

마음관리의 지혜

하트 리듬 희망 장려상

신 중 재

장학사로 근무할 때의 일이다. 15년 전, L초등학교에서 영재학생 선발시험을 치러 채점관리를 하는 밤늦은 시간이었다. 그때 지역교육청에서 주관하여 방학동안 실시하는 영재교육 프로그램은 학생들에게 인기가 아주 높았고, 학부모들의 관심도가 컸기 때문에 학생선발부터 매우 까다로웠다. 그 담당 장학사로서는 출제, 평가, 채점, 발표, 프로그램 진행까지 신경이 많이 쓰이는 막중한 업무가 아닐 수 없었다.

당시 장학사 업무가 낮에는 민원전화 받느라, 담당학교 관리하랴, 정신이 없고, 밤에 주로 업무를 처리하는데 며칠 동안 밤늦게까지 밀린 사무 처리를 하다 피로가 누적된 과로 탓이겠지 했다. 다시 몸을 추슬러도 내 마음대로 되지 않고 어지러우며 기운이 빠졌다. 식은땀이 났다. 숨쉬기도 곤란하고 가슴에 통증이 느껴졌다.

채점업무를 처리하던 선생님이 쓰러져 가는 나를 H병원 응급실로 급히 이송했다. 날이 새도록 채점하고 내일 아침에 합격자를 결정하여 발표해야 민원이 생기지 않을 텐데 낭패였다. 다른 장학사가 대신할 수도 없고 선생님들에게 맡길 수도 없는 일이었다. 내가 결과를 점검하여 최종적으로 교육장님 결재를 얻어 교육청 홈페이지에 합격자를 발표해야 하는데 큰일이었다. 그러나 숨을 쉬지 못할 정도로 몸이 불편하니 어찌겠는가, 하룻밤 병원 신세를 지고 그 이튿날 오후 늦게야 퇴원하는데, “선생님, 이 몸 상태를 치료하지 않으면 돌연사해요. 아주 무서운 병입니다. 치료하지 않으면 크게 후회하게 됩니다. 꼭 치료 받으세요.” 의사 선생님이 신신 당부 를 했다.

그런 일을 겪은 후에도 바쁜 업무를 핑계되며 병원치료를 몇 년 간 미뤘다. 20대부터 최고혈압이 160, 최저혈압이 100을 넘어 갔기에 모든 것이 혈압 때문일 것으로 치부하고 혈압 약을 잘 챙겨 먹고, 가족력으로 볼 때, 조부님께서도 진두**을 지어 드시며 혈압을 조절하셨기에 나 또한 그 단방약을 애용하니 별 문제가 없으리라고 믿고 있었다.

가슴이 설레는 것 같고, 심박 수가 늘어나는 증상이 조금만 스트레스를 받아도 자주 나타나곤



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

했다. 생각해 보니 10여 년 전에 혈압 때문에 오른쪽 머리가 깨져 버릴 것 같고 눈과 입이 돌아가는 '구안와사(口眼喎斜)'라는 증병으로 수 년 동안 고통 받으며 어렵게 치료했던 일이 머리를 스쳤다. 심장과 혈관계통의 병이기 때문에 연관이 있을까 하는 의심도 해보았다. 더 이상 안 되겠다는 생각에 종합병원의 '심혈관 전문의'를 찾았다. 기초적인 것을 체크하고 난 후, 24시간 혈압을 측정하는 계기를 채워 주었다. 이튿날 병원에 갔더니 담당 의사선생님이 "이런 증상이 잠 잘 때도 본인은 느끼지 못했지만 몇 번 나타났습니다. 아무래도 부정맥, 빈맥현상인 것 같습니다. 더 큰 J병원으로 가보십시오." 하면서 부정맥으로는 세계적으로 명성이 높다는 의사선생님을 소개했다.

급히 J병원에 들리니 담당 의사선생님이 말부터 친절하고 인상이 좋았다. 무엇보다 소상하게 설명해 주어 안심이 되었다. "너무 상심할 것은 없습니다. 보통 사람은 심장으로 한 가닥 센서가 연결되는데 선생님은 세 가닥이 연결돼 동시에 명령을 내리니 심장에서 감당을 못하고 맥을 빨리 뛰게 합니다. 심장이 빨리 펌프질을 해야 하는데 거기에 미치지 못하고 빈맥이 된 것 같습니다. 그래서 그 두 가닥을 막아 작동을 멈추게 합니다." 의사에 대한 신뢰감이 생겼다.

고향 선배 내과 의사의 부탁으로 시술 날짜를 앞당겨 보려고 부탁했어도 보름은 기다렸던 것 같다. 수술 날이 되어 수술대에 누워 생각해 보니, 맹장수술, 치질수술, 심장시술, 이번에 세 번째로 놓게 되었다. 위험한 심장시술이라 가슴이 떨렸다. 장비가 좋고 훌륭한 의사선생님이라고 하니 믿을 수밖에 없었다. 내 생애 이런 가슴 떨리는 수술대 위에 앞으로 몇 번을 더 누워야 할까?

나를 시트에 태우고 이리저리 어딘론가 가더니 의사선생님들이 컴퓨터를 켜면서 대화하는 소리가 멀리서 들리며 긴 터널로 들어가는 것 같았다. 순간 눈을 떠보니 옆에서 아내가 손을 잡으며 반가워한다. "금새 끝나 부러어? 몇 분도 안 걸린 것 같은데," "예, 아주 성공적인 시술이 됐네요." "하느님 감사합니다." 이제 무시무시한 숨 막힘은 없겠다는 생각이 들어 날아갈 것 같았다. 정신을 차리고 옆 침대를 쳐다보니 내 또래의 환자가 지켜보면서 "축하합니다. 나는 뒷목에서 머리로 올라가는 대동맥에 스탠드 시술을 세 번이나 했어요. 선생님 시술은 아무것도 아닙니다."

3일이 지나니 더 이상 병원에 있을 필요가 없다고 퇴원을 하라고 해도 이틀을 더 버티다 5일 만에 퇴원했다. 한 달 후, 퇴원 이상 유무를 체크하기 위해 내원했더니 아무 '이상 없이' 시술



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

이 성공했다는 감사의 말을 들을 수 있었다. 진료 순번을 기다리고 있을 때, 대기 전광판 화면에 아는 사람 이름이 셋이나 있었다. 그 중에서 교육청 고급간부 S님을 확인하고 깜짝 놀랐다. 나만 이렇게 겪는 희귀병인 줄 알았더니 거기서 만난 Y선생님도 수 십 년 동안 시술하지 않고 약물치료를 하고 있다며, “일주일에 한 번씩 명성 높은 의사선생님 진료시간에 맞추어 처방한 약으로 겨우 버티고 있는데 통증이 올 때는 불안하니 자네처럼 빠른 시일에 시술해야겠네.” 병원에서 알게 된, S님은 현 직위에 있으면서 도전자와의 치열한 선거전에서 패배의 고비를 맞고, 교육부의 고급간부로 발탁이 되었지만 교육기관에 크나큰 사고가 터져 그 책임이 무겁겠다고 짐작했는데 얼마 지나지 않아 부음소식을 접하게 되었다. 부정맥을 앓고 있는 환자에게 치명적인 것은 강한 스트레스가 아닐까,

나도 교육청 업무 처리 중에서 가장 힘들었던 것은 특수아 학부모의 강력한 항의, 담당학교에서 각종 사고, 특정 교원단체와의 갈등, 잘못 처리한 업무, 실수로 잘못 나가버린 공문 등이 가장 큰 스트레스를 주었던 것 같다. 책임지고 해결해야 함에도 미숙해서 잘못 처리하면 마음에 오래 남아 심장에 무리를 주었던 것 같다. 그때마다 가슴이 두근거리고 불안하여 죽을 지경이었다.

언젠가 친구에게서 온 카톡 내용이 생각난다. 미국의 스미스 교수는 치매노인들이 걷기운동으로 기억력과 뇌신경회로 연결이 개선되었다는 결과를 발표했다는 것이다. 와사보생(臥死步生) 즉, 누우면 죽고 걸으면 산다는 말도 있다. 동의보감에도 약보(藥補)다는 식보(食補)요. 식보 보다는 행보(行補)라고 했다. 이는 심장질환자가 지켜야 할 철칙이 아닐까 한다.

나는 요즈음 식초에 반해 있다. 식초가 혈액지방을 없앤다고 한다. 혈액이 맑지 못하여 혈관에 지방이 끼면 동맥경화, 뇌출혈, 혈액암, 돌연사, 중풍으로 불구의 몸이 된다고 한다. 사과와 막걸리로 식초를 만들어 끼니마다 두 스푼 씩 따뜻한 물에 타 먹었더니 피가 맑아진 덕인지 머리가 상쾌하고 아침이면 화장실을 편히 갈 수 있어서 좋다. 식초를 가지고 연구하여 노벨상을 세 사람이나 받았다니 자연이 준 기적의 물이 식초가 아닌가? 심혈관 환자에게는 부작용 없는 가장 저렴한 치료제가 아닐까 생각한다.

게이츠 교수는 실험을 통해 ‘화, 슬픔, 불안, 공포, 증오, 미움 등과 같은 부정적인 정신 상태에 있을 때 인체에서는 어떤 물질이 생성되는데 그 물질에는 매우 강력한 독성이 있다고 했다. 이 독성이 우리 몸속에 돌아다니며 각종 질병을 만든다.’는 것이다. 부정맥 환자가 제일 명심



제1회 11·11 하트 리듬의 날 부정맥 희망 수기 공모전

해야 할 일이 화를 잘 다스리는 일이지 싶다.

중국의 고대 사상가들의 수명은 모두 높았는데, ‘공자(73세), 목자(79세), 장자(80세), 맹자(83세), 노자(100세).’ 오늘날의 성직자나 옛날 중국의 사상가들이 장수한 것은 잘 먹고, 운동을 많이 해서가 아니라 마음관리를 지혜롭게 잘 했기 때문이라는 내용들이 정보바다에 돌아다닌다. 참고할 만한 것 같다.

어떤 의학박사가 간암 진단을 받고 사망했는데 부검을 해 보니 오진이었다는 것이다. 이 박사는 자기가 암에 걸린 것을 사실로 믿었기 때문에 죽었다는 것이다. 모든 것은 마음먹기에 달렸다고 생각한다. 살면서 괴로운 일이 닥치더라도 그러려니 하고 웃어 넘겨 버리자. 과욕을 부리지 말고 편안한 마음으로 사는 것이 건강의 비결이 아닐까,

