

가족의 정신 건강

글 | 진수연 사무장 (생명의 전화 상담 교육센터, 임상가족치료사, 심리치료사)

가족의 정신 건강에 대해 관심을 가져야 할 시대이다. 가족 멤버 중 한 사람이 정신적으로 어렵게 되면 온 가족들이 고통속에 살게 된다. 모든 질병이 초기에 발견하면 쉽게 고칠 수 있듯이 질병의 발견의 시기가 중요하다. 질병 중에서 진행 과정이 급속도로 발전되는 경우도 있지만 사람들이 인식을 못 하도록 천천히 진행된 후에 갑자기 그 증상이 나타나는 경우가 있어서 치료하기에 너무 늦었다는 진단이 나올 수 있다. 정신 건강도 가족들도 모르게 진행이 되는 경우가 있어서 왜만큼 진행이 된 후에 알게 된다. 결국은 질환의 상태로 볼 때 평생을 그 질환과 동행하며 살아야 하는 경우에는 전문 상담가들도 질환 당사자의 치료보다 가족들을 돕는다든지 약물 치료나 더 이상 악화되지 않도록, 그 가족과 환자를 돕는 기관이나 전문가에게 의뢰할 수 밖에 없다.

사람 살아가는 모습은 천차만별이다. 각자의 독특함에 각자 나름대로 가지고 있는 가치관과 생활관으로 주변의 환경이나 상황에 맞추어서, 있는 그대로의 삶을 통해 만족하고 행복을 느끼면서 신체적으로나, 정신적으로나, 사회적으로 건강하게 살수만 있다면 얼마나 좋을까? 어떻게 살아가는가? 어떻게 살아왔는가? 무엇이 가장 건강하고 행복하게 하는가? 이 캐나다 땅에서, 왜 사람들은 이 낯선 땅으로 옮겨와서 이민자로 살게 되었을까? 이왕 캐나다에 이민자로서 터를 닦고 살게 되었으니 그에 맞는 변화하는 가정, 세대를 쫓아가는 가정이 되어야 하지 않을까? 그것도 3대 4대도 아니고 5대에 걸쳐서 이 땅에서 뿌리를 내리면서 캐나다인으로 살아가야 하지 않을까? 어떤 가정이 이민 생활에서 건강하고 행복한가? 그런데 사람들은 행복을 느끼며 살 수 없을 만큼, 일상 생활에서 가족들로 인해 분노와 정신적인 고통을 받으면서 살고 있다. 누구나 위기를 맞이할 때 그 위기를 어떻게 극복하느냐에 따라서 정신 건강에도 영향을 미치고 인생의 여정이 달라진다. 이문세의 "슬픔이 지나고 나면"이라는 노래 가사 중 "어디쯤 와있는 걸까 가던 길 뒤돌아본다. 저 멀리 두고 온 기억들이 나의 가슴에 말을 걸어온다" 구절이 있듯이 가족들은 추억을 먹고 산다. 특히 나이가 들었을 때는 지나는 여정을 돌아보며 산다. 따라서 가족들의 뿌리를 내리는 이곳에 맞는 자아 발견과 남과 더불어 살기 위해 서로 이해하고 북돋아주면서 성장하는 것을 멈춰서는 안된다.



가족의 정신 건강은 저절로 주어지지 않는다. 왜냐하면 너무나도 다른 두 사람들이 사랑이라는 명목하에 가정을 이루고 새로운 아성을 쌓기 때문이다. 그 아성 안에서 일어나는 일은 두 사람밖에 모르는 것이고 얼마든지 감출 수 있다. 또한 그 아성에 자녀들이 생기면 또 다른 새로운 구조로 바뀐다. 그러나 사람들은 한 번 그들 나름대로의 아성을 세우면 그 아성이 손상되거나 무너지더라도 고치거나, 다르게, 새롭게, 개축하거나 신축을 하려고 하지 않고 부서진 아성을 그대로 끌고 가는 고집을 부리는 경우가 많다. 가족들이 서로 관계가 깨지면서 성장하지 못하고, 성숙하지 못하고, 끊어지고 부서지고, 꿈적도 하지 않고, 달라붙고, 뒤로 물러나고... 너무 힘든 삶을 고통속에서 이어간다. 가족의 비극은 집착과 무관심의

극단적인 상황에 서서히 찾아온다. 오를 수 없는 일방적인 너무나 큰 기대치의 집착으로 다른 가족들이 열등감에 쌓이고 자신감을 잃는 것뿐만 아니라 실망이 폭력으로까지 발전하게 되어 더 성장할 수 있는 길을 막고 멈추게 한다. 한편으로는 사랑과 관심과 후원에서 벗어난 소외되고 자기만의 아집에 갇혀서 가족뿐만 아니라 다른 사람들과 단절이 되어 산다. 즉 자기밖에 모르는 이기심과 무관심의 세계가 장기적으로 지속이 될 때 비극은 시작이 되고 그것으로 끝이 난다.

남과의 관계가 깨지고 남에게 불행을 만들어주면서 행복할 수 있는 사람은 없다. 돈과 좋은 직업이 행복의 하나의 조건이 될 수 있지만 정서적인 안정감보다 더 중요하지 않다. 그리고 선하고 아름다운 인간관계가 무너진 사람은 행복한 사람이 될 수 없다. 따라서 대인 관계를 잘 키워주는 것이 가정교육의 필수 조건이다. 나누고 베풀어야 행복할 수 있다. 배부른 돼지보다 배고픈 소크라테스가 될 수 있는 정신적인 가치를 추구하는 것이 행복이다. 혼자 있어서 외로운 것이 아니다. 외로움이 가까이 사람이 없어서가 아니라, 가까이 있는 사람과 소통을 할 수 없어서 그런 적이 더 많다. 그것은 단절이다. 대학의 단절이 결국은 마음까지도 단절시킨다. 아무리 결혼을 해도 외로움과 행복하지 않으면 그 결혼은 일방적인 소통을 시도하려다 갈등과 배신과 폭력으로 깨지는 경우가 많다.

가족의 정신 건강을 위해서 좀 더 관심을 가지면서, 가족들의 성격, 생활 습관, 가치관을 알아보면서 정기적으로 점검해봐야 한다. 교육이나 훈련을 통해서나 전문 상담가에게 각자의 정신 건강을 알아봐야 한다. 또한 정신 질환에 대한 편견도 줄이거나 없애야 한다. 특히 가족들이 꾸준한 서포트가 필요하다. 현대인에게 우울증은 감기와 같다고 말한다. 그만큼 많은 사람들에게 우울증은 흔한 증세이지만 치료를 위해 '정신과'나 전문 상담가를 찾는 사람은 많지 않다. 흔히 정신과나 상담을 간다고 하면 큰 문제가 있는 사람이라는 사회적 편견이 있고, 상담 기록이 향후 사회생활에 문제가 되진 않을까 하는 염려가 작용하기 때문이다. '정신질환에 한 번 걸리면 항상 문제가 있다', '정신질환이 있는 사람은 일반인보다 위험한 편이다', '정신질환에 걸린 사람과 이야기 하면 불편함을 느낄 것이다'와 같은 정신질환자에 대한 부정적인 인식이 몇 년 전에 비해 감소했지만 '정신질환에 걸리면, 친구들은 나에게 등을 돌릴 것이다' 와 같이 자신과 직접적 관련 상황에 대해서는 부정적 인식이 높게 나타나 아직도 정신질환에 대한 편견은 계속 개선해야 할 과제로 남아 있다.

우울증, 강박증, 불면증, 공황장애 등의 정신질환은 누구에게나 찾아올 수 있는 질병이다. 갈등이나 스트레스가 심해사람들과의 만남을 피하고 식욕이 없고 잠을 잘 못 자는 등 일상생활에 어려움을 겪는다면 마음의 병을 키우지 말고 결국은 평생에 걸쳐 고통을 받아야 하는 장기적인 질환이 되지 않도록 전문 상담가의 상담을 통해 답답한 마음을 풀어보도록 하자.