日)이기도 하다. 왜냐하면 바로 이 날, 나는 저승사자와 얼굴을 마주친 후, 다시 회생했기 때문이다.

먼저 검도 경기 중 급성 심근경색증으로 쓰러진 나에게 응급조치를 잘해준 화순검도회 선수단께 큰 절로 감사드린다. 물론 내 아내가 졸지에 홀몸이 되지 않도록 나를 되살려주신 전남대학교병원 심두선 교수님과 순환기내과 팀들에게도 감사드린다. 또한 내 기억 속엔 없지만 사고 직후 1분 만에 달려온 화순 119구급대원들에게도 은혜로운 말씀을 전한다.

사실, 나는 의사에게 호기를 부렸던 사람이다. 십 수년전부터 한 달에 한번 꼴로 흉통이 찾아 왔었다. 20~30분씩 가슴을 꺾꺾 조여 오는 고통이 오면 가만히 의자에 몸을 기대거나 드러누워 통증이 가기를 기다렸다. 결국 전남대병원 순환기내과를 찾아갔다. 당시는 그렇게 위중한 상태가 아니었는지 운동부하검사를 한 후, 아스피린이 포함된 처방을 해주었다.

그러나 잦은 음주로 인한 만성 위염을 앓고 있던 나에게 아스피린은 썩 반가운 약물이 아니었다. 두 달분의 처방약을 집안 한쪽에 쌓아놓고 저녁이 되면 자주 갈등을 겪곤 했다. 술 한 잔이나? 약 한 봉이나? 결국 술을 택한 날은 약을 버렸다.

그러던 중, 내 인생에서 대박이 이루어졌다. 칠전팔기의 고행을 겪으며 금연



에 성공한 것이다. 내가 금연에 성공한 것은 거의 기적에 가깝다. 성격이 다혈질이다 보니 담배를 며칠 끊었다가도 직장에서 스트레스를 받거나 아내하고 작은 다툼만 있어도 다시 피우곤 했던 것이다. 유혹에 못 이겨 아파트 앞 편의점에서 담배 한 갑을 산 후, 딱 한 개비만 피우고 담뱃갑과 라이터를 길거리 벤치 위에 놔두고 집으로 되돌아간 게 한두 번이 아니었다.

그러던 어느 날 나는 곰곰이 생각해보았다. 내가 담배를 계속 피운다면 언젠가는 심장병으로 돌연사할 가능성이 점점 커지고, 내가 죽고 나서 아내는 홀로 여생을 어찌 살겠는가. 아내는 아직도 젊는데... 정신이 번쩍 났다. 그 후부터 담배 생각이 나면 아내와 자식들의 여생을 머리에 떠올렸다. 가족에 대한 그런 생각은 신기하게도 내 결심을 다독여 주었다. 드디어 35년간의 길고 긴 담뱃대를 내가 부러뜨린 것이다. 어렵게 담배를 끊은 나는 연일 행복한 최면 속에서 살았다. 혹시라도 담배 생각이 나면 '나는 행복해!' 라고 뇌까렸다.

그러자 나는 심장병에 대해서도 기고만장했다. 내 병증을 제멋대로 생각해서 금연만 하면 심장이 저절로 좋아질 것이라고 자가 진단을 한 것이다.

그래, 난 담배와 술중에 하나는 이겨냈어! 이것만 해도 어딘데... 하고 안위한 것이었다.

그로부터 나는 병원 문턱을 넘지 않았다. 의사의 말을 듣지 않은 나는, 그래도 꺼림칙해서였던지 몇 가지 생활수칙을 정해 꾸준히 실천했다. 금연과 운동은 물론 짠 음식과 과식을 피했다. 70kg이던 체중이 63kg으로 줄었다. 그리고 심장통증이 발생하면 일시와 통증 지속 시간





을 기록하였다. 언젠가 의사에게 가면 보여줄 양으로.

그러나 타고난 애주가였던 나의 음주 생활은 여전했다. 술자리가 없는 날에도 매일 저녁 반주로 술 한 병은 기본이었고 그도 모자라 몇 잔을 더 채우곤 했다. 그러다 보니 술기운에 휩싸이면 심장에 좋지 않은 육류나 콜레스테롤이 많은 음식을 별 의식 없이 먹곤 하였다.

그러던 어느 날, 결코 예견하지 못했던 어느 날, 결국 나는 병마에 쓰러지고 말았다. 의사와 약을 버린 대가를 치른 것이다. 응급실로 이송되어 심장조영술을 받은 후, 의식을 찾고 침상에 누워, 산소호흡기와 소변기를 차고 청송맞게 병실 천장을 바라보니, 평생 입원이라는 것을 몰랐던 나 자신이 참으로 어이없고 한심했다. 내 기억에는 없지만 중환자실에서 깨어날 무렵, 나 자신의 패배를 인정하지 못하고 몹시 난동을 피웠다는 후문을 듣기도 했다.

9일 만에 일반 병실로 옮기고 병원 복도를 산책하던 중, 전남대 의료진이 공저한 ‘심장병 이겨내기’란 책을 구해 읽었다. 돌연사 예방 수칙 중에 내가 지키지 않은 항목은 두 가지였다. ‘술을 절제하기’와 ‘정기검진을 하기’였다. 책을 읽고 나서 다시 한 번 나의 우매함에 나 자신이 몹시 부끄러워졌다.

이제 맨 처음 이야기로 되돌아가야겠다. 나는 대한검도 공인 4단이다. 천성적으로 운동을 좋아해서 일주일에 두 번은 검도장, 두 번은 수영장에서 보낸다. 그리고 가끔씩 산에도 다닌다. 2012년 초에는 히말라야 안나푸르나 베이스캠프를 다녀오기도 했다. 어쩌면 그 때 내 생명이 히말라야의 어느 깊은 산 골짜기에 버려졌을지도 모른다. 운이 좋게도 난 히말라야의 설원이나 지리산의 깊은 계곡에서 쓰러진 것이 아니고 시내의 검도 경기장에서 쓰러진 것이다. 참가자 대부분이 검도 사범들이자 생활체육지도자들이었기 때문에 발병 즉시



흉부 압박술을 받고 곧바로 119대원들에게 인계되어 구급차에 실려 전남대병원 응급실로 직행한 것이다. 이른바 심근경색증 발병 후, 마의 시간대를 극복한 것이었다. 이는 한 편의 드라마였고 나는 주인공이 되었던 것이다.

드라마가 해피엔딩으로 끝났으니 말이지 그렇지 않을 확률은 너무나 많았다. 오늘도 인터넷 뉴스를 살피다가 가슴이 철렁 내려앉았다. 『구급차 탄 심정지 환자 100명중 5명만 생존해 퇴원』이라는 뉴스다. 눈여겨볼 대목은 지역별로 보았을 때, 서울이 100명당 8.6명이 생존하고, 내가 사는 전남의 경우는 100명당 단 1명만이 생존한다는 통계를 말해주었다. 우리 식구들은 이 뉴스를 보고 다시 한 번 모두의 가슴을 쓸어내려야 했다.

내 나이 올해 만 예순이다. 운명적이게도 육십갑자를 맞아 나는 죽었다가 세상에 다시 태어난 것이다. 그야말로 한 살배기로 다시 태어난 것이다. 내 마음은 정말 신생아처럼 “응애응애” 하고 울어보고 싶다.

이제 신나는 나의 두 번째 삶을 준비해야겠다.





우수상

‘그 날’의 공포를 극복하는 중

이종심 님

2015년 6월 28일. 그 날은 제 남편이 57세에 다시 태어난 날입니다.

인간은 누구나 죽는 존재라는 것을 늘 잊지 않고 살고 있었지만 너무나 갑작스럽게 죽음이란 것이 다가올 수 있다는 것을 깨달은 날이기도 합니다.

남편과 저는 서울에서 태어나 사업관계로 브라질에 이민 가 4년 정도 살다 한국으로 돌아오겠다는 결정을 하며, 도시생활을 접겠다고 생각했습니다. 시골에서 남은 삶을 꽃, 나무, 물, 바람, 흙, 공기, 자급자족으로 지내보겠다는 꿈을 실현해 보고 싶었습니다.

‘어디로 갈까’라는 것과 ‘어떤 것이 충족되는 곳을 갈까’라는 것을 열심히 고민했습니다. 조정래 작가의 ‘태백산맥’에 보면 전라남도 지역이 먹을거리가 풍부하고 인심이 좋다고 되어 있고 전남지역이 다른 곳보다 청정지역이고 나이 들수록 따뜻한 남쪽지역이 좋다는 생각을 하게 되었습니다. 남편이 십여 년 전부터 고혈압 약을 복용했기에 전남 중에서도 큰 병원이 가깝게 있는 곳을 택하는게 목표였고 화순에 정착했습니다. 그 첫 번째 목표로 인해 남편이 새 삶을 살게 된 것이구요.

시골에 살면서 공기 좋고 마음도 편하니 약을 끊어보겠다는 생각을 하게 되었습니다. 지금 생각해보면 이미 탄력을 잃고 혈관에 혈전들이 많이 쌓여 혈류가 차단되고 있었는데 약까지 끊는다는 무리수를 둔 것입니다. 그것도 의사선



생님과 상의하지도 않고, 60mg알약을 30mg으로 줄이는 단계를 거쳐 아예 약을 안 먹고 이십 일 정도 지난 그 날 심근경색증으로 삶과 죽음의 갈림길에서 보게 되었습니다.

더운 여름이었고 그 날 따라 점심시간을 넘겨 땀을 흘려가며 일을 하고 평상시에 하지 않던 찬물로 샤워를 했습니다. 샤워하고 나서 한여름인데 식은땀을 엄청 흘리면서 먹은 것도 없는데 체한 것 같다고 했습니다. 숨쉬기도 곤란하고, 평상시 아침에 일어나서, 자기 전에 늘 혈압을 재곤 했는데 식은땀을 흘리며 재보니 90-60정도가 나와 깜짝 놀랐습니다. 고혈압환자인데 저혈압이었습니다. 인터넷으로 저혈압쇼크를 검색해보고 다리를 심장보다 높게 올려보고 손도 따보고 진정되기를 기다렸는데 도저히 안되겠는지 병원을 가야겠다고 했습니다.

그 날이 일요일이었고 병원에 전화를 하는 중인데 남편이 더 고통스러워하면서 119를 부르라고 하자 가슴이 덜컥 내려 앉았습니다. 참는 것을 너무나 잘하는 사람인데 스스로 병원에 가겠다고 했으니. 구급차에서 상황체크하며 화순전남대병원과 연락을 취하면서 응급실에 도착해 바로 MRI를 찍었는데 심근경색증이고 광주 전남대병원에 가야 한다는 얘기를 들었습니다. 엄청 심각하다는 생각이 들었고 당직의사선생님과 같이 다른 구급차를 타고 가며 수술에 대해 얘기 하는 것을 들었습니다. 응급실에 들어서자 6명 정도의 의사분이 한꺼번에 다가와 커튼을 치고 5분만에 수술준비를 끝내고 2층에 있는 수술실로 올라갔습니다.

만약 이대로 잘못 된다면 이 세상에서 마지막으로 보게 되는 것은 아닌가 싶어 눈물을 보이지 않으려 애쓰며 수술실로 들어가는 것을 보았습니다. 세상에서 가장 긴 30분이 지나자 수술을 끝내고 나왔습니다. 그 감사함이란... 그 당시가 메르스사태가 최고조에 이르던 때라 하루에 한 번인 면회도 간신히 했습



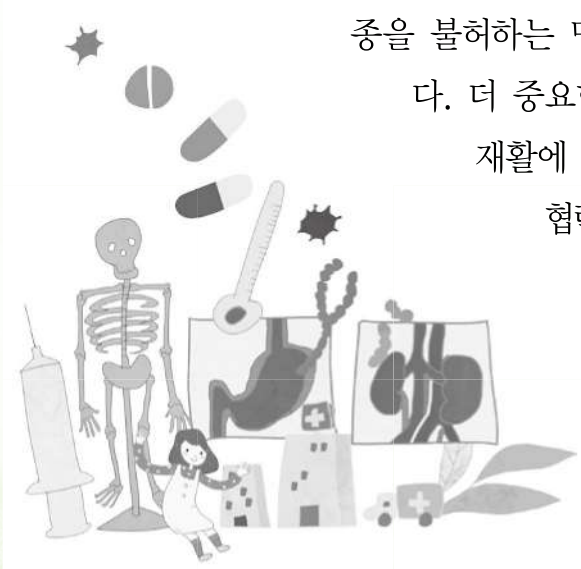
니다. 심근경색증인지 모르고 시간을 지체했던 터라 혈압이 정상으로 올라가지 않아 중환자실에서 3일, 일반병실에서 4일을 보내고 식이요법과 일상생활 관리에 대한 교육을 받고 퇴원했습니다. 퇴원 후 한 달여 동안 정상혈압이 되지 않아 마음을 졸였습니다.

수술 받은 지 4개월이 지난 지금은 감사한 마음으로 주변분들에게 심근경색증 증상에 대해 홍보했고, 그 덕으로 지인 한 분이 지체하지 않고 전대병원을 찾아 새 생명을 찾았다며 생명의 은인이라고까지 말합니다.

지금 와서 생각해보면 ‘갑작스럽게’ 심근경색증이 왔다 라는 것은 옳은 표현이 아닙니다. 전조증상으로 앓았다 일어날 때의 어지러움증과 가끔 가슴이 답답했던 일 등이 있었는데 가벼운 증상으로 간과해버리는 오류를 범하게 됩니다. 연세 드실수록 자신의 몸에 오는 변화를 잘 감지하면서 백세시대를 준비해야 할 것 같습니다.

전남대학교병원에 대한 인지도는 이 지역에 살지 않았어도 진작부터 알고 있었고 권역심뇌혈관질환센터의 수술에서 타의 추종을 불허하는 명성을 갖고 있다는 것도 알게 되었습니다. 더 중요한 것은 발생예방, 조기진단, 응급진료, 재활에 이르는 전문적인 센터를 구축하고 있고 협력병원과의 HOT-LINE 연락체계 구성과 다양한 교육 프로그램을 통해 환자들이 지속적인 삶을 살아갈 수 있도록 힘써 주시는 것도 알았습니다.

10월 27일 세계 혈전의





날 행사에도 참석해 여러 교수님들의 강의도 들었습니다. 전문의가 아닌 환자들의 입장에서 일목요연하게 설명해주시고 질의 응답에서도 성심성의껏 답변해주셔서 심뇌혈관질환에 대해 더 많은 것을 알게 되었습니다.

환자들과 그 가족들은 항상 조마조마한 마음으로 살아가고 있는데 의사선생님과 간호사선생님의 따스한 말 한마디에 많은 힘을 얻곤 합니다. 전남대병원의 우수함은 수술 및 재활에 이르는 일련의 과정에서의 신속함과 탁월함도 있지만 환자를 대하는 언어와 비언어적인 태도에서 신뢰감을 갖게 되었습니다. 많은 환자를 봐야 하는 정신없이 바쁜 상황 중에도 환자들에게 관심과 애정을 쏟아주셔서 감사드립니다.

이 세상에 태어나 좀 더 행복하게 살고자 하는 것이 인간의 욕망입니다. 세월이 흘러가면서 병 없이 살아가기는 힘듭니다. 누구나 생로병사에 직면해 있고 그 상황 앞에서 대처하는 우리가 있을 뿐입니다. 사람은 누구를 만나느냐에 따라 그 성장의 크기가 달라지는 것처럼, 환자는 어떤 정보와 어떤 의사선생님을 만나느냐에 따라 자신의 남은 인생이 달라질 수도 있습니다.

살아 있는 동안 하고 싶은 일을 하며 가족, 이웃 등과 즐겁게 지내려면 제일 중요한 것이 건강입니다. 그러기 위해서는 생활습관, 식이요법, 가벼운 운동 등을 겸하면서 밝은 미소를 잃지 않아야 합니다. 모두 9988(구십구세까지 팔팔하게)하세요.



우수상

삶의 의미를 되찾아준 심장시술

● 김상계 님

1. 단조로운 일상의 나날들

평소 건강이라면 남에게 뒤지지 않는다는 자부심을 가지고 살아온 나날들... 30년간 다니던 공무원 생활을 약 5년 남겨놓은 2000년 어느날 아침 출근길에 갑자기 가슴이 답답해지고 숨이 차서 이상하다는 생각이 들었다. 평소 다니던 내과 의원에서 진찰을 했는데, 원인이 전날 음주 때문이라는 결과에 별일 없겠지 하고 대수롭지 않게 생각하며 약 1년을 참고 견디며 지냈다.

2. 협심증 진단을 받았으나 차일피일 미루고

평소 가슴이 답답하다는 말을 들은 큰 딸이 종합검진 예약을 해주어 검진 항목 중 심전도 검사를 하고나서 원장님께서 종합병원으로 가서 정밀 검사를 권하시기에 전남대학교병원 순환기내과에서 검사를 받고 협심증 진단을 받았다. 그러나 증상이 나타나지 않기에 2달 정도 약을 먹다 말다 하였다.

그렇게 지내던 어느 날 새벽에 가슴 답답하고 통증이 심해서 병원에 가보니 당장 시술을 해야 할 정도로 혈관이 막혀있다는 말을 들었다. 갑자기 하늘이 노랗게 보였다. 평소 음주, 흡연, 육류 섭취가 심했다는 자책이 밀려왔다.

3. 급하게 시술을 하고나서

시술비용이 부담 되었지만, 고엽제 환자로 국가유공자인 관계로 보훈병원



에 입원하여 큰 부담 없이 시술을 하였다. 2008년 9월 황선호과장님께 시술을 받았는데, 시술 및 회복 시간이 오래 걸려 안사람의 걱정이 컸다. 나중에 들은 바로는 다른 사람보다 많은 혈관이 막혀서 시간이 많이 걸렸고, 스텐트 2개를 삽입 했다는 것이다.

4. 답답한 가슴이 뻥 뚫린 시원한 가슴으로

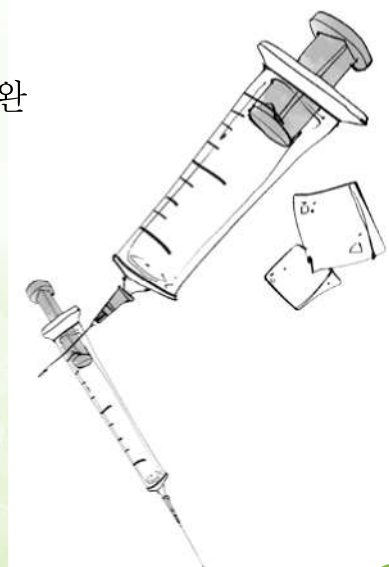
시술 후 항상 답답하던 가슴이 뻥 뚫린 것처럼 시원해서 세상사는 재미가 솔솔 하였다. 시술 당시 상황은 2007년 12월말 직장 퇴직으로 가벼운 우울한 나날을 보내던 중 가슴 통증까지 심하여 하루하루가 고통인 시절이었다.

시술 후 오랜 시간이 지났지만, 지금 생각해보면 당시 심장 시술로 인생의 의미를 되찾았다는 생각이다. 왜냐면 하루하루 즐겁게 생활하다가 기회가 되어 건강보험공단 건물관리라는 새로운 직장에 입사하게 되어 즐겁고 활기차게 근무하고 있기 때문이다. 만약 시술을 하지 않았다면 이런 기회가 있을 수 없었을 것이다.

5. 건강이 우선인 생활을 하며

시술 이후 나 자신 못지않게 주위 분들도 사람이 완전히 달라졌다고 말씀을 합니다. 매일 1시간 이상 걷기운동과 6년째 금연을 실천하고 있으며 주말에는 등산을 다니고 있습니다.

돌이켜 생각하면 전남대병원 교수님, 보훈병원 과장님 등 좋은 분들을 만났기에 지금까지 내가 존재한다는 생각이 듭니





다. 평소 고혈압, 당뇨병에 관심을 가지고 있었지 심혈관에는 무지했었습니다. 그러나 지금은 2달에 한 번씩 진료를 받고 약을 복용하고 있으며, 금연과 음주는 자제하고 있습니다.

6. 의료인, 건강보험공단, 국가의 고마움을 느끼며

심혈관환자들은 가능한 스트레스를 받지 않고 즐거운 생활을 하는 것이 최고라고 생각합니다. 건강할 때는 느끼지 못하지만, 당장 몸이 아프면 병원이 얼마나 중요한지 깨닫게 됩니다.

안사람도 림프종혈액암으로 5년 투병생활을 한 뒤 완치판정을 받았습니다. 우리 가족은 전남대학교병원 심뇌혈관질환센터 및 의료인과 건강보험공단의 혜택을 많이 받아서 지금까지 화목한 가정을 꾸리고 지냅니다.

내가 마지막으로 하고 싶은 말은 평소 건강에 대해 너무 자만하지 말고 매년 건강검진을 꼭 받으시고, 모든 병은 초기에 발견하면 나처럼 생명을 연장하여 즐거운 생활을 할 수 있다는 것을 꼭 말씀 드립니다.

지금까지 읽어 주셔서 감사합니다.





장려상

되찾은 삶의 등지 위에서

문장률 님

63년의 삶을 살아오면서 건강을 자신하며(한마디로 무지의 소치로) 병원을 멀리하며 살아 왔기에, 저는 오늘 저를 사랑하여 주신 하나님과 가족 그리고 친지들에게 죄송함을 금치 못하여 펜을 들기로 결심합니다.

감기는 물론 잔병치레도 전혀 하지 않은 저는 의료보험조합에서 매년 실시하는 건강 검진은 물론 건강관리 협회에서 실시하는 건강관리마저도 단 한번 하지 않고 살아왔습니다.

저는 조그만 자영업을 하면서 십 수 년 동안을 낙도의료봉사와 노인의료봉사 등 사회봉사 활동을 하면서 살아오고 있습니다. 그러던 2015년 8월 2일 낙도의료봉사를 마치고 돌아와서 저녁식사 후에 건강에 이상 신호를 발견하였습니다. 오른쪽 어깨가 무거우면서 체중을 느낀 것입니다. 가슴에 미미한 답답함을 느끼기도 하면서.... 한마디로 기분 나쁜 느낌이 들었습니다.

병원에 들러 위장약을 조제해 먹었습니다. 체중은 1개월이 지나서도 계속되었고 저는 위장약을 계속 복용하였습니다. 그리던 9월 15일, 드디어 무지했던 제게 건강에 대한 징벌이 가해 진 것입니다. 12시부터 참기 힘든 복통과 함께 호흡이 답답해 왔습니다. 위장약과 소화제를 복용하여 보았지만 오히려 통증과 함께 구토마저 동반해 왔습니다. 오후 2시 30분 쯤 119에 전화를 하기에 이르렀고, 내과에 들러 위 초음파검사를 하였습니다. 아무런 이상이 없으면서 급히 대형병원으로 가야한다고 하였습니다. 저는 급히 완도에서 종합병



원인 대성 병원으로 갔습니다.

병원장이 다급하게 서두르며

“긴급 상황입니다. 광주로 가야만합니다. 전남대학병원이나 조선대학병원으로 가야합니다. 어느 병원으로 갈까요?”

나는 심장췌음을 감지하고 되물었습니다.

“뭐야? 왜 그래? 무언데.....?”

“급성 심근경색증입니다. 광주 댁에는 제가 전화할게요. 출발하세요. 급합니다.”

상황 파악을 하지 못한 나는 앰블란스에 몸을 싣고, 완도에서 전남대학교 병원을 향해 출발하였고, 병원으로 가는 차안에서 혀 밑에 한 알의 알약(니트로글리세린)을 넣으면서 자세한 설명을 들었습니다.

급성 심근경색증은 발병 후 6시간 이내에 병원에 도착하여 시술하여야 만이 살 수 있는 시간을 다투는 병이라는 것입니다.

놀람보다는 실소하던 저는 동승한 의사의 설명을 들으면서 서서히 다가오는 죽음 앞에서의 좌절감을 느끼기 시작하였습니다.

“죽음의 문턱에 와있구나.”

가슴은 계속 답답해 왔습니다.

사랑하는 가족들의 얼굴이 떠올랐습니다.

63년의 삶!

34년의 결혼 생활!

할 일을 다 하지 못하고 떠난다는 너무도 죄송한 마음이 엄습하여왔습니다.

동승한 의사가 통증을 호소하자 다시 알약(니트로글리세린) 한 알을 혀 밑



에 넣어 주었습니다. 참아보았지만 고통의 시간은 심하게 저를 괴롭혔습니다.



알약(니트로글리세린) 세알을 혀 밑에 넣어 모두 소비하고 5시30분에 학동 전 남대학교병원에 도착했고 대기 중이던 의료진에 의해 긴급 시술을 받게 된 것입니다.

영화의 한 장면을 연상케 하는 긴급 상황이었던 것입니다.

시술을 무사히 마치고 중환자실로 입실한 후에야 저는 담당 의사선생님의 설명을 들으며 상황 종료임을 알았고, 어느 정도의 안심을 하였습니다.

“살았구나. 하나님 감사합니다.”

“선생님 감사합니다. 여보! 미안해.”

정신을 차리고 둘러보니,

여기저기에서 통증을 호소하는 환자들의 신음소리가 들려왔습니다.

중환자실은 모든 자유를 박탈(?)하고 안전하다고 진단이 나올 때까지 지내야하는 곳이었습니다.

모든 생활은 간호사선생님에게 의지해야만 하는 실정이었고, 대소변마저도 모두 갓난아이처럼 남의 손에 의지해야하는 수모(?)를 겪어야하는 처지로 바뀌고 만 것입니다.

상황 파악을 제대로 하게 된 저는 현재의 처지에 적응하기로 마음을 다잡고, 가만히 눈을 감고 63년의 세월을 되돌아보기로 하였습니다.

“잔병이 없었고, 감기 약 한번 먹지 않았고, 운동 좋아 했고, 등산 좋아 했고, 음식도 잘 먹고 잘 지내 왔는데, 무얼까?!?”

제 좁은 소견으로는 해답이 있을 리 만무했습니다.



착실하게 선생님들의 지시에 잘 따른 지 3일이 지나자 중환자실을 떠나 일반 환자실로 옮겨도 된다는 의사선생님의 진단이 떨어졌습니다.

병실을 옮긴 다음 날

4일째 되는 날, 【심근경색증】에 대한 교육이 있었습니다.

심근경색증에 관해서는 너무도 문외한이었던 저는 교육을 받으며 놀라움에 전율을 느꼈습니다.

주위의 초상집에 조문 가서 사인을 물으면

“심장병으로 죽었네.”

“그래”

그냥 아무런 거리낌 없이 듣고 흘러내리던 이야기가 교육 내용이었기 때문입니다. 우리나라 성인 3대 사망원인이 순환기질환과 양성종양(암) 그리고 일반 사고인데, 그중의 하나인 순환기질환의 하나인 심근경색증이 주위에서 쉽게 듣고 흘러버린 심장병이었기 때문입니다.

【순환기질환】에는 고혈압과 관상동맥질환인 동맥경화증, 협심증, 심근경색증, 뇌졸중 등이 있으며, 심장으로 통하는 혈관이 우리들의 잘못된 생활 습관과 식습관에 의하여 수도관이 녹슬고 이물질이 침착하여 지름이 좁아지며 막히어 버리듯 콜레스테롤이 침착하고 내피세포의 증식이 일어난 결과 죽종이 형성되는 혈관 질환을 말함이라는 것이었습니다.

흔히들 이야기하는 혈전에 의한 질환으로 사망으로 이르는 원인이라는 것이었습니다. 치유된 후에도 항상 생활습관과 식습관을 개선해야 하며 의사선생님의 지시에 따라 약을 투여 받고 생활해야하는 질환이라는 것이었습니다.

지금껏 살아오면서 국가의 의료 기관으로부터 홍보 받지 못한 사망원인인



심근경색증!

문명의 발달로부터 선물 받은 죽음의 사자와도 같은 아니 사자인 질환이었기에 놀라움은 더욱더 컸 던 것입니다.

흡연, 당뇨병, 비만, 운동부족, 스트레스에 의한 질환이었던 것입니다.

때문에 저로서는 실소를 머금게 되었으며, 건방진 생활에서의 자부심이 너무도 부끄럽기만 하였습니다. 연례적으로 실시하는 낙도 의료봉사활동과 노인 의료봉사활동을 주관해 오면서 정작 자기 건강관리에는 뺄점이었으니 말입니다.

모든 질환의 원인이 미연에 방지할 수 있는 것들이었는데도 방심하였다는 질책감에 너무도 걱정을 끼친 가족과 친지들에게 죄송할 뿐이었습니다.

고백하건데, 저는 건강검진을 군대 제대 후 한 번도 받아 본 사실이 없었습니다.

아프지 않았다고 건방을 떨면서 회피한 것이었습니다.

1년에 한 번 실시하는 건강검진을 받았더라면 온 가족을 놀라게 한 이러한 작태는 보이지 않았을 것이기에 용서를 구하는 바입니다.

다음 날

【심근경색증 환자를 위한 영양관리】에 대한 교육을 받게 되었습니다.

평상시에 식탐이 많았던 저로서는 다시 한 번 실소와 더불어 후회를 하게 된 것입니다.

- 짜게 먹지 말라.
- 야채를 충분히 섭취하라.
- 트랜스지방의 섭취는 최소화하고 포화지방 섭취는 줄이라.



- 콜레스테롤은 하루 200mg 이하로 섭취하라.
- 적절한 칼슘 섭취를 유지하라.
- 금연과 적당량의 음주와 과도한 카페인 섭취는 제한하라.
- 그리고 항상 운동은 1시간 정도로 유지하라.

위에 나열된 교육 내용들은 일상생활에서 조금만 신경을 썼더라면 지킬 수 있었던 내용들이었기에 환자가 되어 버린 저로써는 자책할 수밖에 없었습니다.

“무식한 소치! 남에게 건강에 대하여 강의하지 말라. 무식한 소인배야!”

한심하기 그지없는 자신에게 수 없이 질책을 가하며 병실로 돌아오니 아내가 기다리고 있었습니다.

교육 내용을 설명했더니

“평상시에 내가 당신께 주의한 내용이구만 그래, 이제라도 건강관리 좀 잘 해요. 시답잖게 잘난체 하지 말고 제발 좀.”

쓰러진 나를 보고 수많은 걱정을 했을 아내의 웃음을 지우지 않고 기도와 함께 격려해 주는 모습이 고맙고 죄송했습니다.

9월 22일

건강하게 퇴원을 하게 됐고,

매주 월, 수, 금요일 병원에 다니면서 재활운동을 하게 되었습니다.

재활운동을 하는 중에 다시 한 번 제 몸에 대하여 놀라는 것은 균형이 맞지 않는다는 것이었습니다. 환자 이전에 많은 운동을 하였기에 제 몸을 잘 안다고 자부한 저로써는 자경하였습니다. 걸음걸이, 체형, 호흡관계, 과다 체지방 등등, 정말 남부끄러운 지경에 임해 있었던 것입니다.

잘못된 생활 습관과 식습관 그리고 운동 습관들이 일순간에 나로 하여금

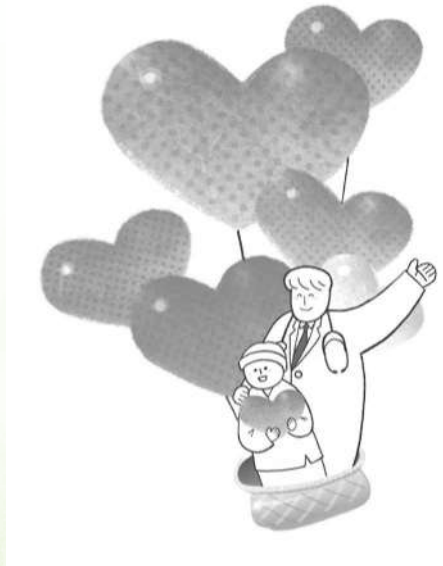


가족과 친지들과 예고 없는 영원한 이별을 가져올 수 있다는 사실 앞에서 다시 한 번 겸손해짐을 느낀 것입니다.

건강관리에는 성인이 없음을 인지해야만 할 것이며, 장담하지도 말고 항상 겸손하게 병원의 지시에 따르며 검진을 받고, 식생활에서도 지시에 따른 건강 식단으로 생활해야 할 것임을 각성해야함을 깨달은 것입니다.

물론 퇴원 후에도 자만하지 말고 재활운동을 열심히 하여 완치될 때까지 병원의 지시를 받아야 함을 깨달은 것입니다.

새 삶을 얻은 지금 다시 한 번 하나님께 감사드리고, 사랑하는 가족과 친지들 그리고 나를 시술하여 주신 김주한교수님과 안영근교수님 그리고 간호사 선생님들께 고개 숙여 감사를 드립니다.





장려상

다시 새 삶을 찾으신 아빠

강선미 님

도서관 컴퓨터에 앉아 정보검색 중에 한통의 전화를 받았다.

엄마 핸드폰 번호가 뜨고.. 난 작은 목소리로 엄마 왜? 왜? 그런데 들리는 엄마 이야기는 청천병력 같은 소리였다. 아빠가 119구급차를 타고 전대응급실로 가고 계신다는 것이다. 난 그때까지만 해도 감을 잡지 못했다. 오전에 사돈 어르신네와 비아성심의원에 가신다고 하시며 진료 받고 오후에 점심을 뭐 먹을까? 하시며 나가시는 모습을 봤기 때문에... 난 도서관에서 서둘러 나오면서도 영문을 몰랐다.

버스가 그날따라 빨리도 오고 얼른 버스에 올랐다. 남동생에게 아빠의 상황을 문자로 보내고 가면서도 내내 감이 오지 않았다.

평상시에도 건강하셨고 감기 외에 건강검진을 정기적으로 받았어도 특별히 이상한 소견이 없었고 생활하면서도 응급실로 실려가실 정도로 아프신건 없었으니까..

단, 용종 때문에 수술을 하신경우를 제외하고는 없었는데... 주위의 친구에게도 우스개소리인지 몰라도 “100살까지 산다. 난 약 먹은 것도 없고 오래살 거다.”

이런 말들을 하셨다고 할 정도로 건강에 자신감을 비추셨으니까...

버스 타고 가면서 대체 무슨 일일까? 궁금증을 자아내며 응급실에 도착했다.



막상 아빠가 누워있는걸 보니 심상치 않음을 느꼈다. 여러명의 의사들이 심전도, 맥박체크를 하는 분주한 모습을 보면서 옆에 엄마, 사돈어르신 말씀 듣고 깜짝 놀랐다.

병명이 심근경색증이란다. 이럴수가? 왜? 아빠에게?

혹 유전인가? 잠시 생각해봤다.

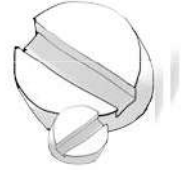
비록 우리 곁에 없지만 15년 전 우리 가족 곁을 떠나버린 둘째언니가 생각났다. 언니가 간호사로 있었는데 그때는 본인이 체했다고 생각하고 동료간호사에게 포도당 링겔주사를 맞혀달라고 했다고 한다. 다 맞고 나서도 나아지지 않으니깐 그때서야 작은 동네병원으로 돌고 돌다 더 악화되어 자신이 근무했던 아산병원으로 가서야 그때 병명이 심근경색증이라는 걸 알았다고 한다. 요즘 말하는 골든타임을 놓쳤다고...

저녁이 고비라고 했는데... 그 고비를 못 넘기고 손도 못써보고 가족에게 어떤 말도 못하고 그렇게 허무하게 떠나버렸다.

잊혀질만 하니 그렇게 기억속에 지워지려 하니 또 이런 상황이 일어나고 말았다.

다행인건... 하늘이 도와주셨을까? 바로 가슴 통증 느끼시고 서둘러 119구급차를 타고 전남대병원 응급실로 와서 막힌 혈관을 시술 받으신거다.

관상동맥조영술 스텐트 삽입술이라는 시술로... 첫 시술은 20분정도 시술을 했는데 의사선생님이 상황을 설명해주셨다. 가운데 막힌 혈관은 스텐트 삽입술을 했고, 양쪽의 흩어진 혈전들이 있는데 약물치료 해보고 어차피 시술은 해야 한다고 하셨다. 1차 시술은 잘 되었다고 하시면서 중환자실에 몇일 있다가 일반병실로 간다고 하셨다. 그렇게 해서 병원생활이 시작되었다. 놀란 가슴 쓰





다듬고 가족 모두 아빠의 시술치료에 가족모두 발 벗고 나섰다. 힘들게 시술 하신 아빠에게 힘을 북돋아 드리고 나름대로 힘을 드리고 있었다. 어느덧 중환자실에서 2인실 병실로 가게 되어 중간중간 심전도, 맥박, 초음파 등 검사하고 2차 시술날짜 잡은 뒤... 내가 동의서를 썼다. 마음이 무거웠다. 동의서 쓰기 전 의사선생님 말씀을 듣고 동의서 쓰는 과정이 신중하면서도 무거움이 들었고 부담감이 100배... 그래도 다 잘될거야? 생각하면서 썼다.

2차 시술 받은날... 첫 시술과 달리 1시간 20분이 걸렸다. 보호자 대기실에 있는 내내 환자보다 곁을 지키는 가족들이 더 애타고 피말린 순간순간이 지속되었다. 아빠보다 늦게 들어간 사람들이 다 나오는데 아빠만 안나오니까 괜히 걱정도 되고, 여러 가지 생각이 교차되었다. 저만치서 아빠가 나오고 집도하셨던 정명호 교수님이 오셔서 시술상황을 설명해 주셨다. 시술이 더 어렵고 힘들었다고 하시면서 다른 막힌 혈관도 뚫으려고 했는데 너무나 꽉 막혀서 다음에 하신다고 하면서 환자가 더 힘들 것 같아서 멈추었다고 하셨다. 아빠 얼굴을 보니 힘든 모습이 보였다. 서둘러 중환자실로 옮기고 며칠 후 일반병실로 가게 되었다. 이번에는 여러명이 있는 병실로 옮겨 가게 되었다.

일주일간 혈전을 녹이는 링겔주사를 맞으면서 시술해보자고 하셨다.

그게 도움이 되었는지 3차 시술은 20분 만에 끝냈다. 정명호 교수님이 아주 수술이 잘 되었다고 하시면서 다음날 퇴원하라고 하셨는데 그 말이 그동안 아빠를 간호하면서 힘들었던게 다 날아가는 듯한 기분이었다. 2주간 아빠가 병원에 계시면서 나름대로 도움을 드리려고 했고 하늘에 있지만 둘째언니에게 기도도 해보고 돌이켜 아빠에게 못해드렸던 모든 일들이 생각이 나면서 잘못해드린 것만 자꾸 머릿속에 떠오르고 반성해 보고 나만의 시간을 가져보



게 된 시간들이었다. 병실에 누워있는 아빠를 보면서 퇴원하면 이젠 더 잘해드리겠다고 다짐해 보게 되었다.

아빠의 퇴원날...

얼굴이 한결 더 편해지고 좋아보이는 모습 보면서 직접 표현보다 마음속으로 고생하셨다고 이젠 관리 잘하셔서 건강하게 오래오래 사시라고 말씀드렸다.

이전 병원생활로 아빠도 크게 놀라셨는지 예전의 잘못된 식습관을 고치고 병원 의사선생님 말씀 및 가족의 말들을 잘 듣고 달라지신다고 한다.

믿어보고 싶다. 처음에는 식습관 고치는 건 힘들겠지만 건강을 위해서 노력하면 분명히 바른 식습관을 가지실거라고...

아빠! 힘내세요.. 그리고 응원할게요.

2015년 9월 15일

막내딸이





장려상

전화위복이 가장 큰 복입니다!

강성일 님

저는 심장과 뇌질환으로 전남대병원에 두 차례 신세를 졌습니다.

2010년에는 심장 스텐트 시술을 받았고, 2012년에는 뇌출혈로 3개월을 입원 했었습니다. 현대 의학이 아니었으면 죽었거나 살았다해도 장애가 심했을 겁니다. 지금은 병원의 지시에 따르면서 생활하고 있어 몸 상태는 아프기 전보다 좋습니다.

1977년 군제대 후 순창군청 공무원으로 사회생활을 시작했습니다. 주민들을 만나는 기회가 많은 부서에 근무하면서 스트레스도 많았지만 열심히 했습니다. 지금은 자기 관리를 하는 시대이지만 그때는 개인보다 전체를 우선시 하는 직장 분위기가 지배적이어서 건강을 챙기며 일한다는건 쉽지 않던 때 였습니다. 또 제 성격도 책임의식이 강하고 조직의 명령을 중시 했습니다. 그런 생활 속에 내몸은 서서히 멎들어 갔겠지요. 40대부터 혈압약을 먹기 시작했습니다. 혈압이 높았지만 딱히 통증이 있거나 아프지 않아 크게 신경쓰지 않으며 생활 했습니다. 그런 생활 속에 50대부터는 스트레스를 받으면 심장을 쥐어 짜는 것 같은 통증이 왔습니다. 증상이 있다가 조금 지나면 괜찮아졌습니다. 2010년에는 직장선배의 안내로 전남대병원을 찾아와 협심증 진단을 받고 스텐트 삽입 시술을 받았습니다. 시술도 간편했습니다. 하루 입원했다가 퇴원해서 근무 했습니다. 처음에는 건강도 챙기면서 생활하려 했지만 직장 생활은 그렇게 되지 않았습니다. 당시 직책이 기획실장이었기 때문에 군청 전체적인 일을 챙겨



야 했고 의회·언론 등 상대하는 범위도 넓었습니다. 술자리도 잦을 수밖에 없었고 일에 대한 스트레스도 많았습니다. 심장시술을 했을 때 긴장감은 점차 무뎌져 갔습니다.

2012년 6월에 순창읍장으로 자리를 옮겼습니다. 읍장으로 근무하면서는 새벽 4시에 일어나 자전거를 타고 시가지 청소상태를 점검하는 일로 하루를 시작했습니다. 승용차로 이동하면 그냥 지나치는 것도 자전거를 타고 가면 할 일이 보였습니다.

2012년 10월 22일 월요일이었습니다. 가을비가 조금 내렸습니다. 출근해서 아침회의를 끝내고 평소와 같이 자전거를 타고 시내를 돌다가 쓰러졌습니다. 쓰러지기 전에 특별한 전조증상을 느끼지 못했지만 쓰러질 때 자전거가 흔들렸던 것만은 기억이 납니다. 다행히 길에서 쓰러져 119로 신고되어 전남대병원으로 후송되었습니다. 뇌출혈(지주막하출혈)이었습니다.

제가 쓰러진게 10월 22일인데 제정신이 돌아온건 12월 16일입니다. 두 달 가까운 기간 동안 뇌수술을 두차례 했다지만 정신은 깨어나지 않고 졸기만 하면서 식물인간 비슷하게 지냈다고 합니다. 세 번째 수술을 하고 정신이 돌아와 그때부터는 기억을 하는데 12월 16일 이었습니다. 단풍이 물들기 시작하는 가을에 쓰러져서 흰눈이 내리는 겨울이 될 때까지 두 달 동안의 기간에 많은 일이 있었겠지만 제 머릿속에 기억되는건 하나도 없습니다. 그 기간은 완전히 공백 상태입니다. 3차 수술 후에 의식은 회복 되었지만 제 머릿속은 안개가 낀 것처럼 뿌옇고 엉크러진 실타래와 같이 정리가 되지 않았습니다. 제 자식이 몇 명인지도 생각나지 않아 아들에게 물어보기도 했습니다. 몸은 오른쪽 마비가 있어 움직일 수가 없었습니다. 가족이 밥도 먹여주고 세수 등 모든걸 다해줘야 했습니다. 거기에 왼쪽 눈이 안보여 안과에서 수술을 받았지만 회복



되지 않았습니다.

처음엔 이런 몸상태가 심란했습니다. 모든게 허탈했습니다.

몸은 움직이지 못하고 사소한 일까지 가족의 도움을 받아야 하는 제 자신이 초라했습니다. 뻥뻥 깎은 머리, 삐쩍 마른 몸, 환자복의 팽한 얼굴... 이런 제 모습이 싫었습니다. 직장에서 동료들이 찾아왔지만 피하고 싶었습니다. 전화도 받지 않았습니다. 힘도 없어 누워서 잠만 잤습니다. 집사람은 우울증을 치료하자고 했지만 하지 않았습니다. 뇌출혈도 억울하고 속상한데 우울증치료까지 받고 싶지 않았습니다.

얼마간의 시간이 지나면서 마음을 고쳐먹었습니다.

세상일은 정직하지 않지만 몸은 정직했습니다. 제가 아픈건 건강을 생각하지 않고 살았던 생활에 대한 결과였습니다. 뇌출혈을 당하면 많은 사람이 죽는데 그래도 끝까지 버티고 살아준 제 몸이 고마웠습니다. 가족에게도 미안했습니다. 제가 만든 원인이니 다시 일어서자고 마음먹고 재활을 시작했습니다. 두 달 동안 누워 있었기 때문에 근육이 약해져 앉아있기도 쉽지 않았습니다. 처음엔 휠체어를 타고 복도를 다녔습니다. 그 다음은 밀카를 잡고 걷기, 그 다

음은 허리에 벨트를 묶고 걷기, 로봇을 이용한 걷기를 한 달 정도 꾸준히 했습니다. 하루에 6시간정도 움직였습니다.

2013년 2월에 전남대병원에서 퇴원할 때는 어린이 수준이었지만 혼자 걸을 수 있었습니다. 집으로 돌아오니 모든걸 혼자 해야 했습니다. 입원해 있을때는 병원 계획에 따라 움직이면 되었지만 집에서 모든걸 내가 스스로 해야 했습니다. 또 하지 않아도 말할 사람도 없습니다. 하





루에 5시간은 운동하자고 마음먹고 밖에 나가서 걸었습니다. 처음에는 절뚝거리며 걸으면서 다른사람과 부딪히면 넘어지기도 했습니다. 바람만 세게 불어도 몸이 흔들렸습니다. 아파트 계단은 엘리베이터를 타지 않고 14층을 걸어서 올라 왔습니다. 운동을 피하고 싶을 때가 많았지만 참고 꾸준히 했습니다.

2년 정도를 하니 이젠 정상인과 같은 몸상태를 가질 수 있게 되었습니다. 완전하지는 않지만 급할 때는 땀 수 있는 상태까지 되었으니까요. 음식도 몸에 해로운건 피하고 있습니다. 아직도 마비가 있는 오른쪽 발바닥은 감각이 둔합니다. 그래서 맨발 걸기도 해볼려고 합니다.

20대 초반부터 직장 다니면서 건강을 챙기지 못했던 생활... 40대부터 혈압약 복용... 50대에 심장 스텐트 삽입... 그리고 뇌출혈!

제 몸은 여러 차례 경고를 보냈지만 별일 없겠지 하며 지냈습니다. 그러다 죽을 고비를 만났습니다. 끝까지 버텨준 제 몸, 도와준 가족, 치료해준 전남대병원 선생님들 덕분에 살았습니다. 이웃에게도 많은 도움을 받았습니다. 이제는 제가 갚아야 된다고 생각했습니다. 그래서 2014년에는 전남대병원에 사후 시신 기증을 신청했습니다. 저를 살려준 것에 대해 작은 보답이라도 하자는 마음에서였습니다. 가족과 이웃에게는 제가 건강하게 사는게 보답하는 길이라고 생각합니다.

아프기 전에는 다른 사람이 가진 복을 부러워했습니다만 아프면서 보니 나에게도 많은 복이 있었습니다. 그중에서 가장 크고 영롱한건 가족과 전화위복이라는 복입니다. 그 복은 쉽게 깨지거나 없어지지 않고 끝까지 갈 단단한 복이기 때문입니다. 제가 병을 만났던게 전화위복이었다고 생각하고 제 삶을 사랑하면서 살고 있습니다.

고맙습니다!!



장려상

생명 존중 의학이 건강을 찾아주다

염규철 님

저는 현재 만 69세로 지금의 건강상태는 아주 좋은 편이며, 자신있는 모습으로 생활하고 있습니다. 하루 30분에서 1시간 정도의 걷기운동은 필수이고, 음식은 최대한 싱겁게, 기름진 음식은 피하고 야채 종류가 식탁의 전부를 차지합니다. 식단을 꾸리는 아내의 정성이 저의 건강을 유지시켜 주고 있다고 생각하며 제2의 건강한 생활을 지키려고 노력합니다.

직장을 퇴직한 후 아직은 일자리가 없어서는 안된다는 생각에 법인택시 무사고 3년 이상을 거쳐서 개인택시를 직업으로 택하게 되었습니다.

지금부터 약 4년 전 2011년도 여름철 날씨가 더운 탓인지 가끔씩 가슴이 답답하면서 숨이 차기에 평소 잘 다니는 내과에 들러 증상을 말씀드렸더니 진찰 후 검사표를 보고나서 부정맥이 있어서 나타나는 현상이라며 과로하지 말고 가벼운 운동을 매일 30분 이상 열심히 하고 싱겁게 먹고 술, 담배는 금하라고 하시며 치료해 봅시다 라고 하셨습니다. 젊어서부터 담배는 피우지 않았고 술은 가끔씩 소량을 취하였으나 그것도 끊고 지내기로 결심했습니다. 일주일분의 복용약을 처방해 주셨고 몇 차례 병원을 찾아 약을 복용하였으나 부정맥 상태는 사라지지 않은 것 같아서 의사선생님께 말씀 드렸지요. 치료가 잘 안되는 병인가요? 라고...

완치는 어려우니 항상 조심하고 (운동, 음식조절)생활하면 큰 문제는 없다고 하시면서 대학병원에 가서 진료를 받아보라고 권유하시기에 전남대병원 순



환기내과의 진료를 받게 되었습니다. 교수님께서서는 몇 가지 검사를 지시하시어 결과를 보신 후 부정맥을 포함한 폐동맥 고혈압으로 진단하셨고 수술을 해야 하는 단계는 아니니까 걱정 말고 꾸준한 약물복용과 검사를 통해 치료하면 건강한 생활을 할 수 있다고 하시면서 운동은 하루 30분 이상, 음식은 싱겁게 야채 종류로 먹고, 술은 2잔 이상은 해롭고 약은 빠지지 말고 복용하며 1일 1회로 처방해 주셨습니다. 1개월에 1회 교수님 진료를 받다가 2개월로 횟수가 줄어졌기에 건강에는 점점 자신을 가지고 생활 하는데...

2012년 10월 7일.

직업이 개인택시라서 손님을 태우고 목적지의 절반정도 가는 도중, 갑자기 입에서 침이 주르르 흐르더니 턱을 지나 무릎에 떨어졌지요. 처음으로 느끼는 감정이라서 이상하게 생각했습니다. 내 몸에 어떤 문제가 있구나 생각했지만 손님을 목적지까지 모시고 가서 다 왔습니다 라고 하는데 발음이 우둔해 짐을 느꼈어요. 손님이 내린 후 한쪽편에 차를 세우고 발성을 해보는데 평상시 음성이 아님을 느끼겠더군요. 즉시 운행등(빈차)을 끄고 집으로 가는데 조금은 마음이 불안했습니다. 20분정도 지나 집앞에 주차를 하고 나서 아내에게 전화를 했습니다. “여보! 내려와봐” 라고. 그리고 나서 차문을 잠그고 열쇠를 호주머니에 넣으려는데 땅 바닥에 떨어지기를 두 번이나 하였습니다. 그때 아내가 내려왔지요. 집은 3층이었으니까 내려오면서 얼마나 놀랐는지 사색이 되었더군요. 그도 그럴것이 점심 먹고 건강하게 일 하러간 사람이 목소리도 알아듣기 어려웠다 하더군요. 열쇠는 아내가 주워들고 20여미터 밖 큰도로에 나가서 개인택시 빈차를 세워서 환자가 움직이기 힘이 드니 안으로 좀 들어가서 태우고 가자 하니까 고개를 저으며 가버리더군요. 옆 사람의 부축을 받아 겨



우 걸어서 다음 택시를 타고 전남대병원 응급실에 도착했습니다. 정신은 충충하니 모든 상황을 알겠더군요. 의사선생님들이 달려와서 각 분야 체크를 하였고 CT, MRI, 심전도, 혈액 채취 등 여러 가지 검사를 한 후 몇 개의 주사액이 눈앞에 보였습니다.

내가 이상징후를 느낀 시각부터 응급실 도착까지는 1시간이 못 걸렸습니다. 주치의 교수님께서 하신 말씀이 일찍 오셨기에 어려운 고비없이 치료될 수 있으니 안심하라고 위로해 주시면서 뇌 사진의 일부분 어두운 곳을 가리키면서 혈액 공급로가 막혀서(혈전) 이러한 생태가 나타난다며 시간이 지체되면 고생을 하게 되는데 다행스럽게 약물로 치료하게 된다고 하였고 병명은 뇌경색이고 심한 상태가 되면 한쪽 마비는 물론 치료도 힘들다고 하셨습니다. 얼마나 마음이 편해졌는지 모릅니다.

65세가 넘었어도 병원에 입원해 본적도 없이 건강하게 살았는데 나에게도 이런 일이 일어나는구나 하고 한숨도 쉬었습니다. 최선의 치료와 간호로 입원 일주일만에 퇴원하게 되었습니다. 그동안 최선을 다해주신 주치의 교수님과 간호사님께 다시 한 번 감사의 말씀을 전합니다.

중후년의 나이에도 평소보다 이상한 징후의 발병을 감지하면 신속히 전남대병원 응급실을 찾아서 어려운 상황에 처하지 않도록 조치를 받는 것이 건강을 지키는 길이라고 생각합니다. 교수님께서 퇴원 시 4주분의 약을 주셨고, 다음 내원 시 상태를 보고 처방이 변할 수 있다고 하셨습니다. 4주가 지나 병원에 갔더니 그동안 많이 호전되어서 2개월 후 내원하라고 하시며 약도 1가지 종류를 줄여 주셨습니다. 2개월 후 방문하여 진료한 결과 다음 6개월 후에 한번 들려달라면서 그 후에는 1년에 한번씩 상태만 점검하면 된다고 하셨습니다. 그때 교수님께 부탁을 드렸지요. 신경과에서는 1종류의 약만 처방해 주시고 순환기내과에서는 여러종류의 약이 처방되고 있으니 같은 병원 차트에 기록되



고 있으니 한곳에서 진료받게 해주시면 안될까요?라고 말씀드렸더니 순환기 내과에서 진료 받고 약도 함께 처방받으라 하시며 신경과는 1년에 한번정도 점검 진료만 받으면 된다고 하셨습니다. 순환기내과 방문 시 그 말씀을 드렸더니 양쪽 약의 복용방식을 아침은 순환기약, 저녁 자기전에는 신경과쪽 약을 복용토록 해주셔서 좀더 간편한 병원방문이 이루어졌습니다. 1개월 전 방문시에도 신경계통 약량을 줄여 주시더군요. 약량이 줄어든 만큼 건강상태가 좋아지고 있으니 정말 기쁩니다. 병원에 다닐적마다 혈액검사는 필수입니다. 날마다 운동을(등에 땀이 나는 정도) 게을리 하지 말고, 음식조절(술, 담배 끊고) 단백질은 섭취하고 지방은 피할 것, 주로 채식을 많이 하고 힘든일 무리한 운동은 피하라고 하셨습니다.

이렇게 건강을 되찾을 수 있었던 것은 아내가 자기건강도 좋지 않아서 몇종류의 약을 복용하고 있는데도 나의 건강식 챙겨주느라 고생해준 덕택으로 생각하며 고마움을 표합니다. 금년 5월 23일~25일까지 자녀들이 마련한 칠순 가족여행(11명)도 다녀왔습니다. 예전에도 자녀(1남1녀)들이 잘도 챙겨주었지만 병원생활 후에는 더욱 적극적으로 전화도 해주고 일요일이면 찾아와 함께 하여주니 노년기의 생활이 마냥 행복하기만 합니다.

우리 며느리는 딸만 둘을 기르다가 7대 종손집 며느리의 책임감을 잊지 않고 여러 경로의 어려움을 극복하고 손자를 얻게 해주어서 더더욱 고맙고 더불어 우리 온가족은 행복하답니다. 나의 건강에도 미치는 영향이 대단한 것 같습니다. 내 친구 한사람도 4년 전 뇌졸중으로 수술을 하였는데 음식관리를 소홀히 하여 2년만에 재수술을 하더군요. 중년 이후의 노년기에는 무엇보다도 음식조절에 많은 신경을 써야 하고 가벼운 운동일지라도 하루 30분 이상 꼭 하여서 건강한 노후를 보내는데 도움이 되도록 해야겠습니다. 감사합니다.

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 찌는 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 걷기가 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.

