

건강에 관한 열망은 세계 어디라도 다를 것이 없다. 몸에 좋은 식품은 민족과 인종에 구분 없이 지구촌에서 공용되는 것도 바로 이러한 이유에서다. 미국의 세계적인 시사전문주간지 <TIME>이 선정한 10가지 건강식품이 여기 있다. 그리 비싸지도 않고 구하기 어렵지도 않으니 오늘 저녁 식탁에 올려 보는 것은 어떨까?

구성 편집부

TIME이 선정한 세계 10대 건강식품



〈뷰티풀 마인드〉는 존 포브스 내쉬 주니어(John Forbes Nash Jr.)라는 미국 수학자의 드라마틱한 인생을 다룬 실화 바탕의 전기 영화이다. 내쉬(러셀 크로우)는 프린스턴 대학원에 재학 중이던 1949년, 약관의 나이로 ‘내쉬 균형’이라는 박사논문을 집필한 바 있다. 이 이론은 훗날 150년 동안이나 이어오던 애덤 스미스 경제학 이론에 일대 혁신을 불러일으키며 신경경제학의 새로운 패러다임을 형성하는데 지대한 영향을 미쳤다.

하지만 세상 사람들이 내쉬를 주목하는 진정한 이유는 일반인보다 뛰어난 천재였기 때문에 겪어야 했던 50년 동안의 정신분열증을 불굴의 의지와 아내 알리샤 내쉬(제니퍼 코넬리)의 헌신적인 사랑을 통해 극복해 내고 학자로서 재기, 노벨상까지 수상했기 때문이라(내쉬는 1994년 비협조적 게임이론에서 선구적인 균형분석을 거둔 업적을 인정받아 노벨경제학상을 수상한 바 있다).

사실 영화와 실제 내쉬의 삶이 똑 같지는 않다. 내쉬가 정신분열증을 앓게 된 것은 MIT 정교수 승진을 앞둔 30세 때이라는 점, 그가 영화에서처럼 구소련의 스파이가 아닌 외계의 암호를 찾아내기 위해 신문과 라디오에 편집증적으로 매달렸다는 점이 그렇다. 한 번도 그의 곁을 떠나지 않았다는 아내 알리샤에 대한 내용도 영화와는 다르다. 알리샤는 1963년에 이혼했다가 내쉬의 간청으로 7년 뒤에 다시 돌아왔고 2001년 6월이 되어서야 정식으로 재결합했다.

정신분열증 환자는 환자 자신의 망상적인 기분이나 개념, 그 밖의 요인으로 인해 자신의 세계를 다양하게 왜곡해 지각하는 증상을 보인다. 지각 장애는 크게 착각과 환각으로 나누어 볼 수 있는데 환각(Hallucination)으로는 환청이 제일 흔하기는 하지만 환시가 일어나는 경우도 적지 않은 편이다. 영화 속 내쉬의 경우는 환시와 환청이 동시에, 그것도 강하게 나타난 경우로 볼 수 있다.

만성적인 정신분열증에서는 환각의 내용이 다소 덜 부정적이고 환자도 이런 환각에 무감각해진다고 하지만 대체로 정신분열증 환자는 환각 자체에 비정상적인 관심을 가지고 있다. 이 때문에 두려운 마음을 품고 있으면서도 이를 피하지 않고 호기심과 미련을 가지고 매달리는 경우가 많다. 그런 환각이 자신의 내부에서 울리는 사념이나 허구라는 점을 전혀 모른 채 누군가 자신에게 들려주는 말이나 행동이라 믿기도 하며 환청과 말을 주고받기도 한다. 또한 감정의 기복이 심해 희로애락의 표현을 쉽게 드러낸다. 심할 경우 환청의 명령대로 자신의 몸을 해하거나 다른 사람에게 가해를 가하는 행동을 하기도 한다.

영화 속 내쉬와 같이 전혀 존재하지 않는 인물들과 의사소통을 하며 이들을 일체의 의심 없이 실존 인물과 똑같이 삶의 한 부분으로



로, 그것도 오랫동안 인식하고 있는 경우라면 중증 정신분열증으로 판단할 수 있다. 이는 회복하기 힘든 정도의 상태라 하겠다.

하지만 내쉬는 결국 정신분열증이라는 병마를 극복하는 인간 승리를 이룬다. 내쉬의 드라마틱한 삶이 상업적인 할리우드 영화를 통해 만들어지면서 다소 각색된 부분이 없지는 않지만 〈뷰티풀 마인드〉가 전하고자 하는 메시지는 명심할만 한 것이라 하겠다. 병마(그것이 어떤 것이라도 하더라도)를 이겨내는 진부하지만 확고한 두 가지 대안, 하나는 본인의 눈물겨운 노력이며 또 하나는 가족의 눈물 나는 애정이라 하겠다.

영화 말미, 노벨상을 수상한 내쉬는 수상소감을 이렇게 밝힌다.

“저는 평생 수(數)를 믿어 왔습니다. 하지만 어떤 논리나 이성으로 풀 수 없는 사랑의 신비한 방정식이 저를 치유시켰습니다”

사족 같지만 영화 제목인 뷰티풀 마인드(A Beautiful Mind)의 mind를 사전에서 찾아보면 ‘육체와 대비되는 뜻에서의 마음 또는 정신’이라고 되어있다. 되새겨 봄직한 의미 아닐까? 🌈

Tip.. 정신분열증의 특징

정신분열증은 이상행동의 대표적인 증상이라고 할 수 있다. 정신분열증의 특징은 사고장애, 망상, 환각, 괴이한 행동, 정서적 문제 등으로 나눌 수 있는데, 모든 환자가 이러한 특징을 보이는 것은 아니다.

환각은 정신분열증 환자의 마음이 외부로 투사된 것이다. 인간이 가지고 있는 일체의 감정적인 콤플렉스가 환각의 내용으로 작용될 수 있다. 정신분열증 환자는 본인과의 소통 관계를 상실한 실존하는 외부세계 대신 환각세계에 몰두하게 되는데 환각은 이러한 새로운 적응양식을 매개시키는 결정적 수단이라 하겠다. 정신분열증 환자가 나타내는 환각과 비슷한 체험으로는 사고화성(Thought Echo)이 있다. 생각하고 있는 것이 큰소리로 머릿속에서, 혹은 외부에서 들리는 체험을 뜻한다.

정신분열증의 하위 유형으로 해체형, 편집형, 긴장형 등이 있다. 해체형은 괴상하고 부적절한 행동과 와해된 언어, 말의 내용과는 관계가 없는 바보스런 웃음을 보이는 것이 대표적인 증상이다. 편집형은 인지기능과 감정 등은 유지하고 있지만 망상과 환청증세를 보이는 것이 대표적이며 긴장형은 극단적인 거부나 침묵, 자발적 운동 등의 기이성 같은 대표적인 증상을 보인다.