

“물은 섭씨 100도가 되어야 끓는다.”

정신질환 환자에게 ‘치료될 수 있다’는 신념이 중요하다. 또 무엇보다도 구체적인 사랑과 관심을 환자에게 기울이며, 기다려 주며 돌보는 일이 필요하다. 그런데 정신질환은 ‘치료될 수 없다’는 편견이 만연되어 있어 치료를 게을리하거나 포기하는 일이 많다. 물은 섭씨 100도가 되어야 끓는 것처럼 정신질환도 신념과 인내를 갖고 치료를 해야 한다.



金秀智

(이대 간호학과 간호학과 교수)

사 람이 살아가다가 보면 여러 가지 크고 작은 질병을 앓게 마련이다. 그러나 그때마다 ‘곧 괜찮아 지겠지’ 또는 ‘이 병은 완치가 될 수 있을거야’라는 믿음(생각이라고 해도 좋다)이 있기 때문에 치료나 회복을 위해 ‘이런 것이 좋다’ 또는 ‘그렇게 하면 좋아지고 낫는다’라는 여러 가지 활동을 적극적으로 하게 되고, 그래서 결국에는 질병의 상태가 호전되어 다시 사회

로 돌아가 자기의 몫을 감당하며 정상적인 생활을 하게 된다.

질병 치료에 편견 버려야

그런데 우리 사회에는 ‘정신질환은 치료될 수 없다’는 잘못된 생각이 만연하여 환자 본인은 말할 것도 없고 가족들까지도 치료를 위해 어떤 행동을 적극적으로 하기를 주저할 뿐더러, 혹 하더라도 장기간 지속하기보다는 한두번 해보고서 상태가 눈에 띄게 좋아지지 않는다고 일찍부터 포기해 버린 채 힘들고 비참한 생활을 하기로 작정해버린(?) 모습들을 자주 대한다.

뿐만 아니라 이들에 대한 잘못된 사회적 편견을 보면서 안타까운 생각이 들 때가 많다.

일반적으로 사람들은 자신이 가진 신념에 따라 생활하게 되며, 이와 마찬가지로 건강을 유지하는 데에도 자신이 가진 건강에 대한 신념에 따

라 행동하게 된다.

다시 말하면 사람들은 자신의 건강에 대해 어떤 신념을 갖고 있는가에 따라 건강을 위해 어떤 행동을 하기도하고 또는 하지않기도 한다. 따라서 ‘정신질환은 치료될 수 있다’는 신념을 가지는 것이 정신질환자 본인이나 가족에게 중요하다. 이러한 믿음을 가지고 그 치료를 위한 유익한 모든 활동을 적극적이고 지속적으로 해야 한다.

물론 치료를 위해서 병원에 입원하거나 퇴원 후에도 처방된 약을 지속해서 잘 먹는 것 등은 중요한 일이다. 또한 정신병이 치료되는데는 무엇보다도 구체적인 사랑과 관심을 환자에게 기울이며, 인내로 기다려 주며 돌보는 일이 필요하다. 정신질환은 다른 신체적인 질환과는 달리 상당히 오랜기간을 두고 발병하며 주로 인간관계에서 생기는 스트레스로 인해 유발되는 경우가 많다. 이 질환의 특성은 스트레스에 대해 극도로 취약하고, 대처기술이 빈약하며 의존성은 높고 만성화되는 경우가 많기 때문에, 치료에 있어서도 장기간동안 가족과 사회에서의 좋은 인간관계를 통해 바람직한 인간적 필요를 채워주는 실천적인 행동이 반드시 병행되어야 한다.

여기서 우리는 정신질환을 앓고 있는 사람들과의 관계에서 기본적으로 가져야 할 두가지 신념(생각)에 관해 언급하고자 한다. 첫째, 물은 섭씨 100도가 되어야 끓기 시작한다는 명제이다. 물이 섭씨 100도가 되기 전에는 끓지 않는다는 사실은 누구나 잘 알고 있다. 내 생각에 끓을 때가 다 되었는데 물이 전혀 끓

지 않고 있을 때 왜 끊지 않느냐고 물을 흔들어대거나 또는 그릇의 뚜껑을 열었다 닫았다 하는 것은 아무 소용이 없다. 오히려 그 물이 끓는 것을 방해하고 끓는 시간을 더 늦출 뿐이다. 그렇게 하기보다는 불을 올려 주거나 물 끓이는 용기를 바꾸어 주는 등 필요한 조정을 해주면서 기다리면 섭씨 100도가 될 때 어김없이 물은 끓기 시작한다.

‘치료할 수 있다’ 신념 중요

이 세상의 모든 사람은 다 다르다. 한 부모 밑에서 태어난 일란성 쌍둥이라 할지라도 다르게 마련이다. 다르기 때문에 바람직한 행동이나 역할을 하는 시기도 사람마다 다르다. 마치 물을 담은 그릇들이 다른 것처럼, 어떤 용기는 구리와 같아서 불에 올려놓으면 금방 100도에 도달하여 끓기 시작하는가 하면, 돌솥처럼 용기자체가 더워지는데 시간이 꽤 걸리고, 그래서 오랜 시간이 지나야 100도가 되어 끓기 시작하는 그릇도 있다. 중요한 것은 물이 담긴 그릇의 성질에 따라 얼마나 빨리 뜨거워지느냐 하는 것이다. 때로 부모들은 자녀의 이러한 성질을 파악하고 기다리기보다는 부모중심으로 왜 이렇게 하지 않느냐고 흔들어대는 등 불필요한 자극을 계속 주어 자녀를 정신없게 흔들어 놓음으로써 혼돈을 일으키고 오히려 성장을 지연시키는 경우들이 있다. 물이 섭씨 100도가 되면 반드시 끓는다는 믿음을 가지고 용기의 성질에 따라 열심히 불을 지속적으로 타오르게 해줄 때 100도에 도달하게 되고 비로소 끓기 시작을 하며, 일단

끓기 시작하면 온통 끓게 되는 사실에 주목할 필요가 있다.

둘째, 정신질환에 대한 사회전반의 잘못된 편견이다. 가령 부모들 보기에 자녀들의 행동이 마음에 들지 않으면 걱정이 되어 호된 꾸중을 한다.

예를 들어 아이가 나쁜 유행가 가사의 음악을 들으며 많은 시간을 낭비하고 있음을 볼 때 화가 난 부모는 소리를 지르거나 더 이상 듣지 못하도록 단절시키려는 행동을 하게 된다. 알 민커니라는 사람에 의하면 아이들이 자기들과 함께 놀아주고, 자기네 모습 그대로를 인정해 주고, 자기들의 느낌과 감정 문제들을 다루어주기를 원하는 세가지 기본적인 욕구가 있는데 부모나 주위사람들을 통해 이들을 충족받지 못하고 있는 상황에서 나쁜 음악이 아이들의 이러한 필요를 만족시켜 준다는 것이다. 물론 이러한 사람들은 우리의 아이들을 실제로 사랑해서가 아니라 돈을 벌기 위해 한다는 것을 지적하지만 중요한 것은 그들은 함께 시간을 갖는다는 것, 자신들이 용납된다는 것 그리고 자신들의 문제를 나눔으로써 마음을 가볍게 해 준다는 사실이다.

이러한 구체적인 전략들에 의해 아이들에게는 음악에 대한 역편견이 조성되고 있음을 알 수 있다.

여기에서 우리가 알아야 할 것은 정신질환을 앓고 있는 우리 자녀나 식구는 부모나 형제인 나와 다르며, 모든 자극에 다르게 반응하고, 따라서 모든 면에서 내가 원하는대로 행하며 살아야만 하는 사람이 아님을 인정하고 그들을 있는 그대로 받아

드리는 것(용납)이다. 사회 역시 정신질환자를 용납하고 어떤 일에든지 비판하지 말고 감싸주어야 한다. 사실 우리들이 자랄 때 우리 부모님들은 실수 많고 부족한, 수많은 잘못을 저지른 우리들을 그렇게 하지 말라고 타이르며 받아주셨다. 많은 경우 그들은 당신 자녀들의 잘못을 못 본 척, 못 들은 척 행동함으로써 받아주고 용서해 주었다. 우리 부모에게서 우리가 그렇게 받아들였다면 우리보다 연약한 우리의 자녀들을 이해하고 용납해야 함이 마땅하지 않을까?

아픔을 사랑으로 감싸줘야

최근에 우리 사회에서는 소위 힘 있는 사람들이 권력과 돈, 명예과시 등으로 얼마나 많은 사회문제를 일으켰는지 모른다. 자기의 유익을 위해 다른 사람들을 이렇게 저렇게 함부로 다루고 비판하는 것이 힘있는 삶인 것처럼 착각하고 행동했기 때문에 많은 사람들이 피해를 보며 살았다.

이러한 현상은 잘못된 삶의 한 표본이다. 자신보다 힘없고 약한 사람을 이해하고 사랑하고 받아주는 모습들이 두드러지는 사회가 살기 좋은 사회이다. 편견에 사로잡혀 함부로 비판해 버리지 말고 그들과 함께 생활하면서 저들을 이해하고 용납해 주며 그들의 아픔을 싸매어 주어야 할 것이다.

부모와 같은 무조건적인 사랑과 꾸준한 인내를 가지고 사회의 좋은 구성원이 될 수 있도록 도와주며 때를 기다려야 한다. 물은 섭씨 100도가 되면 자연히 끓기 마련이라는 중요한 사실을 기억하면서. ⑤7