



우울한 한국사회 정신건강을 지켜라

많은 사람이 나도 모르게 스트레스 테스트, 우울증 테스트를 해보고 '나도 그랬어'라고 공감하지만 적극적으로 개선하고자 하지 않는다.

이제는 스스로의 정신건강을 돌아보고 건강하고 행복한 삶을 지켜나가려는 움직임이 필요하다.

글 최가영 기자

유명인의 정신질환 경험담이 늘어나고 있다.故 최진실은 생전에 조울증 약을 복용하고 있었다. 배우 김혜수도 불면증 경험담을 털어놓았다. 솔직한 입담으로 사랑받는 MC 이경규와 얼마 전 이민정과 결혼식을 올린 배우 이병헌도 공황장애를 겪었다고 밝혀 화제가 된 바 있다. 가수 김장훈과 배우 차태현, 김하늘도 이 병을 앓았다. 배우 박상민은 격분증후군(PTED)을 겪는다고 털어놓았다.

이뿐만이 아니다. 세계적으로 추앙받는 위인 중에도 말 못할 정신질환에 시달렸던 사람이 뜻밖에 많다. 남북전쟁에서 활약했던 미국의 장군 윌리엄 셔먼과 CNN을 설립한 테드 터너는 조울증을 앓았던 것으로 알려졌다. 위대한 지도자로 불리는 윈스턴 처칠도 우울증을 앓았다. 모차르트, 괴테, 반 고흐, 헤밍웨이, 도스토예프스키, 마틴 루터 킹 주니어, 프랭클린 D 루스벨트, 버지니아 울프, 이중섭 등도 정신질환을 겪었거나 그럴 거라는 의혹을 받았던 사람들이다.

성인 6명 중 1명이 정신건강에 문제를 경험

현대인의 정신건강 문제는 이미 사회적 문제로 조명받고 있다. 소수의 사람만 정신건강에 문제가 있다는 오해와 달리, 이미 상당수가 정신건강에 문제를 겪고 있다는 주장도 있다. 2011년 보건복지부가 발표한 '정신질환 실태 역학조사'에 따르면 전체 국민에서 성인 6명 중 1명이 정신건강에 문제를 경험한 것으로 나타났다. 18세 이상 성인 중 최근 1년간 한 번 이상 정신질환을 경험한 사람은 전체 인구의

16.0%인 577만 명으로 추정된다. 그중 성인의 15.6%는 평생 한 번 이상 심각하게 자살을 고민했다.

2011년 1년간 자살시도자는 10만 8천여 명으로 추산되는데, 우리나라가 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 자살률 1위를 기록한 건 이미 유명한 사실. 하지만 정신질환 경험자 중 정신과 전문의, 기타 정신건강전문가에게 상담·치료를 받은 비율은 15.3%에 불과했다. 이는 미국(39.2%), 호주(34.95%)보다 크게 낮은 수치다. 전문가들은 공해, 과도한 경쟁, 물질 중심의 삶, 가정 불화 등이 정신질환을 불러온다고 말한다. 또 주변 사람들의 부정적인 시선, 정신질환에 대한 편견 등이 정신질환을 적극적으로 치료하는 일을 막고 있다고 했다. 마음이 흐트러지는 순간 정신질환은 시작된다. 횡수가 잦고 증상이 깊으면 병이 되는 것이다.

인식의 전환이 필요한 때

정신이 고통을 받으면 몸 건강도 망가진다. 초조함, 불안, 걱정, 억울함 등의 부정적 감정이 자주 반복되고 해소되지 않으면 두통, 눈 충혈, 위염 등의 스트레스성 질환이 나타난다. 소위 '불타는 속'을 별것 아닌 일, 견뎌내야 할 일로 치부하며 술과 담배에 의존하다 보면 뇌졸중, 각종 암, 심장병 같은 치명적인 질환에 걸릴 수도 있어 위험하다.

전문가들은 현대인들의 정신건강 개선을 위해 사회기반 인프라를 체계적으로 구축해야 한다고 공통적으로 지적한다. 정신건강에 대한 무관심 혹은 잘못된 인식을 개선하고, 본인의 정신이 아프다는 인식 자체를 못하고 있는 사람들을 위한 다양한 맞춤형 정신건강 서비스를 체계화할 필요가 있다는 것이다.

최근 보건복지부는 정신질환에 대한 왜곡된 지식과 정보를 바로잡고 부정적 인식을 개선하기 위해 공식 블로그 '바르게 바라보기 캠페인(blog.naver.com/one332)'을 개설했다. 블로그를 통해 영화 또는 드라마 속 사례를 제시하고 정신질환을 극복한 사람들과 경험자들의 인터뷰를 공개하여 현대인의 다양한 정신질환에 전문적 진단과 치료가 필요하다는 점을 강조했다. 시·구 단위의 정신건강 프로그램도 개설되고 있다. 대표적인 예로 영등포구는 정신적 문제로 전문가의 상담을 받고 싶지만 병원 정신과를 찾는 것이 부담스러운 사람들을 위해 힐링 캠프 상담실을 마련해 호응을 얻고 있다. 힐링 캠프를 방문하면 불안, 강박, 대인기피 등 심리 문제부터 인터넷 중독, 학교 부적응 등 청소년 문제, 이혼 및 자녀와의 갈등 등 가족 문제에 이르기까지 다양한 고민을 털어놓고 상담 받을 수 있다.

무엇보다 개인 스스로가 자신의 정신건강 상태를 인지하고 적극적으로 개선하려고 노력하는 게 중요하다. 가벼운 우울증이나 분노 등은 산과 숲 같은 자연을 찾아 산책하며 풀어보자. 명상, 음악감상 등의 취미활동에 매진하는 것도 효과적이다. 건강한 정신을 지켜나가는 것이 쉬운 일은 아니지만 나와 가족의 행복한 삶을 지키기 위한 첫걸음임을 기억하자. ㉞

“무엇보다 개인 스스로가 자신의 정신건강 상태를 인지하고 적극적으로 개선하려고 노력하는 게 중요하다. 가벼운 우울증이나 분노 등은 산과 숲 같은 자연을 찾아 산책하며 풀어보자. 명상, 음악감상 등의 취미활동에 매진하는 것도 효과적이다. 건강한 정신을 지켜나가는 것이 쉬운 일은 아니지만 나와 가족의 행복한 삶을 지키기 위한 첫걸음이다.”

