

우수상 수상작: 회복을 배워 가는 중입니다

2023년 7월 3일, 내부 방사선을 마지막으로 1년간의 치료가 끝났다. 그 무렵, 경기도의 한 도서관에서 강연 요청을 받았다. 2022년 7월, 병원 나이 서른넷에 자궁경부암 진단을 받고 일을 쉬는 지 딱 1년 만이었다. 그 사이 모든 치료를 마치고 일터로 복귀하게 된 것도 놀라운데 강연 요청까지 받게 되다니. 기분이 얼떨떨했다.

그날 오후엔 자궁경부세포진 검사 결과가 문자로 도착했다. 별 생각 없이 핸드폰을 보다가 '정상'이라는 두 글자에 소리를 질렀다. 분명 기쁘고 행복했는데, 엄마에게 전화를 걸어 검사 결과를 전하려는 바로 그 순간 나도 모르게 눈물이 후두둑 쏟아졌다. 수술 후 림프 전이 결과를 들었던 날, 엄마 몰래 병원 비상계단에 숨어 울던 그때가 떠올랐기 때문이다.

'이젠 아무리 노력해도 예전의 나로 돌아갈 수 없을 거야.'

건강검진을 받으러 갔다가 운 좋게 발견한 제자리암이 원추절제술 이후 2기로 진행된 걸 알게 되었고, 3번의 선행암 끝에 수술을 할 수 있었지만 수술 후 림프 전이가 발견되어 3기C1이 되었다. 0기에서 3기 암환자가 되기까지 걸린 시간은 고작 5개월. 원래 내가 있던 자리로 돌아갈 수 있다는 믿음 하나로 씩씩하게 버티고 있었는데, 되돌아갈 다리가 와르르 무너져 내린 것처럼 절망스러웠다. 그런데 간절히 바라던 나의 자리로 이토록 자연스럽게 돌아오게 되다니. 모든 게 다 행이고 감사해서 눈물이 났다. 동네 산부인과에서 암일지도 모른다는 이야기를 들은 지 362일째 되는 날이었다. 제자리로 돌아오기까지 꼬박 1년이 걸렸다.

어떻게 되찾은 일상인데, 언제 다시 아플지도 모르는데 반드시 잘 살아야 한다고 생각했다. 그동안의 공백을 메우려면 더더욱 열심히 일해야 했다. 사랑하는 사람들과 시간을 보내고 추억을 만드는 일도 소홀히 할 수 없었다. 매일을 허투루 보내지 않으려고 애쓰며 4개월을 보내고 첫 번째 추적검사를 앞둔 10월 말, 문득 의문이 들었다. '이렇게 사는 게 맞는 걸까?' 아팠던 기억이 떠오를

때마다 반사적으로 눈물이 흘렀다. 결국엔 다시 아프게 될 텐데 왜 살아야 하는지 모르겠다는 생각이 들었을 때, 이대로 두면 안 되겠다 싶어서 상담 선생님을 만나러 갔다.

“전 이제 환자가 아닌데, 그렇다고 정상인도 아닌 것 같아요.”

“치료 과정은 씩씩하게 잘 견뎠으면서, 왜 이제 와서 이렇게 힘든지 모르겠어요.”

“치료가 끝나고 일상으로 돌아오면 끝인 줄 알았는데, 그게 아니어서 혼란스러워요.”

영영 울면서 쏟아 낸 말들에, 선생님은 그게 자연스러운 반응이라고 했다. 내가 이상하거나 나약해서가 아니라, 감당하기 힘든 사건을 겪은 사람들 대부분이 나처럼 심리적 외상을 경험한다고. 위기 상황이 지나고 몸이 회복되어서 그동안 꼭 참고 눌러두었던 감정을 마주할 수 있는 상태가 되었다는 거니까, 오히려 좋은 신호라고 했다. 앞으로 두세 달은 마음에 폭풍우가 칠 테니 주변 사람들에게 양해를 구하고 자기 자신을 최우선으로 돌봤으면 좋겠다는 말과 함께.

가족들과 상의한 끝에 당분간 일을 쉬기로 했다. 휴대폰에서 SNS를 지우고, 재활운동센터에 등록했다. 마음이 버거울 땐 사람들의 연락을 받지 않았고, 약속도 되도록 잡지 않았다. 혼자 섬처럼 고요히 지내며 매일 일기를 쓰고, 나 자신과 대화를 많이 나눴다. 배달 음식과 외식을 줄이고 하루 한 끼라도 내가 직접 장을 보고 요리를 하려 했다. 대견하게 잘 지내다가도 불쑥 무기력해져 온종일 침대에 누워 있는 날도 많았지만, 그런 날조차도 스스로를 다그치지 않으려고 애썼다. 대신 '최소한' 정신으로 매일 나가서 걷고 오기로 했다. 늦은 오후까지 침대에 누워 있다가 겨우 몸을 일으켜 앞산 둘레길을 걸으면 금세 기분이 나아졌다.

어느 정도 마음이 회복되었다고 느낄 즈음, 갑작스럽게 어지럼증이 찾아왔다. 병원에 갔더니 뜻밖에 '갑상선기능저하증' 진단을 받았다. 치료 종료 9개월 차, 두 번의 추적검사를 무사히 넘겼다고 방심하고 있다가 뒷통수를 맞은 기분이었다. '그래, 암생존자로 산다는 건 이런 거였지.' 깜빡이 없이 들어오는 병 앞에서 인생은 내 맘대로 계획대로 흘러가지 않았다.

2024년 8월, 국립암센터 암생존자통합지지센터에서 심리 상담 순서가 되었다는 연락을 받았다.

지난 봄 암생존자를 위한 심리 상담을 받은 뒤, 추가 상담을 신청하고 대기자가 많아 잊고 지내던 참이었다. 갑상선기능저하증 진단을 받고 상반기를 힘겹게 보냈지만, 7월부터는 크게 아픈 곳도 없었고 일도 다시 시작해 나름 잘 지내고 있었기에, 이번 상담은 가벼운 안부만 나누고 돌아올지

도 모르겠다고 생각했다. 상담 중 눈이 퉁퉁 붓도록 울면서 알았다. 암생존자로 새롭게 마주한 삶에 어느 정도 적응했다고 여겼지만, 사실은 아니었다는 걸.

치료가 끝났어도 부작용과 후유증은 여전했고, 아플 땐 치료만 열심히 받으면 됐는데 이제는 좋았다 나쁘다 하는 몸으로 돈도 벌어야 했다. 사람들은 예전만큼 나에게 관심을 갖지 않았고, 그래서 때때로 외롭다 느끼는 내가 있는가 하면, 치료 끝난 지 벌써 1년이 넘었는데 왜 아직도 힘들어 하냐고, 암 걸렸다고 유세 떠는 거 그만하라고 다그치는 내가 있었다. 이제 그만 훌훌 털고 앞으로 나아갔으면 좋겠는데, 왜 아직도 과거에 발목을 잡혀 사는지 모르겠다며 자책하는 나에게, 친구가 이렇게 말했다.

“치료 끝나고 5년이 지나야 완전관해 판정을 받는 것처럼, 마음도 그만큼 시간이 필요하지 않을까? 시간이 필요한 일인데, 자꾸 빨리 마무리지으려고 하니까 혼란스러운 게 당연한 거야.”

듣고 보니 그랬다. 암은 내 삶을 뒤바꿔 버린 일생일대의 사건이었는데, 치료가 끝났다고 마음까지 똑딱 정리될 리 없었다. 치료 종료일로부터 5년은 지나야 암과 제대로 작별할 수 있다고, 그게 자연스러운 거라고 생각을 고쳐 먹으니 마음이 편해졌다. 1년이 넘도록 왜 아직도 이려고 있냐고 다그치던 나를, 5년 중에 이제 겨우 1년이 지났을 뿐이라고 다독일 수 있게 되었다. 좀 더 천천히 가도 된다고. 지금은 내 몸과 마음을 잘 돌보는 게 최우선이라고.

2025년 7월 3일, 치료가 끝난 지 2년이 되었다. 여전히 추적검사 전날엔 긴장해서 잠을 못 이루고, 작은 증상에도 재발이 아닐까 불안해 한다. 그래도 이제는 검사를 끝내고 가족들과 맛있는 식사를 하면서 검사받느라 긴장한 나를 다독일 줄 알고, 재발이 아닐까 불안해 하는 나에게 “재발할 수도 있겠지. 그럼 저번에 한 것처럼 다시 치료 받으면 돼. 지금처럼 나올 수 있을 거야.”라고 말해 줄 수 있게 되었다.

암으로 나는 많은 것을 잃었다. 가장 크게는 자궁을 비롯한 몇 개의 장기를 잃었고, 시간과 체력, 그리고 그로 인해 가능했던 수많은 기회와 삶에 걸었던 순진한 기대를 잃었다. 하지만 내가 모든 것을 잃기만 한 건 아니다. 암에 걸리지 않았다면 알지 못했을 많은 것들을, 나는 천천히, 그러나 분명하게 배워 가고 있다. 이제는 암에 걸리기 전의 나로 되돌아가려고 애쓰지 않는다. 그 대신 암을 통해 새롭게 배운 것들을 가지고 앞으로 어떤 내가 될 수 있을지 묻고 답하며 살아간다. 회복은

아프기 전의 나로 돌아가는 게 아니라, 달라진 나로 새롭게 살아가는 일이라는 것을, 나는 이제 안다.