



암 극복하려는 노력 중요 마지막까지 최선을 강조

암 환자 가족들은 어떤 순간이라도 환자를 속이지 말아야 한다. 환자를 속이는 것은 환자의 알 권리를 무시하는 동시에 치료를 위해 환자 스스로 갖춰야 할 태도를 무너뜨리는 결과를 불러온다.

암과 싸우지 말고 친구가 돼라

■ 한만성 지음 ■ 중앙M&B 간

암은 싸운다고 해서 물러날 적이 아니라면 차라리 친구로 삼아버려라. 암은 억지로 때어내려고 하면 할수록 더욱 강하게 옥죄는 존재인 만큼, 있는 그대로를 받아들이고 죽는 날까지 최선을 다해 대접하자는 말이다. 바로 이렇게 생각의 전환이 이루어질 때만이 실체를 알 수 없는 두려움과 짐착으로부터 자유로워질 수 있다. 억지로 싸워가면서 받는 치료와 상황을 받아들이고 그 안에서 최선을 다하는 치료와는 엄청난 차이가 있다. 우선 환자는 자신이 치료의 주체로 선 자신을 믿어야 하고, 둘째 임상적으로 검증된 '증거 중심의 의학'만을 따라야 한다. 치료의 주체로 서야 한다는 것은 환자의 입장에서 얻은 깨달음이었고, 증거 중심의 의학을 따르자 한 것은 40년간 의사로 살아오면서 얻은 나의 결론이다.

이것만은 절대로 하지 마라

암 환자들을 현혹시키는 대체의학,

항암식품, 잡약, 지나친 운동 등이 난무하고 있다. 대체의학으로는 암을 치료할 수 없다. 의학에 있어서 '대체'라는 말은 있을 수도 없고 있어서도 안 된다. 생사의 갈림길에 놓인 암과 같은 병에 관한 것이라면 더더욱 그렇다. 또한 항암식품이나 특효 음식이라는 것 자체가 허상에 지나지 않으며 따지고 보면 암에 안 좋다는 음식은 없다. 암 환자에게 필요한 것은 그저 하루 세끼 꼬박꼬박 챙겨먹는 것 그 이상도 그 이하도 아니라는 말이다. 암 환자의 경우는 담당 의사의 지시에 따라 그 효과와 부작용이 정확히 밝혀진 것만 쓰되, 가급적이면 쓰지 말아야 할 것이 바로 약이다.

암은 럭비공 같은 존재이다. 건강한 생활 패턴을 유지하며 정기적으로 건강 검진을 받아오던 사람도 어느 날 갑자기 암 덩어리가 생겨날 수 있고, 회복 불가능한 상황에서라도 적극적으로 호전될 가능성은 있다. '잘못 맞아 잡을 수 없게 되어 오를지도 모르지만,

운이 좋아 잘만 맞으면 내가 잡을 수도 있다. 그건 아무도 모르는 거다.' 이렇게 암이 럭비공 같다는 사실은 누구나 희망을 버리지 않고 끝까지 치료를 포기하지 말아야 할 명확한 이유이기도 하다. 이렇게 어디로 튈지 모르는 암에 있어서 최선의 치료책은 증거 중심 의학이어야 하며, 암 치료에 가장 효과를 볼 수 있는 것은 수술과 항암치료 뿐이다.

내가 나를 지키는 일상의 원칙

나는 항암치료 기간 중에 해마다 의학계에 공헌한 사람에게 주는 '분취 의학상' 수상자로 선정되어 시상식에서 강연을 해야 하는 때가 있었다. 강연장은 나의 마지막 강연일지도 모른다고 여긴 친지, 동료와 후배, 제자들로 북새통을 이루었다. 자연스러운 모습을 위해 가발까지 장만해 쓰고 나간 나는 그 동안 학생들 앞에서 해왔던 수천번의 강의와 같이 한시간 내내 서서 강연을 했다. 그날 강연을 들었던

이들은 나에게서 죽음의 그림자를 보았을지도 모르지만 나는 그 순간 살아 있음의 소중함을 뼈저리게 느꼈다. 암에 걸렸다고 해서 내게 주어진 일상의 기쁨을 포기할 이유는 없다. 오히려 너무나도 아쉽고 소중한 시간이기에 더 열심히 적극적으로 사는 것이 당연하다. 대부분의 사람들은 암에 걸렸다고 하면 그 동안 살아온 방식을 180도로 바꾸어 인위적인 울타리 안에 스스로를 가둬두려고 한다. 그러나 이러한 행동이 오히려 해가 되며 그런 과도한 집착과 열정은 결국 환자 자신을 망칠 따름이다.

암이 내게 준 선물

누구나 암이라는 진단을 받으면 죽음을 떠올리게 된다. '이제 끝났구나.' 의사로서 수많은 사람들의 병을 진단하고 삶과 죽음을 저울질해왔지만 정작 자신의 건강에 대해서는 단 한번도 의심해보지 않았던 나에게 암이라는 것은 일종의 형벌이었다. 죽음을 늘 곁에서 지켜보면서도 남의 일로 치부하고 말았던 자만심에 대한 형벌. '숨이 멎는다.' 내 곁에 머무르면서 나를 이루고 있던 모든 것이 한순간에 사라진다는 사실, 아무도 대신해줄 수 없는 두려움을 나 혼자 겪어야 한다는 사실... 암 환자들은 '죽음'이라는 존재 자체를 외면하거나 아무 생각도 할 수 없는 무방비 상태, 정신적인 공황 상태의 경우다. 이런 단계의 환자들은 살아 숨쉬고 있음에도 불구하고 절대 산 자의 모습이 아니다.

죽음이라는 것을 어쩔 수 없이 맞아들여야만 하는 때가 있다. 하지만 죽음의 형태는 인간이 선택할 수 있는

문제이다. 삶에 있어서 단 한번 찾아오는, 내 삶의 대미를 장식할 수 있는 마지막 기회 즉, 나의 죽음인 것이다. 때문에 인간으로서의 마지막 권리를 놓치지 말아야 한다. 물론 최선을 다해 암을 돌려보내려는 노력을 멈춰서는 안 된다. 그러나 인력으로는 도저히 어떻게 해볼 도리가 없는 순간이 왔을 때는 위엄있게 죽을 권리, 지난 한평생을 정리하고 마지막 순간까지 후회 없는 시간을 보낼 권리를 찾아야 한다. 죽음 역시 삶의 일부이기에 내 손으로 맞이하여 나의 것으로 만들 수 있어야 한다.

환자를 돌보는 가족들의 태도

암 환자 가족들이 이를 위해 지켜야 할 약속에는 첫째, 어떤 순간이라도 환자를 속이지 말아야 한다. 환자를 속이는 것은 환자의 알 권리를 무시하는 동시에 치료를 위해 환자 스스로 갖추어야 할 태도를 무너뜨리는 결과를 불러온다. 둘째, 가라앉은 눈빛으로 환자를 바라보라. 암 환자의 가족들은 올바른 판단을 내릴 수 있기 위해 자신에게 기대오는 환자와 환자가 처해 있는 상황을 차분히 가라앉은 눈으로 바라볼 수 있어야 한다.

환자는 가족들의 사소한 말 한마디에도 마음에 상처를 입거나 절망에서 헤어날 수 못하게 될 수도 있다. 어떤 위로보다 큰 힘이 되는 것은 초지일관 담담하게 가라앉은 가족들의 눈빛이다. 셋째, 환자의 말을 따르되 필요할 때 과감히 설득하라. 투병기간이 길어질수록 환자의 짜증은 늘어만 간다. 사소한 일에 마음 상해하거나 엉뚱한 일로 트집을 잡기 십상이다. 때로는

잘 받던 치료를 중단하겠다고거나, 대체 의학을 시도해 보겠다고거나, 식사를 거부할 때는 환자와 과감히 싸워서라도 설득해야 한다. 넷째, 때론 무치료가 최선일 때도 있다. 만약 의사로부터 최악의 상황을 통보받았다면 어떻게 하겠는가? 의미없는 치료에 지칠 대로 지친 암 환자들이 끝없는 고통 속으로 내몰리는 경우가 슬하게 있다. 가족들은 이러한 경우에 과연 무엇이 사랑하는 이를 위한 길인지 생각해봐야 한다. 행여 그 생각에 환자를 위한 마음이 아니라 내 욕심이 개입되어 있지는 않은지 잘 살펴보아야 한다.

암 환자가 가족의 짐을 덜어주기 위해 해야 할 것은 첫째, 적응할 수 있는 시간을 주라. 가족들에게 암 환자가 줄 수 있는 가장 큰 선물은 기다림이다. 가족들이 고통 속에서 빠져 나오기를 참고 바라봐 주는 것이다. 둘째, 내 가족의 삶을 지켜라. 진정으로 다시 살기를 원한다면 내 가족의 삶부터 지켜라.

셋째, 솔직하게 말하는 법을 배워라. 가족에게 '고맙다', '미안하다' '싫다'라고 상태에 대해 솔직하게 말하는 것은 환자 스스로가 마음의 짐을 내려놓을 수 있는 한 방법이다. 넷째, 내가 떠나고 없는 상황을 연습시키는 준비도 필요하다. 남은 가족들은 떠난 사람의 빈 자리를 보며 또 다른 삶을 시작해야 한다. 자신이 떠난 뒤의 삶을 제대로 꾸려 갈 수 있도록 앞 날을 준비하게끔 도와줄 수 있는 사람은 환자 자신 뿐이다. ①7

李龍水 (한림대 객원교수)