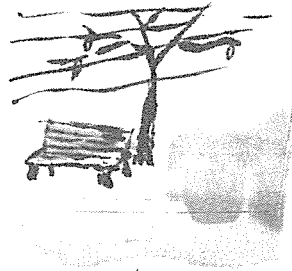


성년기부터 건강을 생각하고 스스로 건강관리를 잘했다라면 70년 이상을 천수하며 살것이다.



성인병 검사가 좀더 일찍 시작되었다라면...

모든 생물체에는 각각의 주어진 수명이 있게 마련이다. 물론 인간이라고 그 예외는 아닐것이다. 과거에는 인간의 수명이 얼마였는지는 잘은 몰라도 의학의 발달과 생활수준의 향상으로 그수명이 꾸준히 늘어 났음은 누구도 부인할수 없을것이다. 최근 통계를 볼것 같으면 사람의 평균수명이 70세 내외라고 나와있다.

과거에는 “건강관리”라는 말이 인식부족으로 그리 널리 홍보되지 않은 까닭에 별로 신경을 안쓰는 분야였으나 최근에는 바쁜 생활속에서도 자신의 건강을 지키고자 나름대로의 클럽이다, 싸우나다,

에어로빅이다, 하고 여러가지의 건강운동이 유행되고 있다.

나도 성년기 부터 건강을 생각하고 스스로 건강관리를 잘했다라면 70년 이상을 천수하며 살것이 아니었는가 하고 회상 해본다.

지난 과거 나의 생활을 보면 하루하루가 후회되고 살아온 과거가 어수룩하였고 억울하기만 하다.

헤마다 맞게되는 계절의 감각은 벌써 오후이 무르익는 가을을 재촉하게 되었으며 서늘한 바람이 불어오는 사색이 감도는 시절이 되었다.

얼마전 원고 청탁을 받은 나는 당황하

“ 1984년 초봄이었다. 내나이 40대 후반에 겨우 자그마한 기업 하나를 운영하고 있었다. 이때 한국건강관리협회에서 실시하는 신체검사에 우연히 끼어들어 검사를 받았는데… ”

지 않을수 없었다. 그것은 나의 투병기가 자랑도 아니고 또 그렇다고 누구에게 하소연 할만한일도 아니기 때문이었다.

지난 여름 수은주가 좀처럼 내려갈줄 모르고 자꾸자꾸 올라만가는 그야말로 껌통같은 날씨에 어느날 건강관리협회에서 온 사람이 그동안의 나의 건강을 묻기에 나는 무심코 병원에 잘다니고 있다고 하였다.

나는 그와 이야기 저얘기를 나누며 나의 건강관리에 대해 조언을 들었다.

그가 우리집을 떠날 때 두고간 쪽지를 펴보니 투병기 청탁서 였다.

그러니까 1984년 초봄이었다. 내나이 40대 후반에 들어 겨우 자그마한 기업 하나를 운영하고 있었다. 이때 한국건강관리협회에서 실시하는 직원들 신체검사이 우연하게 끼어서 뜻하지않게 검사를 받은적이 있었다. 바로 이 신체검사결과가 나의 중대한 생활을 개선하게 된 계기가 되었고 이것이 건강관리협회와 나와 인연이 된 것이다.

과거 나는 체중 97kg 이나 되는 거구

로 남달리 건강하고 남보다 술담배도 잘하고 어울리기도 잘하는 행동과 였으나 일상생활에서 느낄땡 말땡 스쳐가듯 종종 가슴이 빠근함을 느낄때가 있었다. 친구들 얘기로는 과로한 탓이다. 휴식을 취하면 낫는다등 대수롭지않게 생각해왔으나 날이 갈수록 증세가 더해지며 몸이 점점 비대해지고 하여 모르는 소견으로는 갱년기에서 오는 운동부족인가하고 각되기도 했다.

반면 식욕은 왕성했던터라 나역시 별 대수롭지않게 생각하고 있었다.

그후로 친구들과 주위사람들의 권유로 매일 어김없이 새벽등산길에 오르기 시작하였다. 나는 운동만이 살길이라 믿게 되었고 믿었기때문에 더욱 새벽등산을 하루일과의 일부로 삼고 있었다. 처음에는 힘이들어 천천히 조금씩 시작하고 차츰 정도를 더해 나갔다. 초기의 숨차고 힘드는 느낌은 아직 이력이 붙지않은 탓으로 여기고 꾸준히 실행해 읍겼다. 몇달 후 운동의 심도에 따라 점점 숨이가빠지고 피로해지는등 조금도 회복 될 기세가 보이질않았다. 오히려 더 악화되는 느낌이 들었다. 이때 나는 몸 어디엔가 이상

“ 지난날의 가슴의 빠근함,
 등산시 숨이 찬 일등
 어리석은 판단을 내었던
 그동안의 과거가 주마등처럼
 내 자신이 부끄럽게 생각될때,
 스쳐가는 것을 느끼며
 나는 오랫동안 내몸속에서
 원인 모를병이 진행되었음을 알수 있다.”

이 차차 생기고 있는것을 짐작하게 되었다. 때문에 혹시나 하는 마음에서 등산도 하는등 마는등 하게 되니까 주위사람들은 껴병이니 문화병이니하며 조롱하는 사람도 있었다.

종합병원에가서 진단을 받아볼까도 생각했었다. 그동안의 운동이 오히려 역효과를 나타낸것이 아닌가 진작에 진찰을 받아보고 싶은 마음의 갈등이 일기 시작했다.

그렇다고해서 종합병원에 가는것도 어디 쉬운 일인가? 몇분진찰을위해 몇시간을 기다려야하고 입원하려면 몇달을 기다려야한다고 하는데 사업에 쫓기다보니, 그럴만한 시간적 여유가없었다. 경제적인 부담은 물론이고 가족들에게 무슨큰병이라도 알리는듯 집안에 걱정을 끼칠것 같아 미루어오던차에 검사결과 심장에 이상이 있는것 같다며 종합병원에가서 진찰을 받아보시던가, 종합검사를 다시해보라는 건강관리협회 직원의 진언이었다.

그러자 나는 그때야 비로소 지난날 가슴의 빠근함 등산시 숨이찬일 등 어리석은 판단을 내었던 내자신이 부끄럽게

생각되었다.

그동안의 과거가 주마등처럼 스쳐가는 것을 느끼며 나는 오랫동안 내몸속에서 원인 모를병이 진행되었음을 알수가 있었다.

병원에 가보라는 말이 무책임하게 들리기도하고 고맙기도하고 내가 그럴수가하고 섭섭하게 자신을 원망하기도 하였다. 그후 나는 그런연유로해서 알게 모르게 몇년간 짝터온 나의병마로부터 육신은 물론 정신부담의 실마리를 풀어주는 계기를 마련해준 한국건강관리협회에 대한 고마운 마음으로 신촌에있는 Y종합병원의 문을두드렸다.

병원에서의 검진결과를 심장에 이상이 있다는 똑같은 말을 해주며 병이 상당히 진행되었으니 좀 더 관찰을 해가며 치료를 하지 않으면 앓된다고하며 술,담배 끊고 절대 안정이 필요하니 입원을 하라는 것이었다.

하는수없이 가사와 사업은 뒤로하고 수일후 입원하고 정밀 진단결과 판상동맥경화증으로 심장병이 생겨 숨이차고 몸이 붓게된다는등 내상식으로는 알아들을수없는 의학적설명을하며 여러달 치료

“ 수년전만해도 병원에서만
 가능했던 비전염성 만성, 퇴행성
 질병의 검사를 좀더 일찌기 하여
 예방이 실시되었더라면
 하는 아쉬움에서 술 담배 끊고
 음식도 가리는 이루 말할 수
 없는 고행을 다시 한번
 해본다. ”

와 안정을 안하면 나중에는 결과가 나쁘
 다는 말을 들었다. 그후로는 부자유스러
 운 몸이되어 치료를 받기 시작하였다.

그간 시간과 세월을 보내며 치료를 받
 다보니 하루에 약 몇알주고 누워있으
 니까 지루하기도하고 짜게먹으면 앓된다
 며 사식은 못하게하고 간도 맞지않는 병
 원식만 하라니 건디기 어려워 뛰어나오기
 일수었고, 다른 병원에도 가서 치료를
 계속하면서 좀더 병이 심하든가 하면 다
 시 Y병원에 찾아가 입원하여 관상동맥
 에 총을쏜다는 치료도 받아 보기도 하였
 다.

가진고생을 감수하고 지방으로 요양도

떠나보기도하며 회복될 날만을 기다리고
 있다.

성인병이 이렇게도 나도모르게와서 나
 도모르게 진행되어 회복이 힘든 어
 러운 질환인것을 새삼깨달으며 늦은 감
 이 없지 않으나 좀더 일찍 발견하고 주
 의를 했으면 나의 고행은 덜할것을 하는
 마음이 아쉽기만 했다.

수년전만해도 병원에서만 가능했던
 비전염성, 만성, 퇴행성 질병의 검사를
 좀더 일찌기하여 예방사업이 실시되었더
 라면 하는 마음에서 술담배 끊고 음식도
 가려서 먹어야 하는 이루말씀 드릴수없
 는 고행 경험담을 말씀드린다.

<박 찬 업>

● 토막상식

○ 복통이 일어났을 때



영아는 배가 아파도 말로 잘 표하지 못

하지만 3세 이상이 되면 아프다는 것을 알
 릴 수 있다.

배가 아프다고 하면 즉시 손으로 만져 보
 아서 아픈 곳을 정확히 알아야 한다. 아픈
 곳이 왼쪽 아랫배일 경우는 따뜻하게 해주
 고 오른쪽 배나 명치끝 부근이면 맹장염일
 수도 있으므로 우선 의사에게 보일 때까지
 냉습포를 한다.