

햇빛보다 밝은 빛이(1)



김 선 하

인천 논현국교(피부양자)

본 원고는 의료보험관리공단이 지난해 6월에 실시한 건강생활 실천수기 현상 공모에서 은상을 수상한 작품으로, 독자여러분의 건강생활 실천에 많은 도움이 되기를 바라는 마음으로 게재한다(편집자 주).

봄이 왔다. 동요가사처럼 파릇파릇 새싹이 돋고 개나리·진달래가 꽃망울을 터트릴 때 나는 결혼을 하였다. 꿈에 그리던 새하얀 드레스를 입고 사랑하는 남편의 팔짱을 끼고 몃시선들의 축복을 받으며 내나름대로 행복한 결혼식을 올렸다.

그런데… 비디오 촬영 테이프를 보고 기념사진을 보아도 내마음에 아쉬운 것이 있다. 그것은 바로 신랑의 장인어른, 즉 내 아버지가 안계신 것이었다. 그것은 내 입장도 마찬가지였다. 시아버님도

안계셨기 때문이다.

우리 아버지는 내가 고등학교 3학년 봄에 -1992년- 돌아가셨다. 길고 긴 간암이라는 병의 투병생활 끝에… 남편의 아버지 또한 식도암으로 세상을 떠나셨고… 그래서 남편과 나의 결혼사진에는 두분 아버님이 안계셨다. 남편은 종종 이런 말을 한다.

“여자가 모질기는 모진가봐.”

“어머! 무슨 말이 그래요?”

“보라구. 당신 어머님이나 내 어머님이 남편들보다 오래 사시는 거 보면 알 수 있잖아.”

“어디 그게 모질어서 그래요? 우리 아버님은 술을 워낙 좋아하셔서 간암으로 돌아가신거고 당신 아버님도 마찬가지로 술하고 담배는 암을 유발 시킨대요. 신문 <건강>칼럼에서 봤어요.”

“하긴…우리 아버님은 술을 너무 드

서서 식도암에 걸리신거야. 우리 학교 선생님 한분은(남편은 국민학교 서무과에 직장을 두고 있다.) 술, 담배를 너무 좋아해서 폐에 이상이 있다. 병휴가 나서 병원치료 받고 그러더라구.”

그런데 내 주위에서는 암에 걸려 고생하는 사람이 드물지 않았다. 내 학창 시절만 해도 무슨 특별한 사람만 앓는 병인줄 알았는데 요즘 둘러보니 그게 아니다. 위암선고 받고 수술했는데 재발되어서 다시 쓰러졌다는 사람, 임파선암에 걸렸다가 나았다는 사람, 자궁암에 걸린 동네 아줌마 등등… 하다못해 전립선암이라는 것도 걸렸다는 사람을 보았다.

남편에게는 술, 담배가 근본인 것 같다고 하며 이것들을 못하게 했지만 그것만으로는 부족한 것 같았다. 언젠가 신문을 보니 ‘우리나라 4명중 1명은 암’이라는 좀 믿기지 않는 통계숫자가 나왔다. 나는 새내기 주부로서 펄쩍 뛰지 않을 수 없었다.

“여보, 여보… 이를 어째요? 암이라는 것이 이렇게 흔한 병인줄 몰랐어요. 그리고 왜 이렇게 암종류가 많아요? …보니까 술, 담배만 경계해야 되는게 아니잖아요?”

“놀라긴… 뭐, 아무나 걸리겠어?”

“어이구, 여보. 그렇게 태연해도 문제예요. 학교 선배언니인 경태엄마는 아직 20대고 술, 담배도 못하는데 유방암 초기라 수술하고 그랬잖아요?”

“호들갑 떠다고 되는거야? 좀 점잖게 굴어. 괜히 불안해 하는 것도 병의 시초일 수가 있어.”

그런데 더 호들갑 떨 일이 생겼다. 며칠 후 TV 프로에서 건강상식이 방영되었는데, 암은 한창 과중한 업무와 스트레스, 피로에 지치는 직장 남성들에게 잘 발생한다는 내용이 있었던 것이다. 전보다 나는 더 펄쩍 뛰었다.

“당신은 너무 겁도 없어요. 세상에… 요즘은 40대고 50대고 없대요. 누구나 암에 노출되어 있고 또 당신같은 직장인이 제일 확률이 높대요.”

“무슨 재수없는 소리를 하시나, 한창 나이에 암은 무슨…”

“당신은 레슬링 선수 송성일이라도 몰라요? 그 젊고 패기에 찬 20대 운동선수도 암이었잖아요?”

남편은 기가 막힌듯 웃었다.

“그래. 그래서 술, 담배도 안하잖아.”

“그것만 갖곤 안돼요. 이제부터 ‘건강’과의 전쟁에 들어가요. 제가 지휘할테니 알아서 따라주세요. 그것이 우리가 행복한 결혼생활, 인생을 살 수 있는 방법이에요. 곧 태어날 2세도 그렇고요.”

남편은 계속 웃었지만 나는 정말 계획을 짜고 실천에 들어갔다. 우선 남편이 하루 세끼 식사를 인스턴트가 아닌 자연식품으로 하게 했다. 결혼초, 나는 라면을 즐기는데 반해 라면은 손도 안대는 남편이 밉기까지 했었는데 이제는 그것이 더없이 고마웠다. 라면같은 인스

그런데 내 주위에는 암에 걸려 고생하는 사람이
 드물지 않았다. 확장시절만 해도 무슨 특별한
 사람만 앓는 병인 줄 알았는데,
 요즘 둘러보니 그게 아니다. 위암 수술을 받았는데
 재발되어 다시 쓰러졌다는 사람, 임파선암에
 걸렸다 나았다는 사람, 자궁암에 걸린
 동네 아줌마 등등……

턴트가 그리 좋지 않다고 들었기 때문에 나는 잘됐다고 좋아하며 된장국이니 청국장을 자주 끓였다. 된장도 시어머니가 늘 메주를 갖고 직접 만드시기 때문에 얻을 수 있었다. 된장은 워낙 장도 좋게 해준다고 시어머니는 말씀하셨다. 조미료는 처음엔 적게 치다가 지금은 아예 장으로-어머님 손으로 직접 만드신 장으로 간을 맞추고 있으며 짜게 먹지 않으려고 소금은 억제하고 있다.

클레스테롤이 높은 돼지고기도 지방은 빼고 조리하고 있으며 되도록이면 식용유 사용도 억제하고 있다. 우리 고유의 식혜를 직접 담가 냉장고에 넣고 물처럼 마시게 하고 있는데 식후 소화를 돕고 배속을 편안하게 해준다는 일반상식을 적용한 것이다.

그런데 커피를 못마시게 하는 부분에서는 마찰이 생겼다. 남편은 하루 3~4잔은 죽히 마시는 위인이었으니까.

“싱거운 반찬, 젓갈 많이 들어간 김치(위에 좋다고 해서 무작정 많이 넣은 적이 있다.), 조미료 안친 된장찌개…내가

다 참았어. 그런데 이제는 커피까지 못마시게 해? 커피대신 달착지근한 식혜로 대신하랴구?”

“왜요? 당신, 시중에 파는 식혜는 잘 사드시잖아요? 그 캔 식혜랑 뭐가 달라요?”

“그거야, 어쩌다 한번이지. 누가 물처럼 마신댔어? 나 건강해. 그러니까 그런 것까지 간섭하지마!”

“안돼요. 커피는 나빠요. 왜 몸에 해로운 걸 외국에서 돈주고 사와서 마시는지 모르겠어요?”

“커피가 뭐가 나쁘다고 그래? 하루 10여잔 마시며 일하는 사람도 있어. 그것도 블랙으로만.”

“블랙보다 프림, 설탕커피가 더 나쁘대요.” 나는 지지 않고 소리쳤다.

“그래. 블랙으로라도 마실테니까 말리지마.” “안돼요!” “그럼, 학교가서 실컷 마실꺼야. 솔직히 학교에서 있는 시간이 더 길고…잘됐네. 집에서 못마시게 하니 더 마셔야지.”

“당신…” 나는 그리 올 생각은 아니

있지만 일부러 명연기를 펼쳤다.

“당신…우리 아버지가 왜 암에 걸리셨는지 알아요? 술도 술이지만 커피로 사셨단 말예요. 아침은 커피, 점심은 밥 드시고 커피, 저녁도 커피… 그렇게 20여년을 사시다 그만… 꼭 암은 아닐지라도 커피는 몸을 해쳐요… 당신은 큰 병은 아니지만 자주 감기치레 겪잖아요. 그것도 문제가 있다구요…”

정말 눈물이 툭툭 떨어졌다. 조금만 조금만 더… 천성이 여린지 이상하게 여자의 눈물 앞에서는 맥을 못추는 남편은 여기서 현 것발을 흔들었다.

“그래. 알았어…그만해…”

“물라요. 다 자기한테 좋으라고 그러는거지… 자기를 얼마나 사랑하는데… 식혜 담그는 것도 엄마한테(시어머니를 나는 이렇게 부른다.) 얼마나 어렵게 배웠는데…”

“그래, 그래… 커피 안마실께. 아니, 끊을께.” 토닥 토닥…

그 여세를 몰아 나의 건강작전은 더 활발해지고 승승장구해졌다. 각종 여성잡지에 있는 건강정보는 빠짐없이 읽었고 그것도 모자라 스크랩 해놓고 자주 꺼내 읽었다. 한가지 내맘대로 못한 것은 여성지에 실린 보약정보를 보고 그대로 하려고 남편에게, 우리에게는 좀 크다 싶은 목돈을 요구하였다. 남편은 아직 보약은 무리라고 하였다.

“봐. 우리같은 젊은 나이에는 보약보다는 알맞는 영양식단, 규칙적인 운동,

이런 것으로 얼마든지 건강을 지킬 수 있어. 거기다가 우리는 지금 음식에서 훌륭한 건강식을 하고 있다구. 보약은 허약자나 어른들, 환자들이 먹는거야.”

그리하여 보약은 겨주기로 했다. 그러나 1보 후퇴하면 2보, 3보는 전진인 법. 나는 암억제 작용이 있다는 녹차를 준비했다. 결혼선물로 받은 근사한 부부차잔에 녹차티백을 뜨거운 물과 함께 넣고 남편 앞으로 다가갔을 때-

“아니, 이건 뭐야?”

“보다시피 녹차이옵니다. 상감마마.”

반 아버의 말에 남편은 초반부터 백기를 들었다.

“그래, 다 나 좋으라고 하는건데, 뭐. 그래, 커피도 끊었는데 뭐. 이까짓거야. 눈 딱감고 마셔주지. 암, 그래 주고 말고…”

“이까짓 거라뇨? 이 녹차가 얼마나 몸에 좋대요? 특별히 암억제 작용이 있죠. 또 충치에 입냄새도 막아주고 저같은 경우 변비나 피부가 거칠어지는 것도 막구요. 또…”

“어휴. 당신 진짜 건강, 무슨 캠페인에 나가라. 몸에 좋다는 음식이나 차는 다 선전해서 우리나라 국민들 다 장수 국민 되게 해주라, 응?”

“오래만 산다고 좋은 것이 아니래요. 심신이 건강해야지. 옛날 우리 할머니는 아프면서 90세까지 사셨대요.”(계속) 24