

정신질환자의 자기-스티그마

송 승 현(서울대학교 대학원)

본 연구는, 정신질환을 가진 사람들이 자신에게 부여하는 스티그마의 내용이 어떠한지 알아보고 그것의 해악을 고찰해 봄으로써, 사회가 정신질환자의 자기-스티그마에 관심을 가지게 하는데 그 목적이 있다. 정신질환을 가진 사람들이 어떤 자기-스티그마를 가지고 있는지 탐색하기에 좋은 연구방법은 현상학이었고, 따라서 본 연구는 심층면접을 활용한 현상학적 연구방법으로 진행되었다. 면접에 참여한 사람은 모두 6명이었고, 지역사회 정신보건 세팅을 이용하는 사람이었다.

본 연구의 참여자들의 경험으로 알 수 있는 이들의 자기-스티그마는 정신질환과 정신질환자에 대한 부정적인 이미지를 가지고 있으며 그것이 옳다고 생각하는 것, 정신질환은 평생을 안고 못 고칠 수도 있는 병이라는 인식, 정신질환자이기 때문에 자립할 수 없다는 신념, 내병이 창피하여 공개하지 못하며 내가 정신질환자라는 사실을 아는 사람 앞에서 자격지심을 가지는 것, 자신의 능력을 신뢰하지 못하여 자신 없어함, 그리고 스스로 결정을 내리지 못하는 것 등으로 나타났다.

참여자들이 가장 극복하지 못한 자기-스티그마는 정신질환의 회복에 관한 믿음이었다. 이들은 정신질환이 고쳐질 수 있는 병이라고는 하더라도 각자가 이용하는 사회복지시설의 교육을 통해서 혹은 동료의 회복을 통해서 알고 있는 면이 있었지만, 자신의 예로 적용하는 것은 주저했다. 즉 회복이 될 수 있는 사람들은 소수의 운이 좋은, 그리고 원래부터 능력이 출중한 사람들뿐이기 때문에, 자신은 회복하기 힘들다고 생각하는 사람들이 대부분이었다. 이는 각 사회복지기관에서 회복에 대한 희망을 심어주는 것이 아주 중요하다는 것을 나타내는 부분이라 할 수 있다.

자기-스티그마의 경험은 “정신질환과 자기 자신에 부정적인 의미를 부여함”이라는 개념으로 설명될 수 있다. 자신의 정신질환에 부정적인 의미를 부여하기 때문에 그 질환에 부정적인 이미지를 가지고 있고, 평생 못 고칠 수도 있는 병이라 생각하며, 자신이 가진 병을 창피하게 생각하여 감추려하고 그에 대한 자격지심을 가지고 있었다. 또 자기 자신에게 부정적인 의미를 부여하기 때문에 스스로 자립할 수 없다고 생각하고 무기력해 하며 결정을 내리지 못하는 것을 볼 수 있었다. 따라서 정신질환을 가진 사람들이 자기-스티그마를 극복하도록 돕기 위해

서는 전문가인 사회복지사가 정신질환을 가진 사람들이 자신에 대해, 그리고 자신의 질환에 대해 바로 알고 합리적으로 평가할 수 있도록, 그리고 되도록이면 긍정적으로 평가할 수 있도록 도와주어야 함을 알 수 있다. 자신에 대한 좋은 이미지를 가지고 있어야 좋은 자아-존중감과 자기-효능감을 가질 수 있고, 자기-스티그마를 극복할 수 있을 것이기 때문이다.