

1 정신건강칼럼

새해, 정신질환자들의 새로운 출발을 위한 조언



연세서울병원 부원장
최현만

2023년 새해가 밝았다. 새해가 되면 우리는 저마다 새로운 계획을 세우고 다짐을 하곤 한다. 다이어트를 하겠다, 담배를 끊겠다, 꾸준히 운동을 하겠다 등. 작심삼일로 끝나는 경우가 많지만, 그래도 새해는 새로운 변화에 대한 기대감을 준다. 마음이 힘들어 치료받고 있는 정신질환자들에게도 새해가 전보다 밝고 건강한 삶을 위한 새로운 출발의 계기가 되면 좋겠다. 그러기 위해 우리는 어떤 노력을 할 수 있을까?

먼저, 수용하는 마음을 갖자. 마음이 아픈 분들 가운데는 자신이 정신적으로 건강하지 못하다는 사실 자체를 감당하지 못하는 분들이 있다. 이런 분들은 아예 문제의 존재 자체를 인정하지 않고 치료를 회피하고 투약을 중단하기도 한다. 때로는 문제를 없애는 것을 지상 목표로 삼고, 증상이나 고통을 억제하고 제거하는 전쟁에 몰두하기도 한다. 눈을 감든 싸움을 하든 그런 식으로 고통을 줄이려는 노력은 도리어 고통을 증폭하는 결과를 낳기 쉽다. 오히려 증상이든, 질환이든, 불편한 상황을 있는 그대로 나의 경험으로 받아들이면, 그 의미를 탐색하고 소화해서 내 삶의 긍정적인 일부로 만들어 갈 수 있다.

둘째, 내 마음을 돌보자. 우리는 몸에 상처가 나면 연고를 바르고 밴드를 붙이고, 몸이 아프면 약을 찾아 먹는다. 그런데 마음에 상처가 나거나 마음이 아플 때는 그렇게 하지 못한다. 마음에 난 상처를 더 후벼 파거나, 아픈 마음을 방치하는 경우가 많다. 우리는 자기 마음을 돌보는 방법을 배우지 못했기 때문이다. 이제는 내 마음이 아플 때, 아픈 내 마음을 들여다보고 따뜻하게 위로도 해 주고, 맛있는 음식과 훌륭한 음악을 내 마음에 선물해 주고, 마음을 터놓을 있는 사람과 상담을 하도록 주선도 해 보자. 다른 사람의 도움에만 의존하지 말고, 나 스스로 나를 돌보는 연습을 해 보자.

셋째, 질서 있는 생활을 하자. 우리 모두에게는 일상의 삶이 있다. 이 일상을 질서 있게 사는 것이 마음의 건강에도 중요하다. 마음의 문제는 어떤 의미에서는 자기 통제, 자기 조절의 문제다. 마음의 문제가 행동이나 충동 조절의 문제로 표출되기도 하지만, 질서 없는 삶이 마음의 문제를 증폭시키기도 한다. 반대로 질서 있고 조화로운 일상은 불필요한 자극을 줄이고 마음의 안정에도 도움이 된다. 일정한 수면 시간을 확보하고, 균형 잡힌 식단을 유지하고, 꾸준한 운동을 하는 것만으로도 정신질환으로 인한 증상을 상당히 개선할 수 있다.

넷째, 치료 관계를 유지하자. 내가 아무리 노력해도 한계가 있을 수 있고, 나 자신의 상태를 객관적으로 평가하지 못할 수도 있다. 나의 정신적인 문제를 잘 아는 지인이나 치료 집단, 사례 관리를 해 주는 사회복지사, 혹은 정기적으로 진료 받는 의사 등 내 치료와 연관된 네트워크를 유지하고, 필요할 때 혹은 일정한 간격으로 만남을 갖자. 정서적인 위로와 격려를 받을 수도 있고, 내 상태를 확인하고 그에 적절한 도움도 받을 수 있을 것이다. 여기서 제시한 방법을 참고해 자신에게 가능한 구체적인 내용을 정리하고 실천해 보자. 작더라도 꾸준한 실천은 새로운 변화로 보답할 것이다.



파주시정신건강복지센터는 정신건강서비스 제공기관으로 심리적 어려움으로 고통받고 있다면 상담을 받아 보도록 권유드립니다. 파주시민 누구나 무료로 상담 받을 수 있으며, 평일 예약 후 이용 가능합니다.

