

“건강, 그것은 서로에 대한 관심,

지방성 간질환을 발견,

마산- 바다 냄새가 물씬 풍긴다.

봄을 연상케 하는 따스한 날씨. 다정하게 손을 잡은 연인의 웃음이 싱그럽게 느껴진다.

갓은 해물, 생선들을 준비하게 늘어놓은 시장 상인들의 외침이 시끄러운 차 소리들 사이로 건강하게 메아리 친다.

그들 사이에 오가는 대화는, 어렵거나 고상한 종류의 것이 아닌, 생활·삶 그 자체에 대한 얘기들.

그들은 내 물건을 더 팔기 위해 경쟁하지 않는다. 오늘 더 많이 벌었다 해서 커다란 부자가 되는 것도 아니고, 아무리 돈이 중요한 세상이지만, 인간이 만든 수단엔 인간이 지켜야 하는 최소한의 참다운 모습을 팔기를 원치 않기 때문에…….

그들의 그런 인간다움이 더욱 따사로움으로 다가온다.



건강이
기초입니다

애정에 의해서 지켜지기도 한다”

투병생활에 성공한 李炳奎씨

그것은 서로에 대한 관심이며, 공감하는 삶의 부분이며, 그것이 곧 나의 삶인 것이다.

건강을 생각해 본다.

· 올바르게 행복한, 인간다운 삶을 꾸려가기 위해 그 어느 것보다 바꿀 수 없는 것.

때때로 그것은 서로에 대한 관심, 애정에 의해 그 가치를 발하게 되기도 한다.

이번 성공사례담의 주인공 李炳奎씨(35세, 한국항공화물 마산영업소장, 경남 창원시 퇴천동 121-10).

그의 건강을 걱정하는 한 친구의 우정어린 충고로 받은 건강검사에서 “지방성 간질환”이라는 병을 발견, 10개월간의 투병생활 끝에 정상을 회복한 경험담이 그 예이다.

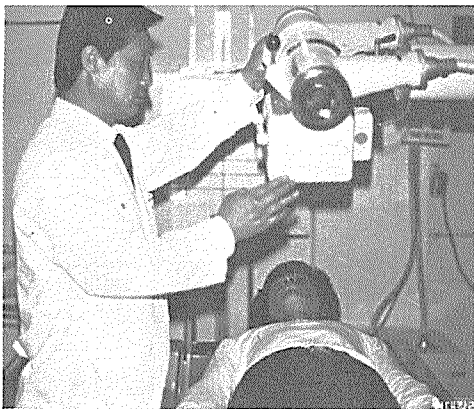
술은 곧 나의 생활이었습니다

기자가 李炳奎씨의 사무실을 찾았을 때, 그는 직원들과 함께 바쁘게 일하고 있었다.

여러 가지 업무를 지시하면서 바쁘게 움직이는 모습, 구수한 토박이 말씨가 더욱 친근감을 느끼게 한다.

일행에게 생수를 권하며, 『이런저런 차들보다 그저 이 생수 한컵이 건강에는 더 좋을 것 같아서 마시고 있습니다.』라는 말을 장난기 가득한 웃음과 함께 내어놓는 그의 순박함이 부담스럽지 않았다.

『전 원래 술을 즐기는 편입니다. 더구나 제가 하는 일이 접대업무를 주로 하는 사람을 만나는 일입니다. 그러니 술이 곧 생활이라고 해도 과언이 아니죠. 주량이 소주1병에 맥주5병은 기분이 좋아지는 정도고 그 이상을 마시게 되는 것이 보통이죠.』 이씨는 자신의 그 동안의 생활을 이렇게 얘기한다.



▶ 병원에서의 종합검사는 모든 것이 정상인 것처럼 보였다. 누구보다 건강해 보이는 자신이었기에 더욱 그랬다. 그런데……

- 평소, 건강에 관해 어떻게 생각하고 계셨습니까?

『별 생각없었습니다. 적어도 제 자신의 건강에 관한한 자신이 있었습니다. 따라서 식생활이나 운동에 관심을 가진적이 별로 없었습니다. 과신이었죠.』

평소에 이 친구-그는 옆에 있던 본회의 김판재 경남지부 사업주임을 가리킨다.-가 과음에 흡연이 너무 심하다고 무슨 병이 나기 전에 종합검사도 받고 생활개선도 해야 한다고 항상 얘기를 했었죠. 하지만 제가 아무 이상이 없다고 확신하는데, 다른 사람의 말이 들릴리가 없었죠. 그냥 웃어넘겼습니다.』라는 이씨는 본회 김판재 주임과는 아주 절친한 사이라고 자랑스럽게 밝힌다.

이씨의 친구 김판재 주임은 그를 만날 때마다 건강 걱정을 하고 종합검사를 받아야 하는 필요성을 강조했다.

건강에 관심을 갖게 된 자형의 죽음

한사코 친구의 관심을 거부(?)했던 그에게, 어느날 놀라지 않을 수 없는 일이 발생했다.

『주변에 아픈 사람이라고는 없었는데 저희 자형이 갑자기 간암으로 돌아가셨습니다. 평소에 멀쩡하시던 분이었는데…….』

이 일을 계기로 그는 조금씩 건강에 대해 생각하기 시작했다고 한다. 친구 김판재씨의 얘기도 되새겨 보아야 함을 느꼈단다.

친구의 권유로 건협에서 재검사를 받았습니다

지난해 3월의 일이었다고 한다.

그는 동료들과 함께 마산 고려병원에서 종합검사를 받을 기회가 있었다.

모든 것이 정상인 것처럼 보였다. 누구보다도 건강해 보이는 자신이었기에

더욱 그랬다.

그런데…….

『검사결과, 간기능에 이상이 있다는 겁니다. 처음엔 말이 안되는 소리였습
니다. 어디 아프거나 이상이 있어야지요. 또 업무상 바빴기 때문에 그냥 지나쳐버
렸습니다. 그러다 이 친구를 만나게 되었습니다. 병원에서 받았던 검사 얘기를
하자 그는 당장 재검사를 받아서 확인을 해보아야 한다는 것이었습니다.』

『처음엔 설마설마 했던 모양입니다. 간의 이상이 어느날 갑자기 배아프듯 나
타나는 것이 아니라 오랜 시간동안 축적되어 나타나는 것이기 때문에, 쉽게 자
각증상을 느끼기 어렵다는 설명을 해주었습니다.』 김판재 주임의 설명이다.

李炳奎씨는 그의 간곡한 권유로 마침내 협회를 방문했다.

『검사결과 GOT100, GPT150의 수치가 나왔습니다. 그리고 정밀검사를 요한
다는 것이었습니다. 곧바로 마산 고려병원에 입원을 했습니다.』

그는 입원을 해 일단 휴식을 하면서 수치가 정상으로 돌려지기를 기다렸다.
그러나, 술, 담배도 일체 하지 않고 간에는 최고라는 고단백 섭취와 휴식에도
불구하고 수치는 높아지기만 했다.

『결국 조직검사를 하기로 했습니다. 아찔하더군요. 어쩌다가 그 상태까지 되
었나 생각하니 기가 막혔죠. 부모님과 가족들의 얼굴이 떠올랐습니다. 특히 부
모님 생각이 많이 났습니다. 세상에서 가장 큰 불효가 부모님보다 먼저 몸져
눅거나 죽는 일이라고 평소에 생각했으니까요.』 그는 말을 계속 잇는다.

오랫동안 축적되어 병으로 나타나는 “지방간”

『검사 결과는 “지방성 간질환”이라더군요. 심각하게 문제삼을 만큼 병이 깊
어진 상태는 아니지만, 더 나빠져서 간경변이나 간암 같은 병으로 전화되지 않게
하기 위해서 여러 가지 조치가 필요하다는 조언을 받았습니다.』

한편, 건강관리협회 경남지부 관리의사 黃文珏씨는, 『지방성 간질환은 다른
말로 표현하면 알코올성 간이라고 말할 수 있습니다. 이것은 식생활과 많은 관
련을 갖습니다. 즉, 지방질을 섭취하고 여기에 알코올을 과도하게 섭취하게 되
면, 지방질을 고정화시키는 알코올의 특성 때문에 제대로 소화·흡수되지 않은
지방이 축적되게 되는 것이지요. 평소에 육식을 비롯한 지방질이 많은 식사를
주로 하는 사람도 문제가 되지만 특히, 술을 즐기시는 분의 경우, 좋은 안주를
섭취한다는 생각으로 그러한 음식물을 섭취하기 때문에 더 심각하다고 할 수
있습니다. 짬을 들고 불 속으로 뛰어든다고나 할까요…….』라고 지방성 간질환

에 관한 설명을 해주었다.

그녀는 또, 『주로 40~50代 성인에게 많이 나타나지만, 그 시기에 갑자기 발생하는 것이 아니라, 이미 오래전부터 축적되어온 결과가 그 시기에 나타나는 것이라 할 수 있습니다. 젊은 때부터의 정기검사가 이래서 필요합니다. 더 이상 간기능이 제대로 발휘되지 않게 되어버린 다음에 후회하면 뭐하겠습니까. 李炳奎씨의 경우가 조기발견의 좋은 예입니다.』라면서 젊은 때부터 정기 건강검사를 받는 것이 건강생활의 첩경임을 강조했다.

모든 생활습관 개선부터 시작한 투병생활

李炳奎씨는 자신의 투병생활을 이렇게 표현한다.

『더 이상 병원에 입원해 있는 것이 도움이 되지 않을 것 같아 퇴원을 했습니다. 생활습관을 우선 개선했습니다. 육식을 즐기던 식생활을 탈피해서 고단백, 저지방질의 어류 쪽을 선택하고, 술을 끊고 계속 약을 복용하는 것은 물론이구요. 그동안 관심을 갖지 않았던 운동도 하기 시작했습니다.』라고 말하는 그의 말에는 새로운 활기가 넘쳐 흐르는 듯했다.

『직장생활도 정상적으로 하게 되었죠. 술마시는 것만 빼고……. 그리고 건강관리협회에서 매달 검사를 받았읍니다. 현재, 정상 수치로 되돌아 왔읍니다만, 앞으로도 조심해야 되겠죠.』



◀ 『지방성 간질환은 40대~50대에 많이 나타나지만, 오래 전부터 축적되어온 결과가 그 시기에 나타나는 것이므로 젊은 때부터 정기 검사를 하는 것이 좋다.』는 黃文瑛 관리의사의 말씀. (사진 좌)

잊고 있었던 것들의 소중함을 느끼게 했습니다

그는 또 이번 경험을 통해 느낀 것이 많다고 얘기한다. 『첫째로 제 몸이 저 혼자만의 것이 아니라는 것입니다. 오래 살고 싶다는 욕망에서가 아니라 가족에 대한 책임을 다 하기 위해서라도 건강은 반드시 지켜져야 합니다. 둘째로, 믿음에 관해 생각하게 되었습니다. 종교를 가지고 있지는 않습니다만, 사람이 정신적으로 육체적으로 나약해져 있을 때 가장 큰 힘이 되는 것은 무엇인가에 대한 믿음이 아닐까 생각합니다.

세째로, 손안에 있는 보물이 소중함을 흔히 잊고 사는 것이 인간입니다. 이번 일을 계기로 당연히 있을 자리에 있는 것들에 대한 고마움과 소중함을 느꼈습니다.』

李炳奎씨는 또한 주위 사람들의 자신에 대한 관심과 애정을 고마워했다.

『누구보다도 친구 김판재씨에게 뭐라고 감사해야 할지 모르겠습니다. 그리고 지금까지 항상 느껴온 것인데, 이 친구를 비롯한 건강관리협회 직원들의 투철한 의지에 고개가 숙여집니다. 그 정도의 의지라면 이루어내지 못할 것이 없을 것 같습니다. 그리고 그외에도 제 건강을 걱정해 주고, 투병생활에 힘이 되어 주셨던 모든 분들께 이 기회를 통해 진심으로 감사드리고 싶습니다.』

醫保와의 협조 하에 보건예방사업을 ...

김정식 사업과장은 말한다.

『올해는 의료보험조합과의 협조하에 보건예방사업을 그 어느 때보다도 적극적으로 추진할 계획입니다. 올해 1월 벌써 마산 수출자유지역 공장 내 근로자 1,700명에 대한 간염검사를 완료했고, 현재 예방접종을 실시하고 있습니다.』 '88년도의 경남지부 사업방향을 밝히는 김과장의 말 속에는 정말 李炳奎씨가 표현한대로 국민건강관리의 선봉자로서의 의지가 가득했다.

자신의 업무상 술을 완전히 끊는 것은 불가능하다 하더라도 가능한 한 최소화시키고 정기적인 건강검사로 사전에 모든 위험을 방지하겠다는 李炳奎씨. 친구의 건강을 위해서, 그리고 모든 사람의 건강을 지키기 위해서 최선을 다해 살겠다는 김판재씨.

그들은 그들의 삶속에서 성공을 향해 달리고 있다.

평생에 진정한 친구 셋을 얻으면 그 사람은 성공한 것이라는 말을 생각하면 서.....

(이은희 글)