

7강 죽음을 통해 삶을 찾은 사람들 (두 번째 시간)

호스피스 봉사자의 증언
암을 극복한 사람들의 이야기
죽음의 현장에서 다시 살아난 사람들

호스피스 봉사자의 증언

현재 호스피스란 용어는 주로 말기암 환자에게 다양한 방식으로 도움을 주는 프로그램의 총칭으로 사용되고 있다. 호스피스는 단순히 ‘죽어가는 장소’만을 말하는 것이 아니다. 더 이상 치료될 가능성이 없는 사람이 마지막 순간까지 풍요로운 마음으로 충실한 삶을 보낼 수 있도록, 보다 편안하게 나아가게 하기 위해 시행되는 활동 전부를 일컬어 ‘호스피스’라고 총칭한다. 인간의 생명은 사는 시간의 길이뿐 아니라, 그 의미라든가 가치 등 질적인 요소도 중요하다. 차가운 의료기계에 둘러싸인 채 단지 육체적으로만 오래 사는 것보다도, 마지막 순간까지 인간으로서 존엄을 유지하며 자기다운 삶을 온전히 사는 문제가 훨씬 중요한 과제이다.

1. 봉사하는 삶, 스트레스와 불안 이기는 보약

15년째 봉사활동을 하는 김정옥 할머니(82세), 월요일에는 마음담는 수련을 하고 화요일에는 임종환자들을 찾아 위로한다. 그리고 수요일에는 종합병원에서 봉사활동을 하며, 금요일에는 노인무료급식소를 찾아 식당일을 돕는다. 젊은이 못지않게 활동적인 할머니는 바쁜 봉사활동에도 불구하고 감기 한번 앓은 적이 없을 정도로 건강하다.

마더 테레사 수녀는 86세로 사망했는데, 사인은 엉뚱하게도 말라리아였다. 감염질환만 아니었더라도 그녀는 더 오랜 세월 동안 ‘가난한 사람들의 어머니’로 남았을 것이다. 테레사 수녀가 죽은 뒤 “봉사와 선한 일을 생각하기만 해도 우리 마음은 착해지고, 몸 또한 영향을 받아 인체 내에 바이러스와 싸우는 면역 물질이 생긴다”는 연구결과가 발표되기도 했다.

이후로 ‘테레사 효과’라는 말이 생겨났다. 미국 미시간대학 사회연구소의 스테파니 브라운 박사는 《심리과학》이라는 잡지에서 “자신만 아끼고 남을 돕지 않는 사람은 남에게 도움을 주는 사람보다 일찍 죽을

가능성이 2배나 높다” 고 밝혔다. 423명의 노인부부를 대상으로 5년간에 걸쳐 면담 조사한 결과, 장수하는 노인 가운데 남성 75퍼센트, 여성 72퍼센트가 친구나 이웃 혹은 친척들을 아무런 대가 없이 도와주고 있었다고 한다.

다른 사람에게 베푸는 사람이 보다 건강한 삶을 누리는 것은 주로 정신적인 이유 때문이다. 마음의 여유와 안정으로 인해 그렇지 않은 사람에 비해 심장병이나 뇌졸중 등 심혈관계 질환에서 벗어날 수 있다는 것. 사망원인 가운데 큰 원인을 차지하는 이런 질환은 경쟁적인 성격이나 조급증, 분노심을 가진 사람에게서 흔히 나타난다. 또 봉사로 인해 마음이 기쁘게 되어 자연히 질병에 대항하는 면역력이 높아지게 된다. 마음이 어둡고 우울한 사람이 각종 질환에 시달리는 것과는 반대로, 남에게 베푸는 과정에서 생기는 삶의 보람과 기쁨은 만병의 근원인 스트레스와 불안을 이기는 보약이라는 것이다. 따라서 은퇴한 노년기라 하더라도 가능한 한 자원봉사 활동 등에 적극 참여해 사회의 일원으로 활동하고 사회 구성원임을 스스로 느껴야 건강하게 장수할 수 있다.

2. 호스피스 봉사를 통해 생명의 고귀함을 깨닫는다

어떤 환자의 몸에서는 고름 썩는 냄새가 납니다. 똥오줌을 손으로 만지고, 쏟아내는 각혈을 경황없이 대야로 받아낸 적도 있었지요. 수술을 받고 나온 환자의 목에서 가래가 쉼없이 그렇그렇 올라오기도 합니다. 그걸 한 번도 더럽다고 생각해보는 적이 없어요. 가래가 많이 나오면 환자가 시원해지니까 오히려 가슴을 두드려 더 나오게 해요.

어느 대학병원에서 호스피스 자원봉사자로 일하는 주순자 씨(63세)는 열심히 위암말기 환자를 돌보고 있다. 거리에서 지나쳐도 눈에 띄지 않을 평범한 주부인 그녀는, 위암에 걸린 어머니를 간호하다가 다른 환자들의 고통을 생각하게 되어 호스피스 자원봉사에 나선 지 7년째이다. 병실에서 환자를 돌보다가 잠깐 복도로 나온 그녀는 “환자를 부축해 소변을 누이는데 갑자기 대변이 막 흘러나와 그걸 닦아주느라 좀 힘들었다” 고 말했다. 그녀는 이 일을 한 번도 더럽다거나 귀찮다고 생각해보는 적이 없다. 목에 호스를 뚫어서 말을 못하는 이 환자는 눈짓과 입술시늉으로 고맙다는 뜻을 표했다고 한다.

저는 잘 배우지도 못했고 아주 넉넉하지도 않습니다. 그런 제가 남에게 도움이 될 수 있어서 매우 기쁩니다. 남을 기쁘게 하는 일을 할 수 있도록 건강을 주신 데 대해 정말 감사해하고 있습니다.

호스피스 자원봉사자들이 보살피는 환자들은 생명이 2, 3개월에서 길어야 6개월밖에 남지 않은 말기환자들이다. 대부분의 환자들은 자신의 죽음을 아는 순간, 죽어야 한다는 사실을 부정하기도 하고 분노하기도 하며 절망하기도 한다. 세상을 저주하는 환자들은 마음의 문을 닫아버리는 일이 많다. 어느 자원봉사자가 임종환자의 집을 세 번이나 찾아갔지만, 환자는 가만히 누워 있기만 할 뿐 말문을 열지 않았다고 한다. 자원봉사자는 묵묵히 자기 할 일만 마치고 그 집을 나왔다고 한다. 네 번째 찾아가자 그 환자는 미안한

마음이 들었는지, 그동안 가슴에 담아두었던 말을 폭포수처럼 쏟아내면서 영영 울었다고 한다. 환자들이 괴로워 할 때 자원봉사자도 함께 슬프게 되지만, 이런 자원봉사를 통해 그들은 환자에게 준 것보다 더 많은 것을 배우게 된다. 임종시간이 다가올수록 지난 일을 뉘우치게 되는 말기환자의 모습을 옆에서 지켜 보는 봉사자의 마음 역시 정화된다. 이런 봉사활동을 통해 호스피스 봉사자들은 자신에게 주어진 삶과 그 시간이 얼마나 고귀한지 새삼 깨닫게 된다고 한다.

암을 극복한 사람들의 이야기

시한부 인생을 극복해낸 김상태 씨와 이주명 씨는 삶을 결코 포기하지 않았다. 가만히 앉아서 죽을 수 없다고 생각한 두 사람은 살 수 있다는 희망을 접지 않았다. 암에 걸렸다고 손을 들어버리면 암세포는 순식간에 몸 전체로 확산된다. 암을 불치병이라고 생각하니까 암을 이길 수 없게 되는 것이다. 누구든지 언젠가 죽을 테니까, 죽을 때 죽더라도 자기 생명을 포기하지 말고 희망을 유지하는 것이 바로 암을 이기는 비결이라고 김상태 씨는 말한다.

1. “언제나 희망적으로 생각했다”

죽음의 위기를 극복한 뒤 이주명 씨는 세상을 바라보는 눈이 완전히 바뀌었다. 죽음의 문턱에까지 갔다 왔기에 주변의 모든 것들이 무척이나 소중하고 가치있게 느껴진다는 것. 이주명 씨에게 지난 2년간은 그의 인생에서 어느 때보다도 고통스러운 시간이었다. 갑자기 말기암 선고를 받은 상황에서 살아야겠다는 의지가 조금만 약했어도 그는 이미 이 세상 사람이 아닐 수 있었다. 폐암 말기의 힘든 투병생활 속에서도 그가 삶에 대한 희망의 끈을 놓지 않았던 이유는 갓 결혼한 20대의 아내, 그녀의 뱃속에 아무것도 모른 채 평화스럽게 자라고 있었던 딸 하늘이 때문이었다.

이주명 씨에게 감당하기 힘든 불행이 닥쳐온 것은 2000년 6월의 눈부시도록 맑은 날이었다. 어느 날 갑자기 가슴에 통증을 느껴 병원을 찾은 그는 의사로부터 폐암말기라는 진단과 함께 앞으로 3개월밖에 남지 않는다는 청천벽력 같은 선고를 받았다. 술과 담배도 거의 하지 않았기에 충격은 더욱 컸다.

“처음에는 믿어지지 않았다. 그것도 3개월 밖에 살 수 없는 말기암이라니, 의사가 오진했다고 믿고 싶었다. 더구나 젊은 나이에 홀로 남게 될 아내와 유복자가 될 아이를 생각하니 더욱 견딜 수가 없었다. 일주일 동안 여러 가지 생각을 했다. 내가 정말 죽게 되는구나 하는 사실을 점차 받아들이게 되었다. 가족들이 눈에 밟혔다. 고생만 하신 어머니, 임신중인 아내, 그리고 뱃속의 내 아이…….”

가족들을 생각하는 순간 그는 가만히 앉아서 죽음을 맞을 수는 없다고 결심했다. 고통스러웠지만 항암치료를 받기로 결심했다. 너무나 고통스러워 견디기 힘들 때에는 차라리 죽는 게 낫겠다는 생각이 들기도 했지만, 그는 가족들을 생각하면서 결코 포기하지 않았다. 상태가 조금이라도 호전되면 환자라는 생각을 떨쳐버리기

위해 매일 목욕을 하고 책도 사다달라고 부탁하기도 했다. 간호사들이 말기암 환자가 무슨 맹장수술 받은 환자처럼 움직이느냐고 의아해했다. 그는 아파도 가만히 누워 있기보다 억지로라도 움직였다.(중략)

그는 언제나 희망적으로 생각했다. 6개월에 걸친 6차례의 항암치료와 살겠다는 의지 덕분에 암세포가 전이를 멈추고 그 숫자가 줄어들었다. 그의 상태를 진단한 의사는 기적이라고까지 표현했다. 마침 그때 뱃속의 아이가 태어났다. 이름은 하늘이라고 지었다. 하늘이를 보는 순간 살아야겠다는 그의 의욕은 더욱 강해졌다. 하늘이는 그에게 희망 그 자체였다.

“내가 이렇게 아프다보니 아내 혼자서 아이를 낳았다. 낳은 지 3일이 지나서야 딸아이를 볼 수 있었는데 어찌나 감격스럽고 행복하던지 나도 모르게 눈물이 나왔다. 아내가 참 고마웠다. 주위에선 아이가 복을 가져왔다고 말했다. 하늘이가 태어날 무렵 상태가 기적으로 좋아졌고 그 이후 암세포가 계속 줄어들었다. …… 사실 암은 5년이 지나봐야 안다고 말한다. 지금은 언제나 어디서든지 죽을 수 있다는 생각을 항상 지니고 살고 있다. 그러니 삶의 한 순간 한 순간이 무척이나 소중하게 느껴진다. 1분 1초도 헛되이 보내지 않고 보람되게 쓰려고 노력하고 있다.”

2. “밝고 건강한 정신만이 암을 이긴다”

위장, 췌장, 비장, 담낭을 모두 잃어버린 사람이 살 수 있을까? 이런 생명의 불가사의를 몸으로 증명한 사람이 김상태 목사다. 차마 사람이라고 할 수 없을 만큼 많은 장기를 떼어내고도 그는 10년 넘게, 그것도 정상인 못지않은 사회활동을 하면서 다시 얻은 생명을 값지게 쓰고 있다.

1991년 가을쯤 갑자기 쓰러져 병원에 갔더니 위암 4기, 3개월 시한부 생명이란 사형선고를 받았다. 그 후 수술보다 어렵다는 항암제 투여가 시작되었다. 차라리 죽는 게 나올 것 같은 고통이 찾아왔지만, 그는 살겠다는 의지 하나로 모두 이겨냈다. 의사들은 지금도 그를 ‘기적을 일으킨 사람’이라고 일컫는다. 죽으로 시작한 식사는 이제 밥도 먹고 고기도 먹을 수 있다. 하루 식사를 8번으로 나눠먹고 3일에 한 번 화장실에 가며, 담낭을 제거한 뒤로는 평생 앉아서 자야 한다. 음식물의 식도역류를 막아주는 유문 괄약근이 수술로 없어져, 누우면 담즙이 식도로 역류하기 때문이다.

죽음에서 되살아난 그에게 ‘고귀한 생명’이란 말은 입에 발린 말이 아니었다. 봉사활동을 시작했고 성격도 바뀌었다. 1992년 12월에는 ‘암을 이기는 이들의 모임’을 만들어 회장을 맡아 암환자를 위한 활동을 해오고 있다. 매주 일요일에는 가난한 노인들에게 음식과 용돈을 나누어주며 봉사의 기쁨도 맛보고 있다.

“암환자는 수술보다 수술 뒤의 고통이 더 크다. 죽음을 기다리는 시간 때문이다. 그때 삶을 포기해서는 결코 안 된다. 암은 불치병이라고 사람들은 지레 겁먹는다. 그러니 병이 나올 턱이 없다. 암을 이기기 위해서는 무엇보다 ‘밝고 건강한 정신’이 필요하다. 암을 이기는 비법은 간단하다. 절망하지 않는 데 있다. 암을 이기려면 절대 ‘안 된다’는 말을 해서는 안 된다. 암은 의사의 치료만으로 정복되는 병이 아니다. 자기 자신의 의지

여하에 따라 죽음도 벗어날 수 있다.”

3. “암 치료 확률? 100퍼센트밖에 없죠”

네 살 된 예쁜 공주의 재롱을 보며 곧 태어날 둘째의 태동을 느끼는 아빠보다 더 행복한 사람이 있을까. 그러던 어느 날 아내가 갑자기 열이 나서 병원에 갔다. 혹시 뱃속 아기에게 좋지 않은 일이 있는 것은 아닐까. 그런데 검사 결과는 어처구니없게도 급성골수성 백혈병. 불과 몇 달 전 같은 회사 사택에 있던 동료가 백혈병으로 부인을 보냈던 기억이 스쳐지나갔다. 정말 눈앞이 캄캄했다.

입원실로 가는 길에 “이럴 줄 알았으면 입원하기 전에 엄마 얼굴이나 한번 보고 올걸”이라며 울음을 터뜨리는 아내를 달래며 속으로 울음을 삼켰다. 항암치료를 받아야 하는데 8개월에 접어든 뱃속 아기는 또 어찌나. 불행 중 다행일까. 유도분만으로 건강한 아기를 낳고 항암 치료를 시작했다. 항암제 주사만 맞는 게 아니었다. 혈소판 수혈을 위해 직장 동료와 친구 등 주변 사람들이 팔을 건어붙였다. 넘어야 할 고개는 많았다. 골수이식을 받아야 하는데 맞는 기증자는 없었다. 결국 자가이식밖에 없었다. 하지만 성공할 확률이 40퍼센트라고 했다. 아무리 사랑하는 내 아내지만, 40퍼센트의 확률만으로 목숨을 놓고 선택을 내려야 하는 알곳은 운명이 왜 내게 주어진 것인지. 하지만 나는 100퍼센트라고 생각하기로 했다. 아내에게도 그렇게 말했다. 그 믿음이 결국 100퍼센트가 됐다. 여섯 번의 항암치료와 두 번의 골수채취, 수없이 되풀이된 입원과 퇴원.

이제 아내가 백혈병과 싸워 이긴 지 6년. 그때 태어난 아기가 어느새 초등학생이 됐다. 암을 치료할 확률이 30퍼센트든 90퍼센트든 환자에게는 무조건 100퍼센트이다. 50퍼센트는 괜참고 50퍼센트는 나쁜 경우란 없다. 희망을 잃지 않는 것이 이기는 길이다.

암뿐만 아니라 죽음도 마찬가지이다. 죽음을 견뎌내기 위해서도 밝고 건강한 정신이 요구된다. 암이 극복될 수 있는 것처럼 죽음도 두려움의 대상이 아니다. 대다수의 사람들은 죽음을 두려움과 불안 속에서 맞이한다. 도대체 왜 사람들은 죽음을 두려워하는 것일까. 죽음을 두려워할 이유가 있기 때문이라면 다행이지만, 대부분은 죽음에 대해서 아무것도 모르면서 두려워하는 것이다. 하지만 세상에는 아무 두려움 없이 밝은 미소 속에서 죽어간 사람도 있다. 죽음이 두려움의 대상이 아닐 수도 있다는 증거이다.

암을 이기는 비법이 바로 절망하지 않는 데 있듯이, 죽음의 고통을 견디기 위해서는 어떤 상황에서도 희망을 가져야 한다. 말기 암환자가 자포자기에 빠지면 암세포가 급속도로 온 몸에 퍼지는 것처럼, 죽음 앞에서 두려움과 불안의 감정에 굴복해 마음이 흔들리기 시작하면 어둠은 순식간에 우리 존재 전체를 휘감는다. 사람들이 죽음을 절망이라 여기는 것은, 죽음의 수용이 바로 삶의 포기라고 착각하기 때문이다. 평소에는 죽음에 무관심하다가 죽는 순간에야 비로소 죽을 수밖에 없음을 인정하다 보니, 죽음의 수용이 곧 삶의 포기라고 생각하는 것이다. 더구나 죽는 마지막 순간까지도 죽는다는 것을 전혀 인정하지 않은 채 죽는 사람도 많다. 죽음준비가 바로 삶의 준비이듯이, 죽음의 수용은 삶의 포기이기 커녕 삶의 수용이다.

죽음의 현장에서 다시 살아난 사람들

불경기와 취업난으로 유난히 축 처진 어깨와 낙담한 눈빛이 많은 요즘의 우리 사회. 하지만 둘러보면 우리 주변에는 더 힘겨운 상황도 잘 이겨내고 꿋꿋이 살아가는 이웃들이 너무나 많다. 1995년 6월에 일어났던 삼풍백화점 붕괴사고의 생존자들도 그런 경우다. 암흑 속에서 아무것도 먹지 못한 채 10일 이상 갇혀 있으면서도 삶의 희망을 잃지 않았던 3명의 젊은이들. 이제 서른 즈음의 사회인으로 성장한 이들은 어떤 생각을 갖고 지내고 있을까.

“하루하루 충실하게 보내겠다는 원칙에는 변함이 없습니다. 내가 헛되이 보낸 하루가 죽어가는 사람이 그토록 원했던 내일이라는 격언을 직접 체험했으니까요.” 활기찬 표정의 최명석(32) 씨는 “살다보면 기쁠 때도 있고 힘들 때도 있는 것 아니냐” 며 “분위기에 휩쓸리기보다는 그저 매순간 최선을 다한다는 생각으로 살아간다” 고 말했다.

1995년 삼풍백화점 붕괴 때 매몰 10여일 후 구출된 유지환, 최명석, 박승현 씨. 사고 당시 학생 신분으로 수입신발 코너에서 아르바이트를 했던 최씨는 이제 모 대기업 건설회사의 중견 사원이 됐다. 2000년부터 아파트 건설현장에서 3년 6개월간 일했고, 2003년 9월부터는 본사 재건축·재개발 수주팀 사원으로 근무하고 있다. 최씨도 초기에는 사고 당시의 참혹한 기억 때문에 몇 년간 방황했다.

“매몰됐을 때 주위에 여자 두 분이 더 살아 계셨어요. 서로 의지하며 계속 이야기를 나눴는데, 어느 날 그쪽 바닥에 물이 차오르면서 차례로 ‘컥컥’ 하는 숨소리가 나더군요. 결국 나중에는 목소리가 들리지 않았 습니다. 그때의 좌절감이란…….”

최씨는 구조된 후에도 ‘인간은 왜 사는 걸까’ 하는 삶과 죽음에 대한 고민으로 괴로워했다. 견디다 못해 ‘몸을 힘들게 하면 나아질 것’ 이란 막연한 기대감을 안고 해병대에 자원입대했다. “어느 날 부대에서 트럭을 타고 가는데 저 멀리 산이 하나 보였습니다. 문득 이런 생각이 들었습니다. ‘아! 산은 나무도, 풀도, 동물도, 다 껴안고 있구나. 저 산은 모든 것을 있는 그대로 받아들이는데, 왜 나는 하나하나 따지려고만 들까. 있는 그대로 포용하고 사랑하는 것, 대신 자신의 위치에서 묵묵히 정진하는 것, 그런 산의 모습이 바로 인생이 아닐까’ 하는 생각이 떠올랐습니다.” 최씨는 그 일을 계기로 마음의 안정을 찾았고, 힘든 군 생활도 무사히 마칠 수 있었다.

매몰 현장에서 구조된 직후 ‘구조대원 오빠와 데이트하고 싶다’ 며 농담을 건넸던 유지환 씨(30). 가냘픈 소녀로 기억되던 유씨는 벌써 결혼 5년차가 넘어서는 주부다. 지난 2002년 한 중소 유통업체에 다니는 남편과 결혼해 경기도 의정부시의 아파트에서 살고 있다. 그녀는 “수입은 별로 안 느는데 물가는 올라 살아가는 마음의 여유가 줄었다” 면서도 “그래도 보람 있고 즐겁게 살려고 노력한다” 고 말했다. “사고 때 저도

몰랐던 강한 생존의욕을 느꼈습니다. 매몰된 현장 주변에는 부엌용 칼과 깨진 유리컵 같은 주방 용품 밖에 없었는데, 정말 그걸 씹어 먹으면서라도 살고 싶었거든요. 그런 제가 생활이 힘들다고 절망하고 포기하며 대충 살 수 있겠어요?” 2002년 결혼 이후로는 주부로서 남편 내조에 힘쓰고 있다.

사고 당시 가장 오랜 기간 매몰됐다 구조됐던 박승현 씨(31)는 “요즘같이 어려울수록 스스로 자기 삶의 중심을 잡는 게 중요한 것 같다” 고 말했다. 그녀는 급작스런 세상의 관심과, 또 그만큼이나 빠른 무관심으로 인해 힘든 기간을 보낸 경험을 갖고 있다. 다행히 박씨는 2002년 봄, 중앙적십자혈액원에 다니는 지금의 남자친구를 만나 안정감을 찾았다.

세 사람의 말은 한결같았다. “다소 힘든 일이 있더라도 힘차게 살 겁니다. 최소한 먼 미래에 가서 오늘 하루를 아쉬워하지는 말아야죠.”