

정신건강이란 무엇인가



金 相 泰

어디까지가 정신건강이고 어디부터가 정신불건강이냐를 구별함에 있어 흔히들 양적 차이에 두려함은 잘못이고 엄밀히 질적 차이에 두어야 한다. 순수한 물에 티끌만큼의 소금이 섞여도 소금물이기 때문이다. 그러므로 정신건강이 완전한 사람은 거의 없다. 증생이란 말 자체가 바로 노이로제란 뜻이니깐.

그런데 병원에서 소위 정상과 이상, 건강과 병, 노이로제와 정신병의 구별과를 혼동해서는 안된다. 임상적으로는 증세와 적응에 따른 양적차이를 토대로 한 병명, 즉 진단명을 약속했기 때문이다.

정신건강이란 성숙한 인격을 말한다. 동양의 도의 경지로서 유학에서의 성인군자, 불교에서의 부처도교에서의 신선·선인·도인·진인·지인의 경지요, 자기의 참모습 본래모습, 진정한 자기, 본래자기를 말한다.

달리 표현하면 주체성의 확립이다. 자신이 접하는 모든 대상에 예속되지 않고 남의 눈치를 보지 않고 남의 생각과 행동에 이끌리지 않고 의존하지 않고 자기가 자기의 주인공이란 마음의 상태(주인의식)요, 우주가운데 가장 존귀한 존재라는 자각(천상천하유아독존의 경지)이요, 해방이요 자유요 독립이요 선택의 자유요, 배사에 책임을 자각할뿐 외력이나 타인에게 책임 전가를 않는 것이요, 외력이나 존재를 부리는 주인공이 되는 것이요 현실 즉 진리를 그대로 자각할뿐 나쁜 욕망충족의 대상으로 살지 않고 집착을 떠난 평범 그대로요, 조금도 자기를 억압은폐나 외면 기만하지 않는 상태다.

굳이 심리학적 용어를 쓴다면 자기의 개인화, 자기실현, 자기현실화이다.

정신건강을 이렇게 표현해보나 너무나 엄청난 이야기라 허공의 구름잡는 격같아 실감이 가지 않을것 같다. 그러므로 정신불건강이란 어

편 것인가를 살펴본다면 정신건강이 더 분명해지리라.

성장과정에서 인격이 발달성숙되지 못하고 미숙한 단계로 강한 병적 의존심과 부정적 감정들—열등감 시기질투 증오적 개심 죄악감등—이 있고 자신의 이러한 부정적 모습을 억압은폐 외면 기반하러 정신건강상 불필요한 노력을 부단히 계속하고, 성장기에 욕구충족되지 못한 결핍동기때문에 현실을 병적으로 욕구만족의 대상으로 전전긍긍 찾아 헤멜뿐 아니라 한없이 욕구충족하러 들고 그러다 보매 현실을 현실로 자각하지 못하고, 또한 열등감으로 인한 끊임없는 자기학대—자기비하·멸시·말살—를 피하거나 우울·과대망상같은 자기 팽창을 시도하나 현실성을 떠난 병적이나 실패를 거듭하고 패배의식에서 내부독재가 생기고 이것이 자나깨나 앓으나 서나 자신을 괴롭힐뿐 아니라 휘몰아가고, 아울러 꿈·공상·환상·망상을 만드는 공짜심리가 발동한다.

그러나 하나도 해결됨이 없는 실패의 연속으로 악순환의 과정을 거듭하니 이러한 부정적 감정과 모습만 더 강해지고 이를 끝내 은폐기만 하려다가 발병하여 증세가 생긴다.

이런 부정적 감정대신에 긍정적 건설적 협동적 대자대비의 사랑의

감정으로 충만되고 결핍동기나 내부독재자가 없고 부정과 긍정의 조화를 이룬 현실만이 있고 청천백일하에 죄다 들어나는 자기가 정신건강상태이다.

그러면 정신불건강은 어디에서 어떻게 유래하는 것일까? 이상적이지 못한 양친과 불건전한 사회에서 배태한다. 성장과정에서 천자관계의 결함에서 시초하는데, 생존을 위해서는 숙명적으로 의존할 수 밖에 없는 자식에게 의존에서 독립으로 예측에서 해방으로 노예에서 주인으로, 자유로운 선택으로, 넘어가는 과정에서 자기 성장을 저해당해서 마음의 상처를 받아 결핍동기가 생기고 미숙한 의존심단계에 머물게 된다. 그래서 주체성이 약하다보니 침해하는 외부세력을 배제하지 못하고 이런 상태가 오래 지속되면 마음속에 자기를 압박 구속하고 주체성을 침해하는 원수의 내부독재자가 탄생한다.

그러므로 정신건강의 회복을 위한 치료는 마음의 상처를 청산하게 꿈 현재의 현실에서 외면하지 않고 직면해서 받아드려 해결하고 긍정적인면을 개발육성해야 한다. 방어적이지만 노이로제인 증생이 깨달으면 부처가 없는 법이든지 정신불건강의 자각과 극복이 바로 정신건강상태이다.

〈필자=을지병원 정신신경과장·의박〉