

심장질환을 겪은 환자이야기 I

“가슴 쓰라림, 목감기 초기 증세 유사”

송동근 (65세·남)

당뇨로 인해 내분비내과 진료를 받기 시작한 것은 2004년 10월 18일이고 순환기내과에서 심혈관 시술을 받은 날짜는 2005년 6월 14일부터입니다.

처음에 엄지발가락에 물집 하나 생긴 것이 낫지 않고 말썽을 부려 내과, 외과를 한 달이나 다녔으나 여전히 낫지 않아 병원 성형외과에서 치료를 받게 되었고, 그 과정에서 이렇게 회복이 더딘 원인 또한 당뇨병 때문이라는 걸 알게 되었습니다.

사실은 팔년 전, 직장 종합검진에서 당뇨라는 판정을 받았으나 약을 복용하는 등 마는 등 전혀 신경 쓰지 않았고, 운동 또한 몸 관리 차원이 아니라 그저 취미 삼아 수영, 골프, 등산을 하고 있었습니다. 심혈관 시술을 받은 후에는 워낙 소심하고 겁이 많은 터라 수영은 중단하였고(왼팔을 들어 올리지 않으려고), 대신 현재는 체육관에서 매일 러닝머신을 이용한 걷기와 달리기엔 한 시간씩 할애하고 있으며, 저녁 식사 후에는 집 주변을 빠른 걸음으로 사십분 씩 걷고 있습니다.

고혈압과 당뇨가 있다는 것은 물론 알고 있었으나 전혀 개의치 않았고, 학교 다닐 때 핸드볼과 조정 선수였다는 알량한 밑천 하나에 의지해 술과 담배로 몸을 너무 혹사했습니다. 저의 의학 상식은 남들로부터 귀동냥하였거나 혹은 TV 등을 통해 듣고 본 짧은 것들이어서, 관상동맥 등의 용어는 들어보았으나 심장을 움직이는데 필요한 혈관이 있다는 사실은 처음 알게 되었습니다.

“오르막이 시작되고 500미터 정도 목구멍이 칼칼해지기 시작해서 마치 목감기 초기 증세와 유사한 느낌이었습니다. 1킬로미터쯤부터는 따가워졌습니다. 이렇게 목구멍의 증세가 심하면 통증의 위치가 식도인지 기도인지 분간이 안 가게 됩니다.”

딱히 언제부터라고 집어 말할 수는 없으나(오년 전쯤으로 추정), 주말에 친구들과 부인들을 포함해 한 이삼십 명이어서 등산을 하게 되면 저는 매번 꼴지에서 1, 2 등으로 정상에 올라섭니다. 저와 꼴지를 번갈아 해주는 고마운 친구는 100킬로그램에 달하는 체중에 매일 폭음이라는 핸드캡이 있어 그나마 남들에게 인정이나 받지만, 겉으로 멀쩡해 보이는 저는 숨을 헐떡이며 설 때마다 추월하는 일행들 앞에 고개를 들 수가 없었습니다.

산행 시 증상을 자세히 나열하자면, 오르막이 시작되고 500미터 정도 목구멍이 칼칼해지기 시



작해서 마치 목감기 초기 증세와 유사한 느낌이었습니다. 1킬로미터쯤부터는 다가워졌습니다. 이렇게 목구멍의 증세가 심하면 통증의 위치가 식도인지 기도인지 분간이 안 가게 됩니다. 지금도 인체 해부학상 식도와 기도의 정확한 위치는 알지 못하는 것이 사실입니다.

남들이 저를 앞서 올라가는 것을 볼 때면 진지하게 나는 왜 더 이상 앞으로 나아가지 못하는가를 걱정해 보기도 했습니다. 다가운 것은 참을 수 있겠으나 숨이 더 이상 쉬어지지 않을으니, 멈추지 않고는 배길 수 없게 되는 것입니다. 매번 초반 약 1킬로미터의 거리가 가장 힘든 것인지, 한 번 쉬고 나면 다가운 통증이 가슴 한 가운데의 양쪽 폐 사이로 내려갑니다. 이후로는 걷고 쉬는데 따라서 쓰라렸다가 말았다가를 반복하게 됩니다. 이런 상황은 오르막에서 반복되다가, 내려갈 때는 숨쉬기가 우선 편해지므로 가슴의 쓰라짐도 약해지기는 하나 쉽사리 사라지지는 않았습니다. 예전에 수영을 할 때는 주로 단거리였던 탓인지 숨은 가쁜데도 불구하고 통증은 느껴지질 않았습니다.

고등학교 시절 엑스레이를 찍었을 당시 의사 선생님의 설명에 의하면 폐활량은 매우 발달해 있는데 반해 심장은 작은 편인 것 같다고 했던 기억이 연관성을 짐작해 보기도 하였고, 또 여덟 살 때 육개월

정도 앓았던 적이 있는 ‘폐문 입파선’의 휴유증은 아닌가 아닌가 하는 생각을 해보기도 하였으나, 막상 진료를 받으러 가기에는 게으름과 검사 결과에 대한 두려움이 앞서는 관계로 실행이 어려웠습니다.

치료를 받은 후, 처음에는 몸이 움직이는 모든 행동이 저절로 방어적이 되고 조심성이 따르게 되어 수영도 중단하였고, 걸음 역시 빠르게 걷는 것은 삼가다가 약 두달 후부터 러닝머신을 이용하여 가볍게 달리기 시작하였습니다. 육 개월 후, 심혈관시술 검사를 마친 후부터는 본격적으로 운동을 했습니다. 이후 숨쉬기와 가슴의 다가운 통증은 현저히 나아져서 그 후로는 등산을 가도 다리가 먼저 아프기 시작하는 형태로 바뀌게 되었습니다.

저는 당뇨병으로부터 합병증이 오기 시작해서 우선 혈당을 관리하는데 주안점을 두면서 심장혈관의 중요성 또한 잘 인식하고 있습니다. 금연을 한지는 8년이 되었고, 순환기내과에서 교육받은 식이요법과 운동은 당뇨센터에서의 지침 내용과 합치하므로 마찰은 없습니다.

당뇨와 심장병은 관리가 우선한다는 것을 뼈저리게 느끼고 있습니다. 비록 불편한 것이 없지만 새로운 인생을 살아가는 기분으로 일상에 충실하고 있습니다.

심장질환을 겪은 환자이야기Ⅱ

“언덕 오를 때 심하게 숨차”

김용진 (50세·남)

저는 십 년 넘게 당뇨병을 가지고 있는 사람입니다. 당뇨병을 가지고 있으면서도 음식, 흡연, 운동 등을 하지 않고 될 대로 되라는 식이었습니다. 처음 당뇨 진단을 받았을 때는 자가 진단으로 병원을 찾았었습니다. 어느 날부터인가 평소의 두 배 정도 되는 갈증을 느껴 물을 자주 많이씩 먹게 되었습니다.

그러다 보니 자연스럽게 화장실을 자주 가게 되었고, 속이 허한 느낌이 자주 들어 먹어도 먹어도 금세 배가 고팠습니다. 갑자기 살도 찌기 시작해서 뭔가 건강상의 문제가 생겼구나 싶었습니다. 그래서 종합검진을 받아 보았는데 아님나 다를까 당뇨병 진단을 받은 것입니다. 처음에는 병원에서 알려주시는 대로 지키기 위해 노력해보았습니다. 하지만 지켜야 하는 것과 먹지 말아야 하는 것은 기억하기 어려울 만큼 너무나 많아 금세 지치고 말았습니다.

몸이 특별히 아픈 것도 아니라서 당뇨병이 갖고 있는 놀라운 파괴력에 대해서는 미처 인식하지 못했던 것 같습니다. 한 대 두 대 몰래 피는 마음으로 다시 피기 시작했는 담배가 어느 순간 당뇨병 진단을 받기 전에 하루 한 갑 피는 흡연량으로 돌아갔고, 운동도 하지 않으면서 입맛 가는 대로 식사를 했습니다.

본래 달고, 맵고, 짠 자극적인 음식을 애호했었는데 먹지 못하게 되니 더욱 간절해지는 게 인지상정 아니겠습니까. 특별히 큰 고통을 느낄 수 없었기 때문에 병원에서 괜히 겁을 많이 준 것이다, 하고 속 편한대로 생각했습니다. 잘 먹고 잘 자면 그것만큼 건강에 좋은 것도 없을 것 같은데 말입니다.

“두세 달 전부터 약간 비스듬한 언덕을 올라가려면 숨이 심하게 차는 증상을 느끼기 시작하였습니다.”

그런데 두세 달 전부터 약간 비스듬한 언덕을 올라가려면 숨이 심하게 차는 증상을 느끼기 시작하였습니다. 당뇨 때문에 가끔씩 고대 안암병원을 내원하던 참이었습니다. 병원에 간 김에 교수님께 증상을 말씀드렸습니다. 교수님께서서는 협심증이 온 것 같으니 순환기내과에 가서 검사를 받

아 불 것을 권하셨습니다. 그리고 바로 순환기 내과를 안내받아 심전도, 러닝머신, 24시간 심전도 등을 검사하고 검사결과를 기다렸습니다. 그리고 모든 것이 기우이길 바라며 검사결과를 들으러 갔습니다.

뜻밖으로 상태가 몹시 좋지 않다는 교수님 말씀에 무척 당황했습니다. 저의 당뇨병에 합병증이 생긴 것입니다. 믿기가 어려웠습니다. 제가 느끼기엔 살이 찌서 움직임이 둔해진 것처럼 가끔 숨이 찼을 뿐인데 당뇨합병증이라니. 정확한 병명은 심근경색이었습니다. 제가 그렇게도 잘 안다고 떠들어 대던 제 어머님의 심근경색 말입니다. 심혈관센터 최고 권위자라고 들었던 교수님께서 상태가 좋지 않다는 말씀을 하시니 모든 걸 체념하고 퇴원하기로 마음먹었습니다. 당뇨조차도 제대로 관리할 수 없었는데 심근경색이라니. 도저히 저는 이겨 낼 자신이 없었습니다. 그런저런 생각에 가방까지 다 챙겨 뒀는데, 그날 저녁 주치의 선생님이 다음날 오전 수술시간이 잡혔으니 크게 걱정하지 말라는 말씀을 들었습니다. 어렵사리 다시 용기를 내 시술을 받기로 했습니다.

교수님께서서는 금연, 금주와 함께 규칙적인 식습관을 반드시 지키라고 신신당부하셨습니다. 시술 후 경과가 성공적이라는 말에 다시 한 번 제대로 용기를 내 당뇨와 심근경색을 함께 이겨내 보려고 합니다. 당뇨와 심장병의 닳은 점은 평생 내 안에 두고 잘 다스려야 한다는 것입니다. 내 몸안의 정치만 제대로 한다면 건강을 땅는 게 어려운 문제만도 아닐 거라고 혼자 다짐하고 있습니다. 마음을 굳게 먹어야 지난번과 같은 불상사가 없을 것이라 생각하며 이번이 어찌면 마지막 기회일지도 모른다고 되뇌어 봅니다. 천하를 얻는 자가 미인을 얻는다? 그보다는, '자기 몸을 다스리는 자가 건강을 얻는다'로 바꿔 신조로 삼으려고 합니다. 건강을 얻지 못하고서 무슨 일을 이룰 수 있고 어떤 음식인들 입에 달겠습니까. ✎

〈자료출처- 도서 심장에게 말걸기: 심장병과 싸워 이긴 100인의 이야기 中〉

