

‘정신건강의 날’ 특별기고

「알아야 방법도 보인다」

유기택 시인

대한민국 헌법 제10조 ‘모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다. 국가는 개인이 가지는 불가침의 기본적 인권을 확인하고 이를 보장할 의무를 진다.’

자, 좋다! 대한민국 국민은 누구나 행복해질 권리가 있고, 누구나 그러고 싶다. 헌법은 그것을 국가 불가침인 개인의 기본적 인권임을 확인하고 한 발 더 나아가 국가가 이를 적극적으로 보장해야 할 의무를 선언한 것으로 보아야 할 것이다. 이것은 분명 건강한 행복을 추구할 권리이고, 국가의 구성원인 모든 개인이 심정적으로 동의할 수 있어야 한다. 그렇다면 우리는 어떻게 그런 행복에 이를 것인가? 모름지기 행복은 육체와 정신의 평화로운 균형에서 가장 먼저 찾아야 할 것이다. 언뜻 그것은 전적으로 개인의 문제인 것처럼 여겨지지만, 조금만 들여다보면 국가의 사회 관련 시스템과 사회라는 집단 인식과 개인 간의 상호 인식이 개인의 관계에서 밀접하게 연관되어 있다는 것을 금방 알 수 있다. 더구나 상대적 약자라고 할 장애를 가진 구성원에게는 그런 외적 요인이 더 직접 작용할 수밖에 없다. 이런 점에서 국가와 사회와 개인 간 인식의 상호 보완 기능이 유기적으로 작동하고 있다는 말은, 당연하게 여겨지는 것들이 지극히 당연하게 행해져야 한다는 말이 될 것이다.

그러면 지금 우리 사회와 국가 시스템과 개인이 개인을 대하는 인식은 그런가? 육체적 장애에 관하여는 아직 충분하진 않지만 여러 가지 사회 안전망을 확보해 가고 있고 발전하고 있는 양상이 보인다고 할 수 있을 것이다. 그러나 정신장애에 관해서는 당사자나 보호자가 경시하거나 쉬쉬하는 태도 있겠지만 사회적 보호 차원에서의 인식이 출발에서부터 조금 늦었다고 해야 할 것이다. 그래서 18개 시·군 단위의 정신건강복지센터가 설치되고 개인의 정신장애에 따른 위기 해결에 적극 개입하기 시작했을 것이다. 문제는 우리가 개개인에게는 아직은 충분치 않다고 여겨질지라도 이런 시스템을 적극적으로 활용함으로써 이를 더 발전시켜야 하고, 우리가 바라보는 정신장애에 대한 편견이나 인식도 빠르게 바꾸어 막을 수 있는, 개인의 불행을 막으려는 최소한의 노력이라도 해야 할 때라는 것이다. 정확하게 알아야 해결 방법도 보인다는 말이다.

정신장애는 보통 뇌 기능의 이상으로 생기는 질환으로, 크게 정신증과 신경증으로 나뉘고 한다. 정신증은 사고 및 감각의 왜곡을 동반, 이해할 수 없는 사고 행동을 보이는 것으로 자타의 위험을 초래할 수도 있다고 한다. 조현증, 조울증, 우울증 등이 그렇다. 신경증은, 사고는 정상이나 정신에 문제가 있는 것으로 전환장애, 신체화장애, 강박장애 등으로 나뉘며 그 밖의 정신장애로는 인격장애, 지적장애, 자폐증 등이 있다고 한다. 이렇게만 보아도 혹시 나도 이 중 어느 하나쯤의 증상을 가지고 있는 것은 아닐까 하는 생각이 드는 것은 단순한 기우일까? 사실, 복잡다단한 이 시대를 살아가면서 누구든지, 크건 작건 정신적 문제를 겪지 않고 그냥 지나칠 수 있는 사람은 거의 없을 것 같다. 그만큼 정신으로 견디고, 정신으로 살아내야 하는 사람의 몫이 커졌다는 이야기일 것이다. 그런데도 우리는 왜 그런지, 정신적 장애에 대하여 본인에 관련한 이야기를 매우 꺼리는 경향을 가지고 있다. 감기를 앓

는 병증은 쉽게 호소하면서도, 정신장애의 고통은 쉽게 호소하지 못하는 것이다. 그것은 아마도 정신장애에 관한 잘못된 선입견이나 부정확하고 부족한 이해의 탓으로 자신이 부당한 사회적 불이익을 받게 될지도 모른다는 불안에 기인하는 것이 아닐까 한다.

여기서 우리가 나누어 감당해야 할 몫이 분명해진다. 정신장애를 정확히 이해하고 공감하여 서로 도움이 되자는 말이다. 정신장애도 '마음으로 앓는 감기'쯤으로 인식하자는 것이다. 정신장애 대부분은 치유할 수 있고 적어도 완치에 어려움이 있더라도 여러 처치를 통해 정상적인 일상생활이 얼마든지 가능한 질병이라는 것은 이미 알려진 사실이다. 더는 감추기만 해서 해결될 일이 아니라는 말이다.

우리 주변을 둘러보면 알게 모르게 이런 어려움을 겪는 사람들이 의외로 많다는 것과 점차 늘어나고 있다는 것을 쉽게 발견할 수 있다. 이 말이 우리 중 누구라도 여기서 절대 자유로울 수 없다는 방증은 아닐지. 서로 도우며 살아야 할 분명한 이유가 여기에 있다.