

## 제2회 건강생활실천 성공사례 수상작품

### 개인실천 부문 은상

한걸음 두걸음 건강한 내일을 향해

이재선(경기도 안양시 만안구)

비가 내립니다. 줄기차게 쏟아져 내립니다. 진초록의 이파리 위에 웅얼거리며 떨어져 내리는 빗줄기를 바라봅니다. 아마도 이 비가 그치고 나면 성큼 가을이 와 있을 것만 같습니다.

나는 지금 이 글을 쓰면서 죽음 앞에서 새로이 태어난 것만 같은 벅차오르는 감격과 넘치는 감사함을 주체할 수가 없습니다.

그랬습니다. 그 날도 오늘처럼 비가 쏟아져 내리던 4년 전 늦여름이었습니다. 앰블런스가 달려오고, 직장에서 바쁘게 일하던 남편이 급히 달려오고, 온 식구들이 야단이 났습니다.

그도 그럴 것이 40여 년을 넘게 살아오면서 병원신세 한 번 안치고 감기 한번 안 걸리면서 바쁘고 분주하게 동동대며 열심히 살아온 나였습니다. 질질 끌리는 다리를 주체하지 못하고 허리의 통증을 호소하며 꼼짝없이 움직이지도 못하던 나를 지켜보는 식구들의 당연한 반응일지도 모릅니다.

병원에서 며칠간 치료를 받았는데, 다소 차도는 있을망정 개운하게 치료되지 못했습니다. 컨디션이 안 좋은 날이나 날씨가 궂은 날에는 어김없이 통증이 재발하고, 며칠은

좀 괜찮은 듯하다가 또 안 좋아지기를 여러 번.

졸음이 쏟아져 오고, 오후만 되면 피곤해서 견딜 수가 없었습니다. 다리 뒤 허벅지로부터 종아리에 이르는 부위까지 시큰거리고 당기는 증상이 발바닥까지 저리면서 감각조차 마비되는 증상이 자꾸만 재발했습니다. 좋다는 병원은 다 찾아 다녔습니다. 용하다는 의원과 용하다는 방법은 또 모두 동원하였습니다. 스포츠 마사지를 받으러 가고, 카이로 프릭틱을 하러 가기도 하고, 물리치료도 했습니다. 침도 맞고, 찜질도 하고, 기치료도 받으러 다녀 봅니다. 좋다는 약은 또 모두 동원하여 먹어 댁니다.

그랬더니 이번엔 얼굴이 붓고, 온몸이 부으면서 한번 부어오른 부기가 영 내리질 않습니다. 눈도 뜨기가 거북스러웠습니다. 몸은 점점 둔해지고, 자꾸 잠만 쏟아지는 바보가 되어 버린 느낌이었습니다. 도저히 안 되겠다 싶어 의사 선생님과 상의를 했더니, 자꾸 부어오르는 증상이 생기면 약을 중단해야 된다고 하셨습니다. 복용하던 약은 일단 중단을 했습니다.

고통 속에서 만나게 되는 사람들마다 말합니다. 어찌 그리 용하다는 곳은 그리도 많고, 좋다는 약은 또 왜 그리 많던지. 처방법이 많다는 것은 그 만큼 고치기 또한 힘들다는 것을 증명하겠지요.



아마 한 2년은 족히 더 그랬을 겁니다. 돈은 돈대로 소비하고, 몸은 몸대로 망가졌습니다. 긴 병에 효자 없다더니, 가족들도 이전 만성이 되었는지 점점 관심도가 떨어져 갑니다. 앞을 분간할 수 없는 캄캄한 터널 속에 혼자 내던져진 것 같은 답답한 느낌과 허허로운 별관에 홀로 서 있는 것 같은 텅 빈 외로움. 그리고 이제 다시는 정상인으로 돌아올 수 없을 거라는 나약한 생각은 내 자신을 점점 실망의 구렁텅이로 추락시키고 있었습니다. 이제는 우울증까지 동반한 채 그렇게 당당하고 자신에 차 있던 내 자신을 허망하게 무너뜨리며 자꾸만 나약하게 만들어 갔습니다.

식구들이 모두 썰물처럼 빠져 나간 집안 구석구석을 앉아 멍개고 다니며 청소를 하노라니 나도 모르게 소리없는 눈물이 쏟아져 내렸습니다. 그동안 그렇게도 바쁘게 봉사활동도 하고, 사회단체 활동도 하며 동동거리고 바쁘게 살아온 나였는데.

심각하게 피곤을 느끼며 차만 타면 즐기 일쑤고, 견딜 수 없는 피곤이 쏟아져 내릴

때부터 아마 나의 몸은 이상이 감지된 건지도 모릅니다. 하룻밤 자고 일어나면 뺨찮겠지, 폭 사우나라도 하고 오면 뺨찮겠지 하며 방관한 것이 나의 큰 실책이었음을 이제야 깨닫습니다.

나의 무디어진 더딘 행동으로 집안일을 대강 마쳐 놓고는 장롱을 정리합니다. 굽 높은 구두와 미니스커트를 모두 정리해서 그대로 버릴까 생각하다가, 그래도 또 미련이 남아 장롱 깊숙한 곳에 넣어둡니다. 언제 다시 나의 건강이 회복되어서 굽 높은 구두와 짧은 치마의 투피스를 다시 입어 볼 수 있려나. 다시는 굽 높은 구두도 신을 수 없고, 미니스커트도 입을 수 없을 것 같은 나의 초라한 모습을 대하노라니, 내 자신이 한심스럽다는 생각이 들었습니다.

나약해지는 마음은 소리없는 눈물을 동반하고, 나를 자꾸만 우울한 곳으로 끌어넣었습니다.

그렇게 한 2년쯤 지났을까요. 긴 가을 햇살이 유리창을 통해 슬그머니 나의 방으로 들어와 앉습니다. 슬그머니 방 안으로 기어 드는 가을 햇살처럼, 나도 누군가의 방에서 숨없이 들어가 이 고마운 가을날 해바라기 하며 마음 터놓고 그냥 사는 얘기라도 나누며 함께 있고 싶어졌습니다.

나의 추한 모습을 그 누구한테도 보이고 싶지 않아 두문불출하던 나는 용기를 내었습니다. 모처럼 머리도 곱게 빗어 넘기고 화장도 정성껏 단장했습니다.

다음호에 계속