

# 숨쉬는 마음

마·음·노·트

의학박사 이규향

## 마음을 활짝 열면서...

마음도 숨을 쉰다. 보이지도 않고 들리지도 않고 냄새도 없고 잡히지도 않는 마음 일지라도 숨만은 쉬고 있다. 숨을 들이마시고 내뿜는 마음씨가 살아있는 마음이고 아름다운 마음이며 건강한 마음이다. 마음이 우리에게 보내는 숨소리 하나하나에 귀 기울이면서 온갖 마음씨를 종이에 그려본다.

사람은 두 가지 마음을 지니고 있는데 하나는 속마음이고 또 하나는 겉마음이다. 남들이 나의 겉마음은 그럴듯하게 잘들 그려내지만 속마음은 제대로 그려내지 못한다. 속마음에 갈등이 생겨 긴장하고 두렵고 불안감까지 겹쳐 감정이 상하게 되면 마음에 호흡곤란이 일어나 숨을 제대로 못 쉬게 되고, 급기야는 마음이 병드는 정신병에 걸리게 된다.

마음이 숨을 고르게 쉬면 정신도 맑아진다. 마음의 숨결에 따라 다양한 마음씨로 변하게 되니 마음을 다스리는 호흡 조절은 정신건강의 지름길이다. 사람은 태어나서 죽을 때까지 시시때때로 마음을 바꾸며 살아간다. 마음먹기에 따라 세상 보는 눈이 달라지고 맛도 달라지나 보다. 또한 생각하는 색깔에 따라 여러 가지 모양의 마음씨로 바뀌게 되니 사람의 마음을 알아본다는 것은 참으로 쉽고도 어려운 일이다.

## 숨쉬는 마음

초판 1쇄 발행 • 2009년 5월 4일

지은이 • 이규향

펴낸 곳 • 현대미디어

등록번호 • 제10-1981호

서울 마포구 서교동 337-25 장수빌딩

Tel : 02-3143-2114, Fax : 02-3143-1054

값 10,000원

긍정적인 생각으로 현실에 잘 적응하면서 살아가는 사람은 속마음과 겉마음 사이에 질서와 조화가 균형을 잘 잡고 있으며 그들의 마음은 쉽게 흔들리지 않으며 견고할 수밖에 없다. 고뇌, 공포, 불안, 실망 등으로 기력이 땅으로 들어갈 때 비로소 마음이 시들어 버린다.

속마음과 겉마음 사이에는 남에게 잘 보이지 않는 그 무엇이 간직되어 있다. 아름다움, 희망, 용기, 영원의 세계에서 오는 에너지 등 이 모든 것을 간직하고 있는 한, 언제까지나 건강한 마음을 누리게 될 것이다. 원석도 갈고 다듬으면 보석이 되듯이 마음도 갈고 닦고 다듬으면 보석처럼 빛나고 건강하고 아름다운 마음씨가 될 것이다.

우리 모두 밝고 아름다운 마음이 숨쉴 수 있도록 조화로운 인격체를 다지면서 어떤 어려움에도 굴하지 않고 슬기롭게 이겨나가는 지혜로운 삶을 살아갈 수 있도록 건강한 마음을 가꾸자.

끝으로 이 책을 처음부터 끝까지 다듬어주신 영원한 나의 벗 최영선 선생님께 진심으로 감사 드리며 현대미디어 최재연 사장께도 감사의 마음을 전한다.

2009년 4월  
지은이

## 마음에게 길을 묻다

이규항 박사의 “숨쉬는 마음”을 편집하면서 경이롭기 그지없었다. 이들이 하루라 하더라도 모자랄 정도로 바쁜 이 박사께서 ‘마음’을 주제로 원고를 쓰고, 또 이렇게 한 권의 책으로 펴내니 그는 영원한 청년임에 틀림없다. 그 뿐인가! 40여 년 동안 ‘로터리’ 봉사 속에서 또 ‘로터리’ 지도자로서 세계를 무대로, 인종의 벽을 넘어 따뜻한 봉사를 하고 계시지 않은가?

마음의 오묘함과 마음의 아름다움과 마음의 황폐함이 여러가지 색깔로 휘몰아치는 것이 우리들의 나날이자, 삶이다. 누구나 한 번 씩은 상처받은 마음을 안고 살아간다. 단지 그 마음을 누구에게도 드러내지 못할 뿐. 마음은 마음으로만 치유될 수밖에 없다. 정신과 의사는 병든 마음을 가진 환자를 쓰다듬으면서 그 고통스러운 마음을 향해 따뜻한 손길을 내민다. 마음이 마음에게 길을 묻는 것일까? 우리는 그의 마음을 받아들이고 믿으면서, 그의 손을 잡고 나아가면 된다.

아무쪼록 “숨쉬는 마음”이 세상에 나가서 마음이 허허로운 사람들에게 따뜻한 빛이 되기를 책을 만든 편집자로서 간절하게 바랄 뿐이다.

2009년 4월  
최영선

## ■ 목 차



마음을 활짝 열면서 / 이규향  
마음에게 길을 묻다 / 최영선

다스리는 마음 / 012  
효도하는 마음 / 014  
은혜로운 마음 / 016  
감사하는 마음 / 019  
신뢰하는 마음 / 022  
보살펴 주는 마음 / 025  
말과 마음 / 027  
대 화 / 030  
야심을 품은 마음 / 032  
명예롭고 싶은 마음 / 034  
학문과 마음 / 037  
공치사하는 마음 / 039  
뽐내는 마음 / 041  
질투하는 마음 / 044  
이기려는 마음 / 047  
서두르는 마음 / 049  
사치스러운 마음 / 052  
빛진 마음 / 055  
거짓 마음 / 057  
무서워하는 마음 / 059

사랑하는 마음 / 062  
친구의 마음 / 064  
어머니의 마음 / 067  
끝없이 갈구하는 마음 / 069  
마음씨 / 072  
잊혀지는 마음 / 075  
괴롭히는 마음 / 078  
마음의 뿌리 / 080  
나를 내세우는 마음 / 083  
욕망을 좇는 마음 / 086  
바라면서 병드는 마음 / 089  
젊음을 가늠하는 마음씨 / 092  
철새와 같은 마음 / 095  
떠나간 마음 / 098  
마음의 연결고리 / 101  
임신과 정신건강 / 103  
외톨이들의 정신건강 / 106  
쌍둥이의 정신건강 / 108  
고아의 정신건강 / 110  
사춘기의 정신건강 / 113  
갱년기의 정신건강 / 115  
가정주부과 정신건강 / 117  
이혼과 정신건강 / 119



- 책임감과 정신건강 / 122
- 피로와 정신건강 / 124
- 종교와 정신건강 / 126
- 산책과 정신건강 / 128
- 입맛과 정신건강 / 131
- 장마철의 정신건강 / 133
- 노이로제/ 135
- 불안 신경증 / 137
- 공포 신경증 / 140
- 히스테리 / 143
- 전환 신경증 / 145
- 강박 신경증 / 147
- 우울 신경증 / 150
- 멜랑콜리아 / 153
- 보상 신경증 / 155
- 산후 신경증 / 157
- 갱년기의 우울 신경증 / 159
- 직업 적응 실패증 / 161
- 불면증 / 164
- 잠과 꿈 / 166
- 눈과 노이로제 / 168
- 입시병 / 171
- 재수생의 정신건강 / 174
- 월요병 / 176
- 심인성 위장장애 / 178



- 심인성 구토 / 181
- 심인성 설사 / 182
- 심인성 고혈압 / 184
- 심인성 두통 / 186
- 심인성 협심증 / 188
- 심인성 천식 / 190
- 심인성 요통 / 192
- 심인성 당뇨병 / 194
- 심인성 피부질환 / 196
- 심인성 빈뇨증 / 198
- 성욕감퇴 / 200
- 불감증 / 204
- 반사회적 적응 장애 / 205
- 비행 청소년 / 207
- 비행 청소년과 가정환경 / 209
- 술 병 / 211
- 술과 정신건강 / 214
- 술과 성격 / 216
- 술과 잠 / 218
- 알코올 중독 / 220
- 알코올 정신병 / 222
- 알코올 중독 예방 / 224
- 알코올 정신병의 치료 / 226
- 습관성 약물 / 228
- 마약 중독 / 230



마약 중독의 원인과 증상 / 232  
마약의 금단 증상 / 236  
마약 중독의 치료 / 237  
정신 방어 기제 / 239  
불안 / 241  
억압 / 243  
동일시 / 246  
전치(轉置) / 248  
합리화 / 250  
반동형성 / 252  
보상 / 254  
투사 / 256  
상징 / 258  
저항 / 260  
퇴행 / 262  
부정 / 264  
취소 / 266  
보수따라 삼천리 / 268  
추억은 아름다워 / 271  
신용은 마음의 등불 / 274  
너와 나 / 277  
폭군적인 아버지의 병폐 / 280  
사별 / 283  
인간 도크 / 285

# 숨쉬는 마음

## 마음노트

## 다스리는 마음

사람과 사람의 관계는 서로 동등한 수평적인 관계가 가장 이상적이다. 그러나 이 세상을 살아가노라면 인간 관계의 양상이 워낙 다양하고 복잡해서 수평적 관계를 찾아보기란 쉽지 않다. 또 한 사람의 나의 분신(分身)이 이 지구상에 존재하지 않는 한 그것은 불가능하다.

사람은 혼자 살아갈 수 없기 때문에 타인과 관계를 맺게 되고, 이 관계 속에서 누군가를 지배하거나 또 누군가에게 지배를 받을 수밖에 없다.

한 나라의 대통령을 비롯하여 대기업의 CEO, 하다 못해 조그마한 가게일지라도 다스리는 사람과 다스림을 받는 사람은 엄연히 존재한다. 다스리는 사람의 위치에 있으면 '상의하달' 리더십이 아니라 '하의상달' 리더십으로 일관되지 않으면 절대로 인간관계에서 감동을 줄 수 없다.

진정한 리더십은 우선 자신이 자신을 다스리고 나서 남을 지도하는 능력이다. 이러한 리더십이 없는 지도자는 오로지 지배자에 불과하다. 지배자는 자신의 욕망과 권익을 위해서 남을 다스리기 때문에 신뢰와 존경을 받을 수 없다.

그러므로 리더십은 영도력과 엄연히 구분되어야 한다. 영도력은 독재자가 물리적 힘을 통해서 다른 사람에게 강요하는 반면, 리더십은 신의와 존경을 바탕으로 이루어진 상호추종의 관계다. 강력함과 온유함이 잘 조화를 이루어야만 참된 인간 관계를 형성한다.

리더십은 일생 동안 따르고 함께 봉사하며 성공을 나눌 사람들과 관계를 개발하고 풍요롭게 하는 것이다. 다스리는 사람의 지도력은 비전과 행동이다. 비전이 없는 행동으로 옮기는 것은 무의미하고 사상누각에 불과할 뿐이다.

리더는 도전하고 또 도전하여 미래를 개척해 나가야 한다. 그러나 중요한 것은 인류애가 그 바탕이 되어야 할 것이다. 진정한 리더십은 희생과 겸손과 인내가 뒤따라야 하며 인간을 사랑하는 따뜻한 마음은 물론 섬기는 마음과 봉사의 마음이 내재되어 있을 때 더욱 빛을 발할 수 있다. 이러한 마음과 함께 삶 자체가 일관될 때 다스림을 받는 사람들은 감동과 함께 존경심을 갖게 된다.

인류 역사에 길이 남은 성현들은 모두 사랑과 봉사의 삶으로 일관했기에 오늘까지 모든 사람에게 존경받고 있다. 그러므로 다스리는 마음이란 사랑과 봉사로 어우러진 섬김의 마음이다.

## 효도하는 마음

“부모를 공경하라”고 성경의 제 5계명은 우리들에게 엄숙히 명령하고 있다. 부모, 너무 무한하기 때문에 소홀하기가 쉬운 단 두 분 뿐인 부모, 공기처럼 절대적이어서 오히려 무심하게 지나쳐 버리게 되는 부모, 효도하고자 철이 났을 때는 이미 이 세상에 계시지 않아서 우리들의 가슴을 쓰라리게 하는 것이 부모이다.

아버이의 달이라고 해서 그때만이 효도하는 달이 되어서는 안 된다. 왜냐하면 효도하는 마음은 우리의 마음을 밝고 맑게 해주기 때문에 자신의 무궁한 발전을 가져 온다. 효심이 큰 사람은 인격 성장 발달 과정이 좋아서 전혀 정신적으로도 아무 문제가 없다. 효성이 지극한 사람은 인격 발달이 잘 이루어진 사람이라고 단정해도 틀림이 없다. 병든 인격 속에는 효도가 있을 수 없으며, 불효는 곧 비인격자이며 인격장애자이기 때문이다.

정신의학에서 인격의 구조와 인격 형성 과정을 토대로 그 인간의 정신 세계를 분석하는 과정이 아주 중요하다. 인격 구조에 거친 본능적인 욕망이 어떻게 자신의 자아를 통해서 건전하게 잘 조화되고 있는지 또는 도덕과 윤리관이 인격 내부에 어떤 모습으로 훌륭히 심어져 있는지를 잘 찾아보고 분석해 보면 흠어진 마음의 병

을 고칠 수 있다.

어린 시절부터 우리가 인격 성장 과정에 있어서 어떤 것이 어느 시기에, 다시 말해서 몇 살 때 상처를 주어서 흠이 되었느냐 하는 것을 알아보는 과정도 매우 중요한 정신 분석 치료의 과정이다. 그러므로 효성은 정신 분석학의 가장 정확한 척도라고 할 수 있다. 어렸을 때부터 겸허한 마음과 숭고한 정신을 마음껏 발휘하여 언제든지 인간의 가장 큰 덕목인 효심을 길러야 한다. 효도하는 마음은 하루아침에 이루어지는 것이 아니고 어렸을 때부터 습관적으로 몸과 마음 속에 배여 있기 시작하여야 한다.

부모에게 효도를 하지 못하고 그 부모가 돌아간 다음 스스로 늙어오치며 자책감에 사로잡혀 조울병에 걸린 환자를 가끔 임상에서 보는데 이는 별로 유쾌한 일이 아니다. 살아 계실 때 최선을 다하고, 돌아가신 후 부모님께 어떤 자책감보다 감사하는 마음을 갖는 것이 가장 바람직하다. 갑자기 부자가 되어서 돌아가신 부모의 산소를 많은 돈을 드려서 단장했다고 해서 그것이 곧 효도와는 거리가 먼 것과 마찬가지다. 오히려 자신의 죄의식과 죄책감을 해결해 보고자 하는 자기 욕심과 자기 만족일 뿐이다. 우리의 어린 시절은 부모에 의해서 아름답게 가꾸어진 것이니까 부모의 말년은 우리가 편안하게 가꾸어 드릴 의무가 있음을 우리는 기억해야 한다. 어린 시절부터 훌륭한 가정 교육을 통해서 부모께 효도하는 버릇을 가져야 참다운 인간으로서 후회 없는 생애를 보내게 될 것임을 잊지 말아야 한다. 마음이 병들면 효성도 없어진다.



## 은혜로운 마음

“은혜를 모르는 자식을 두기란 독사에게 물리는 것보다 더 고통스럽다.”고 셰익스피어는 말했다. 빚진 돈은 죽은 그의 후손에게 갚을 길도 있지만, 도덕적이고 윤리적인 사람의 경우 생전에 은인의 은혜를 갚지 못하면 늘 상심하게 된다. 은혜를 모른다는 것은 부도덕하다.

우리가 세상에 존재하는 동안 우리는 알게 모르게 많은 것으로부터 은혜를 입고 있다. 그 중에서도 가장 큰 것이 부모의 은혜다. 나로 하여금 이 세상에 존재하게 한 크나큰 은혜로부터 자질구레한 도움을 정말 베풀어 주는 것이 부모이다. 조건도 없고 기대도 없다. 언제나 뒷전에 앉아서 묵묵히 지켜보며 최선을 다해주는 부모, 어른이 되면서 수많은 경험을 통해 비로소 부모님께 은혜로운 마음을 갖게 되는 것이 우리들이다. 얼마나 늦게야 깨닫게 되는 게 으름인가?

그러나 또 한편에서는 그렇지도 못하고 부모를 괴롭히면서 은혜는커녕 부모로 하여금 가슴을 치게 하는 배은망덕한 자식들도 있다. 이렇게 은혜를 모르는 사람은 미숙한 마음의 소유자이다. 몸은 어른인데 마음은 어린애 모양으로 미숙하다면 얼마나 부끄럽고 한

심한 일인가? 잘해주면 좋아하고, 못해주면 싫어하며, 만족하면 웃고, 불만스러우면 울어대는 아이들과도 같은 마음에서는 은혜로운 마음이나 고마운 마음은 결코 생겨날 수 없다. 고마운 마음이 생겨나는 이 감정은 곧 감사하는 마음뿐이지 좀 더 숭고하고 성숙함을 요하는 은혜로운 마음은 아니다.

은혜로운 마음이란 아주 높은 차원의 마음이어서 감사한 마음이 지나쳐서 즐겁거나 괴롭거나 슬프거나 어떤 경지에서도 내 마음을 평안하게 하고 복되게 하며 만족하게 만든다. 그러므로 은혜로운 마음을 지닌다는 것은 구원이다. 그러나 나약하고 불완전한 인간이 이 은혜로운 마음을 지니게 되려면 하루아침에 되는 것이 아니고 오랜 시간을 통해서 마음의 수양과 덕을 쌓음으로써 생긴다. 인격 도야에 힘써야 하며 모든 천지 만물에다 고마운 마음을 항상 지녀야 하는 것이 무엇보다 중요하다. 또 교회에서 목사님이 늘 은혜로운 마음을 설교하지만 교회에 나가서 죄를 회개한다고 해서 은혜로운 마음이 인격에 심어지는 것은 결코 아니다. 회개함으로 하나님께서 베풀어주시는 은혜로운 마음을 받을 수는 있는지 몰라도 내 마음에 바로 심어 줄 수는 없다. 믿음과 소망만이 은혜로운 마음을 우리에게 선사할 것이다.

나를 우선 믿고, 남을 믿을 수 있어야 하며, 남을 못 믿고, 남이 나를 안 믿는다고 생각하면 마음은 점점 어두워져서 절망의 늪이 되고 말뿐이다.

필자는 마음이 가난하고 마음이 상처뿐인 정신질환자를 매일 접해 오면서, 불안에 떨고만 있고 은혜로운 마음을 상실한 모습을 볼 때 병든 인격에 은혜로운 마음을 되찾게 해주고 확실하게 심어 주는 노력이 곧 정신치료의 근본임을 늘 느낀다. 은혜로운 마음은 정신 건강의 A이고, B이고, C이다.

이 은혜로운 마음에서 시작하는 정신치료는 범 인간적인 것으로 부모에게나 자식들이나, 또 동료간이나 상사간이나 서로가 행할 수 있는 우리들 마음을 다스리는 영양소라 할 수 있다. 고요할 때 지나온 세월을 가끔은 돌이켜 보아야 한다. 나는 이 세상을 살아오면서 부모 아닌 누구에게 가장 많은 은혜를 입었는가를 곰곰이 생각하여 보아야 한다. 그리고 내가 남에게 은혜를 입었듯이 나도 남에게 은혜를 베풀 줄 아는 삶을 살아야 하겠다. 우선 가까운 이웃을 위하여 무엇인가 보람 있는 일을 해야 할 것이다. 소외되고 그늘진 사람들이 사는 곳을 찾아다니며 봉사하고 그들에게 작은 힘이라도 보태주는 일부터라도 실천해보고 그 일이 계속 쌓이면 마음은 점점 밝은 쪽으로 기울어져서 자신도 모르게 은혜로운 마음이 싹트게 되는 것이다.

## 감사하는 마음

우리가 세상을 살다 보면 남에게 도움을 받는 일도 생기고, 또 남을 도와주어야 할 경우도 있다. 도와 달라고 억지로 떼를 써도 안 되는 경우가 있는가 하면 또 무조건 도와줄 수 없는 경우도 많다. 도움은 꼭 물질만이 아닌 마음으로 혹은 따뜻한 말 한마디 등 얼마든지 있다.

도움에는 사실 무조건이어야 하는데 요즘은 ‘주고 받는다’, ‘받고 준다’는 묘한 공식이 있어서 인정이 무척 메말라 버린 세상이다. 남에게 도움을 받았으면 언제인가 그 도움을 되돌려 주어야 우리 마음은 떳떳해질 것이며, 또 도움을 받았을 때 감사한 마음이 있어야만 보답하는 마음도 자연스럽게 솟아난다.

모든 일에 감사하면서 보답하는 마음씨를 꾸준히 가지고 또 그 마음을 베풀고 살아가는 사람에게는 아무리 어려운 곤경에 처했다 라도 하늘이 무심하지 않아서 뜻하지 않은 곳에서, 또는 기대하지도 않았던 사람으로부터 큰 도움을 얻게 된다. 보답하는 마음의 결과이다. 아무 가진 것도 없는 사람이라도 남의 어려움을 그냥 보지 못해서 적은 도움이라도 베풀고 또 남의 일을 자기 일처럼 생각하고 동분서주하는 사람들을 보면 놀랍게도 자녀들이 모두 잘 자라

고 있다. 그 착한 마음이 자녀들에게 복으로 돌아가는 것이다. 남의 곤경과 어려움을 나의 것으로 받아들이는 그 마음씨는 사람뿐만 아니라 하늘도 감동하게 한다. 같은 장소에서 똑같은 사고를 당했는데도 머리끝하나 다치지 않은 사람을 우리는 볼 수 있다. 이것이 무슨 조화인지 곰곰히 생각해 볼 일이다. 꼭 나를 도와줄 것이라고 믿고 찾아간 친구나 친척에게 거절을 당했는데, 뜻밖의 사람으로부터 우연히 도움을 받는 경우가 우리 경험에는 때때로 있다. 정말 살맛 나는 횡재 같고 신나는 일이다.

도움을 주는 사람과 자기가 도움을 받았으면 그 도움을 잊지 않고 남에게 그 도움을 다시 베푸는 경우가 이 세상에는 공기처럼 깔려 있다는 증거다. 도움은 곧 감사한 마음의 표현이다.

나는 지금도 아주 어렸을 때 외할머니가 해 주신 ‘콩쥐 팥쥐’ 이야기를 기억하고 있다. 콩쥐 팥쥐는 재미있기도 하지만 그 이야기 속에 담긴 참뜻이 나에게 큰 감동을 주었다. 내가 콩쥐처럼 계모한테서 자라지도 않았는데 이 이야기는 지금도 나를 감동시킨다. 밀 빠진 독에다 콩쥐에게 계모가 물을 채우라고 하면 두꺼비가 나와서 깨진 독을 막아주고, 또 끝없이 넓은 밭고랑을 매라고 하면 황소가 대신 갈아주는 것이 그렇게도 신기할 수가 없었던 모양이다. 착한 콩쥐를 도와 주는 것이 정말 고마웠다. 어린 마음에도 두꺼비와 황소에게 감사했는지 모르겠다.

우리가 보답할 수 있고 보답하는 마음가짐은 자신을 위해서나 남을 위해서 반드시 필요한 생활의 지혜라 하겠다. 감사에 대한 보답의 마음씨에는 콩쥐를 도와준 두꺼비와 황소가 항상 따라다니고 있다는 기대와 확신을 갖는 마음의 자세도 필요한 것이다.

조그마한 도움이라도 감사하는 마음으로 받자.

무엇에든지 감사하는 마음을 가져야 한다. 감사한 마음을 항상

가지고 사는 사람의 표정은 정말 신이 만든 최고의 걸작품일 것이며, 감사하는 행위, 그것은 언제나 자기 자신에게로 돌아온다는 것을 기억해야 한다.

## 신뢰하는 마음

우리는 하루에도 수없이 많은 사람들을 만난다. 일 때문에도 만나고 필요에 의해서도 만난다. 그런데 우리의 얼굴이 모두 제각기 다른 모습인듯이 그 마음도 모두 다르다. 속마음과 겉마음이 전혀 판관임을 많이 보고 느끼면서 부딪힌다. 체면이나 자존심 때문에 속의 마음을 감추고 입으로는 전혀 다른 말을 하면서 진정으로 자신이 원하는 것에 대해서는 침묵한다. 꼭 가지고 싶은 것을 가지지 않고 포기한다든가 속으로는 좋아하면서 겉으로는 싫다고 거절해 놓고 돌아서서는 후회하기도 한다.

또 먹고 싶은 음식도 사양하고 고통을 겪고 있지만 별일 아닌 것처럼 시치미를 떼다가 혼자서는 끄끙 앓는다. 부자인 것을 다 알고 있는데도 아무 것도 없는 빈자처럼 궁상을 떠다든가, 마음 속으로는 간절히 바라면서 겉으로는 사양하는 마음... 등등.

이렇게 예를 들 수 없을 만큼 속마음과 겉마음이 다른 야릇한 마음을 사람과 사람 사이에서 하루에도 수없이 겪게 되니 너무나 어리둥절하여 어느 것이 진정한 그 사람의 마음인지 우리는 단박에 헤아릴 수가 없다.

신뢰하고 액면 그대로 믿을 수 없는 것이 우리 인간의 최대의 비

극이며 약점이다.

눈만 뜨면 이 사람 저 사람을 만나는데 속과 겉이 완전히 다른 마음끼리 만나고 부딪힐 때 우리는 피곤하다. 물론 손해도 오고 이익도 오고 나 자신도 남을 못 믿고 남도 나를 못 믿는 이런 상황에서 지치고 상처만 입을 뿐이다. 우선 나를 믿고 또 남도 믿어야만 한다. 서로 신뢰함으로써 아름다운 관계를 창조해야 한다. 내가 아무리 정직하고 거짓말을 하지 않더라도 상대가 계속 거짓말로 다가오면 그 관계는 지속될 수가 없다. 거짓은 곧 탄로나기 마련이므로 서로의 관계는 무너질 수밖에 없다. 사람은 우선 속마음과 겉마음의 변화에 따라서 얼굴 표정이 묘하게 변한다. 기분 나쁘면 나쁜 대로 찡그리는 솔직한 사람이 있는가 하면 나빠도 별로 감정의 표현을 하지 않는 무표정한 사람이 있다. 무표정한 사람을 흔히 ‘포카 페이스’라고도 한다. 서로 다른 성격의 사람들이 가까워질 수 있는 가능성은 무한히 많지만 친해지려면 꽤 긴 시간이 필요할 것이다.

정신의학에서 내가 내 속을 모르는 마음(속마음)을 무의식이라고 하고, 내가 느끼고 알고 있는 마음(겉마음)을 의식이라 하는데 이는 프로이드의 학설이다. 이렇게 무의식 속에 흐르는 속마음을 알아보는 것이 정신분석의 경지라 하겠다.

정신병 환자의 정신증상은 곧 겉마음이고, 정신증상의 동기나 원인은 속마음이라 하겠는데 이렇게 속과 겉이 달라질 때마다 마음의 병은 더욱 심해질 뿐이다. 우리가 비록 정신과 의사는 아닐지언정 속과 겉마음을 정확히 가려 보고 알아차리는 지혜, 곧 대인 관계를 실수없이 할 수 있는 슬기와 노력을 찾는 것이 필요하다.

이 복잡하고 어렵고 힘든 세상에서 수많은 사람들과 관계를 맺어야만 살아갈 수 있다. 여러 가지 모양의 마음과 마음의 만남에서

나의 경험을 통해서 나 아닌 남의 마음도 헤아릴 수 있어야 하고, 또 정확하게 마음을 읽을 수 있는 지혜로운 눈을 가질 수 있다면 남에게 속는 일은 없을 것이다.

서로가 서로를 신뢰하는 마음이 우리의 마음을 건강하게 해주리라 믿는다.

## 보살피 주는 마음

우리가 남을 존경하고 남을 도와주고 남을 사랑할 수 있는 것은 보살피 주는 마음에서 시작된다. 보살피 주는 마음은 바로 어머니의 마음이다. 인간의 마음의 고향은 영원한 어머니의 품 안에 있고 어른이나 아이들 누구든지 항상 어머니의 품 안을 그리워하고 못 잊어 한다. 어머니의 마음에서 우리가 멀어질수록 우리의 마음은 황량해질 뿐이다.

남을 보살피 주는 마음은 어머니 마음에서부터 끊임없이 내 마음 속으로 흘러 들어와야 한다. 그러므로 모성애를 느껴보지 못한 사람은 보살피주는 마음이 생겨나지를 못한다. 남을 도울 수 있는 마음은 바로 인간성의 기틀이 되는 것이며 부모의 보살핌을 못 받고 자라난 아이들은 인간성에 결함이 생기게 된다.

인간성의 형성이란 것은 어렸을 때 성장하는 과정에서 대단히 중요한 역할을 하고 또 영향을 받는다. 사람뿐만 아니라 꽃이나 나무들도 어릴 때 알맞은 햇볕과 물을 주어야 하며 알맞은 기온을 유지해 주어야 하고 적당한 바람도 쏘여 주어야 하는 보살핌이 꼭 필요하다. 그런데 햇볕이 좋다고 해서 무조건 햇볕을 꽃에다 내려 쪼이게 한다든가 혹은 따뜻한 온도가 좋다고 해서 하루 종일 따뜻

한 온도만 유지해 준다면 그 식물은 결코 올바르게 성장하지 못한다. 이와 똑같이 사람도 어렸을 때가 인간의 애정을 가장 필요로 하고 주위 환경으로부터의 많은 영향을 받는 때이므로 어린 시절에 좋은 영향을 받지 않으면 좋은 인간성을 갖지 못하게 되는 것은 당연한 일이다. 아무리 좋은 햇볕이라 해도 알맞게 주어야 하듯이 아무리 훌륭한 어머니의 사랑도 알맞게 보살피 주어야만 사랑이 건강한 쪽으로 작용해서 건강한 인격을 갖춘 어린이로 성장하게 된다. 그러므로 어머니의 알맞은 보살핌은 마음의 건강을 증진시켜 주는 가장 좋은 보약이라 할 것이다.

부모는 아이가 어렸을 때 인격 성장 과정에서 받을 수 있는 여러 가지 영향 중에서도 좋지 않은 영향을 받을 때 어떠한 결과를 가져오는가를 잘 생각하며 교육하여야 한다. 어렸을 때부터 자신을 위하는 이기적인 생각을 갖게 되면 전혀 남을 배려할 줄 모르는 반사회적인 사람이 될 가능성이 많다. 남을 보살피 줄 수 있는 마음이 곧 자신을 위한다는 참된 마음의 자세를 어렸을 때부터 습관이 되도록 교육시켜야 하며, 받는 것보다는 주는 것이 더욱 행복하다는 것을 인식시켜 주어야 한다.

서로가 서로를 보살피 주는 마음은 이 세상을 따뜻하게 해 준다. 보살피 주는 마음에는 미워하는 적대감이 있을 수 없고 곧 서로 사랑하는 마음이기 때문이다.

## 말과 마음

마음속에 품고 있던 말을 해버리고 나면 무거웠던 가슴이 가벼워진다. 하고 싶은 말을 마음속에 간직하고만 있으면 갑갑하고 답답하다. 그러므로 말은 마음의 번뇌를 없애버리는 정신과 의사라고도 할 수 있다.

말이란 자신의 생각과 감정을 남에게 전달하는 수단이다. 이 세상에 말이 있으므로 서로 다른 남일지라도 생각의 일치점, 혹은 공통된 사상이나 이상을 발견하게 된다. 또 사랑도 말을 통함으로 이루어진다. 흔히 대화가 통한다느니, 안 통한다느니 하는 것도 모두 말의 힘이 좌우되는 것이다. 혀로 사람을 죽일 수도 살릴 수도 있다고 하는 것은 말의 위력에 대한 단적인 표현이다. 정말 말을 잘 함으로써 사랑을 줄 수도 받을 수도 있다.

내 말이 멋있게 상대방의 가슴에 울려서 그 울림이 다시 메아리쳐 나에게 돌아올 때 우리가 말을 할 줄 모르는 동물이 아니고 사람이라는데 무한한 감사를 느낀다. 그런데 말과 행동과 마음이 일치하지 않는 경우가 너무 많다. 마음과 말이 달라지면 물론 행동도 달라진다. 그러므로 남자의 한마디 말은 천금보다 귀하다느니 언행일치니 하는 격언을 우리가 살아가는 덕목으로 내세우는지 모른다.

말은 그럴 듯 하게 하는데 마음은 그 말을 뒷받침하지 못하고 말은 못하는데 마음만 앞서 가는 경우도 있다. 이렇게 말과 마음이 균형을 잃어버렸을 때 남으로부터 인정받을 수 없으며 누구도 나를 신뢰하지 않는다.

특히 말이 많아서 함부로 지껄이면 사람이 천박해 보이고, 반대로 너무 과묵한 사람은 그 마음을 헤아릴 수가 없어서 답답할 때도 있다. 그러나 말은 만나는 사람이나 감정 상황 등에 따라서 많고 적어질 수도 있기 때문에 말의 양을 가지고 사람을 평가할 수는 없다.

어느 심리학자의 통계에 의하면 우리들 생활에서 말을 듣는 일은 45%, 말을 하는 일이 30%, 또 글을 읽는 일이 16%, 쓰는 일이 18%라고 한다. 그러니까 말을 하는 것도 중요하지만 남의 말을 잘 들을 줄 아는 것도 중요하다. 말이 많으면 좋지 않는 말도 하게 되지만, 늘 자신이 말하기 보다는 남의 말을 듣는 입장에 있으면 남에게는 온유한 사람이 되면서 자신은 남의 말을 통하여 많은 것을 배우게 된다. 아무리 무식한 사람에게서도 보석같이 빛나는 말은 한 두 마디가 있기 때문이다. 간교한 말보다 우직한 말은 우리에게 감동을 준다. 간교한 말에는 이해가 따르나 우직한 말에는 진실이 있다. 말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다 하면 한마디 잘못 뱉어버린 말의 실수로 영원히 관계가 단절되는 경우도 있기 때문이다. 말은 정말 조심할 것이며, 신중히 생각해서 사용하여야 한다. 한번 뱉은 말은 취소할 수 없기 때문이다.

정신의학에서 말을 안 하고 침묵으로만 일관하는 병을 '함구증'이라고 하는데 이러한 증상이 나타나면 마음의 상처가 깊다는 증거다.

마음이 아프면 말이 나올 수도 없고 말이 입에 꼭 막혀버린다. 그러므로 너무 화병이 생겨도 말을 못하지만 말을 안 해도 화병이

생긴다. 자신의 마음을 자신도 어떻게 할 수가 없을 만큼 미워져 버리면 함구증, 다시 말해서 말 안 하는 병이 나타날 것이고 감정이 메말라져도 우울증에 빠져도 말 못하는 함구증이 나타난다.

특히 정신분열증 중 의심하는 마음이 증상인 피해망상에 걸려도 남을 의심하는 마음 때문에 말을 못하게 된다. 꼭 나를 해칠 것만 같은 착각 때문이다. 그래서 정신과 의사들은 환자가 하는 말의 양과 말의 질을 잘 측정하면서 그 말을 통하여 마음을 환하게 들여다 보려는 기술을 정신치료에 도입하고 또 이것을 임상에 응용한다. 말을 잘하는 것도 중요하지만 말을 잘 들을 수 있는 귀를 가지고 남의 말을 잘 듣고 좋은 판단을 하여 서로 마음의 벽을 무너뜨리는 것이 중요하다.

자신이 한 말에 적어도 책임을 질 수 있어야 하며 거짓말은 아예 입 밖에 내지도 말아야 하며 불의에 과감하게 정의로운 말로 대처할 수 있는 용기도 가져야 한다. 그것은 인간에게 가장 고귀한 인격이며 의무이기도 하다. 자신의 마음을 진정한 말로 아름답게 표현하는 것은 예술이며 능력이다.

## 대 화

대화는 너와 나 사이에 소통되는 이야기이다. 인간의 기본 행동은 말이며, 대화는 인간에게 주어진 하나의 기본 행동이다. 단순히 움직이는 행동보다는 복잡하고 다양한 뇌의 기능을 통해서 이루어지는 기본 행동 단위가 말이라고 할 수 있으므로 언어 혹은 말은 정신 기능을 대표하는 감정과 사고에 따라서 발전되고 개발된다.

어린 시절에 단순한 말, 예를 들면 엄마 또는 아빠라는 말로부터 시작해서 점점 논리적이고 복잡한 말로 남들과의 의사 소통 과정을 거치면서 어른으로 성장한다.

그러므로 감정이 메마르거나 감정이 둔해지고 나빠지면 말도 늘지 않게 되고 또 늦되게 되며 대화의 양도 줄어들게 된다. 그래서 냉담하고 우울한 감정은 대화의 길을 막을 뿐 아니라 또 발전시키지 못한다. 우울증에 걸리면 말이 없어지는 것도 이 때문이다.

또 말은 사고의 기능이 없으면 잘 발전될 수 없고 또 남에게 자신의 뜻을 전할 수가 없게 된다. 사고(생각)가 없으면 말은 해도 논리적인 내용이 없게 된다. 생각할 수 있기 때문에 논리적인 말을 만들고 또 연상 작용에 의해서 말을 이해하고 전달하게 된다. 그렇기 때문에 생각이 빈약한 사람은 말의 내용도 없어지며, 자신의 뜻

을 남에게 전달할 때 아주 곤란을 느끼게 된다. 또 사고의 연상 작용이 안 되는 경우는 앞뒤가 맞지 않는 횡설수설로 상대방에게 자신의 의사를 제대로 전달하지 못한다. 생각의 병, 사고 장애의 대표적인 병이 우리가 흔히 말하는 정신분열증이라고 할 수 있으며, 이런 환자들은 말은 해도 그 내용이 비현실적이다. 그리고 너무나 이치에 맞지 않는 내용을 말하기 때문에 남들이 이상하게 느끼게 된다. 이렇게 말과 언어는 정신건강을 좌우하는 중요한 도구이다. 물론 뇌의 기질적인 변화가 있어서 언어 장애가 오면 치료하기가 매우 힘들지만 감정, 기분, 사고, 생각 등에 문제가 생겨서 오는 말의 어려움은 정신요법으로 쉽게 고칠 수가 있다.

말은 또한 대인 관계와의 수단이고 또 불가결의 무기라고도 할 수 있다. 말을 잘할 줄 모르는 사람은 대인 관계가 곤란해서 사람과의 교제가 힘들고 사회생활에서도 뒤떨어지게 된다. 또 사람의 성격이나 인격을 평가하는데 기준이 되는 것도 말이다. 결국 우리는 바른 말과 고운 말로서 너에게서 나에게로, 나에게서 너에게로 자신의 마음을 그대로 보여줄 수 있도록 온갖 노력을 기울여야 할 것이다. 올바른 생각과 즐거운 기분은 논리적인 대화를 만들어내고 멋진 말을 구사하게 됨으로써 우리들의 마음과 마음을 잘 소통시켜 줄 수 있을 것이다.

간교한 말대신 많이 생각하고 옳은 말만 한다면 자연스럽게 대화에 궁색함이 없을 뿐더러 그런 사람 곁에는 밝고 아름다운 기류(氣流)가 감싸면서 행복해진다.



## 야심을 품은 마음

“소년이여 야심을 가져라”라는 말은 소년에게만 해당되는 말이 아닌 인간 누구에게나 필요한 말이다. 욕심은 버리고 야망은 가져야 한다. 야심이 없는 사람은 산송장이나 다를 바 없다. 우선 야심이 없는 사람은 자기의 능력을 개발하기가 힘들다. 또 인간에게 야심이 없어서는 안 될 정신 자세라 할 수 있다. 그래서 건강한 정신 속에 건전한 야심은 우리 마음에 활력소가 된다. 그런데 야심이 지나쳐서 변질되면 심한 정신적 혼란을 가져온다.

정신의학에서 야심은 공격적 본능에서 샘솟는 충동적이고 욕구적인 심리적 기초를 가지고 있다고 역설하고 있다. 어린애가 어머니의 사랑을 독차지하고 어머니를 소유하려는 충동이 좌절되어 버리면 유아기 우울증과 자폐증이라는 무서운 병이 생겨나는데 이것이 바로 야심의 원천을 설명할 수 있는 심리적 배경이자 질병의 원인이라고도 볼 수 있다.

정신병에서 병든 야심은 피해 망상을 만들고 또 병든 야심은 남을 의심하는 증상으로도 발전하게 된다. 남을 헐뜯고 남을 비방하고 남을 깎아내리고 짓밟아버리고 일어서려는 건전하지 못한 야심

으로부터 나온 행동은 모두가 병들어 버린 야심이라고 할 수 있다.

예를 들면 회사 동료가 승진을 하려고 노력하는데, 자신의 능력과 실력은 아랑곳도 하지 않고 동료를 중상하고 모략하며 비꼬고 헐뜯는 좋지 못한 행동이라든가, 또 학생이 친구를 아주 무시하고 깔보며 친구에 대한 약점만 자꾸 꼬집어 이야기하는 경우도 마찬가지다. 또 비슷한 나이의 부인들이 이웃을 의식하고, 시기하며 교만해져서 자신이 가지고 있는 것을 남에게 보여주면서 은근히 자랑하는 행동들도 흔히 볼 수 있는 야심병이라고 할 수 있다.

남보다는 꼭 자신이 잘 되어야 하며 지나치게 더 잘되려는 병든 야심은 오히려 자신을 욕되게 하며 자신의 앞날을 어둡게 만들며 실패하는 마음의 뿌리가 된다. 병든 야심은 대인 관계를 무너뜨리게 한다.

우리는 병들고 허망된 야심을 버리고 자기 발전과 개발을 위한 건전한 야심을 마음속에 간직하면서 하루하루를 보내야 한다. 남을 짓밟으면서까지 자기 자신의 야심을 달성하는 것은 어리석은 일이며 자신을 오히려 파멸하는 것임을 기억해야 한다. 적당한 야심은 우리에게 어느 정도 생활을 충전시키는 활력소가 되며 그 야심을 성취하기 위하여 우리는 더욱 더 의욕을 갖게 된다. 그러나 야심이 욕심이 되면 그 욕심이 파멸의 골짜기로 이끌어갈 것이라는 것을 우리는 알아야 한다. 무엇이든지 지나치면 부족함만 못하다는 것을 알고 우리들의 마음을 잘 다스려야 한다. 건전한 야심이 야심병이 되지 않도록 힘써야 된다.

## 명예롭고 싶은 마음

“명예로운 죽음은 불명예로운 삶보다 낫다.”고 일찍이 소크라테스는 말했고, “명예를 얻기 바란다면 오직 선과 덕을 닦으라.”는 말도 있다. 명예는 자칫하면 더럽혀지는 것이기 때문에 한번 얻으면 늘 마음의 큰 부담을 준다.

명예를 지키려고 아무리 발버둥쳐도 선과 덕이 수반하지 않았을 때는 그 명예를 지닌 사람이 오히려 불행하게 보인다. 금전이나 쾌락 또는 명예만을 소중하게 생각하는 사람은 그것을 지키기 위해서 사람을 사랑하는 일까지는 할 수 없는 법이다.

명예는 명예로울수록 마음이 편안할 수 없으며, 명성은 높지만 인간미가 메마른 사람은 선과 덕이 부족한 사람이다. 명예는 또 그 명예를 어떤 식으로 얻었느냐에 문제도 있다. 권력으로, 혹은 금력으로, 또는 재능으로 명예로워진 사람은 만인의 부러움의 대상이 되기도 한다. 그러나 부러움의 대상이 될 뿐 존경의 대상이 못 된다면 그것은 차라리 본인을 위해서도 불행한 일이다.

한 착한 아들을 훌륭하게 사회인으로 키워놓은 후 그 아들이 사회를 위하여 이바지하고 있을 때, 남이 모르게 흐뭇한 마음으로 미소 지을 수 있는 어머니의 명예, 그 빛나는 명예보다 더 값어치가

없는 것이다. 그 아들은 그 어머니를 위해서 늘 빛나는 마음을 소유할 수 있기 때문이다. 남이야 어떻게 되었든 자기의 명예만을 얻으려고 하면 오히려 명예를 잃어버리게 된다.

명예는 내가 훌륭한 일을 남모르게 하고 묵묵히 있을 때도 남이 그것을 알고 받들어 주면서 존경해 줄 때 저절로 명예로워진다. 우리는 역사적으로 훌륭한 업적을 남긴 사람들을 기리기 위해서 동상도 세우고 비석도 세워져 있는 것을 많이 보게 된다. 정말 국가를 위하여 충성하였고 인류를 위하여 이바지하였으며 불후의 명작을 후세에 남긴 그들의 인간성을 하나하나 분석하였을 때 우리가 갈채를 보낼 만큼 선과 덕을 구비하였다고 할 수 있을까?

이러한 사례는 현대에서도 쉽게 찾을 수 있다. 명예있는 가장이지만 아내는 심한 갈등에 병들어 있고 자녀들에게는 올바른 전인 교육을 시키지 못해서 문제아가 되어 가정 파탄을 일으키고 있는 예가 허다하다. 아버지가 명예롭고 명성을 날리는 만큼 그 가정이 불행하거나 자녀들이 불명예스러운 짓만 하는 경우도 적지 않다. 그것은 명예롭기 위해서 급급해진 나머지 그 아버지의 인격 속에 선과 덕의 결핍으로 생겨난 병든 명예욕의 좌절이라고 할 수 있을 것이다. 이러한 불건전한 명예는 하루 속히 마음속에서 몰아내어야 하며 아침 이슬처럼 반짝거리다 스러질 헛된 명예에 집착하기 보다는 차라리 자신의 가정을 잘 돌보며 아내나 자녀들로부터 존경 받는 것이 무엇보다 중요하다.

남을 도와주며 적극적인 삶을 살면 그 삶 자체가 명예로우며 선과 덕을 쌓으면 명예는 내가 뿌리쳐도 자연스럽게 자신에게 월계관을 내려줄 것이다.

헛된 명예에 휘감겨 달팽이처럼 단단한 껍질에 갇혀서 고독하게 전전공공하는 것보다는 훌륭해진 자녀나 선량한 아내가 그 아버지

를 존경하고 그 남편을 흠모하는 것이 훨씬 한 사나이로서 보다는 행복할 수 있다. 선과 덕이 밑거름이 되지 못한 단지 허영뿐인 명예욕은 항상 슬픔과 번뇌를 가져오는 것이니까 정말 불명예를 물리칠 수 있는 명예로운 마음의 소유자가 되기 위해 노력해야 할 것이다.

“명예는 이를 피하는 사람에게 찾아오고 이를 추구하는 사람을 피한다.”는 독일 속담은 꼼꼼히 음미해볼만 하다.

## 학문과 마음

우리는 초등학교 때부터 대학을 졸업할 때까지 16년이라는 긴 세월을 학교에서 보낸다. 그러니까 인생의 4분의 1정도가 학교 생활을 하게 된다.

인간은 태어날 때부터 죽을 때까지 배우면서 살아가는 존재이다. 학문의 배움도 중요하지만 인생살이의 배움은 더욱 중요하다. 그러므로 학문과 인생살이는 배움에서부터 시작해서 배움으로 끝나는 것이며, 학문의 연장이 곧 인생의 연장이다. 학문을 갈고 닦아서 배운다는 것은 곧 인격을 높이고 품격을 도야하는 길이다.

어머니의 뱃속에서 태어나는 순간부터, 배움의 길을 통해서 긴 인생 행로를 걸어가야 하는 것이 우리의 운명이다. 경험을 통하지 않고는 배움이 이루어질 수 없기 때문이다. 그러므로 좋았던 경험을 마음속에 깊이 간직하고 좋지 않았던 경험은 좋은 것으로 만들어서 스스로가 좋게 다스려 나가는 것이 자연스러운 마음의 행로라고 할 수 있다. 인생의 쓰라렸던 경험들이 쌓여 나중에는 크고 훌륭한 진리를 깨닫게 되고 또 위대한 학문적 업적을 남기게 되는 사례가 너무도 많다.

학교에서 공부하고 탐구하는 학문이 스스로의 인격 도야와 잘

연결되어야 하는데 요즘은 그렇지 않는 경우가 많아서 아쉽다. 공부를 하나의 도구나 무기로 생각해서는 안 될 것이다. 학문을 단순하게 대학을 가기 위한 공부, 취직을 하기 위한 공부, 명예를 얻기 위한 공부, 또 학문의 길을 닦는 것보다는 출세하기 위해서 하는 공부는 보잘것 없는 도구나 무기에 지나지 않는다. 진실하고 깊은 학문을 연마하는 가운데 성적이 올라가고 또 성적이 올라가서 실력이 쌓이게 되면 당연히 좋은 학교에 입학이 되고 훌륭한 직장에 취직이 되며, 결국 명예로워지니 이것이 곧 학문을 탐구하는 태도라 할 수 있다. 공부를 출세하는데 필요한 도구나 무기로만 삼고 배우는 학생은 항상 마음이 불안하고 초조해진다. 억지로 공부에 매달리다 보면 공부가 자신의 마음을 지배하게 되며 공부가 두려워져서 그 공부를 피하고 공부로부터 도망치게 되니 결국 학업에서 탈락하게 된다.

학업은 곧 우리의 생활이며, 행복이고 건강한 삶의 터전이므로 편안한 마음으로 공부한다면 자연스럽게 성적도 좋아질 수 있다. 학창생활의 연장이 곧 가정생활이며, 직장생활이고 사회생활이며, 인생이다. 항상 겸허한 자세로 열심히 공부하고 열심히 배움으로써 훌륭한 인격자로서의 성공의 문이 열릴 것이다. 인간다운 인간이 되는 길은 사심없이 학문을 닦고 인격을 도야하는 길이라고 할 수 있다. 배우는 것에는 시간 제한이 있을 수 없다. 자신의 어떤 목적만 달성하면 모든 것이 끝났다는 태도는 정신건강상으로도 바람직하지 못하다. 학문을 사랑하고 배움의 진정한 즐거움을 얻는다면 크나큰 행복을 얻게 되는 것이다.

## 공치사하는 마음

공치사를 잘하는 사람들을 살펴보면 대개는 돈을 많이 벌었거나 많은 돈을 가지고도 보람 있게 돈을 쓰기는커녕 아까워서 전전긍긍하는 사람들과 할 수 있다.

이런 사람들은 남들로부터 돈을 많으면서 인색하다는 비판의 소리를 듣기 쉽고 친구들 사이에서도 짜짜한 친구라고 따돌림을 받기 일쑤이다. 또한 직업도 별로 좋지 않고 또 직업이 있더라도 직업을 숨기려 들고 높은 지위를 동경한 나머지 권력 앞에서 비굴하다. 남을 조금 도와주고도 몇 백 배로 도와준 것같이 큰소리를 치기 때문에 도움을 받은 사람은 고맙기는커녕 오히려 거부감마저 느낀다. 직위와 직무에 대한 열등감을 돈으로 어떻게 이겨보고 싶지만 그렇다고 돈도 제대로 쓸 수 없는 구두쇠이고 보니 공치사밖에 할 수 없게 되는 것이다. 이러한 심리 작용에서 공치사는 자신의 마음을 괴롭힐 뿐이다. 그러므로 공치사를 잘하고, 공치사를 많이 하는 사람일수록 어리석고 못난 사람인 것이다. 또한 지극히 고독한 사람인 것이다. 그러나 자신은 공치사를 함으로써 우월감에 빠져들게 되니 지나친 고통이 아닐 수 없다.

예를 들면 친구가 출세한 것이 자기 덕이라고 말한다든지, 저 선

배가 돈을 번 것은 자기 도움이 절대적으로 컸다든지, 동생은 내가 돌봐주어야 하기 때문에 귀찮아 죽겠다든지, 아내를 자신이 구제 해주지 않았으면 올드 미스로 불행할 수 밖에 없다는 등 그 유형도 가지가지이다.

이렇게 공치사를 잘하는 사람은 아직까지 남으로부터 진정한 도움을 한 번도 받지 못하고 느껴보지도 못했다는 궁색한 하소연에 불과한 것이다. 결국 남이야 무엇이라고 하든 자신이 제일이라는 착각에서 세상을 살아온 사람들에게 공치사 병이 많아진다.

예를 들어서 기업가나 독지자가 남을 도와줄 때는 공치사의 마음은 절대로 찾아볼 길이 없으나 지독한 고리대금업자 같은 직업을 가진 사람이 남을 도와주고 나면 공치사가 아주 심한 것을 주변에서 흔히 보게 된다. 그러므로 돈을 땅속 같은데다 묻어놓고 사는 사람들에게는 공치사가 많아지게 되어 있다. 공치사를 잘하는 마음은 스스로를 고독의 세계로 몰아내 결국 마음의 고독병을 얻게 될 뿐이다.

남이 잘 알지 못하게 숨어서 미덕을 베푸는 사람도 이 세상에는 얼마든지 있다. 성경 말씀처럼 왼손이 하는 일을 오른손이 모르게 하라는 말씀을 실천하는 사람들이다. 전혀 어떤 대가도 바라지 않고 도와주어서 기쁘고 도움을 받은 사람도 부담을 느끼지 않을 뿐더러 자신도 언젠가는 남을 도와야 하겠다는 마음이 자발적으로 생겨나게 하는 힘이 있다. 공치사를 하는 마음이 강하면 강할수록 그 마음은 병든 마음이다.

## 뽀내는 마음

사람이면 누구나 남에게 존경과 호의를 받으려고 본능적으로 무엇인가를 내세워 과시해 보려는 고질적인 욕망을 가지고 있다. 과시욕은 어렸을 때부터 인격 성장 발달과정을 통하여 자신의 성격 일부가 된다. 너무 과시욕이 없고 소극적인 성격도 대인 관계에 지장을 초래한다. 과시욕이 전혀 없이 산다는 것은 자신의 주위를 한 없이 쓸쓸하게 만든다. 더불어 사는 것이 인간이기 때문에 마음이 한없이 움츠러버리면 몸도 자연히 위축된다. 과시욕은 자기 선전이며 사교술의 무기도 되지만 때로는 열등감의 척도가 되므로 과시욕을 어떻게 발휘하느냐는 것은 중요하다. 잘난 척하고 아는 척 해서 상대방에게서 호감을 받으려고 하든가 또 인정을 받으려고 지나치게 행동 하는 것은 오히려 상대방으로부터 혐오감을 불러일으키게 한다. 과시하는 것보다는 알아도 모르는 것처럼 겸손한 것이 호감을 사는 데는 훨씬 돋보인다는 것을 잊어서는 안 된다. 이 쪽에서 상대방을 너무나 잘 알고 있는데도 분수에 맞지 않게 과시하면 오히려 역효과가 나는 경우도 있다.

형제들 간에서도 부모에 대한 경쟁적인 과시욕은 질투심을 일으키고, 학생들 사이에서도 선생님께 지나친 과시욕을 발휘해서 친

구들에게 조소를 사는 경우도 있으며, 지나치게 애인에게 자기 선전을 하여 실연도 맛볼 수 있으며, 직장 안에서 일어난 동료 간의 과시욕은 분위기를 흐리게 하고 상사의 눈살을 찌푸리게도 만든다.

사업가의 지나친 허위와 과시욕은 사업을 실패로 이끌 것이며 실력이 없는 위정자의 과시욕은 국민을 속이며 무능함만 보여 주게 된다. 스스로가 과시하기보다는 나를 남이 알아주고 인정할 수 있어야만 내 마음속에 만족감이 넘칠 것이다. 자신에게 정말로 필요한 양심이란 단 몇 사람이라도, 그 몇 사람만을 위해서라도 글을 쓸 수 있는 마음 자세가 있어야 하듯이, 모든 일에 자신 있게 노력하는 사람만이 진정한 과시욕의 만족함도 체험할 수 있다. 남이 인정해 주지 않는 과시욕은 병든 마음의 열등감이다. 과시욕이 지나치다 보면 마음이 병들어서 허위 즉 '가식'이라는 정신증상도 생겨날 것이다.

정신의학에서 말과 행동에 가식이 나타나 불안에 쫓기게 되면 정신질환으로 진단하게 되며 가식에서 생겨난 마음의 갈등은 몸과 정신의 피로를 더해 줄 뿐이다. 과시함으로써 인정받기 보다는 모든 것을 과시하지 않아도 실력이나 기타 인격은 숨겨도 자연스럽게 나타나므로 필요 이상의 과시욕은 오히려 천박스럽다.

'건강염려증'이란 병이 있는데 이러한 병으로부터, 또 정신병의 '망상증'에 이르는 다양한 정신증상들은 과시욕의 좌절로 생겨난 '가식병'이라고 할 수 있다. 지나친 화장으로 애인의 환심을 사는 것보다는 지성적인 분위기로 밀도 있는 대화를 하는 것이 훨씬 좋을 것이며 반대로 남자인 경우 돈을 과시하는 것보다 성실성과 지성을 앞세우면 그 매력은 한층 돋보인다. 성실 이상으로 완벽한 매력은 없다.

우리는 수많은 사람 중에서도 나를 있는 그대로, 하나도 다듬지 않은 생긴 그대로, 보여 줄 수 있는 마음가짐이 진정한 용기이며 건강한 과시욕이라고 하겠다. 헛된 과시욕은 곧 자신을 파괴하는 열등감임을 명심해야 할 것이다.

## 질투하는 마음

질투라고 하면 사랑하는 남녀 사이에 존재하는 감정이라고만 쉽게 생각한다. 소유를 우선으로 하는 질투심은 타오르는 불길 같다고 할 수 있다. 질투심은 인류가 존재하는 한 영원히 해결할 수 없는 어두운 그림자다.

성경속에서 아벨에 대한 카인의 질투와 돌아온 탕자에서 동생에 대한 형의 질투는 피를 나눈 형제라고 하기가 무섭게 경쟁의 극치를 우리들에게 보여주고 있다. 경쟁의 세계는 이기느냐 지느냐의 단 두 마디 답 밖에 없다. 전쟁도 그렇고, 기업도 그렇고, 장사도, 입학 시험도 물론 고등고시 등 여러 가지 시험도 모두가 경쟁에 이기느냐 지느냐에 따라 판가름이 난다. 가장 정확한 판정은 역시 운동 경기일 것이다. 왜냐하면 운동 경기는 공개적으로 여러 관중 앞에서 일정한 규정에 따라 심판을 받고 판가름이 나기 때문이다. 그런데 우리 마음속에서 잠시도 쉬지 않고 끊임없이 흐르고 있는 이런 경쟁의식은 감정 변화에 큰 영향을 주게 된다. 경쟁에서 지면 속이 상하고 억울하고 화가 치밀어 오르며 살 맛이 없고 결국은 자신을 향한 자책감에 사로잡혀서 죄책감까지 느끼게 된다. 그래서 경쟁에서 자주 패배 당하는 사람들은 항상 마음의 병폐인 불안과

긴장에서 헤어날 수 없게 된다. 한편 경쟁에서 이긴 사람은 우월감은 물론 자만심과 교만에 사로잡혀 잘난 체하고 안하무인 격으로 행동하기 때문에 남에게 미움도 사게 된다. 경쟁에서 이기느냐 지느냐 하는 것이 힘들고 남에게 대하여 경쟁에 이긴 마음과 진 마음을 어떻게 잘 관리하고 처리하느냐가 중요하다. 경쟁에서 이겼다고 너무 오만불손해도 마음의 병폐이다. 이러한 경쟁의식은 어린 시절부터 경험한 감정 변화에 따라 우리 마음에 심어진다. 특히 어린 시절 유아기에는 가정에서 형제간의 경쟁의식이 마음속에 심어져서 형제간이더라도 독특한 성격이 나타나게 된다. 형제들 사이에서 오고 가는 라이벌 의식은 알게 모르게 경쟁심을 불러 일으킨다. 그래서 같은 형제인데도 모두 성격이 다르고 취미가 다르며, 나중에 세상을 살아가는데 처세술도 다르고 살아가는 방법도 달라지는 것이다. 이것이 모두 다 어렸을 때 경험한 경쟁의식과 관련이 있는 것이다.

요즘은 외아들, 외딸들이 늘어나고 있으니까 3형제를 둔 집안의 경우 큰아들은 첫 아들이라 하여서 경쟁심이 아주 강하고 막내아들은 부모의 귀여움을 독점하고 과보호가 되므로 경쟁심이 강할 수 있다.

그런데 이 사이에 있는 둘째 아들은 위에서 눌리고 밑에서 치어서 오히려 강한 경쟁심 속에 휘말려 약해질 수 밖에 없다는 이론도 있다. 그러므로 어린 시절에 겪은 형제간의 경쟁의식은 학교에서도 반영되고 또 학창 시절에서 얻어진 경쟁의식과 함께 사회생활 전체에 영향을 미치게 된다. 결국 판정관 위치에 있는 부모가 자식들의 경쟁의식에서 생겨난 마음의 승리감과 패배감을 잘 가늠하고 다스려 주는 노력이 꼭 필요하다. 건전한 경쟁의식을 마음속에 심어주기 위해서는 부모가 자식들을 절대로 편애하여서는 안 된다.

경쟁은 반드시 선의의 경쟁이어야 하며, 선의의 경쟁만이 우리 마음을 즐겁게 해주며 패자에게도 너그러울 수가 있다.

질투는 경쟁의 다른 의미도 되기 때문에 자신에게 충만하다면 질투심에서 자유로울 수가 있다.

## 이기려는 마음

승리의 영광은 우연히 이루어지는 것이 아니며 오로지 실력으로 결정된다. 그러나 아무리 실력이 있다고 하여도 마음속에 정정당당한 승부욕이 없으면 자신의 기량을 충분히 발휘할 수가 없을 것이다.

승부욕은 상대적으로 일어나는 마음이기 때문에 상대를 알고 나를 알면 백 번을 싸워도 위태롭지가 않은 법이다. 상대를 알지 못하고 나도 알지 못하면 백발백중 패배하기 마련이다.

우리가 인생을 살아감에 있어서 생존경쟁의 승부욕도 이런 마음을 지니고 살아야만 꼭 성공할 수 있을 것이다. 정정당당한 승부욕이 없이 인생행로를 달리는 사람들은 도중에서 좌절하거나 물러나서 인생의 낙오자나 패배자로 전락되고 만다. 스포츠에서도 과실을 당하거나 파울을 저지르면 감점을 당하거나 퇴장을 당하여 결국 패배하고 만다. 또 치사스러운 방법으로 이겨서 승리를 하였다 하여도 그 승리가 주는 기쁨은 조금도 없고 마음속에는 수치심과 열등감과 죄책감으로 가득 차서 우울해질 뿐이다. 관중들의 비난과 조소와 증벌에 대한 책망 역시 면하지 못하게 된다. 순간적으로 게임의 승리는 한 것 같지만 마음의 패배감은 영원히 지울 수가 없



을 것이다. 인생 행로의 승부욕도 이와 똑같다. 치사하고, 비굴하고, 속임수로서 남을 짓밟고 출세한 사람은 비록 권력과 부를 한꺼번에 소유한 재벌이라고 할지라도 마음은 항상 패배자에 지나지 않는다. 아무 것도 가지지 못해도 남과 더불어 공존하는 사람이 경험하는 기쁨을 누릴 수가 없는 것이다. 우리들 주위에는 마음의 패배자가 많이 있다. 마음의 패배자는 승부욕에 병든 헛되고 헛된 마음은 빨리 버리고 고쳐야 한다. 이긴 것이 이긴 것이 아니고 결과적으로는 지는 경우가 있고 진 것 같은 경우가 순리대로 이긴 경우도 이 세상을 살아가는 데는 얼마든지 있다. 우리는 언제나 자신의 인생에서 정당한 승리자로서 살아야 한다. 지나친 승부욕이나 병든 승부욕은 우리의 삶을 암울하게 하고 항상 마음속에서 어두운 동굴을 마련하게 되는 법이다. 혼자 승부욕에 취해 있으면 아무 의미가 없다. 남이 인정하고 또 자기 자신도 인정할 수 있는 인생의 승리자가 되어야 한다. 마지막까지 이길 수 있는 승리자가 정말로 이긴 승리자이다. 승부욕에만 치우쳐서 비겁하게 이긴 승리는 곧 사라져 버리고 마음에 참담한 패배 의식만 심어줄 뿐이다.

아름다운 패배라는 말도 있다. 옳지 않은 승리 보다는 차라리 깨끗한 패배가 훨씬 값지다. 몇번이고 패배한 사람만이 진정한 승리의 기쁨을 느낄 수가 있다. 이기려는 마음에 조급하지 말고 여유로운 마음으로 정당한 승리자가 된다는 것은 바로 성공의 척도가 된다.

## 서두르는 마음

“급할수록 돌아가라”는 속담이 있다. 요즘 사람들은 너무나 모든 일에 조급하고 서두른다. 신호등의 파란 불이 켜지기도 전에 얼른 건너가려고 하고 엘리베이터의 문이 열리기도 전에 단추를 여기저기 누르고 한다. “5분 먼저 가려다 50년 먼저 간다”라는 말은 아주 설득력 있는 표어이다. 너무 급해서 모든 일을 서두르기 때문에 현대인의 눈에는 꽃도 단풍도 별도 달도 이 세상에 있는 것인지 없는 것인지조차 잘 헤아리지 못한다. 서두르는 것도 하나의 병이다. 무엇이든지 여유 있는 마음으로 임해야만 모든 일이 순리대로 잘 되는 것을 알면서도 그렇게 하지 못하는 것은 문제가 아닐 수 없다. 마음이 조급할수록 오히려 행동은 늦어지거나 둔화된다.

사람들이 하는 모든 말이나 행동은 중추신경인 대뇌에서 명령을 받아 말초신경인 운동신경이나 지각신경을 통해서 행동이나 말이 이루어지는 것인데 마음이 조급해지면 자연히 서둘러져서 말과 행동이 끝나기도 전에 자꾸만 뇌에서 혹은 중추신경에서 명령이 전해져 온다. 우리가 일상생활에서 흔히 경험하지만 마음이 조급해서 서두르게 되면 자연히 말을 더듬게 되고, 그래도 마음이 진정되지 않으면 입이 짹 붙어 버려서 말을 하려고 해도 뜻대로 말이 잘

안 나온다.

그렇게 되면 말초신경이 급해져서 뇌에서 말하는 것을 모두 실행하기가 어려우므로 말과 행동이 무질서하게 엇갈려서 행동도 잘 할 수 없으며, 또 나중에는 행동과 말이 둔해진다.

윗사람이나 또 두려운 사람 혹은 권위 있는 사람 앞에서 마음이 조급해지거나 서두름 병이 생기면 입은 딱 봉해지고 말도 안 나온다. 또 급히 가려고 하면 오히려 더욱 걸음이 늦어지고, 걷다가 넘어지는 경우도 있다. 이렇게 조급한 마음, 서두르는 마음, 쫓기는 마음은 마음의 병인 강박신경증을 일으켜 고통을 받게 된다. 건축을 할 때 너무 조급한 마음으로 건축을 하게 되면 사고의 위험을 갖게 되는 것은 당연한 것이다. 우리의 마음도 이와 똑같다.

내 기억에 남는 환자 중에서 51세의 회사 사장은 쫓기는 마음을 이겨내지 못하고 필자를 찾아 왔었다. 강박증을 일으킨 환자이다. 이 사장은 회사 경영이 잘 안 되어서 은행 돈을 많이 빌려 썼다고 한다. 매달 들어오는 어음을 막기 위해서 동분서주하다 결국은 병을 얻은 것이다. 회사 중역의 귀뜸에 의하면 평소와는 달리 괜히 공장이나 사무실을 왔다갔다 하면서 무엇이든지 손수 하려고 하고, 또 조작할 줄도 모르는 기계를 조작하려고 하며, 말을 더듬기도 하신다고, 손수 비를 들고 청소를 하는가 하면, 수없이 손을 씻고, 화장실을 수없이 드나들고, 잔소리를 하며 모든 사람을 의심한다는 것이었다.

100원짜리 동전까지도 경리직원을 무시하면서 헤아려 보아야 직성이 풀리고 전화도 받기 싫어한다는 것이었다. 더구나 요즘은 방에서 꿈쩍하지도 않고, 말도 없으며, 식사도 잘 안 한다는 것을 세밀하게 이야기해 주었다.

바로 이 경우가 조급한 마음, 쫓기는 마음에서 어긋난 마음의 병

인 강박증이라 할 수 있다. 그래서 결국은 행동과 말의 장애까지 가져오게 되고만 것이다.

우리가 아무리 바쁘고 각박한 세상을 살아갈지라도 평소에 여유 있는 마음의 자세를 길러야만 이런 병에 걸리지 않을 것이다.

머리 위에는 언제나 푸른 하늘이 존재하고 있다는 것을 기억해야 하며 봄, 여름, 가을, 겨울이 순리대로 가고 오고 있음을 알아야 한다. 서두름 병은 몸과 마음의 피로를 가져올 뿐이다.

인생은 짧다면 짧고 길다면 길다. 한때는 ‘빨리빨리’ 라는 말이 세계적으로 우리나라를 상징하는 유행어가 된 때도 있었다. 간혹 서둘러야 될 일도 있지만 급한 마음을 균형있게 조절하면서 자신을 다스린다는 것은 정신건강상 행복의 지름길임을 잊어서는 안 된다.

## 사치스러운 마음

빈 그릇이 더 큰소리를 내듯이 사치를 좋아하는 마음은 그만큼 알맹이가 없다는 증거이며, 표현이다. 사치는 마음의 병을 만들어 낸다. 비록 자신이 아무리 부자이고 가진 것이 많더라도 결코 그 마음을 없게 할 수는 없다. 이렇게 사치스러운 마음은 병든 마음에서 키워지며 사치스러운 마음은 바로 열등의식이다. 열등감이 마음속에 쌓일수록 사치스러운 마음은 화려하게 꾸며보려고 발버둥 친다. 그러므로 허세를 부리는 것은 그만큼 자신의 내용이 알차지 못하고 또 충실하지 못하다는 증거가 될 뿐이다. 얼굴이 못생긴 것을 감추기 위해서 짙은 화장을 한다든지 못난 마음일수록 잘난 척 하여서 마음을 다듬어 보려고 하는 것이 바로 마음의 사치이다. 마음이 이렇게 찌들어 버리면 진정한 나나 진정한 자신이 누구인지 보이지 않게 된다.

진정한 자신을 잃어버리고 거짓된 자기 자신과 행동하게 되므로 이중인격자같이 보이며 겉과 속이 완전히 다른 사람으로 보여 자기 자신이 누구인지 모르게 된다. 이렇게 되면 남들에게 우습게 보이거나 손가락질을 받게 되는데 자기 자신은 전혀 그것을 모르고 있으니 더욱 우스꽝스럽고 바보가 될 뿐이다. 우리 주위에는 이런

사람이 너무나 많다.

또 이들은 마음이 약하므로 상담도 잘하러 온다. 남 앞에서 무엇이든 잘 아는 체하고 조금 안다고 남을 무시하고 비난하고 짓밟거나 업신여기면서 그 사람들을 밟고 올라서는 사람들을 우리는 마음이 빈곤한 증거라고 해석하며 오히려 불쌍하게 생각한다.

정신의학에서 이러한 성격을 ‘미숙한 성격’ 이라고 하는데 소위 말하는 히스테리 성격도 이에 포함된다. 마음속으로는 남에게 의지하려는 의타심이 강한데도 겉으로는 그렇지 않고 굉장히 독립심이 강하게 보이려고 노력하며 가식적이고 지극히 개인주의적인 성격을 나타낸다. 또 개인주의적인 성격이 남에게 인정 받지 못하면 투정을 부리고 고집을 아무 곳에서나 함부로 내세우며 필요 없는 자존심을 부려서 조그마한 약점만 건드려도 화를 벌컥 낸다. 이렇게 되면 대인 관계도 물론 나쁘지만 자기 스스로가 골탕을 먹으면서도 남에게는 잘난 체 하는 독불장군 형의 성격이라고 볼 수 있다.

이런 성격은 어린 시절에 부모의 양육 태도에 따라서 형성된다. 흔히 너무 과보호적으로 자라온 외아들이나 혹은 여러 형제들 중에서도 유독 혼자 사랑을 독차지하고 자란 고명딸에게 이런 미숙한 성격은 잘 나타난다.

그러므로 심한 과대 망상증의 정신분열증 환자의 유아기를 조사해 보면 미숙한 성격이 많고, 또 가족 상황이나 형제간의 관계를 조사해 보면 고명딸이나 외아들이나 경우가 많다.

외아들이나 외딸이 많은 이 시대에 부모들은 지혜롭고 현명해야 한다. 남과 더불어 살 수 있는 마음가짐의 바탕을 어렸을 때부터 익히게 하여 사치스러운 마음은 애당초부터 마음 밑바닥에서 솟아나지 못하도록 해야 한다. 무엇보다 부모가 모범적인 삶을 살고 있어서 그 삶을 본받도록 하는 것이 중요하다.

우리 인간의 마음에서 폭풍처럼 휘몰아치는 사치병은 정신건강에도 해롭다.

사치와 허영심은 암흑이며 마음의 병폐이기 때문이다.

## 빛진 마음

‘빛진 죄인’이라는 말과 “저녁을 굶고 자는 편이 빛을 지고 아침에 일어나는 것보다 낫다”는 말은 빛이 얼마나 지독한 것인지를 단적으로 표현한 말이다. 돈을 많이 얻어 써서 빛이 늘어나면 파산하는 것과 같이 마음속에 빛이 늘어나도 무서운 마음의 병이 생긴다. 돈을 빌렸을 때는 이자를 내면 되겠지만 마음이 가지고 있는 빛은 그 원금도 이자도 없으니까 마음의 고통을 면할 길이 없다.

자신이 계획한대로 일이 잘 이루어지지 않으면 마음의 빛은 어두운 그늘로 우리의 마음을 뒤덮는다. 다시 말해서 결심을 하고는 좀 더 노력도 해보지 않고 쉽게 포기하는 사람은 그 마음의 부채가 더욱 커진다. 또 무슨 일이든지 심사숙고하지 않고 쉽게 보고 쉽게 말하는 사람도 마음속에 빛을 많이 지고 있는 것이다.

남이 잘 되는 것보다, 안 되는 것을 보고 더 좋아하고 기뻐하는 사람들도 마음의 빛을 많이 가지고 있다는 증거다. 남의 흥을 잘 보거나, 남의 험담을 거침없이 함부로 해버리는 사람도 빛을 많이 지고 있는 한심한 인생이다. 남을 미워하면 미워할수록 마음의 빛은 늘어날 뿐이다.

우리가 친구들 모임에 가서 성공한 친구를 진심으로 축하하면서

박수를 보내기는커녕 일가 친척이나 처가 덕으로 잘 된 것처럼 몰아 세운다. 친구가 노력을 하고 능력이 있어서 성공한 것이라고는 믿어주지 않고 어떻게 횡재를 해서 잘된 것이라고 시기와 질투에 가득찬 악의적인 비난을 해버린다. 이렇게 남을 헐뜯기를 잘하는 사람들은 거의가 다 마음의 빛을 많이 지고 있기 때문일 것이다.

남이 잘되는 것을 진정으로 기뻐하고 축복할 줄 아는 사람은 마음이 맑고 깨끗하며 건강한 마음을 가졌다는 증거다. 빛이 없이 산다는 것은 비록 가난하더라도 빛이 있는 제왕보다 더 행복한 인생이다. 어떠한 종류의 빛이라도 그 빛을 진 순간 인간은 자유를 잃게 되고 노예로 전락해 버린다.

정신의학에서는 마음의 빛을 정서적 갈등으로 가늠하며 마음의 빛에서 불어난 이자를 정신증상으로 가려보게 되는 것이다.

그러므로 신경증 환자는 마음속에 있는 큰 빛을 갇지 못해서 그 빛에서 늘어난 이자에 허덕이는 사람들이라고 할 수 있다.

나의 마음속에서 생겨난 빛은 지체 없이 내 마음속에다 갇을 수 있는 건강한 정신을 매일매일 가져보자.

아무리 큰 빛이라도 조금씩 조금씩 갇으려고 노력하면 어느 날 인가 깨끗이 청산할 수가 있기 때문이다. 마음의 빛 때문에 정신병에 걸리는 어리석은 삶은 살지 말자.

돈은 누가 대신 갚아줄 수도 있지만 마음의 빛은 묘하게도 누군가가 대신 갚아줄 수 없다. 은인에게 은혜를 입었는데도 전혀 갚을 생각을 하지 않는다면 그 마음은 지옥과도 같다. 빛이 전혀 없이 이 세상을 산다는 것은 크나큰 축복이다.

## 거짓 마음

우리들은 남 앞에서 자기를 위장하는데 너무나 잘 길들여져 있기 때문에 나중에는 스스로를 위장하게 되는 것이다. 내 마음의 위장이 지나쳐서 내가 내 마음을 모를 정도까지 철저하게 위장되면 마음의 병이 깊은 것이다.

인격의 구조인 자아가 위장되어 버리면 진정한 자신의 마음이 가려지고 말게 된다. 즉, 가면을 쓰고 있는 것과 똑같다. 정신병은 바로 자아의 상실이며 자아의 상실은 곧 병든 인격이며 병든 마음이다.

우리가 수많은 사람의 물결을 헤쳐나갈 때 서로가 위장에 위장을 하고 대하기 때문에 진정한 마음과 마음을 알아보기란 더욱 더 어려워질 뿐이다. 그러므로 위장도 하나의 버릇이며 습관인 것은 틀림없다. 위장은 하면 할수록 능숙해지고 완벽해지며 그럴듯하게 자신을 변신시킨다.

여자들이 짙은 화장을 지우면 허전하고 또 우리가 멋지고 화려한 옷을 벗으면 부끄럽듯이 마음의 위장을 벗겨버리면 초조해지고 허탈해진다. 다시 말해서 진실한 자아의 상실은 곧 불안이기 때문이다. 병들어 버린 불안은 우리의 정신을 흐리게 하고 정신병의 원

인이 된다.

한편으로 속이 상한 마음을 감추고 유쾌한 것처럼 위장하려고 애쓰다가 꼭 잘 걸리는 병이 있는데 이것이 바로 ‘심인성 정신 신체장애’라는 병이다.

예를 들면 까다롭고 엄한 시어머니의 마음을 좋게 해드려서 환심을 사려고, 속으로는 시어머니를 미워하면서도 겉으로만 잘 위장을 하면 그 머느리는 위궤양이 생기게 된다.

또 실속 없는 사장이 남의 돈을 무척 많이 빌려 썼는데도 불구하고 외제 승용차를 타고 다니면서 자기를 과시하면서 위장하면 고혈압 환자가 되고 만다. 또 요즘 문제가 되고 있는 청소년들이 뒷골목을 정신 없이 돌아다니다가도 부모나 선생님 앞에서는 착실한 모범 학생으로 보이려고 위장할 때는 강박증이나 편두통이라는 신체 증상이 나타나는 경우도 있다.

위장은 어디까지나 위장이기 때문에 마음을 괴롭히는 독소와도 같다.

또 정신병 환자의 마음속에 심어진 망상이 잘 위장되어 버리면 병식을 잃게 되어서 자기가 병을 앓고 있는 것을 모르게 되는 것이다. 그래서 병이 있는데도 병을 부정해버리는 것이다.

우리가 복잡하고 힘든 세상을 살아가는데 남들 앞에서 나를 위장해야만 생존 경쟁에서 이길 수 있는지 모르겠지만, 나를 위장하면 할수록 세상에서는 비웃는 존재가 되고 말 것이다. 무엇인가 진정한 것이 아니고 위장이라는 것을 누구보다 더 자기 자신이 알고 있기 때문에 그것은 오래 지속할 수 없다. 위장은 언제나 벗겨지게 되는 것이니까 우리는 위장의 옷을 벗어버리고 진정한 내 자신과 만날 수 있는 마음의 자세를 갖춰야 한다.

## 무서워하는 마음

얼마 전 나를 찾아 온 30대의 부인은 공포증 환자였다. 저녁 늦게 집 앞 아파트를 지나갈 때 그 아파트 돌담 뒤에서 강도에게 혼이 났다고 한다. 집으로는 무사히 돌아오게 되어서 처음에는 얼떨떨하고 몰랐었는데 시간이 갈수록 공포증에 사로잡힌다는 것이다.

머리가 아프고 어지럽고 가슴이 뛰며 답답하며 진땀이 나고 전화소리만 들려도 깜짝 놀라게 되고 문밖에도 나가는 것이 무서워졌다고 호소했다. 또 잠이 안 와서 견딜 수 없으니 어떻게 하면 좋냐는 것이었다.

이처럼 공포는 불안과 달리 나타나는 신체 증상이다. 불안과 똑같지만 공포는 실제로 자기가 경험한 공포의 대상이 뚜렷하게 있다는 것이 다르다.

공포는 위험 상황에서 자신이 당면하여 불안을 경험하고 또 직접 경험한 공포 속에서 이루어지는 것인데 다시 그와 비슷한 위험이 닥치지 않을까 하고 두려워하는 경종이라고도 할 수 있다. 이것을 가리켜 우리는 ‘예견불안’이라고 정신의학에서는 해석하고 있다.

이 부인의 경우도 마찬가지로 강도에게 당한 실제적인 경험이

마음속에 도사리고 있어서 항상 그와 비슷한 장소와 상황에 닥치면 공포가 쉽게 되살아난다. 그 부인은 아파트가 싫어졌고 무서워져서 이사를 가려고까지 했다. 그러나 이사를 갔다고 해서 이런 증상이 치료되지는 않는다. 공포는 멀리 있을수록 무섭게 느껴지지만 가까이 올수록 그렇지 않다. 공포는 피하면 피할수록 더욱 심해진다.

마치 병을 겁내고 병이 아닌가 하고 근심할수록 더욱 심한 병에 걸리게 되는 것과 똑같다. 어린이가 자기 아버지를 무서워할수록 아버지에게 대한 무서움증은 더욱 심해져서 아주 소심한 성격으로 성장하게 되는 것과 같다고 할 수 있을 것이다.

그러므로 공포증 환자는 스스로 자신의 마음을 잘 다스려 나가야 하며 어떤 공포라도 피하지 말고 극복하여 그것을 마음에 되새기면서 힘차게 물리치고 일어설 수 있는 용기 있는 마음이 필요하다. 무서운 것을 피하지 말고 직접 그 속에 뛰어들어서 부딪쳐야 한다.

요즘 흔히 쓰는 말로 '건강염려증'이 있다. 이 말은 건강에 대해서 얼마나 염려하고 있는가를 표현하는 가장 공포스러운 표현이다. 몸에 아무 이상이 없는데도 혹시 큰 병에 걸리지 않았을까? 혹은 암이라도 생기지 않았을까? 하는 조바심에 사로잡혀 전전긍긍하는 것이다. 사람의 마음은 아주 묘해서 그렇다고 믿으면 그렇게 되어버리는 것이다. 건강염려증에 시달리기 보다는 차라리 병원을 방문해 보던가 아니면 스스로의 마음을 다스려 보는 노력이 필요하다.

소심한 사람은 위험이 일어나기 전에 무서워하고 겁이 많은 사람은 위험이 일어나는 동안에 무서워하고 대담한 사람은 위험이 지나간 다음부터 무서워진다는 것이니까 우리가 지나간 다음에 오

는 공포를 아주 무서워하는 것은 병이라고 할 수 있다.

우리가 인생을 살아갈 때 지나간 공포를 극복하여 새로운 공포를 능히 이겨나갈 수 있는 삶의 훈련과 경험을 쌓아나가야만 행복하고 건전한 생활을 할 수 있다. 파도가 심한 바다를 무서워한 나머지 생전 바다를 헤엄쳐나가지 못하게 되듯이 공포의 파도를 정복하는 마음 없이는 정신건강을 잃게 된다.

## 사랑하는 마음

독일 속담에 “어머니의 사랑은 최선의 사랑이며, 신(神)의 사랑은 최고의 사랑”이란 말이 있다. 또 “사랑은 미덕(美德)의 아침이고 미움은 죄의 저녁”이라는 라트비아의 속담도 있다. 사랑은 영원한 인류의 주제이며 화두(話頭)이다. 그런가 하면 또 한편 지옥이며, 천국이며, 쾌락이며, 고통이기도 하다. 종이 한 장과도 같은 사랑과 미움이 마음의 깊은 상처를 주어 무서운 마음의 병을 일으키기도 한다. 단 한 번의 사랑의 실패 때문에 일생을 고독하게 사는 사람이나 찰나적인 미움의 감정 때문에 살인까지 저질르는 사람을 우리는 주위에서 너무나 많이 보고 있다.

아가페적인 사랑이 아닌 인간의 본능적인 욕구인 소유욕에서 나온 사랑은 소유욕이 강하면 강할수록 마음은 만신창이가 될 수밖에 없다.

가지고 싶은 것은 너무나 많은데 진정으로 가지고 싶은 것을 가질 수 없는 것이 이 세상 일이기 때문이다. 돈, 명예, 여자, 혹은 남자, 이 모든 것을 소유하고 싶은데 마음대로 잘 안 될 때 우리 인간은 이것을 증오하게 된다. 사람과 사람이 사랑을 할 때도 늘 한쪽이 손해 보는 것만 같은 피해망상 때문에 상처를 받게 된다. 나는

사랑하고 있는데 상대방은 너무나 무관심한 것 같은 초조와 불신이 우리들 마음에 병을 낳는다. 이것은 진정한 사랑이 가지는 아름답고 숭고한 것이 모두 상실된 추한 소유에만 그치는 부끄러운 사랑이다. 주어도 주어도 부족한 것만 같은 심오한 사랑에는 미움이란 감정이 근접할 수가 없다. 자식을 사랑하는 어머니의 사랑에는 조건이 있을 수 없다. 인류를 사랑하는 신의 사랑에 그 어떤 티끌만한 거짓이 있을 것인가?

인간의 비극은 소유욕에서 비롯된다고 해도 지나친 말은 아니다. 많은 돈과 큰 집을 가지고 싶다는 것은 많은 사람들의 욕망이다. 살아가기 위해서 물론 돈은 절대적으로 필요하다. 문제는 사람이 돈의 노예가 된다는 것이다. 집은 진정한 의미의 집이어야 한다. 서로 사랑하며 믿고 의지할 수 있는 가족이 한지붕 밑에서 오손도손 사는 곳이다. 건물의 크기는 아무 상관이 없고 얼마나 선량한 마음과 꿈을 가지고 있는 식구(食口)가 마주 보고 있는 곳이 집이다. 소유욕은 사랑을 방해하는 훼방꾼이다. 주고 받지 않는다고 생각할 때, 우리 마음속에는 기쁨이 샘솟고 마음은 홀가분해질 것이다. 아름답고 헌신적인 사랑을 창조하면서 자기 자신보다 남을 위하여 사는 활동적인 사랑을 할 수 있는 건강한 마음을 지닐 때 미움의 감정은 우리에게서 멀리 사라질 것이다. 마음속에 미움이 자리 잡지 못할 때 이 세상은 아주 빛나는 모습으로 우리에게 다가올 것이며, 우리 마음은 언제나 호수같이 고요해질 것이다. 마음을 자유자재로 우리가 지배할 수 있을 때 사랑은 더 더욱 보석 같은 빛깔로 우리를 감싸줄 것이다.



## 친구의 마음

“인생에 있어서 우정을 제거하는 것은 이 세계에서 태양을 없애는 것과 같다. 불사의 신들이 인간에게 베풀어 준 것 가운데서 이토록 아름다운 것이 또 있을 것인가”라고 시세로가 우정에 대해 말했다. 또 철인 아리스토텔레스는 우정은 사랑을 받게 되는 것보다는 사랑하는 곳에 있다고도 말했다. 불행할 때 맺어진 우정은 행복할 때 맺어진 우정보다 길게 유지된다. 그것은 불행을 서로 같은 아픔으로 체험했기 때문이다. 참된 우정은 불행할 때나 행복할 때나 똑같으며, 오히려 불행할 때 더욱 빛날 수 있는 것이다. 어떠한 사람의 권세도 우정의 권리를 침범할 수는 결코 없다. 또 침범하여서도 안 된다.

사람과 사람과의 관계에서 우정 이상으로 고차원적인 감정은 없다. 우정은 쉽게 흔들리지 않고 상대적이라기 보다는 절대적이다. 죽음이 서로를 갈라놓지 않는 한 한결같이 순수하고 아름다워야 하며 한점의 의혹도 없는 고요함이다. 오랫동안 만나지 못하더라도 항상 가슴을 가득 채워주는 희열, 이성(異性)과의 뜨거운 사랑을 능가하는 차가운 사랑이 우정이다. 물론 우리에게는 여러 계층의 친구들이 많다. 어린 시절에 사귀 친구, 초등학교, 중학교, 대학 때

까지의 친구들, 사회에서 직장에서 사귀 친구 등 여러 부류의 친구들이 많다. 그런데 그 많은 친구들 중에서 흔히 말하는 가까운 우정은 어떤 것인지 한번 생각해 보아야 한다. 신세를 많이 지고 도움을 많이 받았다거나 자주 만난다거나 권력이 많고 재물이 많고 해서 친한 친구라고는 할 수 없다. 정신의학적인 측면에서 볼 때 건강한 우정이란 두 인격 사이에 기준을 두고 우정의 깊이를 설명할 수 있어야 한다.

다시 말하면 서로 마음과 마음에 공존하는 감정의 상호작용이 질과 양에서 어긋남이 없을 때 우정이 성립될 수 있다. 이것이 바로 진실한 우정이라고 말할 수 있다. 그 감정의 내용은 사랑이든 미움이든 상관없을 것이다. 친구들에게 이용을 당하고 사기를 당했다고 흔히들 말하지만 그것은 결코 진정한 뜻에서 정신의학적인 면에서 보는 우정은 아닐 것이다. 따라서 친구를 탓하고 곤짚 흉을 보며 친구에 대한 허물을 서슴없이 말한다면 우정에 대한 자신의 가치 기준을 다시 한번 스스로 점검해 보는 노력이 필요할 것이다.

우정에 대한 감정이 빈곤한 사람일수록 고독과 소외감에서 마음의 병을 얻게 되는 것이다. 병든 우정은 우리들의 마음에 상처를 안겨줄 뿐이다. 상처 받은 마음에서 진정한 친구는 멀어지고 도망치고 만다.

눈빛만 보아도 서로의 마음을 읽을 수 있고, 사나운 폭풍 속에서도 기댈 수 있는 환한 불빛 같은 동무. 일찍이 성현들은 친구를 위해서 목숨을 버리는 일은 최고의 선(善)이라고 말씀하셨다. 진정한 친구를 위하여 나의 장기 어느 한쪽을 주저없이 내어줄 수 있는 일은 쉬운 일이 아니다. 그러나 이 세상에 그런 일은 또 얼마든지 있다. 우리는 늘 내 주위에 내 옆에 얼마나 참된 우정을 가진 친구들

이 있는지 한번 생각해 보고 반성해 보아야 한다. 아무리 많은 친구를 가졌다고 하여도 내 아픔을 같이 나눌 수 있는 단 한 사람의 친구만 같지 못하다. 내 자신이 누구의 진정한 단 한 사람의 친구인지도 생각해 보아야 한다. 멋있는 친구와 함께 우정을 나누며 산다는 것은 인생을 풍요롭게 해준다.

## 어머니의 마음

어머니는 영원한 대지이며 고향이다. 수많은 단어 중에 단 한마디 고귀한 단어를 선택하라고 하면 아마 많은 사람들이 ‘어머니’라고 말할 것이다. ‘어머니’란 말을 가만히 입속으로 뇌어보면 저절로 눈물이 솟아오른다. 또 동시에 가슴 저 밑에서 훈훈함이 온몸을 감싸준다. 어머니는 사랑인 동시에 신앙이 되기도 한다. 그런데 가끔은 그 어머니를 미워하고 학대해서 사회적인 물의를 일으키는 사례도 있다.

어머니를 미워하는 마음이 생겨나는 것은 사춘기 청소년에게는 가끔 있는 현상이다. 성장 과정에서 겪게 되는 정신적인 갈등일 뿐이다. 이런 난처한 일에 부딪칠 때는 마음을 스스로 가라앉히고 어머니가 먼저 자신의 마음을 정리해야 한다. 아이들에게 지나치게 무관심했으며, 냉담하지는 않았는지, 너무나 조건 없이 과잉 보호를 하지 않았나, 혹은 짜증스럽고 답답한 일 등으로 아이들에게 화풀이를 하지 않았는가 반성해 보아야 한다. 이유 없는 반항은 없기 때문이다. 무엇보다 어머니 자신이 올바른 생활을 하여야 한다. 아이들과 만나는 시간이 가족들 사이에서 가장 많고 아이들은 조건 없이 어머니를 닮게 된다.

부지런하고 현명한 어머니 밑에서 게으른 아이가 생길 수 없으며, 온유하고 부드러운 어머니한테서 난폭한 아이는 존재하지 않는다. 조용히 자기 분석의 시간을 가져야 하며 어째서 아이들이 자신을 거역하며 미워하는가를 한탄하기 전에 자기 성찰을 하면 그 이유는 저절로 알게 된다.

아이들은 어떠한 경우일지라도 어머니를 의지하고 믿고 사랑하고 있기 때문에 그 반대로 마치 미워하는 것같이 행동할 수도 있다. 어머니는 조건 없이 모든 것을 희생하고 감수하는 아주 포근한 요람 같기 때문에 마음의 부담 없이 화풀이도 하고 쉽게 대들 수도 있는 것이다.

어머니의 모든 것은 바로 맑고 밝은 거울이다. 어머니 마음을 비쳐주는 환한 거울은 아이들의 옳고 그른 것을 판단해 주고 선과 악도 구별해 주며 아이들 속에 자리 잡고 있는 미운 마음도 감쪽같이 자취를 감추게 해줄 수 있다. 귀엽다고 해서 맹목적으로 보호하는 것은 절대 금물이며, 지나친 어머니의 과보호는 아이들로 하여금 의타심을 길러주고 독립심을 박탈하는 무서운 결과를 초래한다. 귀하고 소중한 자식들의 앞날을 위하여 어린 시절부터 자립하는 마음을 인격에 확고히 심어 주어야 할 것이다. 덮어놓고 도와주고 무조건 받아주는 어머니의 양육태도는 허약한 마음을 만드는 병독이라 하겠다. 성공한 사람들의 뒤에는 반드시 위대한 어머니의 정성이 있다. 커다란 나무 한그루를 가꾸기 위하여 그 나무의 새싹부터 돌보는 손길이, 한 인간을 키우기 위한 어머니의 손길과 다름이 없다. 너무 가까이 아이들과 밀착하여 일일이 간섭하는 것보다는 조용히 지켜보면서 신뢰하는 마음이 보다 건강하고 밝은 아이들을 키우는 지름길임을 어머니는 항상 잊지 말아야 한다.

## 끝없이 갈구하는 마음

욕망은 너무나 끊임없이 강렬하기 때문에 끝이 없고 또 만족할 줄도 모른다. 욕심은 더 큰 욕심을 만들어낼 뿐 욕망은 스스로 잠들 줄 모른다. 결국 욕망이 좌절되면 불안이 엄습한다. 사람들이 허망한 욕망 때문에 마음의 병을 얻게 되는 경우가 많다. 그러므로 참된 욕구가 없으면 참된 만족 또한 있을 수 없다. 강철은 누르면 누를수록 견디지 못하고 부러져 버린다. 이와 마찬가지로 우리들 마음속에 깊이 숨어 있는 욕망도 억제하면 억제할수록 강렬해지고 결국은 욕망이 좌절되면 그 욕망이 갈등으로 변해서 정신의 혼돈이 일어나고 마음의 병을 가져오게 된다.

정신의학에서 무의식 속에 숨겨져 있는 본능적인 충동이 의식화 되려고 하지만 자신의 자아에게 억압을 당하는 무의식적인 기재가 있다. 억압을 당한 욕망은 결국은 갈등으로 변해 마음의 병을 일으킨다. 다시 말하면 긴장감 속에서 마음이 불안해지고, 초조해지고 쫓기게 된다. 이런 욕망이 지나쳐서 또는 욕망이 지나치게 커지게 되면 성격이 아주 편협해져서 편견이 많아진다. 모든 사람들의 충고나 친근한 사람들의 조언 같은 것이 귀에 잘 들어오지 않으므로 자기 마음대로 생각하고 또 결정해 버린다. 또 고집이 세어서 오해

를 잘하고 또 불신하며 남들과 어울리기가 힘이 든다. 자기 자신도 피곤하고 남에게도 피곤을 가져다 준다.

남을 쉽게 믿으려 하지 않고 의심하며 어떤 경우에도 마음을 열지 않는다. 사람을 피하고 사람들 속에서 어울릴 수 없다는 것은 허허벌판에 홀로 서 있는 외톨이와 다름 없다. 또 어떤 사람은 다행스럽게 돈을 많이 벌어서 욕망이 성취되었다 할지라도 결코 만족할 수가 없다. 끝없이 돈에 대한 욕망에 철저한 노예가 되어버리는 것이다.

우리 주변에서도 돈이 많은 친구나 친척에게서도 쉽게 볼 수 있듯이 돈이 많으면 많을수록 공상을 떨면서 돈이 없는 것처럼 가장하며 살아간다.

흔히들 ‘죽을 때 돈을 가지고 가나’ 하고 빈정거림을 받는 사람들도 다 이런 부류에 속한다. 저 정도 돈을 벌었으면 좀 베풀 일이라고 지탄을 받게 되는 사람들도 모두 욕망의 덩어리라고 하지 않을 수 없다.

욕망은 간접적으로 건강하게 추구하고 자제할 수 있는 능력이라 하지 않을 수 없다. 탐욕과 욕망은 뛰어넘어야 한다. 돈은 잘 사용하는데 그 의미가 있다. 자신이 할 수 없는 일을 해 낼 수 있게 아낌없이 투자해서 인류에게 공헌하게 하는 것이다. 인류까지가 너무 거창하다면 바로 가까이 있는 사람에게라도 따뜻한 손을 내밀어보자. 돈을 가진 사람들이 그 돈을 보다 가치있게 사용한다면 이 세상은 좀 더 아름다워질 것이다.

“나누면 두 배의 기쁨을 얻는다”는 말은 평범하면서도 시사하는 바가 크다. 건강한 욕망은 주위 사람들을 행복하게 해 줄 수 있음을 잊지 말자. 인간은 너무 많이 소유하여도 행복할 수 없다는 지혜를 빨리 터득하고 병든 욕망에서 헤어나올 수 있는 용기도 가져

야 한다. 우리가 하루하루의 생활 속에서 지나친 욕망을 억누를 수 있고 성취된 욕망을 베풀 수 있는 정신 건강과 슬기로운 마음이야말로 긴 인생을 살아나가는 데 절대적으로 필요하다.

## 마음씨

성격은 바로 운명이다. 운명은 그 사람의 성격에서 만들어진다. 사람들이 제각기 모습이 다르고 얼굴이 다르게 생긴 것처럼 성격도 사람마다 모두 다르다. 같은 상황이라든 성격에 따라서 그 상황을 받아들이는 결과는 변한다. 성격은 기질적으로 태어날 때부터 타고난다고 하지만 실제로는 어려서부터 어른이 되는 동안에 주어진 환경의 영향을 받게 되므로 성격과 환경은 중요한 불가분의 관계를 갖는다. 원래부터의 성격이 변할 수 있느냐 없느냐에 대해서 논란이 많은데 정신의학에서는 후천적으로 성격은 주어진 환경에 따라서 변할 수도 있고, 또 정반대의 성격으로 바뀌어질 수도 있다고 하지만, 자신의 천성이 변한다는 것은 어려운 일이다. 그러므로 성격은 운명적이라고 하지 않을 수 없는 것이다.

정신병이 되기 전의 ‘병전 인격(병을 앓기 전의 성격)’은 병과 밀접한 관계가 있는 문제를 가지고 병을 해석하게 된다. 즉 병전 인격이 어떻게 변하느냐 또는 어떻게 지녀왔느냐에 따라서 정신의 증상도 달라지게 된다.

예를 들면 꼼꼼하고 고독을 즐겨서 남들과 잘 어울리지도 않고, 회피적이며 사색을 좋아해서 독서를 좋아하고, 수줍음을 잘 타고

많은 사람들 앞에서든 늘 뒷전에 가 있으며 자기를 내세우기를 싫어하고 아주 수동적이고 내향적인 인격을 정신의학에서는 ‘분열성 인격’이라고 한다. 이러한 마음과 성격이 고질적으로 내재된 사람이 어떤 외부적인 충격에 의해서 정신병에 걸렸을 때 정신분열증으로 발병하게 된다는 것은 좋은 예라고 할 수 있다. 이런 환자들은 의심이 많고 망상하는 증상이 많아진다.

반대로 낙천적이고 사교적일 뿐 아니라, 남의 일도 내 일처럼 도와주고 자신의 마음을 남에게도 잘 표현하고 좀 낭비적이고 많은 사람 앞에서 앞장 서기를 좋아하는 소위 리더십이 강하고 능동적인 성격과 외향적인 성격을 정신의학에서는 ‘순환성 인격’이라고 하는데 이런 성격이 병으로 가면 우리가 흔히 말하는 조울증으로 변한다.

이런 모든 성격은 하루아침에 형성되는 것은 절대 아니고 인간이 이 세상에 태어나서 어른이 될 때까지 부모의 양육 태도, 형제들과의 관계, 가정 교육, 학교 교육, 직업 환경에 따라서 아주 천천히 변하고 자기의 본래 성격이 변질되는 것이라고 볼 수 있다.

우리나라 속담에 “세살 버릇이 여든까지 간다”는 말이 있다. 이 말 속에는 어렸을 때 형성되는 성격과 습관이 얼마나 중요한가를 잘 설명해주고 있다. 아주 어렸을 때 거짓말을 했음에도 불구하고 부모가 그것에 별로 신경을 쓰지 않고 지나치고 말았을 때 그 아이는 거짓말을 하는 것이 별로 대수로운 일이 아니라고 생각한다.

처음 거짓말을 하였을 때 그것이 얼마나 무서운 일인가를 알아둘 수 있도록 타일러야 한다. 인격이 전혀 형성되지 않았을 때 사람은 하얀 도화지와 같기 때문에 어떻게 아름답게 색깔을 그려주느냐에 따라서 한사람의 인생이 좌우된다.

그러므로 어린 시절부터 좋은 성격과 훌륭한 인격자로 발전해

나갈 수 있도록 부모들은 아이들의 길을 잘 닦아야 된다. 그래서 가정 교육은 성격을 형성하는데 큰 역할을 한다. 성격은 어려서부터 부모의 양육 태도에 따라서 결정되는 것이기 때문에 훌륭한 인격자로서 원만한 성격을 지닐 수 있도록 부모의 끊임없는 가정 교육이 필요하다.

## 잊혀지는 마음

망각이 없다면 우리는 어떻게 되었을까?

하나도 잊어버리지 못하고 생생하게 기억하고만 있다면 아마 우리 마음은 감옥이고 지옥일 것이다. 어쩌면 가슴이 터져 숨도 제대로 쉴 수가 없을 만큼 고통스럽고 질서는 한순간에 허물어질 것이며, 모두들 기억의 울타리에 둘러싸여 꼼짝도 하지 못할 것이다. 생각만 해도 소름이 끼칠 일이다. 아무리 쓰라린 일도 시간이 흐르면 우리 기억 속에서 서서히 바래어져서 결국은 망각의 피안으로 사라져 준다는 것은 정말 신의 은총이 아닐 수 없다. 아무리 세월이 가도 그것만은 잊지 않겠다고 맹세하고 발버둥치지만 시간이 가면 결국은 모든 것은 스러져버린다. 우리들의 가슴속에서 소멸해버리고 만다.

망각이 없이는 우리는 살아나갈 수가 없다. 행복도 망각 없이는 있을 수가 없다. 니체는 인간을 ‘망각하는 동물’ 이라고 말했다. 지난날의 기쁨은 현재의 고통을 더욱 고통스럽게 하고 슬픔은 후회와 뒤엉킨다. 후회함도 슬픔도 그리움도 다 같이 보람이 없는 것이라면 우리가 바라는 것은 망각뿐이다.

죽은 사람은 망각 속으로 사라진다. 아무리 망각의 피안에서 끄

집어내고 싶어도 서서히 잊혀져서 정말 나중에는 까맣게 잊어버리고 만다. 그 죽음 앞에서 애통해 하던 기억은 오히려 우리를 씩씩하게 한다. 죽은 사람은 곧 망각이다. 왜냐하면 산 사람만큼 우리에게 생생한 기쁨을 줄 수 없기 때문이다.

우리는 수없이 많은 사람들과의 만남에서 많은 마음의 경험을 쌓고, 또 우리가 많은 일을 하면서 많은 배움의 경험을 쌓는다. 경험은 곧 기억이다. 인간의 위대한 정신력이라고도 할 수 있는 기억력은 오늘의 인류 역사를 창조하게 되었고, 찬란한 문명의 발전을 가져오게 되었다. 망각과 기억력은 아이러니하게도 극과 극의 대치되는 관계지만 우리에게는 똑같이 필요하다.

현대 과학의 첨단 기술인 컴퓨터는 기억 장치의 극치라 할 수 있다. 만일 사람의 머리가 컴퓨터와 같이 지워지지 않고 정확하게 항상 되풀이되면서 돌아간다면 피로에 지쳐서 모두 쓰러질 것이다. 인간의 머리는 기계가 아니기 때문이다. 그러나 컴퓨터는 인간이 만든 것이고 오로지 기억을 도와주는 편리한 도구일 뿐이다.

사람이 기억할 수 없는 하나하나를 일일이 정확하게 대신 기억해 주는 기계에 불과한 것이다. 컴퓨터는 절대로 사람의 느낌이나 기분까지도 기억해 주지는 못한다.

우리는 누구나 고통스러웠던 경험과 증오했던 경험과 찢어지게 가슴을 아파한 기억을 가지고 있다. 그러나 시간이 흐른 지금은 망각의 정신 세계로 흘러 보내고 편안한 마음으로 살아가고 있다. 그러므로 사랑하는 사람과 헤어질 수도 있으며, 다시 새로운 사람을 만날 수도 있는 것은 망각 때문이다.

자신의 허물도 죄책감도 망각한다. 죽음도 고통도 추억도 모두 망각이라는 커다란 강물 줄기에 떠내려 보낸다. 어떤 모욕도 망각 속에 흘러 보내기 때문에 오늘의 우리 마음을 위로할 수 있다. 그

러므로 망각은 정신 건강을 유지하는 유일한 도구라 할 수 있다.

그러나 정신병인 편집 망상에 걸리면 망각 장치에 큰 고장이 생긴다. 마음의 혼란이 일어나는 것이다. 잊어버렸던 생각과 느낌들이 머리 속에 꼭 차게 기억되어 망각할 수 없으니까 삶의 혼란이 오게 되고 미래의 삶을 계획할 수도 없으며 현재의 삶도 곤란하게 된다. 망각이 없이는 행복하고 건강한 미래가 보장될 수 없다.

우리가 살아가는데 쓸데없는 생각이나 필요 없는 기억들은 망각 속에다 휴지처럼 버릴 수 있는 마음도 정신 건강을 위해서는 중요한 요소라 하겠다. 옛날은 잊어버리고 언제나 새로운 미래를 창조하여야 한다. 오늘, 오늘만이 중요하다.

## 괴롭히는 마음

망언은 남의 감정을 아프게 자극한다. 망언을 자주하는 사람은 결코 인간 관계가 원만할 수 없으며 인간 관계의 승리자가 될 수도 없다.

우리가 이 세상을 살아가는데 망언 때문에 마음의 상처를 받거나 고통을 느끼는 경우가 있어서는 안 된다. 망언을 잘하는 사람은 정신적으로 미숙한 사람이다. 인격의 미숙은 망언을 만들어낼 뿐이다. 어린애와 같은 마음으로 잘 생각하지도 않고 말하는 것은 망언의 씨앗이다. 그래서 망언은 무식하고 무지한 사람들의 대화 속에서 잘 나타나게 된다. 또 한편 나이를 먹어서 노망을 부리는 노인 정신병에서도 망언은 정신증상의 주축을 이루게 된다. 물론 뇌 세포가 변질되고 퇴색하여서 뇌의 기능이 제 기능을 못하면 현실에 맞지 않는 생각으로 망언이 나올 수도 있다. 뇌를 다쳤거나 뇌에 종양이 생겼거나 뇌혈관이 잘못되어서 망언이 나올 수 있다. 따라서 망언은 뇌의 기질적 장애가 오래 계속될 때 필연적으로 나타나는 정신증상이라 할 수 있다.

망언은 다시 망언을 만든다. 망언이 난무하는 세상을 생각하면 무섭고 끔찍하다. 한번 누구에게 뱉어버린 망언은 날카로운 비수

와도 같다.

뇌의 고장이 전혀 없는데도 망언을 하게 되는 것이 가장 큰 문제다. 뇌의 고장이 없는데도 망언을 자주 한다면 하나의 마음의 병이라고 밖에 할 수 없다.

또 시어머니의 망언 때문에 며느리가 못살고 남편과 헤어지는 경우도 있다. 아버지의 잦은 망언 때문에 자식이 비행소년으로 전락하는 경우도 임상에서 자주 경험하게 된다. 남편의 망언으로 부부싸움이 잦은 부인을 우리는 임상에서 상담하는 경우도 있다. 회사 사장의 무모한 망언 때문에 우수한 직원들이 직장을 그만두게 되고 떠나는 경우도 보게 된다. 이렇게 망언은 인간 관계를 흔들어 놓는 쓸모 없는 말에 지나지 않는 것 같지만 한마디 한마디의 망언이 쌓이고 쌓여서 비생산적이고 파괴적인 결과를 초래하게 된다.

망언은 편협하고 옹졸하고 편견이 많고 도전적이고 비굴하고 무지하고 건방진 성격에서 나오는 병든 마음의 그림자라 할 수 있다.

그러므로 우리는 망언을 망발하는 사람들을 잘 설득하고 이해시킬 수 있는 여유 있는 마음의 자세를 찾아야 할 것이다. 남의 망언을 분별없이 이유 없이 받아드린다면 내 자신의 마음속에는 나도 모르게 망언이 싹트게 된다는 것을 잊어서는 안 된다.

마음을 갈고 닦으면 망언은 스스로 자제되고 인간사에서 망언 때문에 일어나는 갈등과 분쟁도 줄어들 것이다.



## 마음의 뿌리

자기가 그만큼 능력이 없으면서 큰 존재라고 생각하는 것은 불손이요, 자기의 가치를 실제보다 낮게 생각하는 사람은 비굴하다고 철인 아리스토텔레스가 말했었다.

또 루소는 능력과 욕망이 평균해 있는 사람일수록 절대적으로 행복한 사람이라고 말할 수 있다고 말했었다. 사람은 누구나 이 세상에 태어나면서 동일한 조건과 똑 같은 환경에서 인간의 기본적인 능력을 가지고 태어나게 된다. 물론 선천적인 질환으로 불구로 태어난 것은 예외라 하더라도 제각기 타고난 능력은 어린 시절부터 어떻게 발굴하고 개발하느냐에 따라서 인간의 능력은 격차가 생기게 되는 것이다.

예를 들면 똑같은 도토리 나무에서 도토리가 떨어졌는데 양지바른 곳에 떨어진 도토리는 훌륭한 나무로 자랄 것이고 또 그늘이나 그렇지 못한 바위 틈에 떨어진 도토리는 시들고 불품없는 나무로 자라다가 결국 죽고 만다. 그러므로 인간의 모든 능력은 주어진 환경과 자신이 타고난 능력의 기본적인 힘에 따라서 달라지게 된다. 환경도 물론 중요하지만 인간은 자신의 능력을 어떻게 개발하느냐에 따라서 크게 달라지는 것이다. 능력이 없음을 스스로 느끼게 됩

으로써 보다 좋고 힘찬 능력을 얻기 위해서 노력하게 된다. 이렇게 능력을 향상시키기 위해서 노력하고 경쟁하는 과정에서 우리는 필연적으로 자신에 대해 불안한 감정을 새삼스럽게 느끼게 되고 자기 혐오나 적개심도 생기게 된다.

정신의학에서는 능력을 얻고 그 능력을 발휘하기 위해서 불안이 자기를 엄습하며 능력이 떨어져서 경쟁에 지면 자기를 미워하는 적개심이 자기의 마음속을 괴롭히게 되는 것이다.

결국 자기 자신이 능력이 조금도 없다고 생각되면 불안하고 초조하며 스스로 자신을 미워하는 마음에 사로잡히게 된다. 마음은 병들어 버려서 수치심과 열등감에 휩싸이게도 된다. 이렇게 능력은 우리의 마음을 병들게도 하고, 기쁘게도 하는 척도라고 볼 수 있다. 이렇게 되면 될수록 자신의 능력을 과시하려는 마음도 생겨나서 결국은 우울감에 차게 되고 나중에는 교만해지기까지 한다. 이런 과정에서 남에게 해를 끼치게 되는 경우도 있고 남에게 비난을 받게 되는 경우도 있다. 능력이 없으면 없을수록 사람은 자기 자신을 과시하게 된다. 과시하면 할수록 조금도 즐겁지 못하고 또 불안해진다. 능력이 없는 사람이 진실된 자기 자신을 잊어버리고 이상적이고 환상적인 자기 속에서 이 세상을 살다 보면 낙오자가 되며 실패를 거듭하게 된다. 그러므로 우리는 자기의 능력을 잘 알고 그 능력을 잘 표현하며 이용하여야만 된다.

예를 들어 영어를 전혀 못하는 사원을 무역부장 자리에 앉혀 놓으면 그는 능력 부족으로 열등감에 빠져서 불행해지고 우울증에 빠지게 된다. 또 재벌의 아들이라 하여서 아무 능력도 없는데 사장의 자리에 앉혀 놓고 경영자의 대표가 되게 하면 그 사업체는 경영도 안 되고 그 사람은 능력 부족으로 마음의 병을 얻게 된다. 우리는 불완전한 능력을 보충할 수 있는 스스로의 가치관을 정립해 나

가야 한다. 자신의 알맞은 능력을 잘 깨닫지 못하는 것은 마음의 병을 만들어서 스스로의 건강을 해치게 된다는 것을 알아야 하며 알맞은 능력 안에서 살 수 있는 지혜를 가질 훈련이 필요함을 알아야 한다. 자신의 능력에 못 미치는 자리에 서 있는 사람은 불행하다. 자신의 능력과 그 능력에 알맞은 자리에서 즐거운 마음으로 하루하루를 살아가면 사람의 능력은 무한한 것이므로 모든 일에 적극적이 되고 능력 이상의 것을 발휘할 수 있으며 저절로 행복해진다.

## 나를 내세우는 마음

자존심이 강하다든가, 혹은 자존심도 없다라는 말은 우리가 늘 입으로 말하고 귀로도 자주 듣는다. 지나친 자존심은 고립되고, 너무 자존심이 없을 경우는 비굴해 보인다. 그러므로 진정한 자존심을 가지고 모나지 않게 이 세상을 산다는 것은 정말 자존심이 있어야 가능하다. 자존심은 누구도 침범할 수 없는 한 개인의 영역이고, 남이 인정하지 않아도 나라는 것이 존재하는 한 나 혼자 지켜야 할 하나의 신념이 된다. 그러나 지나친 자존심은 마음을 허약하게 만들며, 지나친 자존심은 자칫하면 상처를 받으므로 마음의 병을 일으키기 쉽다. 병든 자존심은 마음속 깊은 곳에서 울부짖는 열등감의 그림자이기 때문이다.

우리가 자존심을 내세워 자기 스스로를 너무 과대 평가하는 것도 살아가는 과정에서 필요한 일이지만 너무 자존심만 앞세우다가는 진정한 자아를 잊게 된다. 자아를 상실한 자존심은 사고(思考)를 병들게 만들어 늘 미망에서 깨어나지 못하기 때문이다. 우리의 허망은 열등감의 반작용이며 상처받은 자존심의 좌절이기도 하다.

가난한 사람이 부자 흉내를 내려고 하는 것은 자존심이 아니다. 가난하더라도 당당한 것이 오히려 자존심이다. 가난하다고 해서

부자에게 아첨하는 행위는 정말 자존심이 상하는 일이다. 무식한 사람일수록 유식한 척 해야 마음의 긴장이 풀어지기 때문에, 모르는 것도 아는 척하고 지껄여대기를 잘한다. 아무리 떠들어 보아야 뽐내는 마음으로 자존심을 유지할 수 없는 것은 뻔한 일인데도 진땀까지 흘리면서 아슬아슬하게 이야기의 주인공처럼 날뛰니 정말 슬프고 안타깝다.

빈곤한 마음은 헛된 자존심을 지켜나가기 위해서 진정한 내 자신의 마음을 이탈하게 만들며 자기의 분수를 분별하지 못하는 마음은 병든 자존심의 노예가 된다. 사치와 허영심은 병든 자존심의 상징이며, 마음이 병들었다는 하나의 그림자에 불과할 뿐이다. 사업가가 실패해서 비참한 곤경에 빠져버리면 의례히 학창시절의 자존심 때문에 동창회 모임에 나오지 않는다. 남자나 여자나 똑같다. 또 높은 지위에서 물러나면 그때 받은 자존심의 상처 때문인지, 위축감 때문인지 두문불출하며 바깥 사회와는 담을 쌓는다. 과연 그것이 옳은 일일까? 이렇게 하는 것이 얼마나 정신 건강에 나쁜 영향을 주는가를 생각하여야 한다. 남편을 잃은 미망인이 자존심의 상처 때문에 남자라면 무조건 싫어하는 마음이 되는데 이것은 어디까지나 현실 도피가 되어버리면서 점점 자학적이 되기 쉽다.

대학에 실패한 수험생의 마음에는 자존심의 타격으로 그 학교 교문은 물론 그 학교 배지나 그 배지를 단 학생까지도 외면해 버리는데 이것도 자존심의 상처이다. 자존심을 만회하는 길은 열심히 공부하여 그 학교 배지를 꼭 자기 가슴에 달겠다고 분발하는 것이 자존심인데 사람의 감정은 묘해서 역으로 나가고 말게 되는 것이다.

이렇게 여러 가지로 자존심의 손상과 상처는 우리들 마음을 뒤흔들어 놓는다. 그래서인지 “자존심은 어리석은 자가 가지고 다니

는 물건에 지나지 않고, 허영심은 사람을 수다스럽게 하고, 자존심은 침묵케 한다.”는 말도 있다. 자존심이 없는 인간처럼 비굴하고 가엾은 사람도 없지만, 자존심은 오만한 자세가 아니라 자신의 인격을 존중하는 마음과 행동이라 할 것이다. 우리는 자존심을 상처받지 않게 잘 지키고 인정받고 높여 가면서 자신도 존중하고 남도 존중하는 진정으로 서로 자존심을 갖는 사람이 되어야 할 것이다. 병든 자존심이 아닌 건강한 자존심으로 매일매일 새롭게 살아야 한다.

## 욕망을 좇는 마음

인간이 쾌락을 추구하고 쾌락 속에서 빠져 살면 인격이 성숙하게 발달할 수 없으며 유치하고 허약한 어린애 마음이 된다. 그러므로 어떠한 일도 성취할 수 없으며, 문자 그대로 취생몽사의 생애를 보내게 될 뿐이다.

다시 말해서 쾌락의 원칙만을 따라서 형성된 인격은 수많은 마음의 병을 가져올 뿐이다. 쾌락은 쾌락일 뿐 아무 것도 생산할 수 없으며 쾌락은 깊은 늪과 같아서 빠져 들어가면 더 깊이 빠져들어 갈 뿐 쉽게 빠져나올 수가 없다. 아무리 두번 다시 되풀이하지 않겠다고 맹세해도 허사가 될 뿐이다.

정신분석학의 아버지라고 할 수 있는 프로이드는 '쾌락의 원칙과 현실의 원칙'이라는 정신분석학적 이론을 가지고 인간의 인격 성장 발달과정에 대한 확고한 이론을 정립하기도 하였다.

프로이드의 이론은 오늘날 정신의학에서나 임상에서 널리 응용되고 있다.

이것을 좀더 자세히 알아보면 인간이 이 세상에 태어나면 쾌락의 원칙에 따라서 본능적인 욕망을 충족해 나간다는 것인데 엄연한 현실에 부딪히게 되면 현실과 타협하고 현실에 순응하지 않고

자기가 원하는 욕망대로 쾌락의 원칙만을 따라서는 인격 성장이 잘 이루어질 수가 없다. 그러므로 자동적으로 이 쾌락의 원칙을 포기하고 현실의 원칙에 순응하는 마음이 자라나서 성숙한 인격자가 되는 것이다.

프로이드 학설에 따르면 원시적 본능인 ID 본능이 쾌락의 원칙에서 벗어나지 못하다가 자아인 Ego가 성장하면 할수록 현실원칙으로 이행되면서 하나의 인격이 점점 성숙해 간다. 그런데 이런 마음의 성장 과정이 지연되거나 고착된 사람들은 미숙한 인격의 소유자가 되어서 성장할수록 사람의 본분을 할 수 없다.

예를 들어서 편하고 좋고 하고 싶은 것만을 항상 한다면 또 무슨 일이든 참고 견딜 줄 모른다면 또 그 자리에서 최대의 만족을 느껴야 하고 모든 것이 자기 마음대로 되지 않으면 짜증스러워지고 불안과 긴장을 면하지 못하게 되어서 결국은 반항하거나 난폭해져서 어린애같이 스스로 좌절하게 되어 마음의 병을 얻게 된다.

정신과 임상에서 자주 보는 '퇴행성 만성 정신분열증' 환자는 쾌락의 원칙에서 벗어나지 못하고 마치 젖을 먹는 어린 아기와 다른 없는 미숙한 인격을 보여주게 된다. 또 무위도식 하면서 남에게 폐를 끼치고 사회에 도전하고 사회악을 저지르는 반사회적인 인격 장애자도 쾌락의 원칙에서 벗어나지 못한 미친한 마음의 병든 자들이라고 할 수 있을 것이다. 정신치료에서 이런 환자들에게는 현실의 원칙을 인격에 심어주는 행동요법이 필요하다. 쾌락으로부터 슬픔이 일며 쾌락에서 두려움이 생기게 된다. 땀흘리면서 열심히 일한 자만이 노동의 신성함을 알고 참된 휴식을 진정으로 누릴 수 있다.

우리가 진정한 쾌락을 얻고 모든 쾌락을 누리기 위해서는 고난이라는 값 비싼 대가를 치르지 않으면 안 된다. 진정한 건강을 누

리면서 정말 건강에 감사할 줄 아는 사람은 오랜 투병 생활에서 건강의 참 맛을 아는 사람만이 건강함을 소중하게 생각하듯 쾌락도 이와 마찬가지로.

## 바라면서 병드는 마음

유산은 가난한 사람에게는 해당되지 않는 것이라고 생각되기 쉽지만 우리는 이 세상에 태어나는 그 순간부터 나름대로의 유산을 받은 것이 된다. 건강한 육체나 선량한 마음, 아름다운 자연 그리고 묵묵히 흘러 내려오는 역사, 이 모든 것이 천부적으로 가난한 자에게도 부여된 유산인 것이다.

부자가 3대를 갈 수 없다는 우리나라의 속담은 아주 고무적이다. “완전한 교육을 자녀에게 남기는 것은 유산 가운데서 가장 좋은 유산이다.”, “아들에게 황금이 가득 든 바구니를 남기는 것은 한 권의 경서를 남기는 것만 못하다.”는 금언도 있다. 정말 부모가 된 입장에서 늘 마음속에 깊이 새겨두어야 할 좋은 말이다. 돈이나 기타 보물은 빼앗길 수 있지만 머리 속에 들어간 지식은 아무도 빼앗을 수 없기 때문이다. 극소수이기는 하지만 돈이 많은 집 자식들 사이에서 유산으로 빚어지는 싸움 때문에 서로 원수가 되며 마음에 한 없이 상처를 입게 되는 경우가 있다. 한 부모 밑에서 태어난 형제들이 유산 싸움 때문에 일생을 원수처럼 등을 돌리는 불행한 사태는 차라리 한푼 없더라도 마음이 부유한 쪽이 훨씬 행복할 것이다.

우리가 세상을 살아가는데 돈은 많을수록 좋다. 돈이 어느 정도

는 사람의 품위를 지켜주고 편리하게 해주는 것은 물론이다. 우리는 그렇기 때문에 그 돈을 벌기 위해서 열심히 일하고 또 성공하려고 노력하는 것도 사실이다. 돈은 죽은 사람도 살릴 수 있는 힘을 가지고 있다는 것을 우리는 부인할 수 없다. 자기가 노력한 대가로 번 돈은 참으로 보람되고 고귀하고 소중하다. 아끼게 되고, 간직하게 된다. 그러나 부자인 부모의 유산을 바라고 별 노력도 없이 그럭저럭 세월을 보내면서 부모의 사후에 그 유산이나 차지하려는 자식들의 마음은 가난하고 절망스럽다. 우선 자립의 귀중한 체험을 포기하였기 때문이다. 놀고 먹는다는 것도 어떤 의미로는 저주다. 사회에 기여하지 못하는 낙오자로서 살아간다는 것은 인생을 슬프고 가난하고 고독하게 만들 뿐이다.

부자인 아버지가 늙어 갈수록 유산 상속에 대한 갈등은 커지며 그 아버지가 공정하게 처리하지 못하고 갑자기 죽어버리면 자연발생적으로 서로 많이 갖겠다고 싸움이 일어나기 쉽다. 반드시 모두 다 그렇게 타락했다고는 할 수 없지만 심중팔구는 그렇게 되기 쉽고 그런 경우는 수없이 많다.

나는 이런 문제로 마음이 병든 환자를 진료하는 가운데서 몇 가지 공통점을 발견하였다. 자식에게도 문제가 있지만 많은 재산을 가지고 있는 부모에게도 문제가 있었다. 절대로 재산을 물려주지 않겠다고 부르짖으면서 자식을 위협해 온 아버지가, 혹은 자식이 성장하기도 전에 미리 유산을 상속한 뒤에 통탄하는 아버지, 자식 앞에서 유산과 재산을 우수 상품이나 경품 모양으로 과시하면서 살아온 아버지, 또는 생활이 무질서하여 이복 형제가 많아서 집안을 어수선하게 한 아버지, 이런 아버지가 문제가 되는 것을 많이 보았다.

유산 싸움은 자식들 쪽에서 일어나는 것이 아니고 재산의 입자

인 아버지가 일으키는 것이고, 그 싸움의 씨앗을 부자가 된 아버지가 마련해놓은 것이라고 해도 과히 틀린 말은 아니다. 현명한 아버지는 유산 일체를 사회에 환원하고 자식들에게는 완전한 교육을 시켜 놓고 자립심과 기타 다른 정신적인 유산을 상속하는 것이 더 인간으로서 훌륭할 것이다.

사회에다 환원할 만큼 성숙한 인격의 소유자가 되지 못하고 자기 자식들에게 남겨 줄 유산일 경우에는 절대로 자식에게 재물로써 뽐내는 일 따위는 하지 말아야 하며, 살아있을 동안 잘 처리해 놓을 일이다. 돈을 가지고도 그 돈 때문에 패가망신을 한다는 것은 너무나 안타깝고 추하기 때문이다. 유산 때문에 자식에게 마음의 병을 안겨 준다는 것은 곤란하고 구원 받을 수 없다.

## 젊음을 가늠하는 마음씨

“인간은 나이와 함께 늙는 것은 아니다. 나이와 함께 얼굴에는 주름살이 질 것이지만, 이 세상 일에 흥미를 잃지 않는다면 그 마음엔 주름살이 결코 잡히지 않을 것이다.”라는 맥아더 장군의 명언이 있다. 우리가 나이를 불문하고 젊든 늙든 이상을 잃어버리고 절망한 나머지 세상 사는 것에 흥미를 잃어버린다면 젊어도 늙은이와 다름 없다. 그것은 단지 생활하는 것이 아니라 생존하는 것이다. 늙어갈수록 젊은 마음을 소중하게 간직해야 하며 이상과 꿈을 항상 가져야 한다. 그리고 인생을 사랑하여야 한다. 요즘 젊은이들은 젊은 혼과 기백이 없다. 행동력과 의지가 박약해서 큰일이라고 걱정하는 사람도 많다. 젊다는 것은 또 젊게 살 수 있다는 것은 얼마나 커다란 축복인가! 또 감격인가? 우리들 마음이 찌들거나 병들거나 젊음을 박탈 당해서는 안된다.

아래 사항은 젊음의 척도라고 할 수 있는 지침이니 참고하여 늘 젊은 모습과 마음으로 지혜롭게 이 세상을 살아가는 데 도움이 되었으면 한다.

- 1) 언제나 진취적이고 과거에 구애되지 말아야 한다.
- 2) 기분 전환을 잘하여야 한다.

- 3) 때때로 모험도 해야 한다.
- 4) 호기심이 왕성하여 새로운 지식을 얻고 싶은 마음이 곧 젊음의 상징이다.
- 5) 남들이 싫어하는 일이라도 할 수 있는 용기가 있어야 한다.
- 6) 항상 새로운 상황과 환경에 적응을 해나갈 수 있어야 젊음을 잃지 않는다.
- 7) 한번 기억한 것은 잊지 말아야 한다.
- 8) 돈을 모을 줄도 알아야 하지만 값지게 잘 쓸 줄도 알아야 한다.
- 9) 결심한 것은 곧 행동으로 옮기는 의지력이 필요하다.
- 10) 불평불만을 하지 않고 꾸준히 가능성을 찾아 나가야 한다.
- 11) 남에게 의지하지 않고 자립심이 강해야 젊음의 척도가 된다.
- 12) 재빨리 사물을 이해하고 재빨리 반응하는 마음이 필요하다.
- 13) 같은 말이나 행동이 되풀이 되어서는 안 된다.
- 14) 이성에게 관심을 가질 수 있는 정력과 호기심도 필요하다.
- 15) 몸의 피로나 몸의 이상이 대수롭지 않게 여긴다면 젊다는 증거다.
- 16) 고독이라든가 병, 죽음에 대하여 긴 두려움을 갖지 않는다.
- 17) 어디에서든지 잠을 잘 잘 수 있으면 젊다는 척도가 된다.

위에서 나열한 17가지가 젊음의 지침일 수 있으므로 자기 자신과 한번 비교해 보아서 별다른 이상이 없다면 나이에 관계없는 젊음의 증거라고 할 수 있으니 한번 자기 마음을 알아볼 필요가 있다.

아무리 살아가는 일이 고달프더라도 이상을 가지고 꿈과 열정을 간직하며 몸은 늙어도 젊은 마음으로 살아야 할 것이다.

젊다는 것은 모든 것에 대해서 가능성이 열려 있다는 것이다. 비록 몇 푼 지니지 않는 상황에서도 배낭 하나를 짊어지고 훌가분한 마음으로 세상 어느 곳이든지 훌쩍 떠날 수 있어야 한다.

낮선 곳으로의 여행. 새로운 것에 도전할 수 있는 용기, 그것은 가장 젊다는 확실한 증거다.

## 철새와 같은 마음

어떤 직업에 종사하느냐에 따라서 그 사람에게 제2의 인생이 새롭게 탄생된다고 해도 과언이 아니다.

어떤 직업에 종사하느냐에 따라서 그 사람이 지닌 원래의 성격이나 품격이 변한다. 그러므로 처음부터 자기 직업을 심사숙고해서 선택해야 하고 또 그 직업에 최선을 다하여야 하며, 또 계속 그 직업을 추구해야 한다.

누구나 자신의 직업에 대해서 만족하게 여기는 사람은 없다. 자기 직업에 만족하려면 우선 자기가 하는 일을 사랑해야 하고 좋아해야 한다. 또 직업에 대한 자부심을 가지고 최선을 다하며, 그 직업에서는 제 1인자라는 엘리트 의식을 가져야 한다. 자기 적성과 자기 능력을 잘 파악해서 적응할 수 있는 직업을 취하여야 하며, 또 그 분야에서는 성공하겠다는 신념도 있어야 한다.

직업은 그 사람의 성품도 나타낸다. 한가지 직업을 천직으로 믿고 오래 그 직업에만 종사하다 보면 자기도 모르는 사이에 제2의 성품이 형성된다. 학창시절에는 운동도 하고 왁자지껄하던 친구가 은행에 취직하여 10여 년간 은행원으로 일하고 나면 아주 꼼꼼하고 깔끔한 성격으로 변한다고 한다. 아주 사교적이고 능수능란한



성격을 가졌기 때문에 사업가가 되어 경제계를 주름잡을 것 같은 친구가 몇십 년 동안 연구실에 파묻혀 학자 생활을 하다 보니 오히려 차분하고 외골수의 과묵한 성격으로 변한 경우도 있다. 수줍고 내향적인 성품으로 곱게 자라난 외동딸이 형제가 많은 집안으로 시집가서 맏며느리 자리를 지키고 수십 년을 큰 일을 하면서 지내다 보니 아주 활발하고 사교적이며 외향적인 성격으로 변해버렸다고 한다. 이렇게 자기가 하는 일, 직업에 따라서 본래의 선천적인 성품이 변하는 예는 얼마든지 있다. 그렇게 변하지 않고는 그 자리에서 버틸 수가 없다. 그 자리에 어울리게 변신한다는 것은 현명할 뿐 아니라 어떤 의미에서는 가장 건강한 자기 개발일 수 있다. 그런데 요즘은 자신의 성격이나 적성에 맞지 않는다고 직업을 자주 바꾸려는 사람이 많다. 몇 푼 더 준다는 조건이면 아무 미련없이 훌쩍 떠난다. 직장을 자주 옮기는 것도 버릇이 되어 좀 더 버틸 수 있는데도 미련없이 그만두기 일쑤다.

1년이나 2년 사이에 한두 번씩은 직장을 이리저리 옮기는가 하면 좋은 직장을 가지고도 성격이 맞지 않는다고 불만스럽게 지내는 사람도 있다. 불행한 일이다. 생활 때문에 체면을 유지하기 위한 수단으로 싫은 직장을 억지로 다니다 보면 자신도 모르는 사이에 성품의 변화가 와서 알게 모르게 마음의 병을 얻게 된다.

직장을 자주 옮기면 인간 관계도 별 볼일이 없어지는 것은 당연하다. 누구도 신뢰하지 않게 되며 가까이 하지 않게 된다. 다른 사람보다 쉽게 외톨이가 될 수밖에 없다.

정신의학에서 말하는 이런 ‘현실 기피증’ 또는 ‘현실 도피증’이 바로 ‘직업 적응 실패증’의 초기 증상이며 이것이 심하면 ‘대인 공포증’ 즉 사람을 싫어하는 무서움으로 발전하게 된다. 또 마음의 병은 점점 더 깊어진다. 마음이 병들면 직장의 적응은 자연히 할

수가 없다. 직장에서의 일에 대한 성격 방어가 무너짐으로써 직업을 잃게 되면 인생의 낙오자가 될 수밖에 없다

현대인에게 직업은 절대적인 필요 조건이다. 건강한 마음으로 좋은 직업을 가지고 열심히 일하며 이 세상과 사람을 사랑하면서 산다는 것은 복 받은 일이다.

현대인은 모름지기 자기의 성품을 자기 직업에 맞추어 나가는 노력이 꼭 필요하다. 자기에게 주어진 직업을 소중히 여기고, 좋아하고, 열심히 일함으로써 삶의 행복과 보람을 느껴야 한다.

## 떠나간 마음

자신이 오랫동안 아끼고 간직하던 물건을 잃어버렸을 때 그 애석하고 억울했던 경험은 누구나 다 가지고 있다. 며칠 동안은 마음의 안정이 안되며 눈에 어른거리 괴롭힌다. 이와 같이 물건에도 집착하는 마음이 있는데 그것이 사람이어서 애인이거나, 부모이거나, 친구이거나 했을 때는 정말 세상이 텅 비고 살아갈 이유도 가치도 없어져 버릴 지경에 이르게 된다. 아무리 신앙의 힘이 크다고 하더라도 인간이기 때문에 괴롭고 슬프고 우울해진다. 마음의 고통은 심한 마음의 병을 만들 뿐이다. 물건을 잃어버렸을 때는 똑같은 물건을 다시 구하거나 사는 방법도 있지만, 잃어버린 마음은 절대로 만들거나 살 수도 없으며 다시 돌이켜 볼 수 없기 때문에 문제가 된다. 정신의 본 바탕인 느낌이나 감정을 잊어버리고 나면 올바른 사고력이 둔해져서 올바른 판단을 할 수 없어져 버리고 바보가 되어 버린다. 그러므로 잊어버린 대상에 대한 돌이킬 수 없는 고통스러운 마음이 깊고 어두운 먹구름이 되어서 갈등을 가져온다. 기억력도 마비시키니 올바른 행동을 하기 어렵게 된다.

애정의 상실은 나를 부정하고 나를 별 것 아닌 존재로 부인하게 되므로 결국은 입고 먹고 산다는 인간으로서의 기본적인 욕구도

시들해져 버린다. 모든 것이 무의미해져서 산다는 것이 짜증스러워 견딜 수 없으니까 몸의 건강조차 잃어버리게 되는 것은 물론이다. 아무리 울부짖고 발버둥쳐도 나에게서 떠나간 마음은 돌아오지 않는다. 죽은 사람이 살아서 돌아오는 법은 없으니까... 차라리 며칠이고 몇달이고 묵놓아서 울고 또 울어서 마음의 앙금을 씻어내는 것이 후련해 질 것이다. 상실감이 너무 커서 마음의 한자락이 텅비었다 할지라도 시간이 가면 그 자리는 결국 다른 것으로 채워지게 된다.

며칠 전 일이다. 16세의 고등학교 여학생이 구급차에 실려 우리 병원으로 왔다. 겉으로 보기에는 정신과라기보다 만성 소모성 질환인 신체 증상으로 여러 날 고생한 인상을 주고 있었다.

눈동자는 맑았으나 침묵을 지키기만 하고 위장 기능은 정상인데 음식을 먹으려 하지 않고 주위 모든 것에 대하여 오로지 무관심할 뿐이다. 자세하게 모든 정밀 검사를 했으나 한가지도 비정상적인 것은 없고 다만 모든 것에서 의욕을 잃어버린 상태이기만 했다. 할 수 없어서 아버님에게 마음의 상처가 무엇이었나를 알아 보았다.

아버님의 솔직하고 자상한 말씀은 혈액검사나 X선 검사 따위의 정밀기계 못지 않게 정확한 검사 결과로 이 여학생의 마음의 병이 어떻게 해서 생겨났는가를 알려 주었으며 병의 진단을 할 수 있게 하였다.

이 여학생은 유복한 가정의 귀여운 외동딸이었는데 며칠 전 어머니가 아버지의 사업 실패에 충격을 받고는 자살을 해버렸다는 것이다. 이 여학생에게는 그야말로 천지가 아득해지는 크나큰 이변이 아닐 수 없다. 영원히 되돌릴 수도 없고 되찾을 수도 없는 어머니의 그 모든 것은 정말 애정의 상실이며, 잃어버린 마음으로 생겨난 감정의 병이라 하겠다. 몸의 균형을 되찾아 주는 여러 가지

신체적인 치료는 물론 약물 치료를 겸해 서서히 회복이 되어가기 시작했을 때 이 여학생은 문득 입을 열면서 최초로 말을 했다.

“나는 돌아가신 어머니 대신 가엾은 아버님을 존경하면서 돕고 열심히 살아가겠습니다.”

그 여학생은 신념 어린 눈동자를 나에게 보내면서 이런 말을 또 박또박 했던 것이다. 이것이 잃어버린 마음을 다시 찾았다는 확신 어린 말소리가 아니겠는가? 잃어버린 마음도 나중에는 결국 이렇게 되찾을 수 있고 더욱 건전한 방향으로 고칠 수 있다는 좋은 예가 될 것이다. 이런 모습이 바로 인간의 나약하지만 강한 모습인 것이다. 비록 어머니는 돌아가셨지만 한 분 남은 아버지를 위해서 자신이야말로 도움이 되어야 한다는 자각(自覺), 스스로의 의지로 상실감을 극복한 것이다.

가끔 나를 찾아오는 이 여학생은 아주 발랄하고 아름다운 숙녀로 잘 자라고 있으며, 물론 그 아버지의 좋은 어머니 역할도 잘하고 있다는 후문이다.

## 마음의 연결 고리

생각이 잘못 되어서 건강한 생각에 병이 생기면 인간은 동물만도 못하게 된다. 그래서 올바른 생각은 건전한 정신 기능에서만 나올 수 있다. 이 정신 기능은 뇌의 기능을 말하는 것이며, 뇌의 기능은 곧 의학적으로 중추신경의 기능이라고 한다. 기질적으로 중추신경 자체에 병이 생기면 사고 장애나 또 생각의 병이 나타나는 것이다. 뇌 속의 종양(혹)이 생겼다든가, 혈관이 터졌다든가, 뇌에 염증이 생겼다든가 뇌에 손상을 입게 되면 의식도 흐려지고 생각도 없어져 버린다.

그러나 이러한 기질적 장애 없이 생각이 안 되고 생각이 잘못되는 병이 정신의학에서는 문제가 된다. 뇌의 기능 다시 말해서 중추신경의 모든 기능은 아주 정상인데 생각의 병, 사고의 장애가 왜 나타나는지 이런 문제를 가지고 한번 생각해볼 필요가 있다. 이것이 곧 마음의 병이다. 잘못된 생각이나 병든 생각은 뇌 속을 X-ray로 촬영해 보아도 아무 것도 안 비쳐진다. 또 현대 의학의 첨단 기술이라고 하는 뇌의 컴퓨터 검사를 하여도 이 마음에서 생긴 생각은 나타날 수가 없는 것이다.

그래서 정신 기능에서 사고가 형성 되려면 ‘연상 작용’이라는 중

요한 심리 기제가 있는데 이것이 사고를 형성하는 역할을 한다. 그래서 연상 작용을 검사함으로써 그 사람의 사고력을 판정하게 된다. 이 연상 작용이란 어떤 사물이나 말에서 얻어진 개념을 논리에 맞게 취사선택하여 취합하고 통정하는 과정이다.

예를 들어서 빨간 색깔이라는 개념과 가을이라는 개념이 서로 취합하여 연상됨으로써 사과를 생각할 수 있으며, 또 사랑이라는 개념과 아름답다는 개념에서 얻어진 연상이 연인을 생각하게 된다는 것이다. 이렇게 연상 작용에 따라서 생각이 달라질 수 있는데 또 모든 생각은 이러한 연상 작용은 서로 불가분의 관계가 있는 정신 기능이다. 강렬한 감정과 관계되는 생각들이 지배적인 것은 당연한 일이 아닐 수 없다. 그러므로 감정 상태에 따라 연상 작용도 빨라질 수 있고, 또 느려질 수 있으며, 또 논리적이고 이성적이며 현실적으로도 진행될 수 있다. 그러므로 감정이 병이 들면 연상 작용에 병이 생겨나서 올바른 생각을 할 수 없게 된다. 따라서 즐겁고 유쾌한 기분은 연상 작용을 도와줄 것이며, 기발하고 유익한 생각을 많이 만들어낼 것이다.

그뿐만 아니라 감정이 신체에 미치는 영향은 매우 크다. 평온한 감정이 유지되면 혈액순환도 순조롭지만 감정의 기복이 심하면 얼굴의 표정도 일그러진다. 감정을 조절하는 것이 무엇보다 중요한 것은 감정이 우리 몸과 밀접한 관계가 있기 때문이다.

망상이나 환상에 사로잡힌 정신병의 치료 지침은 병든 연상 작용을 올바르게 잡아주는 정신기능 재훈련이라 할 수 있을 것이다.

## 임신과 정신건강

임신은 여자의 일생에서 행복과 불행을 판가름하는 중대한 과정이며 정신 건강의 척도라고 할 수 있다. 임신은 몸과 마음의 건강을 좌우하는 순간이기 때문에 부부간의 뜨거운 애정이 아주 절실한 시기라고 할 것이다.

임신한 부인의 마음은 평상시보다 약 3배의 정서적 부담을 가중시키기 때문에 마음이 무거워질 수밖에 없다. 특히 초산부의 경우는 경산부의 경우보다 2배의 긴장과 불안감을 주관적으로 느끼게 된다는 학자들의 보고도 있다.

그러므로 임신부의 정신 건강은 평소보다 더 중요한 것으로 가정, 직장, 경제적 사정 등 사회 문화적인 요소가 산모의 정신 보전에 중요한 영향을 미치게 된다. 임신한 10달 동안 태아는 모체의 일부로서 발육하는 것이기 때문에 어머니의 정신적 신체적인 조건들이 직접 또는 간접적으로 태아의 건강에도 커다란 영향을 미치게 된다.

건강한 아기를 낳기 위해서 열 달 동안 어머니의 정성과 마음이 아기에게 전해진다는 것을 어머니는 기억해야 한다.

우선 신체적으로는 영양 관리는 물론 중독 예방이나 감염성 질

환의 예방이 필요하다. 그러므로 임신 중에 술을 마신다든가 담배를 피운다든가 필요 이상의 약을 남용하는 것은 절대 금하여야 한다. 특히 임신 중에 태아에게 영향을 미치는 성병 관리는 절대적이다.

또 매독의 감염은 유산이나 조산은 물론 태아의 선천성 질환을 만드는 것이니 남편의 철저한 성병 예방 관리가 선행되어야 한다.

임산부의 정서적인 흥분이나 마음의 갈등은 태아의 발육을 지연시키게 된다. 특히 처음 임신을 경험한 초산부의 경우는 불안과 공포감에 사로잡힐 수가 있으며, 정서적 동요가 나타나기 쉽다. 우선 첫아기를 임신하면 기쁨과 더불어 걱정도 마음에 싹트게 된다. 혹시 아기가 신체적으로 문제가 있는 것은 아닐까? 혹은 분만할 때 아픔과 고통을 어떻게 이겨낼 것인가! 하는 공포에 사로잡히기 쉽고 더욱 심한 경우는 만일 아기를 사산하면 어떻게 할 것인가? 등등 아주 어려운 생각까지 하게 되어 공포감에 싸이게 되는 마음약한 초산부도 만나게 된다. 이렇게 막연하고 무의식적인 갈등이 생겨나서 신경 과민증에 걸리는 일도 때때로 있으니 자신은 물론 남편과 아내의 사랑이 꼭 필요한 시기라 하지 않을 수가 없다.

일반적으로 임신한 여성들의 마음속에는 남편에 대한 애정의 갈망이 평소보다 열 배나 높아진다고 한다. 그런데 반대로 남편들은 부인이 임신을 하게 되면 부인에게 아주 무관심하게 되는 경우가 많다고 하니 이율배반적이라고 하지 않을 수 없다. 부부간의 갈등이 늘어나기 쉽게 되는 것도 임신 시기이기 때문에 서로 조심하지 않으면 안 된다.

임신 중에 부인이 느낀 남편의 애정은 평생 잊을 수 없는 사랑의 추억이라고 할 수 있기 때문이다. 그러므로 섭섭하고 슬프고 억울한 추억보다는 다정하고 열정적인 사랑의 추억이 마음속에 깊이

스며들게 노력해야 할 것이다.

이와 같이 임신과 분만을 통하여 마음의 상처 때문에 우울감이나 긴장감은 물론, 히스테리 반응, 공포, 의심 등이 병적으로 나타나서 임신 후반기나 출산 후에 격심한 정신 기능 장애를 일으킬 수도 있으므로 우리 모두가 임산부의 정신 건강을 보살피는데 힘써야 한다. 임산부의 정신 건강 관리의 적극적인 참여자는 오직 남편이라고 할 수 있다.

## 외동이들의 정신건강

정신질환을 일으키는 가장 큰 원인은 어린 시절 환경으로부터 오는 정서적 영향이 크게 좌우한다. 여러 가지 복합된 마음의 갈등이 잘 해결되지 못한 상태로 사춘기나 청소년기에 오게 되면 어쩔 수없이 정신질환을 일으키게 된다는 주장을 정신의학에서는 강조하고 있다. 통계적으로 증명된 일이지만 여러 형제들과 더불어 자란 사람들 보다는 형제 없이 혼자 자란 외아들이나 외딸인 경우 정신병까지 되지 않더라도 대인 관계나 사회 적응이 순조롭지 못한 성격 장애로 인해서 이 세상을 살아가는데 아주 힘들고 어려운 상황을 초래하여 많은 고통을 당하는 경우가 적지 않다.

외아들은 대개 건강은 아주 좋아서 체격도 훌륭하고 지능도 월등한 것 같이 보이나 정서적으로 볼 때는 어리고 미숙하다. 자립심이 없고 의타심이 강해서 부모님 사이에서 늘 엉거주춤하게 서 있는 샌드위치형으로 우유부단한 입장에서 방황하게 된다. 혼자이기 때문에 너무나 소중한 존재여서 부모로부터 지나친 배려는 물론 간섭과 염려 속에서 스스로 용기 있게 헤쳐나갈 길을 찾지도 못한다. 과보호적인 환경에서 성장되어 지극히 의존적이고 내향적인 성격으로 굳어지게 되는데 이것은 정신적으로 나쁜 요인이 된다.

대개 외아들과 외딸은 친구와 잘 어울리지도 못하고 고립되기 쉽기 때문에 몹시 수줍어하고 어색해하며 자율성이 없고 남과 싸워 이겨보겠다는 경쟁심마저 약하여 결국은 수동 의존적 성격으로 자신도 모르게 변해 버린다.

외아들은 많은 형제들 속에서 자란 사람과 같이 자기 몫도 지키고 남의 몫도 지켜 줄줄 알면서 존중할 줄 아는 경험을 쌓는 노력도 부족하고 마침내 능력도 잃게 된다. 외아들이기 때문에 그럴 필요가 없기 때문에 그런 방면에 아주 무관심해져 버린다.

그러므로 집안에서는 활개를 치고 독불장군 노릇을 하지만 한 발자국만 밖에 나가면 다른 친구들로부터 외면을 당하고 놀림감이 나 되는 멍청한 바보가 된다. 이렇게 되면 자기도 모르게 마음 한 구석에서 열등감이 싹트게 되고 열등감을 보상하기 위한 노력으로 친구들에게 지나친 사랑을 하는가 하면 공연히 친구들의 마음을 사로잡기 위해서 집안에 있는 물건을 무엇이든지 친구들에게 갖다 주거나 아무 이해관계도 없이 거짓말을 해서 허풍선이가 되고 만다. 이런 성격이 일찍 고쳐지지 않고 인격에 고착되어 시간이 흐른 뒤 어른이 되면 도저히 이 사회에서는 성공할 수 없는 '사회 적응 실패증'에 걸리게 되는 것이다.

필자가 20년간 임상 생활에서 얻은 통계에 의하면 정신질환(분열증)을 일으킨 환자의 약 1/4 정도가 외아들이거나, 여러 딸들 중에 혼자 뿐인 아들이거나 외딸인 경우이니 외아들이나 외딸을 둔 부모들은 어린 시절부터 친구들과 잘 사귀어서 협동심을 기르도록 힘쓰고 원만한 전인 교육에 마음을 바쳐야 한다.

요즘은 외아들 외딸이 더욱 많은 사회 풍조이므로 독자의 어린 시절을 부모들은 깊이 연구하고 탐구해서 건전한 어린 시절을 보낼 수 있도록 협조하여야 할 것이다.

## 쌍둥이의 정신건강

어느 집안에서나 쌍둥이가 태어나면 한꺼번에 아이가 둘이 생겨서 아버지는 물론 주위 친척들까지 기뻐한다. 그러나 직접 쌍둥이를 낳은 어머니의 마음은 착잡하고 불안해진다. 아들과 딸인 2남성 쌍생아이라든지, 아들과 아들 또는 딸과 딸인 같은 성인 일란성 쌍둥이든 간에 어머니의 마음은 말할 것도 없고 또 쌍둥이 형제간의 심리적인 영향도 정신 건강 측면에서 중요한 연구의 대상이 되는 것이다.

쌍둥이를 양육하는 부모나 쌍둥이인 당사자들의 정신 건강은 특수한 정신분석학적 개념에서 다루어져야만 바람직하다. 쌍둥이를 낳은 어머니의 마음은 어색하고, 떳떳하지 못한 것같이 느끼면서 두려움과 불안에 쌓이기도 하고, 때로는 수치심에 사로잡히게 된다.

어머니는 하나의 애정을 두 아이에게 어떻게 똑같이 나누어 주어야 할지 걱정스럽고 쌍둥이 입장에서는 어머니의 애정이 둘로 나누어져야만 되므로 어머니의 사랑을 덜 받는 것 같은 부족한 마음에 사로잡혀서 애정 결핍증에 걸리게 된다. 결국 부족한 애정을 보충하기 위하여서 자기들끼리 마음과 마음을 한데 묶어서 서로

의지하기 때문에 서로 독자적인 주체성과 자의식을 잃어버리기 쉽다. 따라서 가정과 학교 생활을 포함한 사회 적응에 있어 독창적인 생활이 늦게 되거나 어려워진다. 심한 경우에는 서로간의 시기와 질투심이 강해지게 되고 부모에게 사랑을 더 받으려는 경쟁심에서 나쁜 방향으로 지능이 발달하게 되는 경우도 있다.

그러나 다행스러운 것은 서로의 강한 질투심은 서로의 증오감을 조장하게 되지만, 여기서 생긴 증오감은 서로 보상적인 노력에 의하여 억제됨으로써 오히려 더욱 가까워지고 친밀해지므로 쌍둥이끼리 사이가 더욱 좋아진다. 쉬운 예로 쌍둥이 형제끼리 같이 다니는 것을 어려서는 몹시 부끄러워하지만 실제로 자세히 보면 입을 옷이나 먹는 음식이나 가지고 있는 물건을 똑같이 하려는 마음을 항상 지니고 있다. 결과적으로 쌍둥이는 서로가 지나치게 의존하고 있기 때문에 헤어질까 봐 항상 불안한 마음에 영켜 있어서 혹시 둘 중에 한 사람을 잃어버리게 되면 한 사람이 크게 마음의 상처를 받게 된다.

그뿐만 아니다. 쌍둥이는 묘하게도 한 형제 간에서 싸움이 일어났을 때 자연스럽게 둘이서 한편이 된다. 자기들끼리 긴밀한 유대감이 있어서인지 서로 감싼다. 병이 나도 비슷하게 나서 부모를 더욱 힘들게 한다.

예를 들어 한쪽이 정신병에 걸린 쌍둥이를 보면 반드시 다른 한쪽도 정신분열증이나 정신병에 걸리고 만다는 흥미로운 사실이다. 이와 같이 쌍둥이는 잘되면 둘이 함께 잘되고, 못되면 똑같이 못되기 때문에 쌍둥이를 둔 부모는 둘이 아닌 하나의 마음으로 잘 보살피려는 노력이 필요하다.

## 고아의 정신건강

어느 나라에서나 전쟁이 끝난 10년이나 20년 후에는 전쟁 고아가 한꺼번에 많이 생기게 되고, 반사회적인 인격 변질자를 포함한 여러 가지 부류의 정신질환자들의 발생률이 높아지고 증가된다. 우리나라도 6·25라는 비참한 전쟁 때문에 다양한 정신질환을 앓고 있는 환자도 적지 않다.

고아원이나 탁아소에서 양육된 어린이는 정서적 발육 장애가 있으며, 대부분이 애정 결핍에 걸려 있다. 애정 결핍을 예방하는 것이 고아들의 정신건강 예방에 지름길이 된다. 아무리 좋은 씨앗이라도 햇빛과 좋은 땅이 아니면 싹이 나올 수 없으며, 튼튼하게 성장하지 못하며, 뿌리도 약해지고 잎도 줄기도 시들어져서 열매를 맺을 수 없다.

부모 없이 성장한 아이도 씨앗과 마찬가지로 인격 성장에 많은 지장을 초래하게 된다. 제 아무리 훌륭한 능력을 지녔다 해도 그 능력을 개발할 수 있는 정서적 환경의 터전이 없이는 아무 소용이 없다. 의지할 곳이 없다는 상황은 늘 마음을 허탈하게 할 뿐 아니라 두렵고 용기를 빼앗아가기 때문에 원망하는 마음만 짊어지며 자칫 천덕스러운 성격자로 전락하기 쉽다.

그러므로 정신병의 정신병리학에서 고아들의 성격과 생활 환경에 대한 연구는 중요한 부분이 된다. 고아들은 대개 냉담하고 불안정하다. 버릇이 없고, 건방지기도 하고 반항적이며, 때로는 수줍고 비굴하며, 파괴적이고 예의 같은 것을 무시하는 경우가 많다.

또 자신을 학대하며 운명을 저주하고 행복한 사람들을 이유없이 질시한다. 세상에 그 무엇도 즐겁지 않으며 마음속은 항상 캄캄한 동굴이 되어 사람을 바라보는 눈초리에는 무서운 증오가 서려 있다. 마음이 너무 황폐해버린 것이다.

정신분석학적으로 생각하면 인격 구조의 핵심인 현실 적응에 필요한 자아의 상실을 볼 수 있으며, 또 한쪽으로는 도덕과 윤리관의 원칙이 되는 초자아의 성숙함이 메말라 있음을 볼 수 있다. 결국 초자아의 병폐는 반사회적 인격 장애의 환자를 만들어 버리고, 자아의 상실은 정신분열증이나 신경증환자를 만들어 낸다.

어린 시절에 마음의 상처를 받게 되면 언어 장애와 지능의 상실까지 가져와서 정신박약아로 사회에서 소외되어 일생을 침울하게 병든 환자로 보내게 되는 경우도 있다.

이와 같이 유아기에는 부모의 애정이 굉장히 중요하다. 자칫하면 일생을 그르치는 비극의 실마리가 된다. 그러나 또 한가지 우리가 반드시 알아야 할 것은 고아라고 해서 전부가 불행한 정신병에 걸린다는 것은 절대로 아니다. 오히려 양친 부모 밑에서 자란 아이들보다 더 어려운 환경을 딛고 일어나서 훌륭하게 성공하여 사회에 절대적으로 필요한 인물로 성장한 사람도 얼마든지 있다. 역경을 딛고 입지전적인 성공을 거둔 사람을 우리들은 얼마나 많이 보아왔는지 모른다.

생활 조건이 괜찮을 때 인류애나 인간애를 발휘해서 고아를 양자로 맞아서 건강한 환경을 조성해 주는 것이 고아가 된 어린이들



의 정신건강을 위한 지름길도 되며, 밝은 사회를 이룩하는 주축이 된다.

이러한 노력과 온정이 보다 밝은 사회를 이룩하는 디딤돌이 된다고 믿는다.

## 사춘기의 정신건강

옛날에 비해 요즘은 사춘기가 무척 빠르다. 정신의학에서 인격 성장 발달 과정을 기준으로 하여 말한다면 사춘기는 12살부터 14살 사이라고 말할 수 있다. 그런데 요즘은 더욱 빨라져서 실제로는 9살, 10살이면 벌써 사춘기를 겪게 된다고 하니 초등학교 5학년, 6학년이면 벌써 사춘기 정신건강이라는 말을 사용하게 된다.

사춘기란 남자나 여자나 제2차 성징이라는 생리적인 변화를 급격하게 겪게 되는 시기라고 할 수 있다. 이러한 신체 변화를 통해서 남자는 남자답게 목소리도 굵어지면서 변성이 되고 수염도 나며 생식기의 발육이 아주 활발해져서 성적 능력도 생긴다. 여자는 아름다워진다. 몸매가 아주 예뻐지고 여자답게 발육하며 앞가슴이 생기고 또 생리적인 현상도 시작되는 시기라고 할 수 있다. 이 모두가 남녀의 성호르몬의 영향으로 변화가 일어나서 생리작용이 활발하게 시작되는 시기라고 볼 수 있다. 이런 몸의 변화가 급격히 일어나면서 정신적인 변화도 동시에 일어나서 이 시기에는 특히 정서적인 동요가 아주 심해진다. 요즘은 생활과 생활 습성 또 영양 상태가 많이 개선 되었으므로 발육이 더 좋아지는 까닭이라고도 할 수 있다.

사춘기의 정신 혼란 증상을 몇 가지로 구분해 보면 공연히 화를 잘 내고 말도 잘 안하고 혼자 있기를 좋아한다. 또 게을러지고 모든 일에 무관심하고 부모의 말을 잘 듣던 아이가 반항을 잘하며 집안을 뛰쳐 나가기도 하고, 또 나쁜 친구들과 어울려서 사귄 때가 있고, 때로는 사고를 내기도 한다. 학교도 가기 싫어하면서 아주 우수한 성적을 보였던 학생의 성적이 형편없이 떨어지기도 한다.

이런 경우는 몸의 변화로 오는 이성에 대한 호기심이나 성적인 충동이 잘못처리된 것이라고 단정하여도 좋다. 이런 아이들은 특히 자위행위라는 병적이 아닌 자연적인 생리적 변화 때문에 정신이 그쪽으로 휩쓸리게 되는 경우도 많다. 그러므로 사춘기를 맞게 되는 자녀를 가진 부모들은 특히 자녀들의 올바른 성교육에 힘써야 하며 관심을 가져야 한다. 권위적이고 엄하고 무섭게 보수주의적인 비밀스러운 태도보다는 민주적인 성교육, 다시 말해서 좀 더 진지하고 개방적이고 솔직한 태도로 자녀들의 성교육에 임하는 선배와도 같은 친근한 부모가 되어야 할 것이다.

사춘기는 누구에게나 한번 세차게 불어오는 바람이다. 이 바람이 너무 사나운 폭풍이 되지 않도록 부모는 안전한 바람막이가 되어야 하며 이 바람을 고요하게 잠재워주어야 한다. 사춘기를 무사히 잘 넘기고 훌쩍 커버린 아이들을 바라보는 그 기쁨은 이 세상 그 무엇과도 견줄 수 없다.

## 갱년기의 정신건강

갱년기는 노년기보다 더 한층 우리를 슬프게 한다. 노년기에는 체념이라는 의연한 미덕이 따르지만 갱년기는 무엇인가 살아온 인생에 대한 미련과 살아가야 할 인생에 대한 쓸쓸함으로 몸부림쳐야 할 안타까움이 있기 때문이다.

그것은 남자에게나 여자에게나 똑같이 불어오는 우울한 바람이 아닐 수 없다. 여자에게는 생리적으로 폐경기와 성적 매력 상실에 대한 갱년기 우울증이라는 마음의 병이 생기며, 남자에게는 혈기 왕성하다고 부르짖지만 마음속으로는 갱년기를 모면할 수 없다고 스스로 감지하게 되는 것이다. 문득 소년 시절 빨리 노숙해지고 싶다고 목소리를 굵게 하면서 어른 흉내를 내었던 추억이 어렴풋이 가슴을 뭉클하게 하는 것도 갱년기가 되면 가슴을 스치고 지나가는 젊은 날의 회상인 것이다. 여태까지 사회에서 누리던 지위도 조금 후면 떠나야 되고, 또 후배에게 자연 도태된다는 서글픔 때문에 안절부절 하게 되는 것이 자연의 질서이기도 하다. 장성한 자녀들은 하나 둘 부모의 품을 떠나 새로운 등지를 찾아 비상하게 되는 것도 갱년기에만 있게 되는 우리 모두에게 부여된 섭리이다.

갱년기를 잘 극복할 수 있는 것은 그야말로 자기가 살아온 젊은

날의 총 결산인 것이다. 지위에 대해서 연연할 것이 아니라 그동안 자신의 인생을 미소로 되돌아보면서 정말 자유인으로 돌아갈 수 있는 시발점으로 생각할 일이다. 또한 떠나가는 자녀에게 공연히 배신당한 기분으로 씩씩해 할 것이 아니라, 모든 의무를 끝낸 마음으로 유유자적한 경지에 도달하려고 노력해야 할 것이다.

사회생활이나 자녀들 뒷바라지 때문에 하지 못하고 숙제로 미루어 두었던 일을 서서히 시작할 준비를 해야 할 것이다. 새로운, 좀 더 성숙한 가치관을 정립해 놓고 자기의 감정을 잘 다스리며 자신의 품격을 높인다면 노년도 얼마든지 행복할 수 있다. 재능은 있었지만 시간이 없어서 미루어두었던 일은 누구에게나 있다. 그림을 그린다든가 독서 삼매경에 빠져본다든가 친한 친구와 여행을 하는 일은 또 다른 기쁨을 줄 것이다. 그것은 의무를 다한 사람만 누릴 수 있는 안도감이며 희열이다. 자녀들에게도 집착을 버리고 한걸음 물러서서 바라볼 때 그 자녀들이 더 의젓해보이고 소중하게 느껴지는 것이다. 잘 성장한 자녀를 지켜보면 오히려 갱년기는 고마운 것이다.

자연과 친해지며 종교가 무엇인가도 한번쯤은 돌이켜 볼 일이며, 갱년기는 인생에서 소외되는 시기가 아니고 자기 자신과 한번 정면으로 부딪쳐 한번 더 높은 목적을 향해 도전해 볼만하다고 자각해야 한다. 지금까지의 삶이 좁은 울타리 속의 삶이라면 갱년기 이후에 인생은 좀더 고차원의 삶을 위한 발돋움의 되어야 한다. 갱년기는 얼마나 인생에게 황량하면서 아늑한 고향인지 모른다. 살아온 세월 보다 살아갈 세월이 남아있다는 사실을 명심하고 하루하루 최선을 다하면 갱년기쯤은 오히려 우리 인생을 편안하게 해주는 가장 멋진 시기일 수도 있다.

## 가정주부의 정신건강

가정주부를 일컬어 ‘솔뚜껑 운전수’나 ‘밥댁이’라고 하는 어휘는 아주 불경스럽다고 생각한다. 그것은 가정주부에 대한 부도덕한 명칭이다. 가정주부는 가정주부일 뿐으로도 위대하다. 무심한 것 같은 한 가정주부의 나래 밑에는 과거와 현재와 미래가 모두 같이 공존하며, 한 가정의 아름다운 평화가 숨쉬고 있기 때문이다. 남편과 그 남편의 시부모님과 또 미래의 상징이기도 한 어린이들을 키우는 책임과 의무를 동시에 지고 있는 사람이 바로 가정주부이다.

왕국을 다스리기보다 한 가정을 올바르게 다스리는 일이 더 어렵다는 말이 있듯이 어머니나 아내이기 이전에 한 가정의 위정자로서 그 책임이 무거운 것도 가정주부이기 때문에 짊어져야 할 멩에일 것이다.

한 알의 밀알이 썩어서 많은 열매를 맺듯이 누군가의 희생이 없이는 큰 인물이 나올 수 없다. 큰 인물 뒤에는 반드시 헌신적인 어머니가 있다. 가정주부는 바로 어머니의 다른 이름인 것이다. 건강한 마음은 화목한 가정으로부터 샘 솟으며, 그 주인공인 가정주부의 마음이 흔들렸을 때는 그 가정 전체의 정신건강은 수습할 수가

없게 된다. 새벽부터 밤중까지 시간에 쫓기며 일에 시달려야 하는 가정주부는 자칫하면 스트레스나 자기 혐오에 빠지기 쉽다. 꿈도 희망도 사라진 것만 같고 가끔 자신이 서 있는 자리에서 소스라치게 놀랄 수 밖에 없게 된다. 스스로 사회에서 추방당한 것 같고, 부드럽던 손이 나무껍질처럼 뻣뻣해져 버려서 쓰라린 가슴을 부둥켜 안기도 한다. 때로는 가족은 물론 남편까지도 너무 무심한 것 같아 가정주부임을 포기할까 하는 슬픔과 고독 속에서 마음의 갈등에 부딪히기도 한다. 고독이 쌓이고 고독 속에서 헤어나지 못할 때 몸에 병이 쉽게 생기게 된다. 가정주부라는 자리에 긍지를 갖고 가정에서 일어나는 모든 일들은 항상 가족과 더불어 해결하며 스스로의 마음을 스스로의 능력으로 다스릴 수 있는 지혜를 터득해야 한다. 가정에서만 위정자 노릇을 할 것이 아니라 가정 밖의 일에도 흥미와 관심을 갖는 노력이 필요하다. 가정주부만큼 성스럽고 위대한 삶도 없으며, 가정주부로서 바친 희생은 반드시 좋은 열매를 맺는다는 진리를 확신하며 최선을 다하면 생활이 더욱 즐거워질 것이다.

이 세상에는 가정을 가지고 싶어도 가지지 못하는 사람들이 얼마든지 있다. 가정을 이룩하고 그 안에서 사랑하는 가족과 어울려 살아간다는 것은 작은 천국에서 매일매일 살아가는 것이다. 가정주부라는 고귀함에 자부심을 갖는다면 바로 그것이 건전한 행복의 시발점임을 터득하게 될 것이다.

## 이혼과 정신건강

한해 동안에 이혼으로 파경을 맞는 가정이 갈수록 늘고 있다. 또 파경이 되는 가정을 살펴보면 5년 이내에 갈라서는 초년 이혼 가정이 많다고 한다. 또 이혼하는 부부의 고학력 현상이 두드러지게 밝혀졌다는 신문보도를 보고 이혼과 정신건강의 문제점을 다시 한번 생각해 보게 된다. 한번 결합된 마음과 마음, 인격과 인격이 분리되는 것은 인간으로서는 매우 어려운 일이다. 그러므로 한번 결합된 사람들끼리 마음의 분리됨에 소요되는 정신력의 소모와 정신적 충격에서 오는 마음의 갈등은 아주 무서운 마음의 병을 만들어 낸다.

정신의학적 통계에서 볼 때 이혼으로 생긴 정신장애는 치료도 잘 안되고 그 예후도 나빠서 이혼으로 생긴 정신병은 소위 만성 정신병으로 이행되는 확률이 높다. 특히 서로 같은 입장에서 남녀가 이혼을 하였지만 남자보다 여자가 더 정신적 충격이 커서 정신병 발생 빈도가 높다는 통계도 있다. 특히 우리나라와 같이 결혼생활에서 남성이 유리한 위치에 처해있는 경우에는 여성들이 정신적 충격이 양적으로나 질적으로 많을 수밖에 없다.

시대가 변해서 여성이 먼저 이혼을 요구하는 경우도 있다. 어쨌

든 이혼 그 자체는 사회의 편견도 있고 서로 자존심이 상하는 일임에는 틀림없다. 또 자식이 있어서 헤어지는 경우와 자식이 없어 헤어지는 경우는 정서적 충격이 그 강도에 있어서 큰 차이를 보이게 된다.

20여 년간 정신과 의사생활을 하는 동안에 경험한 이혼정신병 중 가장 극심한 예를 한 가지 들어 보자. 물론 이혼 가정의 10년 후 까지 추적한 결과의 사례라고 할 수 있을 것이다. 이혼한지 10년이 지난 후에 살펴 보았더니 남편은 심한 알코올중독자로 변질하였고, 그 아내는 격심한 우울정신병으로 자살을 했다는 후문이 들리고 또 부모 사이에서 선의의 희생물이 된 큰아들은 마음이 갈기갈기 찢어진 정신분열증 환자로서 현재까지 만성 정신병자 요양소에서 신음하고 있다는 것이다. 또 막내딸은 그 동안에 술집을 전전궁공하는 접대부로 전락하고 말았다는 쓰라리고 불행한 가계 정신병의 결과가 나타났다. 결국 이혼은 가계 정신질환의 중대한 원인으로 사회정신의학적 문제의 핵심이 된다. 정신장애의 병독이 된다는 것은 바로 이혼이라고 할 수 있다. 결국 이혼은 정신건강을 해치는 데서만 그치는 것이 아니라 보다 더 무서운 비극을 초래한다. 이혼을 하는 남녀는 어느 쪽의 잘못이 있을지언정 미숙한 인격자들이라고 하지 않을 수 없다.

행복과 불행의 관문이라고 하는 것이 결혼이라고 한다면 실망을 극복하는 길이 결코 이혼이 되어서는 안 될 것이다. 몸은 비록 헤어졌다고 할지라도 마음과 마음에 얽히고 설킨 감정과 고통스러운 기억들은 영원히 마음에 쌓여 있기 때문에 불유쾌한 찌꺼기일 뿐이다.

이혼은 노력과 극복으로 얼마든지 피할 수 있다. 결혼은 처음부터 서로 다른 사람과의 결합이니까 관용과 아량으로 서로를 감싸

준다면 불행한 사태가 오기 전에 현명하게 예방할 수 있다. 측은지심이 일어나서라도 극한상황까지 갈 수 없게 된다. 인생을 아름답게 살아낸 멋진 노부부의 꿈을 가진다면 때로는 힘겹게 느껴지는 결혼생활도 이겨낼 수 있을 것이다.

## 책임감과 정신건강

사람이 사람답다는 것은 바로 자신이 책임을 다할 줄 안다는 것이다. 자신이 한 말이나 행동에 대해서 책임을 질 줄 모르면 미숙한 인격자요, 병든 마음일 것이다.

책임감이 없으면 몸은 어른이 되었는데도 마음은 어린이와 똑같다. 책임감이 없으면 몸은 건강하지만 정신은 허약하고 미숙하며 책임감이 없으면 아무리 피나는 노력을 할지라도 결실이 없다. 또 책임감이 없으면 결코 성공할 수도 없다.

이 세상에는 책임감의 부재에서 빚어진 불행한 일이 너무나 많고 또한 책임감 없이 저지른 일들이 인류의 역사를 더럽혀 온 일도 너무나 많다. 잘못되고 뒤틀린 책임감이 많은 사람을 죽음의 희생물로 만들기도 하였다. 이렇게 책임감은 나 개인은 물론 남에게 또는 여러 사람들에게 선과 악을 만들어낼 수 있다.

스스로 책임을 완전하게 질 수 있어야만 남의 책임도 물을 수가 있다. 그러므로 책임감은 오랜 인격 성장 발달 과정에서 생물학적 본능과 정신적 욕망 사이에서 싹트게 되며 또 자리를 잡고 결실을 맺게 된다. 무책임한 부모 슬하에서 성장한 아이들은 크면 클수록 마음속에 책임감이 시들어 버린다. 정신의학에서 말하는 정신분열

증에서 시달리는 딸들은 대개 어머니에게 그 책임을 묻고 있으며, 또 반사회적인 인격 장애인정신 변질자로 몰락한 아들은 아버지에게 그 책임을 묻고 있다. 도대체 부모가 나에게 해준 것이 무엇이냐고 울부짖는 것이다. 그러므로 정신과 의사는 부모 대신 이 물음에 대답할 수 있는 책임을 져야만 그들을 치료할 수가 있게 되는 것이다.

필자는 수많은 정신병자를 치료하는 동안에 부모의 책임감을 일깨워 주는 노력을 게을리 해서 안 된다는 것을 절실하게 느꼈다.

한 인간의 인격 성숙도의 좌표는 그 책임감을 측정함으로써 그려볼 수 있다. 그래서 정신병의 예후는 책임감의 재건 여하에 따라 판정할 수 있을 것이다.

자기가 뿌린 씨는 반드시 자기가 거두지 않으면 안 된다.

책임을 회피하면 스스로가 우선 괴로워진다. 자신이 져야 할 십자가는 자신의 것이기 때문이다. 그러므로 우리의 책임을 남에게 전가시키려는 어리석음을 자초해서는 안 된다.

책임을 다하였을 때 느끼는 자유로움과 흥가분함은 그 책임을 다 한 사람이 느낄 수 있는 희열이다. 성공한 사람들은 그 책임을 다 한 사람만이 가질 수 있는 열매다.

사람이 사람답게 살면서 어떤 고통이 올지라도 자신의 책임을 반성할 수 있는 마음만 있다면 그 능력은 이루어질 수 있는 것이다.

자신의 책임을 회피하고 어두운 생활 속에서 신음한다는 것은 구원받을 수 없는 죄악이라고 하지 않을 수 없다. 하루하루 나 자신과 내 주위 모든 사람에게도 내가 할 수 있는 최소한의 일을 책임진다는 마음의 자세를 가다듬어야 한다.

## 피로와 정신건강

“피곤해서 죽겠다”는 말을 하루에 한번쯤은 누구나 쉽게 사용한다. 정말 현대인은 너나 할 것 없이 똑같이 피곤하다. 어떻게 생각하면 삶 전체가 피곤의 굴레이며 이 피곤에서 헤어나기 위하여 우리 모두가 몸부림치고 있는지도 모른다. 피곤이라는 거대하고 끈질긴 동아줄을 우리는 지혜롭게 끊어 버릴 수 있는 결단이 있어야 한다. 피곤하다고 생각하면 피곤한 것이고, 가난하다고 생각하면 가난한 것이고, 부자라고 생각하면 또한 부자도 될 수 있다. 마음은 묘한 요술쟁이기도 하다. 보기에는 정말 별로 하는 일 없이 빈둥빈둥 놀면서 사는 사람도 피곤해서 못 견디는 경우도 있다. 그 반면에 하루 종일 일을 하고도 피로를 모르는 사람도 있다. 몸의 피로는 이겨낼 수 있어도 정신의 피로는 이겨내기가 어렵다는 증거다. 몸이 피곤할 때는 잘 쉬고 잘 먹고 잘 자면 곧 회복이 되지만 정신적인 피로, 소위 심인성 피곤증은 그렇지 않다. 이런 사람들의 공통적인 특징은 늘 마음속에 걱정 근심을 잔뜩 쌓아놓고 있다. 걱정한다고 해서 해결되지도 않는 근심 속에서 헤어나지를 못할뿐더러 그 속에 더 더욱 깊이 빠져들어갈 뿐이다.

정신적인 피곤은 육체적인 피곤보다 우리 몸의 열량 소모가 3배

나 더 되는데도 대개 마음속에 감추어져 있는 근심이나 피곤은 인정하지 않고 쉬지 못해서 피로하다고 주장하기도 하지만 그 근심에서 헤어나지 못하는 일이 더 피곤을 가져오는 것이다. 어떤 일을 결단하는데 용기가 없거나, 많은 계획을 머리 속에서 세웠으나 실천을 못하는 경우도 마찬가지다.

일을 피하는 사람이나 자기가 맡은 책임을 회피하는 사람들이 가지고 있는 피곤은 곧 남에게도 옮겨간다. 피곤하다고 누워버리면 더 피곤하며, 짜증이나 화를 내면 낼수록 더욱 역효과를 나타내게 된다. 결국 피곤의 치유법은 밝은 마음을 가져야 하며 일과 친해지고 남을 위해서 무엇인가 도움이 되는 일을 구상하며 조그마한 일이라도 계획대로 실행하면서 책임 있게 처리하는 결단력을 발휘하는 생활 속에서 피곤을 물리칠 수가 있다.

어떤 이익도 바라지 않고 남에게 봉사하는 사람들을 보면 신기하게도 활력이 넘친다. 나 자신을 위하는 일보다 남을 위하여 조금이라도 도움이 된다는 그 마음이 피로를 접근하지 못하게 하기 때문이다. 피로할수록 건강한 마음을 가지고 유익한 일을 찾는데 노력해야 하며 항상 명량한 마음과 바람직한 일에 몸과 마음을 바치는 생활 태도를 갖는 것이 피곤을 극복하는 지름길이다.

## 종교와 정신건강

신문을 보면 우리는 늘 얼룩진 사건들을 접하게 된다. 살인이나 패륜아, 사람의 마음을 가지고는 도저히 해낼 수 없는 무서운 일들이 넘치고 있다. 그런 기사들을 보노라면 세상이 하루아침에 허물어질 것 같은 불안에 휩싸인다. 그렇지만 세상은 여전히 아무 일 없이 잘 움직이고 있다. 이것은 과연 무엇 때문일까? 그것은, 그 이면에는 그보다 몇 십 배 더 착한 사람들이 이 세상에 존재하고 있기 때문이다.

남을 위하여 끊임없이 봉사하는 사람들의 힘 때문이다. 밤이 지새도록 환락가에서 광란의 시간을 보내는 젊은이가 있는 반면에 도서관에서 불을 밝히며 초롱초롱한 눈으로 진리를 추구하는 젊은이가 몇십 배 더 많기 때문이다. 그리고 진정한 종교의 힘이 너울처럼 우리를 덮고 있기 때문이기도 하다.

모든 종교는 궁극적으로는 하나의 정점에서 만난다. 사랑과 자비 봉사는 인간이 추구하는 최고의 가치이며 우리들 영혼의 가장 맑은 경지이다. 사랑과 자비 속에서는 눈꼽만한 과오를 범할 수가 없다. 왜냐하면 이런 마음이 충만할 때 인간은 가장 도덕적이고 윤리적이기 때문이다.

철학자 칸트는 일찍이 “모든 종교는 도덕을 그 전제로 한다.”고 말했다. 너무나 옳은 말이다. “종교만이 고통을 기쁨으로 바꿀 수 있다.”고 스타니스라우스가 말했다. 참으로 멋진 말이다. 많은 사람들이 교회에 가서 기도를 하고, 절에 가서 불공을 드리고 또는 성당에 가서 미사에 참여한다. 인간은 너무나 약한 존재이기 때문에 종교의 힘으로 의지력을 길러 자신의 부족한 마음을 채찍질하며 또 거치른 마음도 승화(昇華)시킬 수 있다.

정신의학에서 승화란 거칠고 유치한 욕망을 잘 다스려서 성스럽고 성스러운 마음으로 이끌어 주는 정신 방어제라 풀이할 수 있다. 다시 말하면 파렴치하고 저속한 죄책감을 도덕적이고 윤리적인 마음으로 이끌어주는 과정을 승화라고 한다.

성적 충동에 사로잡혀 헤어지지 못한 마음의 에너지를 공부나 운으로 승화시킨 사춘기의 학생들이 성적이 좋아져서 가고 싶은 대학에 진학하는 경우도 승화에 성공하는 좋은 예라고 할 수 있다. 승화는 종교의 힘에 의하여 더욱 더 활발하게 이루어질 수 있는 정신 방어제이다. 인격 속에 심어진 도덕관과 윤리관이 곧 자신의 신앙일 수 있다. 그러므로 종교는 도덕과 윤리의 어머니라고 할 수 있다. 우리는 거칠고 악하며 포악한 마음을 극복하면서 참다운 삶을 이끌기 위해서 진실한 마음으로 신앙을 찾아보는 것도 정신건강에 큰 힘이 될 것이다.

종교는 진정한 의미로 우리의 마음을 승화시킬 수 있는 좋은 보약이다.



## 산책과 정신건강

희랍의 철학자인 아리스토텔레스는 산책을 하면서 생각을 하면 지적 활동이 활발해진다는 것을 발견하고 제자들과 함께 산책을 즐기면서 학문을 논했다고 한다.

특히 독일 사람들은 시간이 나면 숲 속을 잘 거닌다고 한다. 칸트의 산책은 아주 유명했다. 또 악성(樂聖)인 베토벤은 비엔나 숲 속을 산책하면서 '전원 교향곡'을 탄생시켰다. 이 전원 교향곡에서 정말 아름다운 새 소리와 시냇물 소리가 울려 퍼지는 것을 우리는 상상할 수 있다.

슬픔이 있을 때라도 산책을 하면 마음의 위안을 받는다. 산책을 하는 동안 슬픔은 점점 엷어지고 우리에게 다시 새로운 용기가 생길 수 있는 것도 산책이 주는 은혜다. 또 산책은 몸과 마음의 건강을 손쉽게 줄 수 있는 고마운 기본 운동도 된다. 누구나 어디에서나 쉽게 할 수 있는 편리함도 가졌기 때문에 우리에게서 일거양득이다. 걷는 동안에 몸의 균형이 잡히고 또 감정의 안정을 가져오게 되며 근육을 율동적으로 움직임으로써 온 몸의 혈액순환이 활발해지며 호흡이 촉진된다. 또 산책으로서 신진대사가 활발해지기 때문에 건강이 좋아질 수밖에 없다.

공기가 맑은 숲 속을 산책하면 정서적 해방을 느낌으로써 머리가 맑고 선명해지면서 마음 또한 젊어진다. 산책은 반사적 운동이므로 대뇌를 쉬게 해준다. 그뿐만 아니라 산책을 함으로써 기억력이 되살아나고 회상도 잘된다. 혼자도 할 수 있으며 산책을 하면서 생각하거나 독서를 한 기억은 오래 머리에 남게 된다.

그러므로 밤새도록 앉아서 공부하는 학생들은 매일 30분씩 새벽에 산책을 하면서 자신이 공부한 내용을 차근차근히 머리에 정리해 보는 것도 공부에 능률을 올리는 좋은 방법이 될 것이다.

걷는 동안에 집중력이 강화되므로 그날 계획은 새벽 산책과 더불어 세워보는 것도 아주 좋은 습관이라고 할 수 있다.

특히 산책은 젊은 사람보다 나이가 많은 노인들의 아주 손쉽고 편리한 건강 증진법이니 새벽잠에서 눈을 뜨는 노인들은 새벽 산책을 하는 습관을 꾸준히 길러 보는 것이 좋다.

하루나 이틀하고 그만 두는 것이 아니라 그 시간에 언제나 산책할 수 있는 규칙적이고 꾸준함은 신경 세포의 노화를 방지해 주는 보약의 역할을 해줄 것이다.

산책을 하면서 자신의 인생을 서서히 마무리 지을 준비도 하면서 언제인가는 대자연의 품으로 돌아가야 할 자신과 살아 온 삶을 속삭여 보는 것도 노년만이 지니는 멋일 것이다.

반드시 행장을 갖추어서 멀리 갈 필요는 없다. 집 근처에 있는 뒷산, 공원, 걸을 수 있는 곳은 얼마든지 있다. 가벼운 옷차림으로 언제라도 걸을 수 있는 마음이 준비되어 있으면 바로 익숙하게 걸어나가는 것이 중요하다. 그리고 발 밑에 밟히는 흙으로 돌아간다는 인간의 숙명도 곰곰이 생각하면서 사는 동안만은 건강하게 살아야 한다는 것을 다시 한번 인식하여야 한다.

산책은 살아 있는 동안 건강하게 살고 있다는 메아리이다. 산책

하는 만큼 내 몸으로 돌아오는 메아리다. 산책은 하루에 한 시간이면 적당하다. 하루 한 시간에 걸을 수 있는 걸음이 만보이다. 건강하고 멋진 노년을 보내기 위해서 만보 걷기 운동을 지금 이 순간부터 실행해 보자.

## 입맛과 정신건강

우리 마음 가짐에 따라 입맛도 시시각각으로 변한다. 정서적 변화인 감정에 따라서 입맛이 자주 변하는 것은 아주 묘하다. 기분이 좋으면 입맛도 좋아지고, 기분이 나쁘면 식욕이 떨어진다. 며칠 동안 돈 걱정을 하고 나니까 입맛이 없어졌다는 사업가도 만나게 되고, 또 대학시험을 잘못 치르고 나서는 밥을 못 먹는 경우도 있고 남편에 대한 실망으로 부부싸움을 하고 난 뒤 아주 입맛을 잃고 말았다는 부인도 만나보게 된다.

입맛을 잃으면 모든 의욕이 없어진다. 살기 위해서는 꾸준히 입맛을 유지하여야 한다. 입맛이 좋을 때 먹는 음식은 꿀맛이고 우리 몸에 에너지를 적절히 공급해주므로 정신노동이나 육체노동을 할 수 있는 힘이 된다. 이렇게 입맛은 곧 사는 것이며, 인생의 맛이다. 인생을 사는 맛과 직접 통하는 것이므로 인생을 사는 맛을 잃은 사람에게서는 입맛도 당연히 없어지고 만다. 이 식욕은 또 성욕과도 상통하는 심리적인 작용이니 식욕이 없으면 성욕도 약해지고 박력도 떨어지게 된다. 마음에 들지 않는 사람이나 싫은 사람을 보고 우리가 흔히 '저 밥맛 없는 녀석' 이런 말을 통속적으로 자주 하기도 한다. 이것도 사실은 싫은 감정을 표현하는 상징적인 용어라고 볼

수 있다.

의학적으로 밥맛이 없는 것을 식욕부진 또는 성욕감퇴라고 해서 여러 가지 근원이 되는 병의 증상이라고 할 수 있지만 몸살과 감기의 시초 증상에도 밥맛이 없어지며, 또 무서운 압의 초기 증상에도 입맛을 잃어가는 것부터 시작됨으로 이 입맛은 마음과 몸의 변화에 따라서 달라지는 것이며, 항상 그 상호관계가 복잡하다. 그러므로 우리는 입맛을 타하기 전에 마음과 정신 또 몸과 신체의 건강 관리가 조화롭게 잘 이루어져야만 입맛을 잘 유지할 수 있을 것이다.

날마다 규칙적인 생활과 긍정적인 생각과 자기 자신을 우선 하는 이기심을 버리며 남에게 자신이 얼마나 필요한 존재인가를 헤아려보는 마음의 자세를 가져야 한다.

또 아침 일찍 일어나서 산책을 하고 냉수를 마시며 운동을 하는 것도 식욕부진을 치료하는 지름길이라 할 수 있다. 그뿐만 아니라 어느 한가지 자신이 좋아하는 일에 몰입하여 열심히 그 일에 헌신하면 저절로 배가 고파져서 입맛을 잃을 염려가 없다. 열심히 일하고 감사한 마음으로 음식을 마주하면 식욕은 저절로 생긴다는 것을 잊어서는 안 된다.

## 장마철의 정신건강

날씨와 정신 건강은 묘한 관계가 있다. 우리나라의 늦푸른 가을 하늘을 보면 마음이 상쾌해진다. 고마운 자연의 혜택이다. 항상 안개에 뒤덮이고 비가 오는 나라와 비교해 보면 봄, 여름, 가을, 겨울이 구별되어 있는 우리나라는 정말 아름답다.

복지시설이 완벽한 나라라 할지라도 항상 햇빛을 볼 수 없는 우울한 날씨가 계속되는 나라에서 자살하는 사람이 많다는 것은 우리는 잘 알고 있다. 특히 무더운 여름철에 장마가 계속되면 불쾌지수가 한없이 올라간다. 불쾌지수가 높으면 기분이 나빠지고 기온과 습도는 우리 마음을 견잡을 수 없게 만든다. 그러므로 더위와 장마철을 잘 지내기 위해서는 여름철을 잘 보내는 것도 중요하다. 여름을 잘 보내고 맞이하는 가을은 한층 더 싱그럽다.

특히 장마철에는 여러 가지 신경증이나 정신병이 어느 계절보다 많이 발생한다. 감정 장애로 생기는 노이로제나 히스테리 신경증과 우울증도 많아진다. 또한 정신병의 재발도 이 시기에 많아지므로 정신병을 앓은 경험이 있는 환자는 장마철 정신건강 관리에 노력해야 한다.

병이 아니더라도 날씨 탓으로 마음이 짜증스러워져서 가정에서

는 부부 싸움을 더 하게 되고 직장에서는 의욕 상실로 원만한 대인 관계에 금이 가게 되기도 한다. 학생들은 나태하고 의욕이 저하되어서 성적이 떨어지게 된다. 거리에서는 불쾌지수 때문에 불량 소년이 범죄를 저지르는 일이 많아진다. 이 모든 것이 마음속에 짜증스러운 감정이 해소되지 못하였을 때 생기는 정신 병리인 것이다. 불쾌지수가 높으면 높을수록 마음을 억압하는 자제력이 약해지기 때문에 자기 통제 능력을 저하시키므로 쌓였던 감정이 폭발되며 본의 아닌 실수를 저지르게 된다.

여름 장마철이라도 창문을 활짝 열어서 더위를 물리치듯이 우리 마음의 창문도 활짝 열어야 한다. 사람과 사람과의 만남에서는 대화가 곧 마음의 창이므로 마음이 맞는 사람끼리나 혹은 친구들을 만나서 웃을 수 있는 대화를 나누는 것이 바람직하다. 실컷 잡담을 나누고 깔깔거리며 웃으면 마음이 후련해진다. 장마철, 불쾌지수가 높을수록 직장과 가정의 한계를 명확히 하여서 일하는 시간과 휴식 시간을 잘 활용하여야 하며 게을러져서는 안 되고 장마철일수록 옛날 위인들의 행적을 더듬는 책을 읽고 가족과 함께 지내는 시간을 어느 때보다 많이 만들어야 한다.

장마철이라도 태양이 빛나는 날도 있으니 주말을 잘 이용하여 여가도 즐기며, 직장에서는 일찍 퇴근하여 안방에서 가족끼리 오순도순 지내는 것도 장마철을 잘 넘기는 비결이라 하겠다. 늘 안개 비가 내리는 영국이나 기타 일기가 안 좋은 세계 다른 나라에 비하면 우리나라 기후는 우리 민족에 대한 자연의 축복이다. 짧은 장마철을 거뜬히 보내는 것은 싱그러운 가을을 맞이하는 준비임을 잊지 말자.

## 노이로제

고도로 발달된 물질 문명 때문에 현대인은 너, 나 할 것 없이 병 들고 있다. 문화인이라고 자부하는 현대인은 기계의 노예가 된 소외감으로 비정한 인간 관계의 소용돌이 속에서 마음의 갈등은 끝 없이 퍼져만 간다. 이렇게 복잡 다양한 사회, 문화, 경제적 환경에 싫든지 좋든지 적응해야만 되므로 마음과 몸은 고달파지기만 한다.

흔히 현대인은 누구나 노이로제에 걸려 있다고 한다. 머리가 아프고 배가 아파서 종합진단을 받거나 간이나 심장이 나쁜듯해서 진찰을 받아보면 “당신은 노이로제가 있을 뿐이니 신경을 쓰지 말라”고 하는 치료 아닌 충고만 받고 돌아오는 경우가 많다.

노이로제란 좁은 의미에서 신경증을 뜻하는 신경 의학적 병명이지만 넓은 의미로서는 소위 신경 쇠약증으로부터 정신병에 이르기까지 마음의 고통이 질병의 원인인 신체와 정신적 장애를 모두 포함시켜 사용하는 말이 되었다. 따라서 노이로제는 하나의 단위 질병이 아니다. 마음의 고장이 결정적 요인이 되어서 생기는 모든 병을 통틀어 표현하는 용어로 일반인이 쉽게 사용하게 되었다.

이 세상에는 과거로부터 오늘에 이르기까지 모든 사람의 내부에

그 감정적인 병이 가득 차 있었던 것이다. 어느 시대고 모든 사람이 불안이나 공포나 고민없이 살았다는 시대는 없었다. 이 세상에 존재하고 있다는 그 자체가 고통과 불안의 연속이기 때문이다. 그러나 이제 노이로제에 대해서는 사람들의 인식이 달라져서 많은 관심을 가지게 되었고 적극적으로 임하고 있다.

노이로제 환자가 호소하는 증상은 각양각색이며, 임상적인 모든 영역에 해당된다. 그러나 그 원인과 치료는 신경 정신적 이론에 집중된다. 따라서 노이로제는 그 질병의 증상이 무엇이든 오직 정신요법의 원칙 위에서 치료해야만 완치될 수 있다.

노이로제의 치료 지침은 정신과 전문의의 정신분석 요법에 있으며, 여기에 부가해서 향정신 약물치료가 실시되어야 한다. 노이로제 환자가 그 병세의 나타나는 증상에 대한 약물 치료에만 의존하는 것은 바람직하지 못하다.

## 노이로제

### 불안 신경증

정신의학에서 불안을 논할 때 삶의 원동력이 되는 불안을 '정상 불안'이라 하여 그 누구나가 느끼는 것이 당연하다. 이 정상 불안은 곧 마음의 원동력이다. 조금도 불안하지 않은 사람이야말로 정말로 어딘지 모르게 잘못된 곳이 있는 비정상적인 사람이다. 인간은 제 아무리 부와 권력과 기타 모든 것을 소유한 사람일지라도 대개는 불안한 마음속에서 그날그날을 살아나가고 있다. 불안은 인간의 본질적인 곳에서 뿌리를 박고 있다. 종교에서 말하는 원죄 같은 것인지 모른다.

사람은 누구나 울면서 이 세상에 태어난다. 이 첫 울음은 불안의 예고일 것이다. 울지 못하고 태어난 아이는 나중에 커가면서 멍청한 바보가 된다는 말과 같이 불안 없는 인생은 발전도 없을 것이며, 현실에 부딪혀서 어려움을 극복하기에도 힘들고 마음이 약한 사람으로 변해버릴 것이다. 불안을 피하려고만 한다면 불안은 더욱 다가온다.

병든 불안은 멀리서 오는 것이 아니며, 또 타인으로부터 번져오는 것도 아니며 오로지 자신의 마음으로부터 올 뿐이다.

마음이 너무 약하여서 정상 불안을 이기지 못하고 불안에 쫓기

고 또 불안이 무서워서 도망치다 보면 병적 불안으로 인해 우리 마음의 문이 닫혀버리고 마음의 벽은 무너져버려서 소위 ‘불안 신경증’이라는 노이로제에 걸리게 된다.

이 병에 걸리면 불안의 생리 현상이 나타나는데 공연히 가슴이 두근거리며 뛰고, 얼굴이 화끈하게 달아오르고 진땀이 나면서 가슴은 답답하여 터질 것 같고 손과 발이 차가워진다고 해서 심장과 혈관에 대한 생리적 반응으로 고통을 받게 된다.

이 불안 신경증 환자들은 우선 심장병에 걸렸다고 두려워하면서 죽음에 대한 공포까지 느끼게 된다. 처음은 내과 의사를 찾아가게 되는 경우도 많다.

이런 환자와 상담해보면 자신의 불안에 대해서는 전혀 구체적으로 설명할 수 없는, 동기도 대상도 결과도 없는 막연한 불안이라는 것이 특징이다. 마음속에 먹구름이 떠돌아다니는 고통스러운 느낌이 곧 병든 마음의 불안이다. 흔히 불안 신경증을 앓고 있는 환자들은 신체적으로 고통을 받는 심장에 대해서만 걱정을 하는 것을 보게 된다.

이런 환자를 치료하는 방법으로는 불안을 억지로 피하려고만 하지 말고 불안을 극복하는 마음의 강화 훈련을 쌓아나가야만 한다. 아무리 무서운 사람이라도 그 사람을 상상하기 보다는 직접 부딪쳐 보면 상상 속으로 무서워하는 것보다 훨씬 더 무섭지 않은 경우가 있다. 불안도 마찬가지이다. 불안 속으로 뛰어 들어가면 우리는 불안과 오히려 친해져서 좀 더 창조적인 삶을 살 수 있을 것이다. 그래서 불안 신경증 환자일수록 애꿎게 심장병에 대한 쓸데없는 진찰은 삼가야 하며 심장이 답답해서 꼭 진찰이 필요하다고 생각하면 권위 있는 내과 의사의 확실한 진단을 받아서 “심장병이 아니다”라는 확신을 환자가 갖게 할 것이다. 또 불안 때문에 오는 생리

현상은 당연한 것이라는 의학 상식도 함께 가르쳐 주어야 한다.

종합적으로 불안의 본태를 발견하여서 해결하는 정신분석 치료를 원칙으로 하는 대중적인 약물치료가 불안 신경증에는 꼭 필요하다.

우선 불안은 누구에게나 있다는 것을 기억할 일이다. 고독과 불안은 인류에게 태초부터 씌워진 숙명적인 굴레다. 정상적인 불안과 고독은 오히려 인류에게 많은 것을 기여하고 있다. 예술과 기타 모든 창조적인 것은 이 불안과 고독이 승화되어 우리에게 부여한 향연인 것이다.

## 공포 신경증

인생에는 두려운 일이 적어도 두 가지가 있다고 한다. 그 하나는 공포심에 사로잡히는 것이고, 다른 하나는 두려움을 모르고 교만해지는 것이다. 이 두 가지 경우가 모두 '공포 신경증'의 원인이라 할 수 있을 것이다. 공포 신경증은 겁이 많은 사람의 마음속에서 일어나기 쉽다.

우리나라 속담에 “불에 놀란 놈은 부지깽이만 보아도 놀란다”는 말이 있다. 중국의 장자는 “공포는 신앙을 낳고, 의심은 철학을 낳는다”라고 했다. 병적인 공포 때문에 현실 생활에 잘 적응하지 못하면 공포 신경증에 사로 잡히게 된다. 이런 환자는 자신의 공포심이 불합리하다는 것을 알고 있으면서도 그런 관념이나 사실이나 환경에 직면했을 때 이겨낼 수 없는 병적 공포심에 사로 잡힌다.

이 공포증이 신체에까지 영향을 미치면 현기증이 나고 몹시 피로해지면서 구역질을 하며, 심하면 먹은 것까지 토하게 되고 심장이 뛰며, 식은 땀이 나면서 온 몸이 떨리게 된다. 더욱 심해지면 실신상태까지도 일으킨다.

현대인에게는 누구나 조금씩은 사람을 두려워하는 대인 공포증 환자들이 늘어나는 것도 요즘 많은 연구의 대상이 되고 있다.

여자가 남자를 무서워하고 남자가 여자를 무서워하는가 하면 자식이 부모를, 직장의 상관을 동업자를 혹은 친구를, 또 가장 가깝다는 남편을 혹은 아내를 무서워하니 각각 이런 현상을 대인 공포증의 증상이라 하고 공포의 대상이 서로 다르기 때문에 여러 가지 문제가 생기게 된다.

이러한 공포 때문에 결국은 일상생활을 해나가는데 지장이 있는 경우에는 병으로 진단되는 것이다.

자신이 경험했던 불안했던 경험이 다시 전과 비슷한 대인 관계에서 마음속에 되살아날 때 느껴지는 감정의 상징적 위험 신호가 마음에 경종을 울리게 되는 정신 현상이 곧 대인 공포증이라고 정신의학적으로 설명할 수 있을 것이다.

그러므로 대인 공포증의 뿌리는 어린 시절의 생활 환경과 생활 경험에 그 뿌리가 심어져 있으며, 특히 어린 시절 동안 부모와 자식간의 원만한 대인 관계의 형성 과정에서 결함이 있을 때 잘 일어나는 병이라 할 수 있다.

정신분석학적으로 설명할 것 같으면 너무나 엄격하고 권위적인 아버지 밑에서 억눌려 자라난 경험이 문제가 된다. 보다 학술적으로 자세하게 설명하면 어느 사람이든지 겪게 되는 다섯 살 때의 ‘에디팔기’(Freud 학설; 아들의 경우 ‘오이디푸스 콤플렉스’라 하는데 어머니에게 사랑을 받고 싶어하는 마음, 아버지에게 어머니께 향한 사랑을 거세당할까 걱정하는 마음, 딸의 경우 이와 반대의 심리기제가 성립되는데 ‘엘렉트라 콤플렉스’라고 한다.

누구든지 그 시기에는 무의식적으로 한 번은 느끼는 이러한 상태나 시기를 말함)에 경험한 무의식적 거세 공포가 정신 역동의 핵심이 된다는 것이다.

이 병의 치료는 어린 시절의 경험을 하나하나 잘 분석해서 공포

심을 일으키는 대상과의 관계를 잘 파악할 수 있게 하고 새로운 상황에 대처하는 인간 관계의 기술을 습득시키고 자주 반복해서 훈련시키는 정신치료가 필요하다.

## 노이로제 히스테리

하루가 다르게 변하는 요즘 세상에 적응해 살아가려면 남자나 여자를 가릴 것 없이 히스테리가 늘어간다.

노처녀의 히스테리는 그 대표적이라고 할 수 있다. 노처녀의 시집을 못 간 화가 히스테리로 나타나는 경우가 있다. 어쨌든 히스테리는 분명히 마음의 병이다.

정신의학에서는 히스테리를 ‘전환 신경증’이라고 표현하는데, 이 병명은 억누를 수 없는 마음의 갈등이 자신의 마음에서 잘 해결되지 못할 때에 신체 증상이 정신증상으로 전환되어서 몸에 고통을 받게 되는 병이라고 설명할 수 있다. 쉽게 말해 너무 화를 억누르다 보면 화병으로 치닫게 되는 경우라고 할 수 있다.

좋은 예로 우리가 며느리에게 하는 말 중에서 ‘귀머거리 3년, 병어리 3년, 장님 3년’의 심한 시집살이에서 며느리의 쌓이고 쌓인 화병은 몸의 병으로 바뀌거나 전환되어 다른 모습으로 나타나게 되는 예가 있다.

숨이 막힐 것같이 가슴이 터져나올 것 같고 별로 음식도 안 먹고 굶다시피 하는데도 배가 부르고 소화도 안 되며 먹었다고 하면 아주 체해버리고 또 어지럽고 눈앞이 흐려진다. 허리가 몹시 아프고



팔 다리가 쭈시고 여러 가지 증상들을 보여 주는 며느리의 병은 심한 시집살이로 인한 화병에서 오는 것이라고 할 수 있다. 이런 마음의 병을 정신의학에서는 전환 신경증이라 진단한다. 또 이러한 히스테리로 오는 신체증상은 외과나 내과의 진찰로서는 치료가 어렵다.

정신의학에서는 무의식으로 억압된 갈등이 잘 처리되지 못한 나머지 자율신경계통인 교감신경과 부교감신경을 통해서 신경이 흥분되어 신체적인 증상을 상징적으로 표현하는 병든 마음 상태라고 할 수 있다. 겉으로는 몸이 아프지만 그 원인은 마음속에 있다고 할 수 있다. 이런 모든 문제는 여러 가지 원인에서 올 수 있지만, 예를 들어서 시어머니의 심한 학대가 며느리의 가슴앓이를 만든다든가, 또 노처녀의 화병이 혈압을 올린다든가, 미망인들의 고독한 갈등이 가려움증이나 소양증을 더해준다든가 등등 히스테리의 증상은 마음의 고통이 몸으로 전이되는 현상이라 할 수 있다.

어쨌든 히스테리 환자는 여자에게 많은 병인 것 같다. 위암에 걸려 죽음 앞에 갔던 사람이 안수 기도로 완치되었다든지 민간 요법이나 한약으로 완치되었다는 이야기를 듣게 되는 경우가 있는데 아마도 전환 신경증인 위의 ‘히스테리’ 증상이 아니었는지 추리해보게 된다. 아무튼 전환 신경증에서 생긴 신체 증상은 극적으로 생겼다가 극적으로 치유되는 마음의 병이라 할 수 있다.

## 노이로제 전환 신경증

우리는 흔히 짜증을 잘 부리거나 변덕스러운 사람을 보고 “그 사람 히스테리가 심하다.”고 말한다. 또 나이가 비교적 많은 올드미스가 화를 내면 히스테리가 아주 대단하다고 빈정거리기도 한다. 이렇게 우리가 자주 쓰는 히스테리가 무엇인지 정확히 알아둘 필요가 있다.

히스테리는 정신의학에서 인격이나 성격의 특징을 가리키는 용어다. 히스테리 성격의 특징은 지극히 의존적이어서 자기 중심적인 개인주의이며, 남들에게 자기를 과장하여 주의 집중을 끌기를 좋아하고 정서 변동이 아주 심하여 기분파이고 참을성이 없는 성격의 특징을 보여 준다. 또 피암시성(남이 이야기하는데 잘 휘말려 들어가는 것)이 강하여 모방하기를 좋아하고 자신을 능력 이상으로 잘 꾸며서 남에게 돋보이려고 하고 필요 없는 자존심이 지나치리만큼 강하여 그 자존심만 건드리면 필쩍 뛰어 싸우려 하며 미숙한 정서에 따라 가식적인 행동이나 태도를 보이며 충동적 행동으로 실수를 잘 저지르기 일쑤이며 자신의 실수를 남의 탓으로 돌려 버리는 성품이라 할 수 있다.

한마디로 히스테리는 병적인 성격이라 할 수 있다. 짜증만 잘 낸

다고 히스테리는 결코 아니다. 히스테리 성격이 아주 심한 사람과는 사귀기가 힘들고 어린애같이 다루어야만 친구가 될 수 있다. 이런 히스테리 성격이 있는 여인과 결혼을 하게 된다면 결혼 초부터 곤란을 겪게 될 것이다. 헛된 이상과 공상에서 헤매고 있으니 항상 짜증이 잘날 수밖에 없다. 이런 히스테리 성격을 지닌 사람들이 더 이상 성격방어(자기 히스테리에 대하여 이기지 못하는 마음)를 유지하지 못하면 곧 신경증이라는 마음의 병으로 발전하게 된다.

정신의학에서는 전환 신경증이라 하여 히스테리 병과 같은 용어로 사용한다. 즉 의식의 영역에서 억압된 충동과 갈등을 상징적인 신체 증상으로 전환시켜 버리는 정신 장애라 설명할 수 있다. 사지가 마비될 수도 있고 경련 발작이 일어날 수도 있고, 보지 못하며, 듣지도 못하는, 그리고 말까지도 할 수 없는 지각 장애까지 나타난다. 그래서 히스테리로 생긴 병을 의사 아닌 다른 사람들도 잘 고친다고 아주 기적적인 이야기를 듣게 되는데 이는 이 병의 특징 때문이다.

물론 기질적인 원인은 없고 오히려 이런 고통에 대해서 전혀 환자 자신은 무관심하고 도리어 병을 즐기는 듯한 인상을 보여 주는 것이 특이하다면 특이하다고 할 수 있다.

이런 증상은 극적으로 발병되고 극적으로 치료되기 때문에 정신과 의사들이 이런 환자들을 만나면 우선 마음속 깊숙이 숨겨져 있는 갈등의 요인을 해결하는데 치중하여야 한다.

히스테리란 희랍어로서 ‘히스(Hys)’는 ‘자궁(애기집)’이란 뜻이고 ‘테리아(tertia)’란 ‘돌아다닌다’는 뜻으로, 즉 자궁이 돌아다닌다는 뜻이니, 역시 여자들의 성격을 두고 유래된 말임에 틀림 없다.

노이로제

## 강박 신경증

인간은 나 너 할 것 없이 바로 충동적인 욕망의 덩어리라고 해도 틀린 말은 아닐 것이다. 욕망을 잠재울 수 있는 것은 어디까지나 성자들의 경지이다. 흠을 밟고 사는 인간에게는 어림없는 잠꼬대이며, 인간에게 부여된 욕망은 죽음과 함께 접을 수 있는 고통스러운 날개일 뿐이다. 욕망이 가슴속에 불타고 있는 한 이것을 성취하려는 조급함과 강박 관념에 시달려야 하는 것 또한 인간의 어쩔 수 없는 운명이다. 하루가 다르게 사회 구조가 복잡해지고 있다. 문명이 발전되고 문화가 쉴 사이 없이 바뀌면서 사람들의 마음도 갈수록 조급해진다. 행여 다른 사람에게 뒤질세라 하고 안절부절한다.

자연히 시간에 쫓기게 된다. 생활에도 물론 얽매이게 된다. 날마다 재미없게 반복되는 비슷한 생활, 똑 같은 기계적인 일들, 되풀이되는 사람들과의 의례적인 대화, 어쩔 수없이 만나야만 하는 사람들, 이 끊임없는 반복이 우리들의 마음을 황폐하게 한다.

소스라치게 할 충격도 없고, 기대도 없으며, 가슴과 가슴이 부딪쳐야 할 갈등도 없다는 것이 우리들의 마음을 메마르게 한다. 진정한 온기로 인간을 만나는 것이 아닌 마치 로봇과도 같이 너와 내가 만나야 한다는 것이 우리 현대인들을 때로는 고통스럽게 한다.

옛날보다 강박 신경증환자가 점점 많아지는 진정한 이유도 이 때문이다. 자기는 전혀 하고 싶지 않은데도 자기 의사와는 관계없이 주위에 떠밀려서 해야 하는 일, 진정으로 하고 싶은 일이 있는데 그 일은 주위의 여건 때문에 못하는 경우도 있다. 이럴 때 우리는 조급해지고 안절부절하게 된다. 피곤에 지쳐 쓰러져도 직장에 나가야만 그날그날의 하루가 해결되는 근로자들, 무수한 경쟁자를 물리쳐야만 학교에 입학할 수 있는 수험생들, 살고 싶지도 않은데 아이들 때문에 억지로 살아야 한다는 병든 부부들, 돈은 많은데 아까워서 벌벌 떨면서 못쓰는 수전노, 돈을 벌고 싶은 욕망에 들떠 있으며 돈돈 하면서도 번번히 실패하는 사람들, 명예를 얻고 싶은데 못 이루는 낙오자... 정말 헤아릴 수 없을 만큼 많은 충동적인 욕망이 우리를 뒤덮고 있다.

이런 욕망이 성취되지 못하면 강박증도 심해지는 것은 두 말할 나위가 없다.

어떤 부인이 자신은 하루 종일 장롱을 닦고 그릇을 씻으며 손을 비누칠해서 몇 번이고 되풀이해서 씻는 것으로 하루를 보내니 견딜 수 없다고 찾아온 일이 있었다. 이것은 곧 결벽증이고 이 부인의 마음속에는 불결한 충동이 도사리고 있었으며 남편에 대한 불쾌한 성적 충동이 심한 경우였다. 결국 이 부인에게는 습관적으로 외도(外道)를 하는 남편 탓이라는 것을 확인할 수가 있었다. 병든 충동이 마음을 괴롭히면 원래의 마음과 정반대 행동이나 나쁜 습성을 자신도 모르게 가지게 되는 것, 이것이 바로 스스로를 괴롭히게 된다.

우리는 이런 충동이나 이룰 수 없는 욕망에서는 될 수 있는 대로 빨리 벗어나야 한다. 이런 결단을 내리지 못할 때 강박관념에서 헤어날 수가 없게 된다. 불쾌한 충동에서는 한시라도 바빠 뒤쳐 나오

는 것이 현명하다. 어두운 욕망이 가슴속 한 모퉁이에 쌓이면 그 마음은 곰팡이 외에는 아무 것도 생길 것이 없다. 우리는 이럴 때 푸른 하늘을 우러러 볼 일이다. 밤에는 캄캄한 하늘에서 빛나는 별을 하나 둘 소리쳐 헤어볼 일이다.

광활한 우주에 비교하면 인간의 추잡한 욕망은 얼마나 하잘 것 없는 작은 티끌인가? 몇 만년의 광년을 생각하면 우리의 조그마한 마음속에서 휘몰아치는 충동은 또 얼마나 미미한 반딧불인가?

강박 신경증의 치료는 무엇보다 가슴을 터놓고 목놓아 울 수 있는 친구를 곰곰이 생각해 볼 일이다. 아무리 초라하다고 생각하는 자신에게도 한 사람쯤은 가슴을 활짝 열어도 부끄럽지 않는 친구가 있는 법이다. 이런 허물 없는 친구와 대화를 통해 스스로 이겨낼 일이다.

내일은 다시 내일의 태양이 떠오르는 법이다.

## 우울 신경증

“인간은 신이 소환할 때까지 기다려야 하며 스스로 생명을 빼앗아서는 안 된다.”라고 고대 희랍의 철학자 소크라테스는 말했다. 그런 소크라테스가 지행일치(知行一致)를 주장하고 진리의 절대성을 부르짖으며 민중의 계몽에 힘쓰다가 결국은 만년에 신을 모독하고 청년을 부패케 했다는 혐의로 독배(毒杯)를 마셔야만 했다.

그러나 불법을 주장하며 독배를 마시지 말라는 제자들의 만류에도 불구하고 “악법도 법이다”라고 말하면서 목숨을 끊을 수밖에 없었던 소크라테스도 신이 부를 때까지는 인간은 스스로 목숨을 끊을 권리가 없다고 했다. 소크라테스는 그 당시 소피스트(Sophist)에 반대하여 진리를 위하여 죽음까지도 불사할 만큼 위대한 인물이었고, 대 철학자이기 때문에 그런 위대한 죽음을 인식하고 선택할 수 있었는지 모른다. 그러나 소크라테스도 아닌 우리가 자살을 위한 정당한 이유를 찾는 것은 곤란하다.

자살하는 사람은 한 마디로 말해서 겁쟁이며 비겁하다. 삶에 대한 두려움과 인생에 대한 공포에 겁을 집어 먹고 현실을 도피해 보자는 마음이 즉 자살을 하고 싶어지는 심리이다.

사회가 복잡해질수록 자살하는 사람은 늘어만 간다. 우리나라에

서도 요즘은 자살하는 사람들이 늘고 있다는 통계 보고가 있다. 불행한 일이 아닐 수 없다. 생명은 소중한 것이고 신성한 것인데 성적이 떨어졌다고 목숨을 끊어 버린다는, 가지고 싶은 물건이 손에 들어오지 않는다고 분한 마음에 자살을 해버리는 청소년을 보면 무엇인가 크게 잘못되어 가고 있다는 것을 통감하지 않을 수 없다.

마음의 병이 없이는 결코 자살을 쉽게 할 수 없기 때문에 자살도 정신병 중 하나라고 취급된다. 그래서 현대 정신의학에서는 자살에 대한 정신 병리학적 문제를 여러 측면에서 연구하고 있다. 사회적인 측면, 가정적인 측면, 심리적인 측면 등 여러 가지로 분석하고 있다.

정신과 임상에서는 자살을 두 가지 정신증상으로 분류하는데 마음속에서만 죽고 싶어하는 자살 사고, 다시 말해서 죽어버리고 싶다는 마음만 가진 경우다. 자살에 대한 집념과 망상을 갖는 경우(실제로는 죽지도 못하는 경우)와 실제로 행동으로 옮겨서 자살을 시도하는 경우로 나누어서 자살의 예방과 치료에 힘쓰게 된다.

정신병원에 ‘자살 예방 센터’가 있는 것도 자살하고 싶어지는 마음을 미리 상담함으로써 그 마음을 잘 돌이켜 삶의 용기를 가지도록 도와 주는데 그 의미가 있다. 자살 행위가 가장 많이 나타나는 것이 ‘조울병’이다. 다른 정신병에서보다 약 30배 이상 자살할 우려가 있고 특히 조울병의 우울한 상태에서 회복되어갈 단계에서 가장 높은 자살률을 보여 주고 있다. 우울증 환자의 약 1~5%가 자살을 기도하고 있으며 여성이 자살을 기도하는 비율이 높은 반면에 자살을 성공하는 비율은 오히려 남성쪽이 높다. 그렇기 때문에 우울증의 예방 치료는 우선 자살을 예방하는 일이 급선무다.

자살을 기도하고 행동으로 옮기는 공통적인 성격은 내성적이어

서 사교성이 없고, 죄의식이 강해서 작은 일에도 자학이 심하고 비관적이며 필요 이상으로 지나치게 자존심이 강한 반면에 마음속에는 열등감으로 가득 차 있는데 그 열등감에 짓눌려서 항상 불안해하는 그런 성격의 소유자들이다.

또한 너무나 환상적인 생각으로만 세상을 살아가는 사람들도 마찬가지다. 이런 성격을 정신분석 요법을 통해 교정함으로써 삶에 대한 두려움을 물리치고 세상을 사랑하면서 살아갈 수 있도록 도와주어야 하며 죽고 싶다는 유혹을 잊어버릴 수 있도록 긍정적인 방향으로 인도해야 한다.

아무리 세상이 괴로운 곳이라고 하더라도 괴로운 만큼 즐거움도 있는 곳이다. 우리의 귀중한 생명은 반드시 의미가 있기 때문에 이 세상에 존재하는 것이므로 신의 부름이 없는 한 스스로 생명을 빼앗는다는 것은 용납할 수 없는 죄악이다.

## 노이로제 멜랑콜리아

‘멜랑콜리아(Melancholia)’라는 용어는 고독하고 우울하고 쓸쓸하다는 뜻으로 멜랑콜리아가 심해지면 우울증에 빠져들게 된다. 우울한 마음의 심리기제는 역시 상실의 심리인 것이다. 대상의 상실, 그 대상은 사람이 될 수도 있고 물건도 될 수 있으며 마음도 대상이 되기 때문에 상실의 심리는 어느 경우에서나 우리의 마음을 슬프게 한다.

사랑하는 부모나 사랑하는 자식이나 아내나 친지를 잃은 마음에는 슬픔과 비애가 찾아오는데 이런 경우에는 멜랑콜리아라는 말을 사용하지 않고 우울하다(우울증)라는 말을 사용한다. 우울증에서 가장 참기 힘든 것이 마음의 상실이다. 잃어버린 것은 회복이 잘되지 않지만, 자기의 감정과 생각과 지혜를 잃은 마음은 곧 우울한 마음의 악성 증상이라고 할 수 있다.

정신의학적으로 우울증은 확실한 상실의 대상이 있는 ‘반응성 우울증’ 즉 쉽게 말해서 뚜렷한 한 가지 엄연하고 실제적인 이유가 있는 경우다. 예를 들면 실연을 당했다든가, 부모님 중 어느 한 분이 돌아가셨다든가 시험에 낙방을 하였다든가 돈을 잃어버려서 사업에 큰 손해를 보았다든가 이렇게 단순한 상실의 심리로 생겨난

마음의 병이라 할 수 있다.

그런데 더 깊은 ‘심인성 우울증’이라 하면 뚜렷한 동기와 확실한 이유도 없이 슬픔과 비애와 절망감에 사로잡혀서 정신 기능에 심한 장애가 나타나는 경우를 말한다. 움직일 수도 없으며, 잠을 잘 수도 없고 일어날 수도 없고 그저 슬퍼서 눈물만 흘리고 죽고 싶어 하는 경우까지 생기는 이유라 할 수 있다. ‘반응성 우울증’은 원인이 제거되고, 환경이 개선되면 쉽게 치료가 되지만, 심인성 우울증이 생기면 치료가 아주 어려워진다. 항우울제의 약물 치료는 이 두 가지 우울증에 필수적인 조건이 있지만 심인성 우울증에는 정신요법이 필요하다.

그러나 가을에 문득 찾아오는 쓸쓸하고 황량한 마음은 결코 반응성이나 심인성 우울증은 아니며, 오히려 감상적인 마음의 흐름이라 하겠으니 우울증과는 관계 없는 것으로 안심해도 된다. 우울증과 멜랑콜리아는 따로 생각해 보는 것이 좋다. 멜랑콜리아란 표현은 나의 마음을 멧쟁이로 꾸며주는 액세서리와도 같다.

노이로제

## 보상 신경증

기계 문명의 발달과 함께 산업재해는 물론, 교통 사고가 많이 일어나서 언제 피해자가 될지 모르는 위험한 시대에 살고 있다. 그렇기 때문에 산업재해보험과 자동차보험의 이용도는 높아지고 피해자들에 대한 정신적 신체적인 보상 문제들이 새로운 사회 문제가 되고 있다. 그러므로 모든 상해 질환과 사고 보상 문제와의 연관성에 대한 정확한 진단과 판정이 전문 의사들의 중대한 과제가 되어 많은 사람들이 심리적으로 보상 문제에 대한 관심을 갖게 되었다. 불행하게 사고를 당한 후 보상 문제가 일어나게 되어 신체 증상은 물론 무의식적 과정에서 생겨나는 상징적 정신증상이 과장되거나 악화되는 경우를 ‘보상 신경증’이라 하며, 이는 마음에서 일어나는 병으로 진단하게 된다. 이런 증상은 보상 문제가 만족하게 처리됨으로써 다행스럽게 증상이 치유되기도 하지만, 보상이 잘 이루어지지 못하면 증상이 악화되는 경우도 있다.

또 묘한 것은 같은 사고일지라도 자신이 실수하여서 다쳤거나 보상 문제와 상관없는 상해에서는 보상 신경증은 결코 일어나지 않으며 남의 실수로 억울하게 다치게 되면 보상 신경증이 심하게 발병 된다. 교통사고로 뇌진탕을 일으켜 불행하게 머리를 다쳤을

때 병원으로 급하게 옮겨져서 의식이 회복되었으며, 큰 이상이 없다는 종합검사 결과를 얻어서 “일주일 후면 퇴원해도 좋다”는 진단을 받고 일주일 후 완치가 잘 되었다는 의사의 확실한 진단 결과에도 퇴원을 하지 않으려는 환자를 종종 보게 된다. 계속 머리가 아프고 온 몸이 쭈시며 소화도 잘 안 된다고 호소한다. 잠도 잘 잘 수 없으며, 헛 것이 보이고 죽고 싶으며 더 살 의미도 없다고 절망적인 증상으로만 몰고 가는 이런 환자는 상처와는 관계 없는 마음의 병을 호소하는 것이다.

퇴원 시기가 훨씬 지났는데도 자리에서 일어날 생각을 하지 않고 있는 것이 바로 보상 신경증이다. 이것을 보상 신경증이라고 할 수 있는 근거는 어디까지나 보상이 해결되지 않았다는 증거이다.

상해 회복에 관해서는 관심이 전혀 없으며, 병 때문에 불편하고 고통스럽다기 보다는 오히려 병을 즐기고 있는 듯한 태도를 보이게 되니 이런 경우를 정신의학에서는 만족스러운 무관심을 보인다고 말한다. 어떻게 보면 힘이 무척 들었던 세상살이나 직장 생활의 임무를 이러한 보상 신경증으로 모면하고 더욱 윤택하고 충분한 보상을 받으려고 의식이나 무의식적인 갈망이 마음속에 깔려 있는 노이로제 증상이 곧 보상 신경증이다.

모두 다 이런 병이 생기는 것은 아니고 다만 병적인 성격과 경제적인 여건이나 혹은 그 사람의 직업이나 환경에 따라서 나타나게 된다. 보상 신경증 환자의 마음속에는 약보다 돈의 갈망이 도사리고 있으니 가엾은 노릇이다.

이런 환자의 치료 방법은 신속한 보상 처리와 더불어서 빠르게 사회에 복귀할 수 있는 환경을 만들어 주는 것이 무엇보다 급선무이다. 보상 신경증을 피병으로 착각하고 이를 가볍게 다룰수록 그 결과는 악화된다는 것을 알아야 한다.

노이로제

## 산후 신경증

여성이면 누구나가 임신을 하고 있는 동안이나 출산을 하고 나면 마음의 동요를 느끼게 되는데 그중에서도 특히 감정의 변화를 가져오게 되는 것이 보통이다. 임신한 여성은 넓은 의미에서 길든 짧든 심하든 심하지 않든 간에 신경증의 노이로제 현상을 경험한다고 보아도 과언은 아니다.

임신을 하면 우선 신경이 예민해진다는 말을 자주 하는데 이것이 지나쳐서 자신의 마음을 다스리지 못할 정도가 되면 결국 ‘산후 신경증’에 걸리게 된다. 이것이 더욱 심해지면 산후 정신증이라고 진단하게 된다.

임신 중에 정신건강 관리는 자신을 위해서나 태아를 위해서나 가정을 위해서 중요한 문제이다. 임신한 전체 여성 중에서 아기를 출산하고 나서 약 20% 정도의 여성에게서 산후 신경증으로 고생한다는 통계도 있으니 임신 중에 건강한 마음을 지속적으로 유지하여서 산후 신경증에 걸리지 않도록 미리 예방하는 것이 무엇보다 중요하다. 산후 신경증의 증상은 여러 가지 형태로 나타나는데 본시 자신이 지니고 있던 성격과 성품에 따라 증상이 각각 다르게 나타나고 노이로제의 모양도 달라지는 것이다. 본래 꼼꼼하고 강

직하고 완전무결하며 지나치게 결백한 성격의 소유자는 '강박 신경증'으로 그 형태가 나타난다. 지독하게 의타심이 강하고 자기 중심적이 된다. 필요 이상의 자존심이 강해서 야심만만한 성품을 가진 여성은 '전환 신경증' (히스테리 성 신경증)의 노이로제 형으로 '산후 신경증'이 변모되어 나타난다. 고집쟁이이며, 완고하고 지극히 도덕 관념이 강하고 양심적이며, 부끄럼이 많고 책임감과 자책감과 죄의식이 무척 강한 여성은 '우울 신경증'에 잘 빠진다. 또 겁이 많아서 놀라기를 잘하고 잔 걱정이 많고 불안을 이기는데도 긴장을 하여야만 하는 충동적인 성품의 여성은 '공포 신경증'으로 각각 증상이 형성된다.

위에서 말한 내인적 요소와 더불어 외인적 요소로 인해 정신증상은 더욱 악화시키게 되기도 한다. 꼭 아들을 낳기를 원했으나 딸만 계속 낳는 경우라든지 원하지 않은 임신에서 오는 실망이라든가 남편의 부정행실이 부인으로 하여금 큰 실망으로 몰아친 상태에서 임신을 하였다든지, 경제적인 파탄 속에서 임신했을 경우라든지, 시어머니와 며느리의 오랜 갈등의 연속과 고달픈 마음속에서 임신을 하였다든지, 원하지 않았던 결혼이라든지, 낯선 이국 땅에서 임신을 하였다든지, 등등 외인적인 요인이 내인적인 요인과 합해져서 더욱 심한 병을 일으키게 되는 것이다.

여러 가지 사회, 문화, 경제, 가족 관계 등 외적 요인과 내적 요인이 합해져서 산후 신경증이 발생된다는 것을 알아 두어야 한다. 그러므로 임신한 여성들의 마음가짐은 물론 자신이 처해 있는 환경과 처지를 잘 조화롭게 할 수 있는 안정된 마음으로 임신 기간을 지혜롭게 보내야 할 것이다.

## 노이로제

### 갱년기의 우울 신경증

갱년기에 접어들면 누구나 우울해진다. 별로 할 일도 없어진 것 같고 자신이 이 사회에 꼭 필요한 사람도 아닌 것처럼 느껴진다. 공연히 허무해지고 남의 눈치를 살피게 된다. 지금까지 살아온 세월에 대하여 갑자기 맥이 빠져버린다. 요즘 소위 말하는 '갱년기 우울증'이다. 그런데 갱년기 우울증에 걸린 사람들은 이런 정신적인 증상을 무시하고 몸에서 병의 원인을 찾아보려는 경우가 많다.

갱년기에는 성인병인 암이나, 고혈압, 간 경화증, 당뇨병 등이 발병하는 때이므로 더욱 갱년기 우울증과 몸의 이상을 구별할 수 있는 지혜가 필요하다.

갱년기로 접어드는 50대 초반에서 60대까지 건강하던 사람이 별로 뚜렷한 이유도 없이 가슴이 답답해지며, 또 가슴이 두근두근하고 머리가 무겁고, 특히 앞쪽머리가 아픈데 이런 증상은 새벽이면 더욱 심하다. 물론 입맛도 없어진다. 자연히 체중이 감소되며 입 안이 말라서 말이 잘 안 나오는 경우도 있다. 소변이 자주 마려운 사람도 있고 변비에 괴로움을 겪으며 피곤해서 눈도 잘 뜰 수가 없으며 몸이 땅속으로 빠져들어가듯 가눌 수가 없어진다.

이런 증상에 사로잡히면 혹시 죽을 병에 걸리거나 앓았나 하고



병원을 이곳 저곳 다니면서 종합검사를 받는다. 간이나 심장에 이상이 있는 거도 같고 또는 도저히 회복할 수 없는 암에 걸린 것이라는 생각에 안절부절 한다. 물론 종합진찰 결과에 뚜렷한 병이 나타나는 것도 아니다. 초조한 마음에 견딜 수 없을 때는 우선 너무 몸의 이상에만 매달리지 말고 갱년기 우울증이라는 마음에서 오는 몸의 증상이라고 한 번 생각을 고쳐 볼 필요가 있다.

갱년기 우울증에서 오는 신체 증상에는 정신증상이 그림자같이 따라 다닌다는 것을 잊지 말아야 한다. 자신의 마음을 객관적인 위치에서 바라보는 것도 갱년기에서 꼭 한 번은 짚고 넘어갈 일이다. 너무 부정적인 생각으로 자신을 비참하게 몰아 세우기 보다는 열심히 살아온 스스로의 인생을 흐뭇하게 회상하면서 미래를 위한 일에 좋은 밑거름이 되었다고 자족해야 한다. 마음을 텅 비우고 단순하게 생각을 고쳐야 하는 것이 무엇보다 중요하다. 마음속에 너무나 많은 상념을 지니면서, 모든 것을 절망적으로 느끼며, 근심과 걱정으로만 가득 차 있는 사람들과 대화를 나누어 보면 앞날의 희망은 하나도 없고 과거를 탓하면서 죽고 싶다고만 한다. 공연한 일로 자식이나 남편 또는 아내를 미워하는 것만이 문제의 해결인 듯 부르짖고 있다. 이것은 자기가 관리를 잘하지 못하므로 생기는 바보스러운 것이다. 또 갱년기에 있는 남자는 직장에서 동료들과 잘 어울리지도 않고 슬슬 구석자리로 돌던가 아니면 일이 겹나서 사표를 내던지고 퇴직하는 경우도 있으나 이것은 모두 갱년기 우울증에서 오는 마음의 증상을 관리할 줄 모르는 어리석은 것이다.

건강한 마음으로 일과 도전하면서 자신을 끊임없이 발전시키고 노력하는 사람에게는 갱년기 우울증이라기 보다 갱년기조차 느끼지 못하고 보낸다.

내가 아는 어떤 분은 너무나 바빠서 자신이 어느새 회갑을 넘겼

는지 얼떨떨하다고 하면서 혈색 좋은 얼굴로 너털웃음을 웃는 분도 있다. 갱년기 우울증은 마음으로 얼마든지 예방할 수 있다는 좋은 예이다. 건강한 마음을 갖지 않고 갱년기를 맞이하려는 사람은 필연적으로 우울증에 해당하는 몸의 이상이 생긴다. 모두 누구나가 항상 자신의 마음을 밝게 가지면서 마음을 잘 관리하여야 한다.

어제도 내일도 우리는 생각할 필요가 없다. 다만 오늘이다. 알차게 오늘만을 열심히 최선을 다해서 살면 갱년기가 되었을 때 그 오늘을 자족하면서 회상할 수 있게 될 것이다.

## 직업 적응 실패증

누구나 자신의 직업에 대하여 만족을 느끼는 사람은 없다. 어느 직장에서나 마음의 병인 직업 실패증이 생기게 된다. 현대인의 최대의 결점은 자신의 직업에 대해서 애착을 가지지 못하는 것이며, 또 때로는 직업을 저주하며 혐오하기까지 하는데 이는 상당한 문제이다.

그러나 직업은 생활의 방편이 아니라 생활의 목적이므로 일을 한다는 것은 인생의 환희이며, 가치이며, 행복이라고 생각해야 될 것이다.

인간이 자신이 가진 직업에서 행복을 얻으려면 우선 자신이 하는 일을 좋아하고 사랑하여야 한다.

그렇다고 일을 너무 지나치게 해서도 안될 것이며, 그 일이 꼭 성공하리라는 신념을 가져야만 자신의 직업에 잘 순응할 수 있다.

수많은 직업 중에서 한가지 직업을 택하게 되는 동기를 잘 분석해보면 사회적, 경제적 또는 가정적, 지리적 여러 가지 조건과 더불어서 자신의 신체적, 정신적 능력은 물론 성격과 적성, 취미, 이상 등이 포함되어 있는 것이다. 이런 여러 가지 요소가 잘 융합되지 못하고 조화를 이루지 못하면 결국 직업 적응 실패증으로 마음

이 우울해지며 고통을 받게 된다.

이 병은 통상 나타나는 증상이 우울증으로부터 시작된다. 퇴근해서 집에 가면 짜증이 나고 가족들이 모두 귀찮은 존재로 여겨져서 혼자 살고 싶고 심한 경우에는 아무도 없는 무인도가 그리워지기도 한다.

늦게 잠들고 늦게 일어나서 공장 속에 빠져있다가 출근 시간에 항상 지각을 하게 된다. 또 직장에 출근을 하여서도 피로해서 못 견디겠다고 하며 직장 동료들과 만나기도 싫고 부하에게 가혹하게 굴어서 존경 받을 수 있는 상사도 되지 못한다. 그렇게 되면 점점 고립되고 억눌린 감정 대립으로 불평 불만 짜증 속에서 살며 이런 짜증과 권태가 직장에서 가정으로 왔다갔다 하다가 결국은 지쳐서 마음의 병으로 발전하게 되며 직장에 대한 흥미는 더욱 잃어가고 만다.

특히 요즘 맞벌이 부부들이 늘어나는데 이러한 부부간에 가정과 직장간의 갈등으로 생기는 적응 실패증도 큰 문제가 되고 있다. 부부가 똑같이 직장생활을 하는 가정에서는 특히 자녀들의 가정교육이 큰 문제가 되므로 부모들은 몇 배의 노력이 필요하다.

직업 적응 실패를 막으려면 자신의 성품에 따라서 직업을 택할 것이며, 흥미와 의욕을 가지고 직업을 잘 분별하고 잘 비판하는 가운데 직업을 존중하며 최선을 다해야 한다.

## 노이로제 불면증

요즘 병원을 찾아오는 불면증 환자가 날로 증가하고 있다. 불면증 환자들은 특히 겨울에 많다. 물론 여름 장마철에도 불면증 환자가 많이 늘어나지만 겨울에 특히 많음을 임상에서 본다.

엄격하게 말하면 불면증은 병명이 아니고 여러 가지 질병에 따라다니는 증상군에 불과하다. 수술을 받고 통증이 심해도 불면증이 올 수 있고, 위궤양이나 위암이 있어서 위에 통증이 있어도 불면증이 올 수 있다. 심지어는 가려움증이 있는 피부병 환자들에게도 불면증은 찾아온다.

그러나 신체적인 원인도 없이 막연하게 오는 불면증이 문제인데 이 모두가 노이로제에 해당된다. 노이로제 증상이 결국 불면증이 기 때문이다. 이런 불면증을 심인성 불면증이라 한다. 불면증의 특징은 잠이 얇게 들고 자주 잠이 깨는 사람, 꿈 때문에 잠을 조금도 잔 것 같지 않다는 사람, 잠이 들기는 쉬우나 자주 깬다는 사람, 또 잠이 들기 몹시 힘든 경우 등 예를 들면 수없이 많다.

또 일찍 깨어나서 잠을 다시 잘 수 없는 사람, 잠깐 자다가 깨는 토막 잠, 또 실컷 코를 골고 자고 나서도 한잠도 못 잤다고 말하는 할머니나 할아버지들, 또 밤에 한잠도 자지 않았는데도 낮에 조금

도 졸리지 않다는 사람 등등 그 증세가 다양하다.

불면증의 증세에 따라서 마음을 분석하게 된다. 마음 상태에 따르거나 감정 상태에 따라서 증상이 달라지고 양상이 달라지는 것이 심인성 불면증의 특징이다.

그런데 잠이 안 온다고 무조건 수면제나 신경안정제를 복용하는 것은 좋지 못하다.

수면제를 복용하고 잠을 이루는 것이 버릇이 되면 잠은 임시로 깊게 들지 몰라도 자신도 모르게 약물 습관이나 심지어는 약물 중독의 증상까지 경험하게 되기 때문이다. 반드시 불면증의 원인과 또 여러 가지 증상의 꼭 알맞은 약을 전문의의 처방에 따라서 복용하여야 한다. 약을 사용하는 원칙은 최대의 알맞은 약을 전문의의 처방에 따라서 복용하여야 한다. 약을 쓰는 원칙은 최저의 알맞은 약의 용량을 단기간 동안에 사용해서 약을 끊고도 자연 수면을 한 것같이 잠을 잘 수 있도록 치료하여야 한다. 수면제를 먹으면 잠을 잘 수 있다는 약에 대한 의존하는 마음도 문제가 된다. 이런 것이 곧 습관의 원인이 되는 것이다. 바로 습관성 약물중독이 된다.

약은 위장에 해롭지 않고 그 작용 시간이 아주 짧고 체내에서 빨리 분해되어서 소변으로 잘 배설이 되고 혈액순환과 호흡에도 부작용이 없어야 한다.

아침에 잠을 깨고 나서도 피로감이나 권태감도 물론 없어야 한다. 수면제는 결코 불면증의 치료약이 아니다. 오히려 감정을 다스려 주는 항우울제나 불안 해소제가 잠을 보호해 주고 잠을 재워 주는 보약이라 하겠다. 그래서 정신과 전문의의 올바른 처방이 꼭 필요한 것이다.

## 잠과 꿈

잠을 자는 동안 꿈을 많이 꾸면 잠을 못 잔 것으로 생각하기 쉬우나 그렇지 않다. 오히려 꿈은 잠을 잘 자도록 도와주고 깊은 잠을 잘 수 있도록 알맞은 역할을 해준다. 꿈을 꾸지 않고 푹 잤다고 생각하는 사람도 사실은 잠을 자는 시간 전체의 10분의 1은 꿈을 꾸는 것이 정신생리학에서 증명되고 있다. 7시간 동안 깊이 잠을 잤다면 자신은 전혀 기억할 수 없지만 40분 동안은 꿈과 함께 잠을 잔 것이 된다. 이런 꿈을 정신의학에서는 ‘잠재몽’이라고 한다. 잠재몽은 꿈을 꾸었지만 자신이 전혀 기억할 수 없는 꿈인 경우를 말하며, 자고 나서도 생생하게 꿈이 기억되는 것을 ‘출현몽’이라고 한다. 출현몽(기억할 수 있는 꿈)을 꾸는 사람은 깊은 잠을 못 잔다는 증거이고, 잠재몽(기억할 수 없는 꿈)을 꾸는 사람은 건강하게 잔다는 증거가 된다. 뒤숭숭한 꿈 때문에 항상 나른한 피로를 느끼는 사람은 출현몽에서 헤어날 수 없다는 뜻이 된다.

뇌 생리학적으로 잠자는 시간의 약 10분의 1은 잠재몽이 출현하는데 다만 본인이 기억하지 못하는 것뿐이다. 신경증과 노이로제 증상이 심하면 출현몽이 자주 나타나게 되고, 그러므로 불안하고 초조해지며 우울해진다. 신경쇠약 환자 일수록 밤새도록 꿈 때문

에 한잠도 못 잤다고 호소하는 환자를 많이 만나게 된다. 이런 환자는 출현몽을 하루 속히 잠재몽으로 바꿀 수 있도록 정신치료를 해서 마음의 병을 고쳐야 한다.

꿈은 비교적 그 내용을 보면 소원을 성취하고 싶은 욕망이 내재되어 있다. 그러나 꿈에서 생각한 것이 현실에서 결코 이루어질 수는 없는 것이고 현실에서 이루어질 수 없는 욕망이 꿈 속에서나마 이루어져서 그 순간만이라도 정서적 갈등을 해소시키려는 일종의 정신 방어라 할 수 있다.

꿈(理想)이 없는 인생은 마치 죽은 것과 같다고 하지만 잠에서만은 꿈이 없는 것이 오히려 건강한 것이다. 억지로 꿈을 꾸려고 할 필요가 없다. 우리가 모르는 중에도 기억할 수 없는 꿈을 꾸고 있기 때문이다.

## 눈과 노이로제

마음의 병인 신경증 환자들 중에서 많은 사람들이 눈의 증상을 호소해 올 때가 있다. 그런데 안과전문의에게 진찰을 의뢰하면 눈에는 아무런 이상이 없다는 것이다. 이런 환자인 경우가 바로 눈의 노이로제 증상이다.

눈은 마음의 창이라고 하며, 성서에서는 눈을 몸의 등불이라고 하여 눈이 성하면 온 몸이 밝을 것이며, 눈이 나쁘면 온 몸이 어두울 것이라고 일러주고 있다. 눈이 맑아야 마음이 맑고, 마음의 고통은 눈의 질병을 일으킨다.

눈병은 안구를 중심으로 한 국소적 안질환과 또 안구에서 머리 뒷부분까지 연결되는 시신경이라는 보는 신경의 '기질성 질환'과 또 한편 정서적 장애인 마음의 고통으로부터 발생된 '기능성 안질환'으로 크게 나눌 수 있다.

정신이 흐려지면 눈의 초점을 잃어버린다. 우울증은 눈을 뜨고 있는 눈동자의 모습만으로도 쉽게 구별할 수가 있다. 정신의 피로는 시야를 좁혀주며 몸의 피로는 시력을 나쁘게 한다. 다시 말하면 눈의 건강은 감정 변화에 따라서 자주 변하게 된다. 화가 나면 눈동자는 수축되고 또 겁에 질리면 눈동자는 커지게 되어 눈의 피로

가 더해진다.

감정의 변화에 따라 움직이는 자율신경이 균형을 잃게 되면 눈병을 일어나게 되고 마음의 고통을 눈이 대신 호소하게 되는 것이다. 모든 노이로제의 초기 증상이나 선행 증상이 눈으로 나타난다는 것은 너무나 당연한 일이다.

흔히 임상에서 경험하는 증상을 보면 환자들의 호소가 눈이 부서서 햇빛에 나가기 싫다든지 눈물이 나온다거나 눈시울이 뜨끔뜨끔하고, 눈을 감으면 별이 보인다고거나, 물체가 크게 보인다고거나, 없는 것이 있는 것같이 보이고, 물건이 둘로 보이거나 글씨가 잘 안보이며, 시야가 좁아져 자동차를 운전하는데 곤란하거나 사람을 만나기가 싫어진다.

눈을 감아도 무서운 것이 보여서 잠을 잘 수가 없다. 벽의 무늬가 동물이나 괴상한 물건으로 보여서 어지럽고, 눈을 뜨고 싶지 않아 집에만 있고 싶은 소극적인 사람이 되어 버린다. 이렇게 많은 여러 가지 노이로제 증상을 가지고 호소를 하는 환자들이 많으며, 이 밖에도 수없이 많은 증상이 있다.

정신과 의사는 마음의 고통을 상징하는 눈의 여러 가지 증상과 고통을 통해서 마음을 들여다 봄으로써 치료의 가능성을 찾을 수 있다고 하겠다.

결국은 정신요법을 통한 감정 조절이 치료의 원칙이라 할 수 있다. 우리는 밝고 명량한 마음씨로서 또 맑고 건강한 눈을 지녀야 하며 눈은 진정으로 마음의 창이 되어 자신의 마음이나 다른 사람의 마음을 환하게 비추주는 아름다운 창이어야 할 것이다.

우리는 눈동자만 바라보아도 피로가 씻은 듯이 풀릴 수 있는 사랑스럽고 다정한 눈으로 서로를 감싸는 맑고 아름다운 눈을 지니는데 힘써야 할 것이다.

충혈된 눈이나, 불안정한 눈이나, 멍한 눈이 아닌가 이 순간 우리는 옷깃을 여미는 마음으로 다시 한 번 거울 앞에 서서 자신의 눈동자를 바라볼 일이다.

## 노이로제 입시병

시험을 앞둔 학생이 아파트 베란다에서 투신했다는 신문 기사를 종종 읽게 된다. 정말 애석한 마음으로 고개를 기웃거리 보지만 그것이 우리의 현실이다. 인생은 어쩌면 시험의 연속인지도 모른다. 우리나라에서 대학에 들어가기 위한 입시 경쟁은 학생에게는 물론 학부모에게도 고통스럽다. 오죽했으면 옛날에는 듣지도 못했던 ‘고3병’이라는 고등학교 3학년만 되면 생기는 병명이 아닌 병의 별명으로 우리들 입에 오르내리게 되었을까?

학년이 올라갈수록 책가방이 무거워지는 것만큼이나 마음이 무거워지는 것이 수험생들이다. 특히 대학입시를 앞둔 고3 학생들에게 흔히 나타나는 마음의 병인 노이로제 증상이 늘어나고 있다. 이 고3병은 어디까지나 대학 입시라는 상황에서 생기는 병이니까 정신의학적으로 ‘상황 정신증’의 범주에 속한다. 대학입시라는 어려운 시련에 부딪혔을 때 생기지만 이런 상황을 벗어나거나 잘 넘기게 되면 하루아침에 이 증상이 없어지는 소위 ‘일과성 신경증’이라고도 할 수 있다. 다시 말해서 하나의 ‘적응 실패증’이라고도 말할 수 있다.

과거 10여 년 동안에 우리 사회에서 생겨난 청소년들의 교육문

제 때문에 생겨난 마음의 병이라 할 수 있다.

고3병은 특히 학급에서 상위권에 드는 성적을 가졌거나 1, 2등을 다투는 우수한 학생들에게 많이 발병되는 것이 또 흥미로운 통계이며, 경쟁 의식이 아주 치열한 우등생에게만 엄습해 오는 병이며 공부를 포기하였거나 열등생에게는 절대로 생기지 않는데 그것은 너무나 당연하다. 학교에서 돌아오면 공연히 화를 잘 내며 짜증을 부리거나 입을 다물고 말을 잘하지 않거나 혹은 심통을 부리기도 하고 필요 이상으로 요구 조건이 많아진다. 뿐만 아니라 조용한 공부방이 있는데도 자신의 공부방에서 공부를 하려고 하지 않고 집에서는 공부가 잘 안 된다고 하면서 공연히 외출을 자주 하는 경우가 많아진다.

이럴 때 부모는 당황하게 되는데 이는 절대로 금물이다. 물론 간섭을 하거나 야단을 쳐서도 안 된다.

이런 경우 정신과 의사로서 관찰을 하고 상담을 해보면 1~2주일을 지나면 다시 제 자리로 돌아와 공부를 계속하게 되는 경우가 많으므로 너무 성급하게 압박지르기 보다는 지켜보는 방법이 가장 현명하리라 믿는다. 소위 공부에서 오는 스트레스 해소의 기회라 생각하면 좋을 것이다. 공부는 어디까지나 학생 스스로가 하는 것이기 때문이다. 부모가 흥분하게 되면 아이들이 더욱 불안해하고 또 마음이 약해지거나 아니면 반대로 아이들이 반발하면 더욱 견잡을 수가 없다.

또 수험생 중에는 머리가 무겁고 기억력이 나빠졌다는 전환 신경증 형도 있는데 이런 경우에는 절대로 약으로 치료할 수 없으며 약의 치료에 의존해서도 안 된다. 학생 스스로가 감정을 잘 컨트롤 할 수 있는 마음의 여유를 가질 수 있게 생활 환경을 조절해 주어야 할 것이다. 하루에 적어도 최소한 한 시간 정도는 식사 전후라

든가 학교에서 돌아온 직후 공부에서는 떠나서 머리를 식힐 수 있는 가벼운 운동이나 취미생활을 즐길 수 있는 꾸준한 노력이 계속되어야 한다.

고3병이 심해지면 정신과 의사와 상담을 해야 되니까 미리 고3병을 예방하는 지혜를 터득하는 것도 중요하다.

## 재수생의 정신건강

대학 시험에서 실패한 학생들이 겪는 정신적 충격은 몸과 마음에 병을 만들어낸다. 아무리 성공은 실패의 어머니라고 해도 일단 자신이 목표한 곳에서 낙오된다는 것은 참을 수 없는 아픔이다. 주위 사람들도 물론 고통스럽지만 본인이 겪는 고통은 이루 말할 수 없다.

한 번 시험에 낙방을 경험한 학생일수록 다음 시험에 도전하는데 자신감을 가질 수가 없다.

소위 정신의학에서 말하는 예견 불안을 심하게 겪게 되는 것이 재수생들의 마음이다. 그래서 재수생들은 항상 마음이 초조하고 긴장되고 우울할 수밖에 없다. 시험을 치를 날짜가 가까워지면 가까워질수록 재수생들에게는 신체 정신증 환자가 늘어나는 것만 같다.

며칠 전에 만나본 재수생의 경우인데 머리가 무겁고 현기증이 나며 밥맛은 있는데 소화가 안 되며 속이 쓰리고 명치끝이 몹시 아프고 헛배가 부르고 변비와 설사가 교대로 심하게 되풀이 되어 나타난다는 것이다. 너무 피곤해 견딜 수 없어서 내과 진찰을 받아 보았더니 위장검사에서 소화성 궤양(위궤양, 십이지장궤양 등 포함)

이라는 진단을 받았다고 한다. 약물 치료를 받아가면서 공부를 하고 있으나 자신감이 점점 없어진다는 것이다.

재수생들에게 많이 나타나는 병은 정신체증이라고 하여서 이 병은 불규칙한 식생활은 물론 정신적 충격이 오래 지속되는 가운데 나타나는 신경성 신체질환이라고 한다. 특히 재수생들에게는 소화기 계통의 병이 많으므로 소화기 계통의 병에 항상 주의하여야 한다.

대학입시를 앞두고 밤과 낮을 가리지 않고 공부하는 학생일수록 아무리 바쁘더라도 제 시간에 꼭꼭 규칙적인 식사를 하고 과식을 피해야 하며 식사 후에는 가벼운 운동을 해서 소화기능을 도와 주어야 한다. 밥을 먹으면서까지 책을 본다든지 식사 직후 불편한 자세로 공부를 하게 되면 하루 이틀이 아니고 몇 달씩 계속되는 가운데 위장이 병들어 버리고 만다.

또 재수생의 마음속에는 부끄러움과 수치심과 의타심 등 어두운 마음의 그림자가 항상 따라다니기 때문에 창피한 의존심의 상징적인 심인성 위장병은 더 많아질 수 밖에 없다. 위장병의 속셈은 “나의 창피하고 슬프고 죄스러운 마음을 내 위장이 대신 올려준다.”라는 정신분석의 표현이라고 말할 수 있다.

재수생들은 입시 준비를 하는데 무엇보다 마음의 안정을 되찾는 가운데서 규칙적인 영양 섭취의 신체 건강 관리에 힘써야 한다. 특히 재수생을 둔 부모들은 여유 있고 넓은 마음으로 격려함은 물론이고 식생활 영양 관리에 특히 더 신경을 써야 함은 물론이다.

긴 인생의 행로에서 일년 정도 늦어지는 것은 별 문제가 아니라 는 것을 잘 판단해서 그 상황에 잘 견디어내고 굳건한 마음을 가지면 시험에 낙방한 것쯤은 오히려 전화위복이 될 수도 있다는 것을 잊지 말자. 한번 실패는 그만큼 사람의 마음을 성숙시키기 때문이다.



## 노이로제 월 요 병

한 주일에 반드시 한번씩 돌아오는 월요일은 일주일 중 어느 요일보다 몸과 마음이 더욱 피곤한 날이다.

금요일과 월요일은 그 감정과 기분이 아주 다르다. 우리는 ‘월요일병’, ‘먼데이-블루’라고 해서 통속적인 병명으로까지 월요일을 표현하고 있다.

월요일병은 결국은 일요일과 토요일의 휴일을 무의미하게 보내버리는 데서 오는 월요일의 권태증이라고 볼 수 있다. 우리나라도 샐러리맨들이 월요일병에 시달리는 사람들이 점점 증가하고 있다.

물론 일요일이나 토요일이 휴일이라는 느낌도 없이 계속해서 근무하거나 자유업에 종사하는 사람들은 월요일병을 전혀 느끼지 못한다. 다시 말하면 월요일병 같은 것에 걸리지 않는다. 어느 날이든 자기 마음대로 놀고 싶으면 놀고 쉬고 싶으면 쉴 수 있다는 마음의 여유와 습관된 생활은 월요일병과 무관하기 때문이다.

예를 들어서 시간에 억매이지 않기 때문에 아무 때나 낚시도 갈 수 있고 골프도 칠 수 있는 환경 속에 있는 사람들은 월요일병이 찾아오지 않는 것이 특징이다.

그런데 시간에 억매여서 판에 박힌 업무를 싫든 좋든 언제나 해

야 하고 또 그렇게 하여야만 되는 샐러리맨이나 공무원들에게 월요일병이 잘 온다. 그들에게 금요일 오후를 맞는 기분은 특별한 느낌을 가지게 된다.

토요일과 일요일은 생활의 리듬과 아주 밀접한 관계가 있고 또 좌우된다고 할 수 있다.

월요일이어서 새로운 기분을 가지고 새롭게 일을 하여야 하는데도 아침부터 피곤하고 머리가 무겁고 일의 능률이 전혀 오르지 않고 점심도 입맛이 없어서 먹기 싫어지고 멍해지며 실컷 잠을 잤는데도 계속 하품이 나오고 온몸이 쭈시고 짜증만 난다면 그것이 바로 월요일병이다. 토요일과 일요일을 잘못 관리한 탓이라고 한번 생각해 보아야 한다.

월요일병을 예방하기 위해서는 먼저 주말을 유용하고 슬기롭게 이용해야 한다. 일요일이라고 마음 자세부터 흩어져 폭 쉬겠다고 하루 종일 낮잠만 잔다든지 또는 TV나 라디오에만 멍하니 목적도 없이 매달리면 어김 없이 월요일병이 찾아오게 된다. 어디까지나 적당한 운동과 산책이 필요하다. 귀찮은 마음으로 움직이기를 싫어하고 가만히 누워만 있으면 일요일의 피로가 축적되어 월요일 권태증이라는 월요일병으로 변하게 된다. 적당한 몸의 리듬을 유지하는 것이 월요일병을 예방하는 지름길이다.

## 심인성 위장장애

소화가 잘 안 되어서 종합진찰을 받게 되면 “신경성이니 신경을 쓰지 말라”는 의사의 충고를 들을 때가 있다. 생활이 복잡해질수록 소화장애 환자들이 늘어나고 있다. 소화장애의 원인이 신경성이라고 진단을 받게 되는 경우가 많다. 특히 만성 소화장애로 오랫동안 고생한 사람들에게 신경성인 경우가 많다.

소화가 잘 안 되면 혹시 위암이 아닐까 겁을 먹는 사람이 많고, 특히 가족이나 친척이나 친한 친구가 위암인 경우 나도 위암이 아닐까, 위암에 걸린 것이 아닐까 하고 공포심을 갖게 된다.

이렇게 자신과 친하고 가깝고 사랑하는 속성이 비슷하고 정서적인 감정이 통하는 사람의 병을 보고 자신도 혹시 비슷한 병에 걸리지 않았나 하고 병을 닮아가는 경우를 정신의학에서는 ‘동일시’라는 말로 해석한다. 대개 마음이 약한 사람이 건강에 자신을 잃거나 소화가 잘 안 되면 남과 똑 같은 병에 걸리지 않았나 하는 생각을 하게 되는 것이다.

필자가 치료해 준 환자 중에서 아주 지독한 시집살이를 30년 동안이나 한 50대 부인이 있었다. 시어머님이 위암으로 돌아가신 후부터 자신도 혹시 시어머님과 같은 위암에 걸린 것이 아닐까 하고

지레 짐작으로 단정을 해버리고 아예 자리에 누워서 생명을 앓고 있던 환자를 본 적이 있었다. 물론 모든 검사 결과 위암은 아니었다.

정신의학에서 이런 경우를 어떻게 해석하는가 하면 돌아가신 시어머님을 미워하고 증오하던 자신의 죄책감에 충격을 주어서 시어머님을 미워한만큼 또 미워했던 심리적인 작용만큼 혹시 벌을 받아서 위암에 걸리지 않았나 하고 단정하는 무의식적인 정신적 갈등이라고 분석할 수 있다. 물론 환자는 잘 모르는 정신 방어 기제라고 할 수 있다. 결국 이 부인은 3개월 정도 걸려서 정신 요법으로 위장 장애를 고치고 자신의 갈등과 자기의 화병을 깨달을 수 있는 치료를 해줌으로써 깨끗이 완쾌된 경우라고 할 수 있다.

소화가 안 될 때 ‘신경성’이란 말을 의사에게서 들은 사람은 우선 자기의 마음속에 감추어져 있는 화근과 고민이 무엇인가를 스스로 깨닫고 알아내는 노력이 선행되어야 할 것이다. 마음가짐의 처방이 소화제보다 훌륭한 약이 되는 경우가 바로 신경성이라는 위장병의 경우라고 할 수 있을 것이다.

## 심인성 구토

마음이 편치 못해도 구토증이 일어난다. 또 위장에 병이 있을 때도 토하고 열병을 앓거나, 중독증이 있거나 뇌에 고장이 생겨서 뇌압이 올라가도 토한다. 음식물을 토하면 우선 소화장애로 인정하게 된다.

그러나 몸의 아무 원인도 없는데 이유 없이 자주 토하는 경우가 있다. 이런 경우를 '심인성 구토증'이라고 하며 정신과적 치료가 반드시 필요하다. 이런 환자는 정신과 전문의를 찾아야 빨리 고칠 수가 있다. 심인성 식욕부진은 오랫동안 밥맛을 잃음으로써 나타나는 것이 특징이다. 아주 흔한 예로는 애정이 결핍된 모성으로써 어린이에게 젖을 물리면 어린이는 이미 넘겼던 젖을 소화시킬 사이도 없이 모두 토해 버리는 심리 작용을 이해함으로써 심인성 구토증의 이론적 근거를 알아보는 것도 좋은 방법이다.

비위가 약하면 꼭 토하는 사람이 있다. 이런 사람의 성격을 분석하여 보면 성격이 아주 예민하고 감수성이 강한 성격의 일면을 발견할 수 있다. 미운 사람, 보기 싫은 사람은 그 사람의 목소리만 들어도 구역질이 나고 토할 것 같다는 말을 거침없이 잘한다.

심인성 구토증은 젊은 여성에게 잘 나타난다. 특히 높은 지능과

감수성이 예민한 성격의 사춘기인 여성들에게 자주 일어난다. 지독히 내성적이며 고집이 세고 또 이기적이고 완벽주의이며 자책하는 성격이 특징이라고 할 수 있다. 체격은 대개 키가 크고 마른 형에 많다.

필자가 경험한 심인성 구토환자는 17세의 소녀인데 일주일 동안 꼬박 아무 것도 먹지를 못하고 토하는 증상이었다. 내과 의사를 찾아가서 진료도 하고 했으나 도저히 구토증이 멎지 않아서 우리 병원 응급실까지 오게 된 것이었다. 결국 개방 병실에 입원되어 항정신 약물치료와 더불어 정신분석치료를 매일 되풀이 하여 시행되었는데 분석 과정에서 심한 죄책감과 자기학대의 심리적 갈등이 결국은 심인성 구토증을 일으키고 있음을 발견하게 되었다.

이 소녀는 본의 아닌 성폭력이 원인이 되어 마침내 구토증으로 발병하였다는 사실도 알아낼 수 있었다. 성적인 자책감과 증오감의 상징적 증상이라고도 분석할 수 있다.

어린 시절부터 성격 형성 과정과 또 가족 역동을 분석하는 과정에서 죄악감을 승화시킬 수 있도록 환자 자신의 정신력을 보강시켜 완치할 수 있었다.

어린 날의 순결한 마음속에 일어난 파문은 깊은 마음의 상처로 그것을 기억할 때는 구토증이 나지만 일단 그 자책감에서 벗어날 때는 오히려 그 상처가 더 단단하게 아물어서 살아나가는데 어떤 마이너스 요인은 되지 않는다. 이 소녀의 정신치료의 기간은 약 3개월 정도 걸렸었다.

## 심인성 설사

누구든지 설사를 하게 되면 음식을 잘못 먹어서 배탈이 난 것으로 생각하고 배를 따뜻하게 하거나 음식을 한 두 끼 조절하거나 설사약을 복용한다. 그래도 설사가 멎지 않으면 내과적인 진찰을 받게 된다. 원래 설사는 장에 병균이 감염되었을 때 나타나는 증상으로 우선 설사를 하면 식중독, 장티푸스, 이질 또는 콜레라 같은 전염병을 의심하게 된다. 그러나 이렇게 장에 기질적 병소가 없이 기능장애만으로도 설사는 자주 나타나는데 이를 심인성 설사라 한다. 모든 만성 설사 환자의 약 3분의 1이 심인성 위장 반응인 노이로제였다라는 임상 보고도 있다. 물론 정신적 원인으로 생기는 심인성 설사의 진단을 위해서 내과적 종합검사를 통해 신체의 이상으로 생긴 설사가 아니라는 것이 입증되어야 한다.

정서적 원인으로 설사를 잘하는 사람의 성격은 몹시 투쟁적이고 야심만만하고 급하며 눈에 거슬리는 것을 보아 넘기지 못하는 정의파이며, 진취적인 경향이 많아 현실적인 역경을 이겨나가는 과정 속에서 불안과 긴장감에 잘 사로잡히는 특징을 보인다.

심인성 설사는 대개 다른 노이로제 증상도 같이 곁하는데 두통증, 불면증, 피로감, 성욕감퇴 등이다. 따라서 이런 부수된 노이로

제 증상의 치료만으로도 설사는 저절로 완치될 수 있다.

심인성 설사는 발작적으로 설사를 일으키는 경우가 많고 대변 속에 끈이 섞이고 설사와 변비가 반복되면서 습관적으로 위장장애를 일으키는 사람은 반드시 정신과적 치료를 받아야 한다. 설사를 하는데 왜 정신과를 찾아가야 되느냐는 생각은 버려야만 한다.

심인성 설사는 매일 격무에 시달려야만 하는 사업가나 샐러리맨, 특히 입학시험을 앞둔 수험생들이나 재수생들에게 나타나기 쉬운 증상이다. 약으로만 치료될 수 없는 심인성 설사는 현대인의 생활 속에서 일어난다.

## 심인성 고혈압

신경정신과를 찾는 환자 중에서 머리가 아픈 두통증 때문에 오는 환자가 무척 많다. 열 명이면 아홉 명은 머리가 아픈 환자라고 통계를 나오는데 실제로 혈압을 재보면 대부분의 혈압 차가 정상 이든지 정상에서 약간씩 올라갔다 내려갔다 할 뿐 정말 고혈압 환자는 아닌 것이다.

혈압이 높으면 머리가 아픈 것은 아주 상식적인 것이기 때문에 두통과 고혈압은 불가분의 상호 관계가 있다. 그러나 머리가 아프다고 해서 반드시 모두 혈압이 높아졌다는 것은 아니다.

혈압이 높다 하여도 거의가 신체적인 원인에서 오는 것보다는 심리적 심인성으로 오는 '심인성 고혈압'인 마음의 긴장에서 오는 고혈압이라고 할 수 있다. 물론 '본태성 고혈압'이라고 해서 그 원인이 뚜렷한 고혈압은 조속히 약물요법이나 식이요법으로 치료가 되어야 되겠지만 마음의 긴장이나 갈등 때문에 일어나는 심인성 고혈압은 왜 혈압이 올라가야만 하는가 하는 원인과 정서적 원인을 찾아보아야 한다. 자신의 생활은 바로 자신의 성격, 가정 생활, 직업 등을 모두 합쳐서 말하는 것이다.

고혈압을 잘 일어나게 하는 성격은 과격하여 도전적이며 야심이

많아서 남에게 지기 싫어하고, 또 조금도 남에게 양보를 하려 하지 않으며, 성격이 급해서 모든 일을 조급하게 서두르고, 세심하고 꼼꼼해서 한가지 일에만 몰두하는 외골수의 경우 고혈압을 잘 일으킨다. 가정에서는 권위적이고 독선적인 위치를 차지하는 아버지, 혹은 가족 전체를 지배하고 가족 전체에게 자신의 의사가 통해야만 되는 권위적이고 위압적인 어머니, 또 직장에서는 주로 추종을 해나가는 위치보다는 자기가 앞장 서서 리더십을 가지고 일하려는 활발한 성격이라든가, 또는 절대적인 위치에 있는 사람들이 고혈압에 잘 걸리게 된다.

고혈압의 증상은 마음과 성격과 환경에 따라서 달라지게 된다. 이런 사람들이 화가 났을 때 버릇처럼 하는 말이 "혈압 오르니까, 혈압 올리지 말라"고 하는데 이것이 바로 심인성 고혈압의 뜻이라고 볼 수 있다. 이런 긴장과 도전에서 오는 심인성 고혈압은 약으로는 치료가 되지 않으며 만일 약으로 된다 해도 그것은 일시적인 치료라고 밖에 할 수 없다. 혈압을 내리게 하는 길은 스스로 자신의 성격을 조절해야 한다. 물론 가정 생활에서도 지나친 권위의식을 버리고 서로 조화를 이루며 민주화를 지향해 나가야 한다. 직장 생활에서도 남들과 잘 어울리고 타협하는 생활 태도로 하루빨리 바뀌어져야만 혈압이 내려가게 되고, 정상화 될 것이다.

모두가 함께 어울려서 서로가 도와주는 마음으로 사랑하는 관계를 이루어 나간다면 심인성 고혈압은 조금도 염려할 필요가 없다.

## 심인성 두통

두통은 모든 환자의 절반 이상(70%)에서 주로 나타나는 아주 흔한 증상이며, 특히 신경정신과를 찾는 환자의 대부분(90%)이 두통을 호소하게 된다. 그러므로 신경증(노이로제)의 모든 증후가 심인성 두통으로부터 나타난다.

두통의 원인은 심인성 요인에 따른 정서반응에 의한 정신생리학적 원인과 두개골 내에 병소와 관련된 전신질환, 안질환, 두부외상, 뇌종양 등 기질적 원인에 의한 결과로 나타나는 경우로 나눈다. 후자의 경우는 원인 질환을 정확히 진단하여 치료를 하면 되겠으나, 심인성 두통은 우리들 생활 속에서 그 원인을 찾지 않으면 치료가 어려워진다.

수 주일부터 수 개월간 지속적으로 머리 전체가 무겁고 아프며 마치 철모를 뒤집어 쓴 느낌이라든지 딱딱한 끈으로 머리를 꼭 죄어 맨 느낌이 든다고 말하는 긴장성 두통이나, 머리 반쪽이 쑤시고 교대로 다른 반쪽이 발작적으로 몰아치는 편두통은 마음속 갈등의 돌출구가 없이 지속되는 불안, 긴장, 우울 감에 처해 있는 사람들에게서 나타난다. 또 개인의 성격에 따라서 두통은 심해진다. 매사에 융통성이 없고 울분에 차 있으며, 완벽주의이고 야심만만한 강

박적 성격의 소유자가 일상 생활의 경쟁과 투쟁에서 내적인 충동적 증오감이 적당히 처리되지 못하였을 때 두통이 생긴다.

유능한 사업가가 치밀한 계획을 세워 기업을 운영하였으나 뜻하지 않은 악조건으로 손해를 보거나 실패했을 때 두통은 예외 없이 나타난다. 두통에 걸리면 흔한 진통제나 안정제를 무조건 남용하는 경우가 많은데 이에 앞서서 병의 정서적 요소를 제거하고 주위 환경의 문제점을 잘 처리하는 한편 원만한 사회 적응이 이루어질 수 있는 방향의 정신요법이 병행되어야 완치될 수 있다.

명량한 생활의 길잡이가 되는 오락, 독서, 스포츠, 등산을 통한 건전한 정신건강 관리는 두통 예방의 지름길이다.

## 심인성 협심증

가슴이 좀 답답하다고 전부 ‘협심증’은 아니다. 요즘은 스스로 협심증이라는 진단을 한 후 불안에 떨면서 신경정신과를 찾는 사람들이 많다. 자기 자신은 물론 가족과 주위 사람들을 놀라게 하는 심인성 심혈관 장애에 속하는 것이 바로 자칭 협심증이다.

협심증이라는 병의 뜻도 잘 모르고 협심증이란 말을 하는 사람들은 한번 생각해볼 일이다.

협심증은 좀 더 정확하게 말해서 순환기 내과에 해당되는 심장의 질환이다. 즉 심장병에서 원인이 되는 증상이라고 할 수 있다. 심장에다 산소와 영양을 공급하는 관상동맥이 경화증으로 좁아지거나 혈전증으로 막히거나 염증이 있을 때 내과적인 원인으로 협심증이 생긴다.

그런데 이러한 원인도 없으며 내과적인 전문적 진단도 없이 스스로 협심증이라 하여 답답하고, 가슴이 막힐 것 같고 항상 숨이 차다고 하면서 신경성 질환을 앓고 있는 사람들이 있다. 또한 성인병의 하나인 ‘본태성 고혈압’이나 ‘심근 경색증’이나 ‘관상동맥 경화증’ 같이 40대 후반에 성인병이 원인이 되는 경우는 물론 조심해야 한다.

그런데 나이와 심장병에 아무런 관계도 없이 가슴이 답답하다고 그만 협심증이라고 단정하는 경우는 잘못된 생각이다.

협심증으로 인한 심장질환은 내과 의사의 진찰로 확실히 규명한 후 고쳐야 한다. 심전도의 변화라든가 혈액검사나 특수 심장 혈관 촬영으로 정확한 진단도 할 수 있다. 상징적인 협심증이 아닌 사람들이나 심인성으로 인한 답답한 증상을 가진 사람들은 최근에 스스로가 처해있는 생활 환경을 살펴보고 또 자신의 감정 상태를 재점검해 볼 필요가 있다.

정신의학에서는 억압된 무의식적인 적개심의 갈등이 자신의 의식적인 마음으로 밀려날 때 복합되어서 나타나는 심장의 상징적인 증상을 협심증으로 풀이하고 있다. 또 협심증을 대신하는 마음의 갈등은 억울하고 분한 마음에서 헤어나지 못할 때, 미워하는 대상이 뚜렷한데 보복도 못하고 답답하거나 용서도 못할 정도로 난처한 기분이 있어서 괴롭고 가슴이 벅찰 때, 혹은 잊어버릴 수 없는 걱정이 속을 썩일 때 협심증의 증상이 일어난다. 스스로 마음의 폭이 좁아지고 딱 막혀서 캄캄하고 외로운 마음의 골방 속에 갇히게 되는 경우라 하겠다.

결국 마음의 창문을 열어서 새롭게 생활을 할 수 있는 정신생활이 협심증을 치료하는 지름길이라 할 수 있다.

## 심인성 천식

하고 싶은 일이 잘 안 되거나, 화가 나면 가슴이 답답하다고 말하며 서로 뜻이 통하지 않을 때는 기가 막힌다고 곧잘 이야기 한다. 이와 같은 감정의 표현은 속이 상할 때 공연한 폐나 심장의 고통으로 대신 바꾸어서 말하는 경우라고 할 수 있다. 가슴이 답답하고 숨이 막힐 것 같다는 사람의 폐는 너무나 건강하다. 이런 감정 속에서 세상을 살아가는 사람들이 흔히 폐나 심장병 노이로제에 잘 걸리게 된다. 고질적인 천식증은 해소병이나 가슴앓이라 하여 좋은 약을 먹어도 잘 완치되지 않는 병으로 알려져 있다. 기관지 천식의 증상은 숨을 내쉬기가 힘든 발작이 밤에 잘 일어나며 계절 과도 관계가 깊어서 찬바람이 부는 가을이 되면 곧잘 재발한다. 그 원인은 확실하게 잘 모르나 과민반응으로 음식물이나, 새털, 화분, 먼지, 풀, 곡식의 가루 또는 약물 등에 감작되어서 발작을 일으킨다는 학설이 가장 유력하여 내과에서 알레르기성 질환으로 다루어진다.

그러나 요즘 원인도 없이 무조건 가슴이 답답해진다는 자칭 천식 환자로 고생하는 사람들이 많아졌다. 이런 환자들이 신경 정신과적 치료로서 극적으로 완치되는 경우가 있는데 바로 심인성 요

인이 되는 마음의 문제를 해결할 수 있었기 때문일 것이다.

이런 환자의 성격을 조사하고 분석해 보면 유치하고 의타심이 많아 남의 덕을 보려고 하며, 꿈은 큰데 현실과 너무 동떨어져서 번번히 좌절당하며 남을 원망한다. 항상 남이 도와주기를 바라며 노력도 하지 않고 세상을 쉽게 살아가려는 성격적인 특성을 보여 ‘수동 의존적 성격’이라 한다. 결국 이런 사람의 가슴은 답답하고 숨이 막힐 지경일 것은 분명하다.

어떤 정신분석학자는 지나친 의존심의 좌절로 그 옛날 어머니 자궁 속으로 되돌아 가고 싶어하는 무의식적 욕망의 상징적 표현이 천식증의 정신 역동이라 역설하였다. 참으로 답답하고 숨 막힐 생각이다. 이런 감정을 잘 조절하고 교정할 수 있는 정신요법은 천식 치료의 큰 도움이 될 것이다.



## 심인성 요통

사람의 허리는 운동 기능의 중심이다. 그렇기 때문에 허리가 아프면 눕지도 못하고 걷지도 못하게 된다. 의학 용어로 허리 아픈 증상을 요통이라고 하는데 이 요통을 경험해 보지 못한 사람은 남이 허리가 좀 아파서 못 견디겠다고 한다든가 허리가 쭈신다고 하면 별로 대수롭지 않게 생각하면서 오히려 피병으로 생각하는 경우가 많다. 그러나 그것은 경험해 보지 못하였기 때문에 잘 모를 뿐이다.

요통은 꼭 허리를 다쳐야 생기는 것으로 일반인들은 생각하기 쉬운데 그렇지 않은 경우가 많다. 물론 허리를 다쳐서 오는 경우 정형외과나 신경외과적인 문제도 많고 부인인 경우에는 골반부 질 환인 자궁 주위에 염증 같은 것이 있을 때 산부인과적인 문제가 되기도 한다.

우리는 척추에 디스크가 탈출되었다고 해서 허리가 아프면 항상 “디스크가 있다”느니, “나는 디스크 증”이 있다고 이야기를 하게 되는데 디스크는 결국 요통의 대명사가 아니다.

요통의 원인은 다양하지만 이 척추 뼈나 척추의 기질적인 원인도 없는데 허리가 아파서 찢찢매는 ‘심인성 요통’은 흔히 신경정

신과의 임상 영역에서 문제가 되고 있다. 마음의 문제와 요통과의 관계를 우리가 알아보는 것은 치료에 중대한 예비 지식이라고 할 수 있다.

심인성 요통은 정신과에서 전환 신경증이라는 병명으로 진단을 하게 되는데 정서적 갈등이나 어떠한 불안이 상징적으로 신체화가 되어서 마음의 고통이 대신 허리로 전환 되어서 요통을 호소하게 되는 경우를 말한다.

예를 들면 죽은 자식을 생각하면서 슬픔에 잠긴 어머니는 허리가 끊어질듯한 요통을 호소하게 되는데 이것을 정신의학적으로 설명하면 분만했을 때 허리가 아팠던 경험을 되살려 허리가 아파서 찢찢매다는 상징적인 심리적인 근거에서 분석할 수 있게 되는 것이다. 우울증과 요통은 불가분의 관계가 있다고 할 수 있다. 또 남성들이 부정한 성행위를 경험하고 나서 마음속에서 일어난 상징적인 징벌의 뜻으로 또 징벌에 대항하는 뜻으로서 죄책감에 사로잡힌 무의식적인 정서적 갈등이 전환되면 요통을 호소하게 되는 경우도 정신분석학적인 하나의 예로 설명할 수 있다.

이렇듯 요통은 심리적인 문제와 관계가 아주 깊다. 특히 강박신경증 환자가 지나친 건강 염려증에 사로잡히는 신경적인 요통도 있다. 아무 이유 없이 허리가 자주 아픈 경우는 요통 뒤에 숨어있는 심인성 문제가 무엇인지 파헤쳐보는 정신분석치료도 요통 치료의 첩경이다.

## 심인성 당뇨병

당뇨병은 내과적인 질환인데 도대체 당뇨병이 정신의학과 어떤 연관이 있을까 하고 의아스럽게 생각할 것이다.

당뇨병의 원인은 우리 몸 안에서 당질대사에 절대 필요한 ‘인슐린’이라는 물질이 부족하여서 불충분한 분비기전으로 당뇨병이 발생된다. 인슐린은 본래 췌장에서 만들어진다. 췌장 기능이 나빠지거나 췌장 자체에 병이 생기면 당뇨병이 된다. 또 복합적인 내분비계통과 상호 연관성이 있다는 것을 알게 된 후부터 정서 장애와 인슐린 대사와의 밀접하고 필연적인 관계가 있어 당뇨병도 마음의 영향을 받는다는 것이 증명되었다. 실험에서 개의 췌장을 떼어냈더니 당뇨병이 생겼고 다시 뇌하수체를 추출하였더니 오히려 당뇨병이 호전되었다는 결과로 보아서 내분비계의 복합적 작용과 뇌의 정신 기능이 당뇨병과 불가분의 관계에 있음이 입증되었다.

정신적 스트레스가 많은 긴장 속에서 일을 하는 직업인에게 당뇨병의 발병률이 높고 특히 뚱뚱한 사람, 비만증이 오래 있는 사람, 또 정서적 긴장에서 헤어날 수 없다면 더욱 이환율이 높아진다는 것이다. 뚱뚱하게 살이 찌고 배가 나온 사업가가 오랫동안 사업에 시달림을 받다가 신경을 많이 쓰다 보니 자신도 모르게 당뇨가

심해진다는 경우를 임상에서 흔히 경험하게 된다. 이런 사람들에게 내과적 치료를 하면서 정신요법을 같이 시도하면 더욱 치료가 빠르다. 당뇨는 인슐린이라는 당질대사와 불가분의 관계를 갖는 췌장 호르몬의 부족으로 생기며, 이 인슐린은 정신 생리화학적으로 밀접한 상호 관계가 있음을 명심해 두어야 할 것이다.

당뇨병에 잘 걸리는 성격은 아주 수동적이고 의존심이 강하고 소극적이고, 예민하고 또 걱정을 잘하는 것이 특징이다. 이러한 성격의 사람이 정서적 스트레스를 지속적으로 받게 되면 소변이나 혈액 속에 당분이 증가되고 또 마음이 억압된 적개심으로 가득 차 우울증의 정신증상과 더불어서 당뇨가 더욱 악화되는 것을 보게 된다.

당뇨병 치료는 내과적인 약물 치료와 식이요법이 필수적이다. 그렇지만 이에 못지않게 심리적 정서적인 면을 중요시해야 한다는 정신치료의 원리를 알아두어야 한다. 당뇨가 있는 사람은 우선 마음부터 차분히 가라앉혀야 한다.

## 심인성 피부질환

심인성 피부 질환은 피부와 감정 사이에 밀접한 관계가 있다. 우리가 예리하고 날카로운 소리를 듣거나, 징그러운 동물을 보게 되면, 자연발생적으로 온몸에 소름이 끼친다. 또 몹시 화가 나거나 공포감에 사로잡혀서 수치심에 빠지면 얼굴이 창백해지거나 빨갱게 달아오르게 된다. 부부간에 성적 만족을 하지 못하고 생활하는 중년 부인들에게 원인 모를 소양증(가려움증)이 자주 일어남을 정신과 임상에서 자주 겪게 된다.

오랫동안 수절하고 혼자 사는 독신녀가 외롭고 짜증스러운 마음을 달랠 길이 없어서 나타나는 소양증이나 두드러기 등도 심인성 피부병을 설명할 수 있는 좋은 예다.

재미있는 한가지 예를 들면 남편이 멀리 해외로 출장을 떠난다는 말을 듣게 되면 온몸이 온통 가려워지고 출장을 떠난 후부터는 두드러기가 나왔다가 남편이 다시 돌아오면 언제 그런 일이 있었느냐는 듯이 깨끗하게 없어지는 심인성 피부병도 있으니 감정과 피부는 정말 밀접한 관계가 있다.

원래 피부병은 알레르기성 질환이라고 해서 특이체질을 가진 사람이 음식물이나 새로운 옷, 화장품 등에 과민성 피부 반응을 일으

키면 생긴다. 그런데 여기에 정서적 요인이 부가되면 더욱 반응은 예민해지며 증상은 심해진다.

그러므로 과민성 피부병은 마음과 아주 깊은 관계가 있다는 것을 의학 상식으로 알아둘 필요가 있다. 심인성 피부질환은 바로 우리 마음에 근거를 둔 정신 신체 질환의 대표적인 병이다.

두드러기가 생기면 우선 온몸이 가렵고 긁으면 긁을수록 점점 심하게 커지고 번진다. 과민성 반응으로 생긴 피부병은 자기 암시에 의해 또 감정 상태에 따라 마음의 변화에 따라 수시로 변하고 수시로 나타나고 또 수시로 없어지기도 한다.

정신의학에서는 권위의식에 대한 억압된 무의식적 적개심의 상징적 표현이라고 해서 미워하는 사람에게 노골적으로 대항하거나 반항하지 못하는 불만에서 솟아나오는 것이 두드러기 같은 심인성 피부병이라고 분석할 수 있다. 여기서 권위의식이라 함은 흔히 폭군적인 아버지나 남편이나 상사나 상관을 말한다.

그러므로 심인성 피부병이 생기면 우선 마음의 안정과 감정조절이 필요하다. 권위적인 아버지나 남편이나 상사를 미워하는 마음을 말끔히 씻을 수 있는 사랑하는 대상을 찾아 마음을 열어가는 노력이 필요하다. 그 대상이 바로 정신과 의사다. 피부병에 대한 전문적 치료를 받아가면서 일상 생활을 통한 갈등과 감정을 잘 조절할 수 있는 정신분석 치료를 병행하여야 한다.

피부와 감정의 조화를 잘 맞추어 나가면서 항상 마음을 유쾌하고 긍정적인 생각으로 가다듬는 것이 무엇보다 중요하다. 심인성 피부염의特效약은 피부에 바르는 연고보다 오히려 향정신 약물이라 하겠다.

## 심인성 빈뇨증

심인성 빈뇨증은 오줌이 자주 마려운 병인 오줌소태다. 그러나 소변이 자주 마렵다고 하여서 모두가 다 비뇨기과 질환은 아니다. 마음이 허약하여 정서적 불안과 긴장이 겹치게 되면 소변을 자주 보고 싶은 빈뇨증이 생기게 된다.

흔히 빈뇨가 있으면 우선 성병을 의심하거나 방광이나 콩팥(신장)에 병이 있나 하고 염려를 하게 된다. 비뇨기과 의사들이 이런 환자의 검사를 마치고 나서 아무 이상이 없고 신경성 때문이라고 하면 정신의학에서는 이를 심인성 빈뇨증을 생각하게 된다.

이런 환자들은 자신의 마음속에 숨어있는 정서적 갈등의 원인이 무엇인지 잘 알아보고 불안과 긴장감을 물리쳐야 한다. 자기 마음 속에서 일어나는 갈등은 자신의 마음을 잘 분석해 보면 알 수 있을 것이다. 그래도 잘 완치되지 않으면 정신과 의사의 도움이 필요하다.

몇 달 전 비뇨기과 전문의로부터 정신요법을 의뢰 받은 환자의 경우를 예로 들어보면 22살의 청년인데 하루에도 수십 번 화장실을 왔다 갔다 하는데 한번도 시원스럽게 소변이 나오지 않는다는 것이다. 조금 누고 나면 다시 마렵고 또 몸이 무겁고 답답해서 잠

시도 못 견디겠다는 것이다. 불안하고 초조해서 안절부절하며 머리카락이 아프고 나중에는 잠도 잘 수 없다고 호소했다.

그뿐만 아니라 귀에서는 심한 소리까지 난다고 하니 나중에는 신경쇠약증까지 의심이 가지 않을 수 없었다.

이 환자와 몇 번쯤 만나서 정신분석 요법을 기초로 한 대화를 거듭하면서 점점 증상이 좋아지고 있다는 것을 알 수 있었다. 별로 특별한 치료도 하지 않고 진지하게 자기 이야기를 들어 주었는데 증상은 좋아지고 있었다. 그 대화의 내용을 들어보니 이 청년의 경우 성의 무지로 인한 공포증은 물론 죄책감의 자기 징벌에서 오는 우울증이 서로 겹쳐서 이러한 빈뇨증으로 고통을 받고 있음을 쉽게 알 수 있었다.

물론 이 환자는 얼마 후 완치되었다. 이러한 심인성 빈뇨증은 꾸준히 반복되는 정신분석 요법을 통하여 병식(病識: 병에 대한 인식)을 새롭게 해주고 알게 해줌으로써 완치될 수 있다. 학생들이 입학 시험장에 들어가기 전에 소변이 마려워진다면 수줍은 처녀가 맞선을 보기 전에 느끼는 요의라던가 죄인이 법정에 들어가기 전 심한 요의를 느낀다고 빈뇨증으로 단정할 수 없을 것이다.

## 성욕감퇴

요즘 갱년기에서 노년기에 접어드는 50대 초반의 남자는 정력 감퇴에 대한 비상한 관심을 가지고 있다. 정력 감퇴가 인생의 황혼이라는 증명서라도 되는 듯이 예민한 반응을 나타낸다.

사실 정력은 60대에도 왕성할 수 있으며, 30대에서도 감퇴할 수 있는 것이므로 50대에 무엇인가 인생이 다된 것처럼 고민한다는 것은 넌센스다. 정말 사랑하는 사람이라면 손만 스쳐도, 눈만 보아도 전율할 수 있는 열정이 있어야 한다.

인간에게는 마음과 마음이 통하는 것이 보다 더 육체를 뛰어넘는 진정한 사랑이라고 하지 않을 수 없다.

정력을 바로 성욕과 결부시키는데 언제나 꺼지지 않고 불붙는 마음의 불꽃이 중요하며, 항상 감정이 늘 매마르지 않고 멋지게 출렁거리야 한다. 물론 인간은 감정의 동물이다. 감정이 매말라 버리면 모든 의욕이 줄고 감정이 배제된 성욕은 동물들이 교미하는 것보다 못하다. 성욕과의 싸움은 마음의 투쟁이기도 하다. 사랑과 감정이 없는 성욕은 사람의 마음을 타락시킬 뿐이며, 오히려 자책 속에 빠지게 한다.

부부생활이 시들해지고 무감각해지며 재미 없다고 걱정 아닌 걱

정을 하면서 몸은 늙었지만 마음은 젊다고 하는 사람들을 많이 대하게 된다.

노년은 노년으로서 풍족한 아름다움과 여유가 있는데도 젊은 아이들하고 찻집에서나 술집에서 주책없이 농담을 하면서 추태를 보이며 돈도 함부로 낭비하는 사람들을 보게 된다. 정말 꼴불견이다. 공연히 기분을 한번 내어보고 싶지만 헛수고임을 알아야 한다. 우리가 일상생활에서 기분이 나빠지면 아무리 사이가 좋은 부부간이라도 아내의 말소리는 짜증나게 들리며, 평소 존경하는 남편일지라도 별로 달갑지 않다. 함께 몇십 년을 살아온 부부일지라도 타인으로 변하는 심리적 경험을 누구나 긴 세월을 보내는 동안 피부로 느꼈을 것이다. 이것은 모두 대화의 단절이나 감정에 녹이 끼었기 때문이다. 우리는 언제나 열정을 가슴에 품어야 한다.

부부간의 성생활이 별 이유도 없이 활발하지 못할 때 그것은 정력 감퇴가 아니고 어느 한 쪽의 마음속에 병이 들어 있다고 판단하는 것이 옳을 것이다. 마음이 병들고 감정이 매말라서 생긴 성욕의 감퇴를 마치 정력이 감퇴되었다거나 양기가 부족하다는 쪽으로만 생각하고, 스테미너식이라면서 이상한 음식을 먹는 것도 생각해볼 일이다. 또 영양제나 보약을 함부로 먹는 것도 삼가야 한다. 이렇게 해서 정력 감퇴가 회복되는 것은 아니다. 이럴수록 서두르지 말고 정력 감퇴의 원인을 마음속에서 발견해야 한다.

정신의학적으로 인간의 성욕은 본능적, 생물학적 조건 반사이다. 경험을 통한 습관적 행동의 반복이다. 이것을 지배하는 감정의 표현이라 설명할 수 있다. 그러므로 감정 없는 성욕은 마치 동물적인 교미처럼 무의미하고 무가치한 것이다. 그러므로 감정이 성욕을 지배하며 성욕은 또 감정에 따라서 강해지고 약해지는 것이다.

결혼 생활이 길어질수록 부부간의 감정 조절을 잘하여서 정력

감퇴를 방지하는 지혜를 찾아내야 한다. 무사안일함보다는 품위 있고 정중하며 서로 존중하고 존경하며, 서로 위해주며 이해하는 애정과 감정을 개발하여 건전하고 유쾌한 성생활을 하는 것이 정력감퇴도 예방할 수 있다. 마음의 안정과 감정 조절에 따른 규칙적인 일상 속에서의 성 관리만이 정력 증진의 지름길이며 애정이 없는 성생활은 결코 영원할 수 없음을 명심하여야 한다. 언제나 부부가 서로 협력하여서 아름다운 노년을 보내는데 감정 관리도 보다 현명하게 처리할 줄 알아야 할 것이다.

## 노이로제 불감증

불감증은 성적 욕망이 너무나 클 때 생기기 쉽다. 기대가 크면 클수록 실망도 뒤따른다는 심리 작용을 생각해 볼 필요가 있다. 불감증은 남자의 성적 장애인 발기불능과 대등한 여자의 병이다.

어떤 조사 보고에 의하면 전체 부인의 6% 정도가 크든 작든 불감증이 있다는 놀라운 사실이다. 불감증이란 부인이 성행위에 대해 무관심하며 냉담한 상태를 말한다. 어떤 이유에서든지 성행위를 좋아하지 않게 된 것으로 남편의 애무에 대해서도 반응이 없다.

성적 자극을 받아도 성적 욕망을 경험할 수 없고 오르가즘의 정도가 약한 경우를 말한다. 불감증의 원인은 열이면 아홉이 모두 정서적 요인에 따라서 일어난다. 신체가 쇠약하여 피로할 때나 성기 자체에 병소가 있거나 선천적으로 해부학적 결함이 있을 때 생기는 불감증은 원인 질환을 치료하면 되겠으나 마음으로 생긴 경우 반드시 정신 요법으로 치료해야 된다. 성행위는 항상 부부 생활의 상대적 원리가 성립되는 것이어서 남편의 책임이 큰 비중을 차지함은 물론이다.

남편의 조기 사정은 부인에게 불감증을 주는 크나큰 원인이 된다. 이런 경우는 남편의 성 지식에 대한 결함이나 훈련 부족에서

생기는 것이니 적극적인 연구와 노력이 뒤따라야 한다. 다시 말해서 성교 전기를 충분히 두고 오르가즘의 준비가 되기까지 여러 가지 방법을 이용해서 사정을 지연시켜야 한다.

더욱 중요한 것은 정서적 감정이 상통할 수 있는 서로의 정신 세계를 유지하려는 노력이라 하겠다. 남편 쪽에 결함을 갖는 불감증은 어느 정도 쉽게 치료될 수 있으나 부인 스스로가 잠재된 감정 복잡이 마음속에서 잘 해결되지 않는 경우는 예후가 나쁘다. 애당초부터 결혼은 부적당하였다는 고착된 무의식적 갈등이라든지, 남편의 외도 경험에 대한 억압된 적개심 등의 정신 방어 기제가 작용하고 있는 한 불감증은 해결되지 않는다. 이런 경우는 오로지 자기 분석을 통한 마음의 정리가 선행되어야 한다.

## 인격장애

### 반사회적 적응 장애

아무리 멋지고 화려하고 높은 건축물이라고 할지라도 그 맨 밑에 있는 주춧돌이 흔들리면 무너진다.

이와 같이 우리의 인격에도 인격 구조나 인격 발전 과정에 결함이 있으면 사람이 사람 구실을 못하게 되며 세상에서 버림받게 되고 낙오자가 된다. 그러므로 인격 장애는 인격이 명들어 버린 사회 병이라고 할 수 있다.

요즘 우리 주변에는 인격의 병인 소위 반사회적 인격 장애자가 많이 증가하고 있어 새로운 사회 문제로 등장하고 있으니 심각한 문제가 아닐 수 없다. 자기 집안을 파괴하는가 하면 이웃에다 피해를 주고 심지어는 국가에도 반역을 하는 파렴치한 사람들은 엄격하게 말하면 인격 구조에 병이 깊이 든 사람이라고 하지 않을 수 없다.

인격 구조를 정신의학적으로 쉽게 말하면 프로이드 학설에서 본능과 자아, 그리고 초자아라는 인격의 부분이 서로 조화를 잘 이루어서 인격을 형성하게 되는데 물론 인격은 무의식과 의식계 사이에 걸쳐 있게 된다. 무의식에 숨겨진 이 본능과 초자아 사이에 자아가 무너져버리면 마음의 혼란과 병이 생기게 된다. 특히 반사회

적 인격 장애는 마음속에 윤리관이나 도덕관을 지배하는 초자아가 병들어서 생기는 인격 구조의 붕괴현상이라고 할 수 있다. 윤리관과 도덕 체계가 무너져 버린 병이므로 행동 하나하나가 아주 미숙하고, 잔인하고 개인주의로 나타나며 자신이 저지른 일에 대해서도 죄책감이나 책임감이 없고 또 잔인한 행동이나 범죄를 저지르고도 죄책감은커녕 오히려 이를 반복한다. 그런 행동을 태연하게 되풀이하게 되며 결국 사회로부터 격리 당하게 되고 만다.

사회 문제로 물의를 일으키는 절도, 문서위조, 공갈, 사기, 협박, 강도, 강간, 살인 모든 범죄 행동은 인격 장애에서 오는 경우가 많다.

병든 인격 장애자들은 법에 의하여 마땅히 벌을 받아야 하겠지만 병든 마음에서 시작된 증상이기에 벌에 앞서 정신 요법의 이론을 토대로 교화를 시키려는 노력이 바람직하다. 이런 사람들은 권위 의식에 대해 반항 의식이 강하기 때문에 다른 정신분석치료와 마찬가지로 또 다른 정신병에서와 같이 정신 요법만으로는 치료가 힘들다. 현대 정신의학에서는 정신 요법을 기반으로 한 충고, 재교육, 재활 직업 훈련 등과 같은 여러 가지 행동 요법이 실시되고 있다. 무엇보다 중요한 것은 어린 시절부터 인격 발달 과정의 건강한 인격 구조에 초자아를 심어 주어서 인격의 윤리관과 도덕관을 높이 올려주고 초자아의 상처를 주지 않도록 전인 교육에 힘써서 건강한 인격구조의 기반을 닦아 주어야만 할 것이다.

## 인격장애

### 비행 청소년

“가지 많은 나무 바람 잘 날이 없다”라는 우리의 속담은 자식이 부모에게는 얼마나 큰 근심인 존재인가를 잘 표현하고 있다. 자식은 잘 되어도 근심스럽고 잘못 되어도 근심스러울 뿐이다. 잘 되면 더욱 잘 되어야 하고 잘못되면 이 세상이 캄캄하게 무너져버릴 것만 같은 고통과 절망으로 시달려야만 한다.

요즘 자식들의 문제로 병원 상담실을 찾아오는 부모의 숫자가 날로 증가하고 있다. 그 중에서도 신문 지상이나 또 라디오, TV에서 캠페인을 벌이고 있는 비행 청소년들의 가정 문제라 할 수 있다. 하루하루 늘어만 가고 있는 비행 청소년 문제는 큰 암적인 사회 문제로 대두되고 있다.

범죄의 내용도 잔인하고 비도덕적이며 비윤리적인 방향으로 치닫고 있다. 우리가 신문이나 방송에서 보고 듣는 청소년 범죄는 아주 극소수의 대표적인 예가 되겠지만 의과대학이나 정신의학 계통에서 세밀하게 마음 분석에 의한 통계 결과를 보면 많은 비행 청소년이 있음을 알 수 있다.

부모가 안 계시거나 아니면 가정이 파괴된 경우에만 비행 청소년이 된다고 하는 이론은 옛날 이야기다. 요즘은 오히려 부모가 엄연



히 존재하거나 훌륭한 가정에서, 또 건전한 가정에서 비행 청소년이 늘어가고 있는 것이 오늘날의 현실이다. 나쁜 아이가 될 수밖에 없는 근본은 부모의 생활 태도에서나 가정 생활에서 찾아볼 수 있다. 그러므로 비행은 멀리서 오는 것이 아니라 바로 우리 가정 안에서 생기는 것이고 부모의 태도 여하에 따라서 또는 습관의 잘못이라고 볼 수 있다. 그러므로 청소년의 비행은 부모의 책임이 크며, 비행이 있는 집안은 바로 비행 청소년을 만들게 된다.

특히 부유한 가정에서 돈이면 무엇이든지 해결된다는 생활 태도는 무서운 비행의 심리적 요인이 될 수 있다. 금전 만능주의의 사조에서 생겨난 마음의 병인 비행은 다른 요인에서 생긴 마음의 병보다 교정하기도 어렵고 치료가 힘들기도 하다. 돈이 가진 마술적인 힘에 마음이 병들어가기 때문이다.

어렸을 때부터 어린이들에게 돈을 정확하고 올바르게 쓸 줄 알게 가르쳐야 하고, 가정교육을 통하여 돈의 소중함을 알고 느낄 수 있도록 교육시킬 필요가 있다.

아이들에게 수전노처럼 인색함만을 가르치는 것도 좋지 못하고 또 돈으로 모든 것을 쉽게 해결하려는 태도도 삼가야 한다.

모든 부모들은 자식들의 앞날을 위해서 돈의 가치관과 자신의 가치관을 알맞게 설정할 수 있는 마음의 기틀을 잘 다져주어야 한다. 돈 때문에 비행 청소년이 된다는 것은 돈에 대해서 오히려 미안한 일이다. 돈은 너무 우리 생활을 편리하게 하기 때문이다.

## 인격장애

### 비행 청소년과 가정환경

가정 환경이 좋은 집 자녀일수록 잘못되는 경우가 많다. 좋은 집안, 훌륭한 가문에서 태어난 아이들이 사회악을 끼치는 비행 소년이 되는 예가 많다. 몹시 의아하겠지만 가정 환경이 좋은 집안에서 비행 소년이 나오는 첫째 이유는 부모 탓이다. 곧 부모에게 그 책임이 있다고 말할 수 있다. 부모의 행동 하나하나가 자녀들의 마음속 깊숙이 거울과 같이 비쳐지기 때문에 부모가 하는 행동 하나하나가 아이들이 그대로 모방하게 된다. 나이가 어린 아이일수록 더욱 심하게 부모의 행동을 똑같이 모방한다. 부모의 말씨 하나하나가 어린이의 연약한 마음을 뒤흔들어 놓는다.

부부싸움을 자주 하는 집안의 아이들은 정서 불안이 있으며 성적 갈등도 느끼게 하는데 이런 경우는 사춘기일수록 더욱 심하게 나타난다. 아이들이 비행을 저지르는 초기 증상은 조그마한 일에도 화를 잘 내고 흥분하며 형제들과도 싸움을 잘하고 질투도 잘하며 안절부절하고 참을성도 없어진다. 꾸준하지도 못해서 결국은 모든 일을 성취하지도 못한다. 그뿐만 아니라 착한 일은 생각하지도 않고 나쁜 짓만 골라서 하게 되는데 이 모두가 가정 환경이나 가정 분위기 때문이므로 부모의 책임이라고 할 수 있다. 공부를 잘

하고 성적이 우수하던 학생의 성적이 갑자기 떨어지고 학교를 잘 가지 않으려 하고 거짓말을 잘하며 싸움도 잘하고 남의 것을 훔치기도 하고 이유 없이 집을 뛰쳐나간다면 곧 비행 소년이라는 진단 범주에 들어간다고 보아야 한다. 이런 경우 우선 부모들은 스스로 자신들의 생활을 반성해 보아야 한다. 부모들 자신의 생활이 또 그 생활 자체에서 혹시 어떤 잘못된 일이 있나 없나 잘 점검하고 반성해야 한다. 만일 나쁜 일이 있다고 생각되면 빨리 고쳐나가야 한다. 부모의 마음은 묘하게도 곧 자식의 마음속으로 흘러가는 맑은 강물이기 때문이다.

올바르고 맑고 깨끗한 마음을 마음의 거울 속에 잘 비쳐서 어린이의 마음속에 밝은 등불을 켜주어야 한다. 자식들의 정신 건강은 부모들의 영향으로 좌우되기 쉽다. 이렇게 겸허한 마음으로 부모가 비행을 저지르는 원인을 고치고 또 예방하고 비행을 저지르지 않도록 어디까지나 가정 교육, 가정 분위기를 잘 조화시키고 부모들의 훌륭한 태도가 아주 중요하다고 할 수 있다.

훌륭한 부모 밑에서 올바른 교육을 받고 성장한 어린이는 아무리 사회가 혼탁해지고 주위에 유혹이 많더라도 이미 마음의 심성이 올바르게 되어 있기 때문에 절대로 동요되지 않는다.

## 인격장애 술 병

“술은 평화와 질서의 적이요, 부인의 공포요, 귀여운 어린이 얼굴의 구름이요, 언제나 무덤을 파는 자요, 어머니의 머리를 희게 하는 자요, 슬픔으로 무덤에 가게 하는 자이다. 아내의 사랑을 실망케 하며 어린이들에게서 웃음을 빼앗는다. 가정에서 음악을 없애버리고 가정을 슬픔으로 차게 만드는 것, 그것이 술이다.”라고 술을 평한 그레이디의 말은 우리로 하여금 술에 대해서 여러 가지를 생각하게 한다. 술을 적당히 마시면 약주(藥酒)라고 하지만 술이란 모해서 한번 마시기 시작하면 절제하기가 어렵다. 사람이 술을 마시고, 술이 술을 마시고, 술이 사람을 마시기 때문이다. 한번 술을 많이 마시고 폭주를 해서 정신을 잃고 자기의 행동을 실수하였다고 해서 반드시 그것이 곧 알코올 중독자가 되는 것은 아니다.

술 병이 오래가면 정신건강을 해쳐서 결국은 정신병이 생기게 된다. 그러므로 술 병은 정신병의 일종이라고 할 수 있으며, 우리는 술 때문에 멀쩡하던 사람이 폐인이 되는 것을 가까이서 많이 보고 있다.

하루라도 술을 못 마시면 안절부절하고 거의 매일같이 아침부터 저녁까지 술에 취해 있으며, 또 그래야만 심신이 편해지고 술 기운

이 떨어지면 초조하고 불안해져서 일을 못하게 된다. 이런 경우를 술의 금단증상이라고 한다. 이런 사람에게 술 병인 알코올 정신병이 잘 침습하게 된다. 폭주를 하고 약간 실수했다고 해서 알코올 중독자라는 낙인을 찍을 수도 단정할 수도 없지만, 다만 술에 의한 나쁜 정신증상이 매일매일 지속해서 일어날 때는 드디어 술 병이라는 진단이 붙게 되고 또 정신병의 범주에 속하는 병이라고 단언할 수 있다. 이렇게 술을 계속해서 마시다 갑자기 술을 끊었을 때 급성 정신증상을 일으키게 되어서 아주 위험한 상태까지 발생하게 된다.

대개 술 정신병의 정신증상을 보면 심한 환시 현상이 나타난다. 그래서 벌레가 기어가는 것이 눈에 보이고, 또 몸에 무엇이 묻은 것같이 환시 증상이 나타나서 이상한 행동을 하게 된다. 또 환청이라 해서 귀에 소리가 들리게 되는데 자신과 가까운 사람 또는 제3자가 자신을 욕하는 소리가 들린다. 부인이 자신을 못살게 욕하는 소리가 들리게 되고 또 사랑하는 아이들이 자신을 해칠 것 같은 그런 무서운 소리가 들리게 되어서 심히 고통을 받게 되고 심지어는 무서운 행동까지 저지르게 되는 것이 정신증상의 무서운 정신 증상이라고 볼 수 있다.

또 '선망증후군'이라고 하며 이것을 'Korsakoff 증후'라고도 한다. 기억력 장애가 일어나서 기억력이 없는 부분을 메우기 위해서 함부로 지껄이게 되는데 이럴 때 앞 뒤가 잘 맞지 않는 부조리한 이야기를 마구 지껄이며 나중에는 이 말에 대한 책임도 물론 지지 않는다. 이렇게 되면 전혀 사람과의 교제가 이루어질 수 없고 일상생활에 적응해나갈 수도 없다.

이런 경우를 알코올성 정신병이라고 하는데 누구도 이 병을 고쳐주기가 어렵게 된다. 이런 경우까지 가게 되면 본인 스스로가 술

을 끊어야 하는데 본인의 의지로는 잘 실행될 수가 없다. 가족들의 충고나 경고로서도 끊어질 수 없으며 고칠 수도 없는 난처한 상태에 빠지게 된다. 이런 경우는 지체 없이 정신병원을 찾아 응급 입원을 시켜야 한다. 입원이 되게 되면 적어도 3개월에서 6개월 정도의 기간이 걸린다.

물론 약물 치료도 해야 되고 몸의 건강 관리도 돌보아 주어야 하며, 또 뇌의 중독 증상을 해결해 주고 해소시키는 치료기간이 3개월에서 6개월쯤이 걸리게 된다. 치료가 끝난 후에도 우선 정신요법과 습관을 고쳐주는 긴 훈련 과정을 통해서 차츰 병이 회복된다.

알코올 정신병 예방의 지름길은 평소에 술 마시는 버릇을 잘 다스리고 조절하는 길이 중요하고 훌륭한 치료의 방법이라고 할 수 있을 것이다.

## 술과 정신건강

술을 많이 마시면 위장이나 간이 나빠진다는 염려는 흔히 하지만 정신 기능이나 신경 조직에 병이 생긴다는 사실은 잘 모르고 있다.

술을 함부로 오랫동안 많이 마시게 되면 신경질환뿐만 아니라 정신병까지 발생 시킨다는 것을 잘 모르고 있으니 술과 정신 건강에 대한 지식을 잘 이해하여야 할 것이다. 누구든지 알코올(술)은 흥분제라고 생각하는 경향이 있지만 사실은 뇌의 중추신경의 억제로서 뇌의 작용, 정신 기능을 저하시키게 되어 술에 취하는 현상이 나타난다.

술을 마시면 위와 소장에서 신속히 흡수되어 혈액 순환을 통해 뇌에 도달되며 대부분이 산화작용을 통해서 간에서 해독되며 소량은 폐와 신장을 통해서 서서히 배설된다. 그러므로 술을 많이 마시면 간에 부담을 주어 간장이 나빠지는 원리가 된다. 위장이 나빠지는 이유는 술의 알코올 성분이 직접 위 점막을 자극하기 때문에 위속이 헐게 되어 위염이나 위궤양에 걸린다. 특히 공복 시나 매일같이 습관적으로 음주하는 경우 흡수되는 속도가 빨라지며 혈중 농도는 음주 후 약 1시간에서 2시간 사이에 절정을 달하니 결국 술을

마신 후 2시간까지가 제일 심하게 취하는 시간이다.

술에 취하면 우선 마음의 자제력이 풀리고 판단력이 약화되어 여러 가지 마음속에 억눌려 있던 본능적 충동이 자기 통제에서 해방되어 밖으로 튀어나오니 속에 품고 있던 말도 거리낌없이 함부로 하게 되며 행동까지도 난폭해질 수 있다. 습관적으로 술을 마신 후 정신증상이 발생할 정도로 알코올에 중독되면 ‘알코올 중독증’ 또는 ‘추정 정신병’이란 진단을 받게 되고 정신과적 전문 치료의 대상이 된다.

그 누구든지 술을 마신다고 해도 이런 병에 걸려서는 안 되며 피로의 회복, 사교성의 증진, 긴장의 해소를 목적으로 알맞게 마실 수 있는 술, 마시는 습관이 바람직함은 두 말할 필요가 없을 것이다.

## 술과 성격

노상에서 이따금 술에 만취하여 남루한 쓰레기처럼 웅크리고 누워있는 사람을 목격하게 된다. 상식으로는 도저히 이해할 수 없는 알코올 중독자의 추한 몰골이다.

만성 알코올 중독자는 다른 마약 중독자와 마찬가지로 술을 마셔야만 정상적으로 말을 하고 행동을 하는 것이 특징이다. 술을 안 마시면 불안해지고 초조해지며 긴장이 엄습하면서 온 몸이 떨려 잠시도 침착하지 못하고 안절부절하게 된다. 그러니까 또다시 술을 마시게 되는 악순환이 계속되면서 자신도 모르게 만성 알코올 중독자의 늪에서 헤어날 수 없는 불행한 인간이 되는 것이다.

아침부터 밤까지 술을 마셔야 되고 잠시도 술병을 멀리할 수 없는 사람은 의지가 없으며 시간이 흐를수록 지능과 기억력이 쇠퇴해 버린다. 온건해 보이지만 자신의 능력을 발휘하지 못하고 무능한 사람으로 전락하게 되는 것은 알코올 중독자에게는 시간 문제다. 이런 사람일수록 밖에 나가서는 고분고분한 사람이지만 집에 들어와서는 잔혹한 폭군으로 돌변한다. 가족을 괴롭힐 뿐만 아니라 자신의 생명도 계속 단축하게 된다. 술을 마시는 버릇은 성격과 밀접한 관계가 있는데 남의 말을 비판 없이 잘 받아드리며, 웬만한

일은 거절을 할 줄도 모르며 수동적인 성격의 경우 충격과 상처를 받았을 때 그것을 스스로 해결해볼 생각은 하지 않고 오로지 술에 의지하게 된다. 그러므로 성격과 술 마시는 버릇은 어쩔 수 없는 불가분의 관계라고 하겠다.

또 정신의학에서는 ‘수동 공격적 성격’이라는 것이 있는데 이것은 만성 알코올 중독자들에게 많다. 이런 사람의 특징은 무위도식하는 무기력한 의존적인 어린이가 부모의 보호 밑에만 안전하게 있듯이 강한 자에게만 의존하려고 하고 고집, 투정, 게으름으로만 일관되는 이런 성격을 수동 공격적 성격이라고 한다. 이런 미숙한 성격이 밑바탕에 깔려 있는 사람들이 술에만 의지하게 되고, 술이 마치 자신의 어떤 열등 의식을 포근히 감싸준다고 믿기 때문에 또 술에서 떠나지 못하는 것이다.

술은 인류와 더불어 오랜 역사를 가지고 있으며, 술은 또 우리 생활에 적당하게 쾌락을 주고, 대인 관계를 부드럽게 하지만 술 앞에 무릎을 꿇는 불행한 일이 있어서는 안 된다. 한없이 술을 마시다가는 무서운 정신 장애가 일어날 뿐만 아니라 알코올 중독자가 되지 않는다는 보장이 없다.

언제나 알맞게 기분 좋은 술을 마실 일이며 술을 지배할 수 있는 의지를 평소부터 갖는 마음의 자세가 필요하다. 건강한 인격과 원만한 성격이 알코올 중독을 예방할 뿐 아니라, 술을 좋은 벗으로 맞이할 수 있다면 험한 인생을 좀 쉽게 살아갈 수 있지 않을까 생각된다.

## 술과 잠

술은 수면제가 아니다. 그런데도 요즘 잠을 못 이루는 불면증 환자가 술에 의지해 잠을 잔다는 말을 임상에서 자주 듣게 되니 염려스럽다. 특히 여성들이 노이로제인 불면증의 고통을 한 잔의 술로 해결하는 경우가 많다. 최근 필자가 조사한 임상 통계에서도 근년에 와서 이 같은 여성 음주자가 급격히 늘고 있다는 사실을 발견할 수 있다.

매일같이 잠을 자기 위해서 술을 마시다 보면 주량이 늘게 되고 취하는 도수가 심해져서 자신도 모르는 사이에 알코올 중독으로 변해버리기 쉬우니 잠들기 위한 술버릇은 애당초부터 없어야 한다. 술에 의해서 잠을 자게 되면 본인은 잠을 잘 수 있을지 모르나 결코 건강한 잠은 아니다. 술에 의한 수면은 잠의 깊이가 얕아서 불안한 잠을 자게 되니 정신 건강에는 좋지 못하다. 이런 잠을 자게 하면 어수선한 꿈이 많아지고 자주 잠을 깨게 되며, 결국 아침에 일어나도 머리가 무겁다. 신체적으로도 나쁜 것은 너무나 당연하다. 술이 위장에 들어가 있는 동안 잠을 자게 되면 위와 장의 운동이 느려지고 위산이 많이 분비 되어서 위장을 자극하고 오래 지속되는 동안 소화불량이 생길 수 있어 소화기능이 나빠진다. 술로

인한 수면은 뇌의 기능을 강제로 억제시키는 알코올 작용을 이용한 결과이니 뇌 즉 중추신경 계통에 여러 가지 피로를 초래하게 되어 장기간 지속하면 정신력마저 흐려진다.

불면증은 감정 피로에서 오는 불안과 긴장감은 물론 우울증에서 오는 병이기 때문에 마음을 편안하게 가질 수 있는 감정 조절 능력을 기르는 정신치료가 중요하다.

감정을 술로 마비시켜서 불안과 긴장을 풀어 잠을 잔다는 것은 건강 원리에도 어긋나는 일이므로 술을 마시고 잠을 자려는 노력은 삼가야 한다. 폭음을 하고 잠을 잔 날이면 아침에 머리가 무겁고 온종일 몸에 피로가 오는 현상도 결국 중추신경 기능이 억제 당한 후유증인 것이다.

결코 건강한 잠은 한잔의 술이나 과음으로서는 불가능하다. 알맞은 노력과 적당한 봉사, 그리고 누군가를 위하여 자기 자신을 내던지고 있다는 하루하루의 기쁜 생활이 계속되면 잠은 저절로 오게 되는 것이다. 자신에게 주어진 환경 속에서 최선을 다하는 삶은 우리에게 편안한 잠을 제공해 준다는 사실을 항상 기억하여야 한다.

## 알코올 중독

집안에서는 폭군이고 밖에서는 무골호인이 곧 알코올 중독자의 생활 특징이다. 이해관계 없이 남에게 술을 권하고 대접하는 도중 술에 만취되어 집에 돌아와서는 가구 등을 때려부수고 아내와 자식들에게 난폭해지는 병이 바로 알코올 중독자의 흔한 증상이다.

알코올 중독은 성격 이상에서 생긴 인격 장애인 정신병이기 때문에 정신의학적 전문치료의 대상이 된다. 따라서 주정 중독자의 성격 결함을 분석해 보고 따져볼 필요가 있다. 본래의 성격을 살펴보면 자신의 불쾌한 감정, 분한 마음, 반발심 등을 노골적으로 표현하거나 적극적인 방법으로 발산 못하고 웅졸하고 소극적인 행동으로 겨우 표시한다. 또한 어려운 일을 이기지 못하여 현실 생활의 욕구불만, 절망감 등 곤경을 극복하지 못하고 현실을 피하여 인공적인 분위기를 만들어 그 환경에 의존하려는 성격적인 특징을 보인다. 이런 성격의 소유자는 술을 마심으로써 취한 상태에서 성격의 약점을 위장할 수 있어 더욱 술을 좋아하게 되며 탐닉하게 된다. 술을 마심으로써 평소에는 말이 없던 사람들이 술만 마시면 만사 사람으로 변해서 명랑 쾌활해지며, 평소의 불평불만을 털어놓고 자신의 비밀을 폭로하며 과대하게 표시하고 조심성도 없어지고 심

하면 난폭해진다. 몹시 취하면 의식도 흐려지고 술에서 깨어나면 기억력도 흐려진다. 이렇게 습관적으로 술 마시는 버릇이 반복되는 도중에 차츰 만성 알코올 중독자로 변모해 간다.

결국 술을 끊으면 도저히 못 견디는 금단증상이 나타나니 신체 증상에도 변화가 온다. 손이 떨리고 가슴이 뛰고 구토, 소화장애 등 영양실조 탈수증으로 전신이 쇠약해진다. 여기서 더욱 음주가 지속되면 심한 정신병이 생겨나 다른 정신병에서와 같이 망상증 환각증은 물론 기억상실증(전망증) 지남력 장애로 시간, 장소, 사람을 못 알아보고 또 자신의 몸과 마음을 가누지 못하게 된다. 인격의 황폐가 심히 나타나니 식물성 인간으로서의 불행한 일생을 마치게 된다. 술이 사람을 먹는다는 말이 여기서 나온 것이 아닌가 생각된다.

## 알코올 정신병

한번에 술을 많이 마시고 폭음을 하여 정신을 잃어버리는 실수를 한다고 알코올 중독자라고 단정할 수는 없다. 거의 매일같이 술을 마셔야 하며 술에 취함으로써 심신이 편해지며 술 기운이 떨어지면 초조, 불안, 긴장 때문에 일상 생활을 하기 어려우며, 술의 금단증상을 없애기 위해 계속 반복해서 술에 취해 있어야 하는 사람이 알코올 중독자이며 치료의 대상이 된다.

그러므로 알코올 정신병은 만성 주정 중독자에게 생기는 정신병으로 만성 음주자가 갑자기 술을 끊었을 때 급성 정신증상을 일으키거나 지속되는 정신병적 증후를 보이게 된다.

급성으로 의식이 있는데도 환각이 생겨서 눈 앞에 모기나 곤충이 날아다니는 것 같고 방바닥이나 벽에 벌레가 기어다니는 것 같은 착각에 빠져서 하루종일 털고 쓸고 이상한 손짓을 하는 환시(幻視) 증상이나 남에게 피해를 당하는 망상증이나 제 삼자가 자신을 꾸짖고 욕하는 말이 들리는 환청(幻聽)증상이 일어나는 급성 환각증이 있다.

이런 급성 정신증상 외에 만성적으로 오랫동안 중독 증상이 지속되면 건망성 증후군의 소위 ‘코르사코프 정신병’이란 술 병에

걸려 위험한 상태에 이른다. 이것은 기억력 장애가 심해 모든 기억을 잊어버리며, 방금 생긴 일도 잊어버릴 뿐만 아니라 잊은 사실을 허무맹랑한 추상적인 생각으로 보충하며 경험하지 않은 것을 실지 경험한 것 같이 화제를 엮어내는 작화증(作話症)까지 생겨 감정이 둔해지고 의지가 약해지며 바보가 된다.

알코올 정신병 중 가장 위험한 것은 ‘진전 섬망증’이란 어려운 병이다. 만성 주정 중독자가 며칠 동안 지속된 폭음 뒤에 따르는 증세로 땀이 몹시 나고, 안절부절하여, 잠을 못 자고 주의력이 산만해지고, 어두운 곳을 찾고 환시, 환각, 환촉 같은 여러 가지 환각 증상이 격심해져서 결국 생명에 위협을 초래할 수 있는 병이다. 이런 정신병이 있는 환자는 우선 정신과적 입원 치료가 절대적으로 필요하다.



## 알코올 중독 예방

술을 한꺼번에 많은 양을 단숨에 마신다 하여서 하룻밤 사이에 알코올 중독자가 되는 것은 아니다. 대개 몇 년씩 계속해서 술을 마시는 동안에 자신도 모르게 알코올 중독자로 발전하는 것이므로 평소에 음주 습관에 대한 관리가 필요하다.

독한 술(위스키, 소주, 배갈 등)을 매일같이 자신의 주량 이상 마셔서 취하는 시간이 길어질수록 쉽게 알코올 중독증이 발생한다. 알코올 중독증은 오랜 시간에 생기는 병이기에 심해지기 전에, 그 징후를 보고 증세를 통해 예방이 가능하다. 한편 주정 중독의 경계선을 넘었다 하더라도 스스로 음주를 자제하면서 과음을 피하고 단주한다면 쉽게 치료할 수 있다.

그러나 알코올로 인해서 뇌 세포가 침범 당해 뇌 조직이 변성되었거나 굳어졌을 때는 재기불능의 알코올 중독자가 되며 알코올 정신병자가 된다. 그러므로 알코올 중독의 예방은 우리들의 일상 생활 속에서 이루어져야 한다.

알코올 중독으로 기울어지는 사람들에게 흔히 나타날 수 있는 위험 신호라면,

1) 해가 저물면 으레히 술 생각이 나서 꼭 몇 잔의 술을 마시게

된다.

2) 술 좌석에 가게 되면 손님에게 술을 권하면서 재빨리 두세 잔의 술을 연거푸 마시고 다시 술을 권한다.

3) 긴장한 기분일 때 불안하거나 초조할 때 또는 우울해지면 피로하다는 명목을 달아 술을 마시는 일이 빈번해진다.

4) 혼자서 술을 마시는 일이 잦다. 따라서 술집을 홀로 드나드는 일이 빈번해진다.

5) 매일 일정 시간이 되면 술이 마시고 싶어진다.

6) 일단 마셨다 하면, 한 잔의 술이 2차, 3차를 거치는 동안에 말술로 변하여서 항상 주량을 초과한다.

7) 일시적인 기억 상실증과 숙취의 도수가 더해만 간다.

8) 음주 때문에 가정생활은 물론 직장생활 공무 대인 관계에 있어서 실수가 빈번하여 모든 일에 지장이 초래되기 시작한다.

9) 술을 마실 때 안주를 안 먹으려 하거나 안주 없이 술을 지속적으로 마신다.

10) 술병을 호주머니에 지니고 다닌다.

이상과 같은 증상이 하나만이라도 있다면 스스로 경계할 필요가 있으며 우선 술을 끊고 마음의 점검을 함으로써 예방해야 될 것이다. 모든 알코올 중독자는 술에 대한 고민 이전에 자신의 마음의 고민이 문제되기 때문이다.

## 알코올 정신병의 치료

알코올 정신병은 입원치료로서만 완치될 수 있다. 소극적인 약물 치료로서는 그 치료가 불가능하다. 왜냐하면 자신의 병을 인식할 수 없는 정신증상과 뇌의 중독 현상이 겹쳐서 나타나기 때문에 우선 중독으로 인한 신체 기능을 정상으로 회복시키는 적극적인 약물 치료와 더불어 형클어지고 흩어진 정신증상을 없애 주고 올바른 정신력을 길러주기 위한 정신 요법이 필요하기 때문이다.

알코올 중독으로 인한 정신증상 때문에 가출을 하면 자해 행위를 할 수 있고 정신의 혼돈으로 안전사고(교통사고, 추락사고, 화상, 동상, 타살 등)를 일으킬 수 있는 가능성이 많으니 꼭 입원을 시켜서 회복되는 그날까지 정신과 의사의 전문적인 치료를 받아야 고칠 수 있다.

치료 후 정신증상이 없어졌다 하여도 술을 다시는 마시지 않도록 인격의 교정까지 정신치료에 포함시켜야 재발되지 않고 알코올 정신병을 방지할 수 있다. 알코올 정신병의 치료는 3단계로 나누어서 생각할 수 있다.

첫째, 뇌에 중독된 주독을 해독시키고 변성된 뇌 조직을 재활시킬 수 있는 신경 의학적 약물치료이다.

둘째로는, 정신증상을 완화시키고 교정하는 적극적인 정신요법이다.

셋째는, 술을 끊을 수 있는 성격 교정, 환경 조정, 재활 훈련, 가족 치료, 직업 요법 등이다. 치료 기간이 장기화될수록 예후는 좋다. 반드시 간 기능 검사나 위장 검사 결과에 따라 내과적 치료도 동시에 이루어져야 완전하다.

대중 요법으로는 우선 술 때문에 소실된 양질의 단백질과 지방이 함유된 영양 보충은 물론 술에 의해서 파괴된 다량의 비타민(특히 B<sub>1</sub>)을 공급하면서 탈수 치료를 위해서 수분(액체)을 많이 섭취시켜야 하며 진정제나 수면제를 사용하여 흥분을 가라 앉히고 잠을 잘 재워야 하며 심장, 간, 위장 기능을 보호하기 위한 약물 치료가 필요하다.

요즘 술을 끊는 약이라고 하여 여러 가지 시판되고 있으나 이는 알코올에 대한 신체적 거부 현상을 역이용한 약물로서 소위 안타뷰스라 하는데 약의 복용을 중지하면 소용없을뿐더러 약을 복용하고도 위험을 무릅쓰고 술을 마시면 생명이 위독할 수도 있고, 함부로 사용하면 오히려 위험하니 주의해야 한다.

## 습관성 약물

요즘 임상에서 자주 경험하는 일이지만 자신의 병 치료에 필요한 약을 처방 받은 후 약봉지를 살핀 후 “이 약이 습관성은 아니냐?”는 질문을 한다. 현대인은 너무나 아는 것이 많아서 탈이다. 식자우환이라고나 할까?

약물의 작용이 자신의 병과 관계가 있어서 그 증상을 빨리 고친다면 습관은 문제가 되지 않는다. 그러므로 진정한 뜻에서의 습관성 약물의 정의가 무엇인지 알아둘 필요가 있다. 습관성 약물이라 함은 마약과는 다르다.

마약은 심리적인 의존은 물론 아주 심한 신체적 의존성에서 따르는 약물의 금단 증상(약물을 끊으면 몸이 못 견디게 되는 부작용 같은 것)이 나타나서 또다시 되풀이해서 약을 쓰고 하는 것이 이 마약의 특징인데 습관성 약물은 무서운 금단 증상인 신체 증상(신체적 의존성)은 거의 문제가 되지 않고 오로지 심리적 약물의 의존성이 약을 남용하는 원인이 되는 것이다. 다시 말해서 무슨 약이든지 심리적으로 약에 의존하고자 하는 생각이 약에 고착되어 버리면 습관이 형성되는 것이다. 몸이 약하다는 이유로 비타민을 복용하고, 머리가 아프다고 아스피린을 밥 먹듯이 먹고 피로하다거나 또 잠

이 안 온다는 이유로 드링크제나 수면제를 매일매일 복용하는 경우도 모두 습관성이라 할 수 있다.

마치 뼈가 골절된 정형외과 환자가 흰 석고붕대를 하고 지팡이를 짚고 걸어 다니다가 완전히 치유된 후에도 손에 쥔 지팡이를 버리지 못하는 허약한 마음 상태와 비유할 수 있다. 약을 지나치게 좋아하고 복용하는 사람은 우선 마음의 병을 먼저 의심해 보아야 한다.

지나치게 약에 의존하여 약을 복용하는 사람은 마음의 병이라고도 할 수 있는 건강 염려증이란 노이로제에 걸려 있다는 증거다. 특히 신경 안정제인 습관성 약물은 마음의 의존심을 길러주는 특성을 가졌으므로 전문의의 처방 없이 함부로 약을 사서 복용하는 버릇은 삼가야 한다. 또 법으로 규정된 습관성 약물은 절대로 남용하지 않아야 함은 물론이다. 더구나 시중 약국에서 습관성 약물로 규정된 약, 특히 신경안정제는 의사의 처방 없이는 마음대로 구입할 수 없으며 병원에서도 습관성 약물에 대한 관리 규정이 엄격하게 시행되고 있기 때문에 국민 정신건강을 위하여서도 약물남용에 대해서 제재를 하고 있다는 것은 다행한 일이다.

약에 의존하기 보다는 약이 없이도, 약을 잊어버리는 마음을 항상 지니고 건강 염려증은 마음속에서 사라지도록 노력하는 생활을 하는 것이 바람직하다.

## 마약 중독

집안에 마약 중독자가 생기면 그 집은 이미 지옥이며 헤어날 길 없는 심연에 빠져버린 것이나 다름 없다. 마약 중독자가 많은 사회는 국력이 약화되며 마약은 바로 망국병이라고 할 수 있다. 마약 중독자는 사회악이며 국민 정신건강의 적이어서 어느 나라에서나 법으로도 다스리고 있다.

마약의 제조나 판매에 이르기까지 엄격한 행정적 통제와 관리에 임하고 있다. 특히 병원 안에서도 의사나 약사가 마약 취급허가를 국가로부터 받아야만 마약을 취급할 수 있고, 또 의사가 마약을 처방할 수도 있다. 이렇게 엄격한 법이 있고 통제를 하는데도 마약 밀수나 마약 제조판매가 은밀하게 성행되고 있으니 사회적으로 큰 문제가 아닐 수 없다.

마약 중독자는 바로 정신병자이다. 정신의학에서 말하는 인격장애의 증상이라고 할 수 있다. 세계 보건 기구(WHO)에서 내린 마약 중독의 정의를 살펴보고 이것을 참고하여야 한다.

마약을 계속 사용함으로써 개인이나 사회 전체에 해를 끼치는 만성적인 중독 상태를 마약 중독이라고 하며 그 특징으로,

첫째, 참을 수 없고 참으면 참을수록 더욱 마약에 대한 탐욕이 생

기는 욕구나 갈망에 따라 어떤 수단과 방법을 동원해서라도 마약을 구해서 복용하는 방법을 말한다.

둘째로, 마약을 반복해서 사용함으로써 치료나 요양으로 끝나지 않고 날이 갈수록 마약을 사용하는 그 용량이 증가하는 경우 심한 경우는 치사량을 초과해서 복용해도 마음의 안정을 못 가지는 경우를 말한다.

셋째, 마약의 약물 효과에 대한 정신적 신체적 의존심 때문에 마약을 생활의 도구로 의지해서 중독 상태에서 스스로 헤어날 수 못하는 경우를 마약 중독자로 단정을 내리고 있다.

결국 마약 중독자는 한마디로 말해서 의지력이 약한 사람들이다. 마약 자체의 약리 작용도 큰 문제이지만 약물 작용에 휘말려 들어가는 마음 가짐의 문제가 더욱 심각한 것이다. 다시 말하면 심리적인 의존심이 일차적인 원인이고 신체적인 의존은 이차적인 원인으로 생각하여야 한다.

마약 중독의 치료는 신체적 의존심에서 생긴 약물의 부작용(금단 증상)을 치료하면서 심리적 의존심을 해결해 주는 적어도 6개월간의 정신치료가 필요하다. 마약 중독자는 오랜 기간 동안 정신병원에서 입원 치료가 필요한 이유이다.

## 마약 중독의 원인과 증상

마약 중독자들은 우선 마음이 가난하고 진실보다는 거짓된 마음에 사로잡힌 불행하고 불쌍한 인간이며, 의지가 약한 사람이다. 그러므로 마약 자체의 약리 작용이 중요한 것이 아니라 약물 작용에 휘말려 드는 마음가짐이 항상 문제가 된다. 너무 마음이 연약하고 지독하리만큼 의존하는 마음이 마약 중독의 근본 원인이라고 할 수 있다.

지푸라기라도 잡으려는 허약하고 허망스러운 마음가짐은 마약에 사로잡히기 쉽다.

자신이 해야 할 일과 자신의 책임을 다하지 못하고 인생의 낙오자가 된 사람들이 결국은 마약이라고 하는 보잘 것 없는 약에다 마음을 의존해서 현실을 도피하려는 마음의 작용이라고 할 수 있을 것이다.

마약 중독자는 심리적 원인이 첫째이고 신체적 의존심은 이차적 원인이라고 정신분석학적으로 설명 된다.

마약 중독자의 공통된 성격을 찾아보면 자신의 감정을 항상 소극적으로 남에게 표현하여 무엇이든지 어디에든지 의지하고 살려는 갈망만이 강한 마음의 소유자들이다.

개척 정신은 전혀 없고 어렵고 불쾌하고 곤란한 일은 무조건 피해 버리고 어떤 일도 스스로 처리할 수가 없으며 현실로부터 도피하여 스스로 가공적인 분위기를 만들어서 쉽게 만족을 추구하며 우유부단하여 남들의 유혹에 잘 빠지는 성격의 약점을 모두 공통적으로 가지고 있다.

한편 마약 중독자의 인격을 더 세밀하게 분석해 보면 우선, 정서적으로 미숙하여 마음속에 원망과 질책의 적개심이 많은 공격적인 성품의 인격을 보이게 된다.

둘째로는, 불안과 강박관념이 심한 신경증 환자들이 인격의 붕괴로 마약을 탐닉하게 된다.

셋째, 신체적 고통을 모면하는 수단으로 어쩔 수없이 마약을 진통제로 사용하다가 신체 증상이 완치되었는데도 불구하고 마약에 탐닉되는 미숙한 인격형으로 나누어 볼 수도 있다. 심한 암환자가 고통 때문에 마약을 사용하다가 마약에 중독이 되는 것은 흔히 있을 수 있는 일이다.

위에서 예를 든 어느 경우이든 간에 그들의 과거에서 사회에 잘 적응하지 못하였으며, 특히 술을 마시는 버릇도 무절제한 것이 아주 특징이라고 할 수 있다. 이렇게 성격이나 인격이 병들어서 마음의 병인 마약 중독에 빠져버리지만 더욱 이 중독에서 헤어나지 못하는 이유는 마약이 가지고 있는 약리 작용에서 나타나는 금단 증상 때문이다.

마약을 끊음으로써 도저히 견딜 수 없는 신체적 고통이 뒤따르게 되는 것이 마약의 특수한 약리 작용이고 여기서 생겨나는 것이 금단 증상이라 할 수 있어서 이러한 금단 증상 때문에 점점 더 불치의 마약 중독자로 변질되어 버리는 것이다.

마약 중독의 치료는 오랜 기간의 정신과적 입원 치료가 원칙이

며 입원을 해도 적극적인 정신 요법이 실행되지 않는 한 격리 수용을 할 수밖에 없다. 마약 중독은 인격의 개조 없이 치료할 수 없다.

인격장애

## 마약의 금단 증상

마약을 계속적으로 복용하다가 그 마약을 중단함으로써 나타나는 증상을 문자 그대로 금단 증상이라 한다.

금단 증상은 약의 종류와 개인의 체질에 따라 각기 다르게 나타난다. 다시 말해서 금단 증상이 격심한 약물일수록 중독을 잘 일으키고 일단 중독이 되면 약을 끊는 것이 어려워진다.

예를 들면 마약의 원조라 할 수 있는 모르핀(아편)은 금단 증상이 가장 심한 약으로서 극심한 신체적 의존성으로 인한 금단 증상 때문에 중독이 되어서 결국은 아편쟁이가 되고 만다.

마약 중독의 치료 목표는 금단 증상을 제거함에 있고 잘 치료하여서 금단 증상이 나타나지 않으면 치유된 증거라고 할 수 있다. 마약 중독자는 지체 없이 정신과 전문 치료 시설에 입원시켜서 금단 증상을 빨리 없애주어야만 완치될 수 있다. 금단 증상은 심리적 의존심에서 오는 마음의 증상으로 생겨날 수 있겠지만 보다 더 큰 문제는 신체적 금단 증상을 모면하기 위해서는 약물을 계속 복용함으로 초래되는 생리적 변조상태라고 할 수 있다. 이러한 생리적 변조 상태는 돌연한 약물의 중단으로 자율신경 기능의 장애를 가져오게 되는 것이다. 그러므로 약을 중단하고 안 먹으면 하품을 하

고 눈물과 콧물을 흘리게 되며 기침을 하고 피부에 소름이 끼치게 되며 결국 중추(뇌)신경의 자극 증상으로 안절부절하게 되며 기억력도 나빠지고 초조하고 불안해져서 어쩔 줄 모르게 되고 근육에도 경련이 일어나는가 하면 불면증이 계속되면서 고열이 나고 고혈압의 신체 증상이 나타나게 된다.

만성 마약 중독자가 되면 몸이 몹시 쇠약해지는 것이다. 결국은 의식까지 흐려지면서 경련 발작이나 간질같이 떨고 의식을 잃게 되며 나중에는 이러한 증상이 자꾸 중첩이 되어 사망하는 경우도 생기게 된다.

정신 건강 상식으로는 금단 증상을 쉽게 알아보면 눈동자가 수축되어 대광 반사(빛에 대한 반사)가 소실되어 손과 발을 떨고 체온이 떨어지거나 올라가서 열이 나고 혈압의 심한 기복과 함께 심장 혈관 계통의 변화가 일어나게 되어 누구나 쉽게 금단 증상을 알아차릴 수 있다.

이런 증상을 확인하게 되면 지체 없이 정신과 전문의에게 치료를 맡겨야 한다. 금단 증상은 현대 정신의학에서 눈부신 정신 약리학의 발달로 쉽게 조절이 되고 고칠 수 있게 되었으니 다행스러운 일이다.

금단 증상의 치료 지침은 아직까지 사용해 오던 마약을 갑자기 끊지 말고 그 양을 조금씩 조금씩 줄여가면서 다른 약물로 우선 바꿔주어야 하며, 단계적으로 체질 개선을 시켜 주고 스스로 약을 먹고 싶어하는 생각이 없어졌거나 이겨냈을 경우 자제력과 의지력을 길러 주는 정신 요법이 꼭 필요할 것이다.

## 인격장애

### 마약 중독의 치료

마약 중독의 치료는 환자가 습관적으로 계속 사용해온 약물의 종류에 따라 그 증상도 각각 다르기 때문에 당연히 치료 방법도 다르다. 그러나 어떤 약물 중독이든지 완치를 위해서는 입원 치료가 절대적이며, 물론 중독의 심도에 따라 다르겠지만 약 4개월에서 7개월간의 긴 시간이 필요하다. 격리만을 위한 입원이라면 아무리 오랫동안 입원시켜도 소용이 없으며 입원 기간은 습관된 중독 기간에 정비례한다. 다시 말해서 습관 기간이 길면 길수록 입원 기간이 길어지는데 이것은 정확한 진단에 의해서 전문의가 결정할 일이다.

마약 환자들은 자신이 마약을 사용하고 있다는 그 자체에 대해서 격심한 공포를 가진다. 그래서 마약 중독자라는 것을 남이 알면 혹시 신고를 당하여 잡혀가서 법에 따라 강제 입원이나 수용을 당할까 두려워서 남의 눈을 피하여 숨어서 마약을 남용하기 때문에 조기 입원 치료가 힘들고 스스로 정신과 의사를 찾아오는 경우는 거의 없다.

미국의 예로도 큰 문제와 사회의 악으로 되어 있으며, 마약 환자의 퇴치를 하는데 많은 예산을 들여 학자들과 의사들이 연구를 하

고 있는 실정이다. 이러한 문제 때문에 미국에서도 마약 환자들이 자꾸 지하로 들어가 숨어서 늘어나고 있는 실정이다.

결국 가족들의 권유나 법 절차에 따라 강제 입원이 되거나 수용당하게 되는 것이 보통이다. 집단 수용만으로는 의미가 없기 때문에 시설이 잘 된 정신병원에서 세밀한 진단을 받아가면서 단계적으로 치료를 하여야 완치될 수 있다. 갑작스럽게 약을 중단시키면 심한 금단 증상이 나타나서 위험한 상태에 빠질 수도 있으니 전문 치료가 시작되었다 하더라도 사용하던 약을 주면서 조심스럽게 다른 종류의 치료제와 서서히 바꿔가면서 금단 증상이 신체적으로 없어졌을 때 모든 약을 끊어 버려야만 한다.

대개 입원하여 10일 정도의 간격을 두고 점차적으로 약을 중단시키게 된다. 마약의 종류에 따라 다르겠지만 ‘모르핀’ 같은 아편 중독의 경우는 처음 이틀 동안은 매 여섯 시간마다 사용하던 만큼의 모르핀을 주면서 이 양을 줄여가지고 입원 치료 열흘 만에는 약을 떼어 다른 치료제인 2차 약으로 바꿔준다. 금단 증상의 치료와 함께 심신의 건강을 되찾을 수 있는 정신 요법도 반드시 실행하여야 한다.

마약 중독환자를 정신 장애환자로서가 아니라, 범죄 행위로 취급하여 죄인으로 다루게 되면 정신치료의 성과는 결코 기대할 수 없을 것이다. 치료가 끝나고 나서 퇴원하여 가정이나 직장으로 돌아왔을 때 주위 사람들의 멸시나 지나친 감시의 눈길은 재발을 촉진하는 심리적인 요인이 될 수도 있다. 퇴원 후에도 1년간은 치료해 준 의사와 정기적인 상담을 통해서 감정 조절과 갈등 해소가 필요할 것이다. 마약 중독자는 죄인이 아니라 마음이 병들어서 신음하는 정신 병자라는 것을 잊어서는 안 될 것이다.

## 정신 방어 기제

“적의 공격이 없을 것을 바라지 말고 나에게 만전의 방비가 있음을 믿어야 한다. 적이 공격하지 않으리라는 희망적인 관측을 하면 안 된다. 공격하여 와도 절대로 공략할 수 없는 철통 같은 준비가 나에게 있음을 믿어야 한다.” 손자병법에 나오는 말이다. 공격하는 것도 승리의 방편이지만 방어하는 힘도 공격에 못지 않게 중대하다. 그러므로 현대전에서는 공격무기에 대응하는 방어 무기개발에 열을 올리고 있다. 공격만 할 줄 알고, 방어를 못하면 결국 패배를 당한다.

현대 의학에서도 공격인자와 방어인자의 가설적 이론 위에서 병의 원인을 규명한다. 위궤양의 원인도 외적 인자인 ‘스트레스’에 대한 방어가 깨어져 버림으로써 내적 인자가 공격 당할 때 위장이 헐게 된다고 설명한다. 그래서 내적 인자를 보강해 주는 약이 위궤양의 치료제로서 크게 각광을 받게 되었다. 이와 같이 우리 마음속에도 불안을 막고 정서적 충격을 이겨내려는 정신 방어 장치가 있다. 우리는 오랜 인격 발달의 기간을 거치는 동안에 자신을 방어하고 갈등적인 충동 사이에서 타협을 찾고 내적인 충동과 불안을 잠재우며, 여러 종류의 심리적 자동 방위에 대한 기술을 습득하게 된



다. 우리는 일상생활에서 당하는 성적 충동, 공격적 충동, 적개심, 분노, 좌절감 등의 불안의 조절하는 방어력을 배우고 갖추게 된다. 이렇게 자아가 불안에 대응하고 대처하는 여러 가지 심리적 책략을 ‘정신 방어 기제’라고 말한다. 정서적으로 정상적이건 비정상적이건 간에 우리 모두가 이런 정신 방어 기제를 자신도 모르는 사이에 자동적으로 사용하고 있다. 우리는 끊임없이 이런 방어 기제를 사용하며 살아간다. 누구나 이런 방어기제를 적절하게 사용하지 않으면 병적인 불안을 모면할 수가 없다. 즉 정신 방어 기제는 불안을 처리하기 위한 수단이며, 자아 기능의 중요한 부분이다. 누구나 자기 나름대로의 정신 방어 기제를 사용 함으로써 자아를 보호하며, 자신의 성격적인 특징을 만들어 낸다. 어떤 방어 기제를 많이 동원하느냐에 따라 성격이 달라질 수밖에 없다. 억압을 잘하는 사람은 수줍어하거나 편견이 많은 성격을 보이며 투사를 잘하는 사람은 의심이 많은 성격을 갖는다.

정신 방어 기제가 병적으로 과장되거나 무너져 버리면 신경증이나 정신병에 걸린다. 정신 방어 기제를 성공적으로 사용하고 운영해야만 마음이 평화롭고 정신건강이 증진된다는 것을 알아야 한다.

정신 방어 기제는 처음 ‘찌그먼드 프로이드’에 의해 기술되었으며, 그 후에 그의 딸인 안나 프로이드(1936)에 의해서 더욱 자세하게 설명되었다. 정신 방어 기제 이론은 신경증은 물론 정신병의 정신병리를 이해하고 연구함에 큰 도움을 준다.

다음은 여러 가지 정신 방어 기제에 대한 예다.

## 정신 방어 기제 불안

천사나 동물에게는 없고, 인간에게만 부여된 ‘불안’이란 감정만큼 불가사의한 감정도 없을 것이다.

“나는 생각한다. 그러므로 나는 존재한다.”라고 데카르트는 인간을 생각하는 존재에 비교했다면, 그 생각 속에 존재하고 있는 불안 때문에 오늘의 인류 역사가 이만큼 발전했다고 단언한다.

종교가가 말할 때 마음의 평안을 잃고 불안이 싹트는 것을 악마의 유혹 때문이라고도 하지만 인간의 정신을 찬란하게 가꾸는 것은 모두 불안에서 한 단계 뛰어 넘었을 때만 가능한 것이다.

키에르케고르는 이 인간이 가진 불안의 감정을 아주 찬미한 철학자이다. 인간이기 때문에 불안에 빠져야 하고 불안이 깊으면 깊을수록 인간은 이것을 극복하기 위하여 위대한 노력을 하게 된다. 인간의 정신을 매혹하는 것 역시 불안이며 인간을 권태롭게 하지 않게 하고 부단히 노력하게 하는 힘도 엄밀한 의미에서는 불안이란 감정의 변화인 것이다.

정신의학에서는 이 불안의 감정을 두 가지로 구분한다. 정상적인 불안, 다시 말해서 건강한 불안과 또 다른 불안, 병적인 불안이다. 정상적인 불안은 우리가 살아가는데 원동력이 된다.

예를 들면 어린아이가 어머니가 없으면 어머니를 믿고 의지하던 마음을 정리하면서 스스로의 욕구를 충족하기 위해서 분리 불안을 이겨내면서 힘을 얻고 자립하면서 점점 강하게 성장해 가게 된다. 이런 불안에 대한 극복 과정이 없으면 성장해서도 올바른 사회인이 될 수 없고, 물론 인격자도 될 수 없다. 의존하던 마음에서 탈피하면서 건강하게 사회에 적응해 가는 것은 아주 바람직한 일이다.

그러나 병적인 불안은 아무런 동기도 없고 목적도 없으며 물론 결과도 없는 막연하고 공허한 불안, 공연히 무섭고 두려우며 무엇으로도 채울 수없이 안절부절 하게 되는 텅 빈 마음이다. 이런 불안이 우리 마음을 엄습하면 정신건강을 크게 해치게 되고 결국은 마음과 몸의 병을 얻게 된다.

그러므로 우리는 하루하루 생활 속에서 불안을 극복할 수 있는 마음가짐이 필요하다. 병든 불안을 극복하고 치료하기 위해서는 불안을 피하기 보다는 불안에 도전해야 한다. 불안이란 감정은 묘해서 피하면 피할수록 더욱 불안이 커지기 때문이다. 공허하고 병든 불안에 마음을 빼앗기고 안절부절하며 떨기보다는 불안의 대상에 정면으로 도전할 수 있는 용기가 필요하다. 불안은 우리들의 삶이 문제이니 열심히 노력하고 일하면 병든 불안은 결국 우리 마음에서 멀리멀리 물러갈 뿐 아니라, 다시는 우리를 엄습할 수도 없을 것이다. 바다를 무서워하면 평생 동안 수영을 할 수 없는 법이다. 그 바다를 피하기 보다는 수영을 먼저 배워서 바다에 뛰어 들 수 있는 마음가짐으로 불안을 극복한다면 우리 인간은 병든 불안에서 유유히 풀려날 것을 확신한다.

## 정신 방어 기제

### 억압

독이 무너지면 물이 넘쳐서 홍수가 나듯이 마음에 억압이 무너지면 정신이 혼란에 빠진다. 독이 터져버리면 아무리 잘 가꾸어 놓은 논밭도 떠내려 가서 쓸모 없이 되듯이 거치른 마음을 억누르지 못하면 인격이 붕괴된다. 그러므로 독은 처음부터 기초를 튼튼하게 쌓아야만 하며 억압은 어린 시절부터 건강하게 인격에 뿌리가 내려져야 한다.

우리들의 마음속에는 밖에서 밀려오는 충격을 막아야 하고 마음속에서 솟아오르는 갈등을 이겨내는 독이 있다. 보이지도 않는 마음의 제방은 높기도 하고 낮기도 하며, 두껍기도 하고 얇기도 하다.

마음의 독은 개개인의 특성을 지니고 있으므로 인격 속에 세워진 독이 약하면 무너져 내려서 불안에 쫓기며 마음이 병들어 버린다.

정신의학에서 ‘억압’이란 정신 방어 기제는 정신병 진단에 중요한 부분을 차지한다. 억압이란 정서적 갈등을 처리함에 있어 가장 흔히 사용되는 정신 방어 기제나 마음속에 용납될 수 없는 생각이나 충동을 의식에서 몰아내고 억누르는 가장 보편적이고 기본적인

자아의 방어 작용이다. 정신분석학에서 말하는 ‘이드’ 본능에서 생긴 정신 에너지가 자아가 견디기 힘들도록 강렬하고 거칠어지면 갈등을 억압하는데 실패하여 불안을 느끼게 된다. 부끄러움이나 죄책감에 휘말린 고통스러웠던 경험은 불안을 이기지 못하게 되므로 더욱 더 쉽게 억압이 나타난다.

억압은 언제나 무의식 속에서 이루어지므로 자기 자신은 전혀 알 수도 없으며, 느끼지도 못한다. 따라서 억압은 편협하고 고집스러우며 지나치게 수줍어하거나 순종형인 성격적인 특징을 만들어 낸다.

어려서부터 본능적인 충동을 지나치리만큼 억압 당하고 성장한 사람은 옹졸하고 수동의존적인 내향성 성격을 가지게 된다. 지나치게 수줍어하는 처녀가 남자 친구와 어울리지 못하는 경우라든지 성적 충동을 억누르며 독수공방을 고수한 독신녀가 남성에 대한 담담하고 무관심한 태도는 억압을 설명하는 좋은 예이다.

그러나 억압된 충동이 마음에서 완전히 사라지는 것은 결코 아니며, 인격의 특징과 특정한 신념이나 가치관에 영향을 주어서 마음이 병든다. 병든 억압은 신경증이나 정신 신체증은 물론 정신병에 이르기까지 큰 영향을 미치게 된다. 마음의 독이 무너져 버려 억압에 실패하면 정신병에 걸리게 된다.

한편 억압은 본능적 충동이나 사회적으로 용납될 수 없는 마음의 솔직한 표현을 금지함으로써 사회적응을 가능하게 한다.

억압된 충동은 항상 표면화되려는 힘을 가지고 있기 때문에 자아는 더욱 억압을 강화하지 않을 수 없게 되어 결국 본성과 정반대의 성격을 지니게 된다. 그러므로 억압을 많이 하는 사람일수록 편견이 많다. 우리가 일상 생활 속에서 편안하게 지내려면 억압을 적당하게 유지하면서 불안을 이겨내는 슬기로운 지혜를 간직하도록

노력해야 한다.

튼튼하고 건강한 마음의 독은 긍정적이고 건강한 정신을 증진시키는 보약이다.

## 정신 방어 기제 동일시

그리스도인이 예수그리스도의 생애를 본받고, 불교인이 석가를 본받듯이 동일시는 어떤 모델을 두고 그 사람을 본받으려고 하는 행위이다. 어린이가 성장하는 과정에서 자신의 부모의 태도와 행동을 습득함으로써 그 부모처럼 모든 힘과 일에 성공하고 싶어하는 소원 성취적인 동기에서 동일시라는 방어 기제를 볼 수 있다.

부모의 좋은 면을 본받으려고 하지만, 또 반대로 부모의 나쁜 면도 동일시하게 되니 부모나 어른들의 태도가 아이들에게 미치는 영향은 아주 크다. 권위적이고 폭군적인 아버지를 본받아 아이들의 감정이 사회의 권위에 이전되고 전위가 되면 반사회적 성격장애란 정신병을 일으킬 수 있고 술을 좋아하는 아버지의 언행을 본받아서 난폭해지는 아이들도 동일시라는 정신 방어 기제로 설명할 수 있다.

적군과 아군 사이에 공격에 대한 방어가 있듯이 우리 몸과 마음에는 공격 인자에 대한 방어 작용이 항상 일어나고 있다. 세균에 대한 방어로써 백혈구가 동원되고 우리마음속에도 불안에 대한 방어가 실 사이 없이 일어나고 있는 것이다.

이것을 정신 방어 기제라고 하여 마음속에서 직접 일어나는 공

격에 대한 방어이다.

사람은 자기 나름대로 불안을 처리하는데 있어서 어떤 형태의 정신 방어 기제를 동원하느냐에 따라서 성격 특성도 달라지게 된다.

억압을 잘하는 사람은 성격이 편협해지고 또 투사라고 하여 자기 문제를 남에게 잘 쏘아대고 남의 탓으로 돌리는 투사의 방어 기제를 잘하는 사람은 의심이 많고 보상 기제로 방어하는 과보상적인 성격은 과시하는 성격의 자기가 보상을 받아야만 마음이 시원한 성격을 나타낸다. 인격 발달에 지대한 영향을 미치는 정신 방어 기제는 동일시다. 동일시를 영어로는 'Identification' 이라고 하며 쉽게 말하면 닮으려고 하는 본능이다.

2차 세계 대전 때 독일의 젊은이들이 나치 공격대의 잔인성을 동일시하여서 악랄해졌던 예라든가 또 고관이나 명사 집 하인들이 그들의 주인과 동일시함으로써 거드름을 피우는 경우도 동일시의 좋은 예라고 할 수 있을 것이다. 이처럼 동일시라는 정신 방어 기제가 병들어서 마음의 병이 나타난다. 우리는 건강하고 건전한 정신 방어 기제를 통해서 원만한 성격 위에 건강한 정신을 가져야 할 것이다.

## 전 치 轉置

우리는 하루 하루의 생활 속에서 좋은 일도 겪게 되고 또 나쁜 일에도 부딪히게 된다. 좋은 일이 있으면 반드시 나쁜 일이 있는 것이 우리 인간에게 부여된 숙명 같은 것인지도 모른다. 그런데 우리가 기분이 아주 나쁠 때 화풀이를 누구에게 하느냐에 따라서 기분도 아주 달라지게 된다.

부부싸움을 한 부인이 속이 상한다고 크게 잘못된 일도 없는 어린애를 실컷 때려줌으로써 화가 풀리는 경우도 있다. 또 부부싸움을 하고 등교한 선생님이 학생들에게 화풀이로 숙제를 많이 내어 줌으로써 스스로의 화를 풀기도 한다. 또 부부싸움을 하고 출근한 직장의 상사가 부하에게 공연히 기합을 넣기도 하고 또 부부싸움을 하고 환자를 대하는 정신과 의사의 머리 속에는 환자의 아픈 마음이 통 들어오지 않을 때가 있다. 이것이 모두 우리의 마음의 변화이다.

자신 속에 도사리고 있는 화가 자신의 몸으로 전치되어서 또 그 감정의 이동이 생겨서 온통 육신의 병을 얻게 된다. 이러한 쓸데없이 좋지 못한 화풀이가 심해지면 몸과 마음에 병을 얻게 된다.

정신의학에서 이런 방어 기제를 대치 또는 이동이라는 용어로

설명한다. 어떤 실제적 대상에 향해 있던 감정이 대치적 대상으로 옮겨짐으로써 자신의 불안을 처리하고 마음이 편해지려는 무의식적인 방어 작용이라고 할 수 있다.

사랑과 미움의 감정이 잘 교차되고 잘 전치되고 남에게서 나에게로 나에게서 너에게로 잘 이동되기 쉽다. 부모에 대한 증오감이 자신의 의식에서는 도저히 용납되지 않을 때 부모와 비슷한 사람에게 증오감이 이전 됴으로써 부모를 미워한다. 이러한 경우는 좋은 심리적인 예라고 할 수 있을 것이다. 무의식적인 갈등을 농담이나 유머, 이러한 것으로 대치함으로써 의식 자체를 방어하는 기제라고 할 수 있을 것이다. 아무 것도 아닌 농담 속에 깊은 뜻이 있는 것이나 마찬가지다.

이 세상을 살아갈 때 지나친 화풀이는 남의 마음을 사납게 만들며 내 마음 또한 병들게 한다. 우리는 미워하는 마음은 모두 접어 두고 사랑하는 마음만을 남에게 전할 수 있는 생활의 지혜를 찾아야 할 것이다.

## 정신 방어 기제 합리화

사람들은 자신의 잘못을 곧잘 알고 있으면서도 별로 마음의 고통을 느끼지 않고 지낸다. 아마 자기 자신을 일일이 탓하고 꾸짖다 가는 한시도 마음 편할 날이 없을 것이다. 아무리 성인군자라 할지라도 인간이기 때문에 자신도 모르게 잘못을 저지를 수도 있고 실수도 할 수 있다. 자신의 잘못을 스스로 꾸짖다 보면 자책감이 생기고 또 죄책감에 사로잡히고 죄의식이 생겨나서 한없이 괴로워지고 슬퍼지고 실망하게 된다. 자학이 심해지면 결국 자존심을 잃게 되고 자기 자신을 보잘 것 없게 평가함으로써 우울증에 걸리게 된다.

우리 마음속에는 이러한 잘못에서 생겨난 고통스러운 감정을 잘 다스려나가는 정신 방어에 대한 방어 장치가 있는데 이것을 정신 의학에서는 ‘합리화’라고 해서 자기 잘못에 대한 체면을 세워서 자기 자존심을 유지하고 잘못으로 생긴 죄악감을 막아내기 위한 아주 편리한 무의식의 심리 기제라고 할 수 있다. 자존심을 유지하고 죄악감으로부터 벗어나는 데는 자기 잘못을 합리화시킬 수밖에 없다고 할 수 있다. 자신이 저지른 그릇된 언행을 그럴듯한 이유로 꾸며대는 경우를 말한다.

예를 들면 학생이 공부를 못해서 낙제 점수를 받아놓고 선생님과 부모에게 꾸중을 들을까 걱정이 되고 또 한편은 부끄럽고 죄책감에서 벗어나려고 다음과 같이 말해버리는 경우가 있다.

“성적이 나빠야만 다음에는 이것을 만회하고 일등을 할 수 있다.”

이것도 합리화의 일종이고 자신의 마음을 편하게 만드는 심리 기제라고 볼 수 있다. 잘못을 저지르고 직장에서 쫓겨 난 사람이 “내가 너무 잘나서 나를 시기하는 사람들이 많아서 어쩔 수없이 직장을 그만 두었지만 전화위복으로 더욱 좋은 직장으로 가게 될 것이다.”라고 말하는 것도 합리화의 좋은 예라고 할 수 있다.

남편이 외도를 하고 나서 “한 번의 잘못은 아내를 더욱 사랑할 수 있는 시련이다.”라고 하는 것도 모두 합리화 과정의 정신 방어 기제로써 분석할 수 있다.

이러한 합리화의 심리기제는 우리들 마음의 죄책감을 덜어주지만 합리화가 병적으로 심해지고 과장되거나 격렬해지면 극심한 망상 증상에까지 이르게 된다. 그러므로 우리는 합리화가 너무 심하게 이루어지지 않도록 마음에 제동 장치를 설치해서 자기 마음을 잘 다스려야 한다.

## 정신 방어 기제 반동 형성

내가 자신에 대하여 관심을 가지고 있는 것만큼 남들이 내게 관심을 가지고 있다고는 생각하지 말아야 한다.

남에 대하여 지나치게 관심을 가지게 되는 것은 내 마음이 공허하다는 증거다. 마찬가지로 남에게 지나치게 공손한 태도는 심한 거절이나 증오의 증거이며 남에게 거만한 태도는 열등감의 증거이다.

지나친 동정심은 억눌린 적개심에서 생겨난 그 하나의 방어이다. 가식적인 사랑 뒤에는 어두운 마음의 그림자가 따라 다닌다. 이와 같이 우리 마음속에는 겉과 속이 아주 다른 정반대의 감정과 생각이 동시에 공존하고 있으나 자기 자신도 그 마음속을 모르고 지내는 경우가 많다. 그렇기 때문에 우리 마음의 무의식 속에는 반동 현상이라는 정신 방어가 일어나고 있다고 할 수 있다.

정신의학에서 마음속의 불안을 극복함에 필요한 반동 현상이라는 이 정신 방어를 설명한다면 무의식 속에 흐르고 있는 소원을 성취하고 싶은 생각이나 충동과는 달리 정반대의 방향으로 성격이 이루어져 가는 정신 방어 기제를 말하게 되는 것이다.

그래서 이런 방어가 심하게 지속되면 성격이 뒤틀어지거나 성격

이 괴팍해져 버린다. 웅졸하고, 완고하고, 완벽하고 타협할 줄 모르는 이런 외골수 성격은 무의식 속에 숨겨진 금지된 욕망과 충동에 대한 반동 현상이라고 분석할 수 있다.

또 지나치게 상냥하고 온화한 성격은 증오감이 반동된 형태라고 볼 수 있다. 좀더 쉽게 예를 들면 늙은 할머니에게 지나친 효성을 하면서 혼기를 놓쳐버린 노처녀의 그 깊은 마음속을 들여다 보면 오히려 어머니에 대한 적개심이나 질투심, 심지어는 빨리 돌아가셨으면 하는 그런 생각까지 무의식 속에 흐르고 있다는 것을 알 수 있다. 또 이런 것이 분석적으로 나올 때 반동 현상을 설명할 수 있다. 이런 경우 정신 방어가 강렬하게 지나쳐 버리면 죄책감의 충격으로 심한 우울증에 빠지게 된다.

사랑하면서 미워해야 한다는 이율배반적인 감정은 어쨌든 고통스러운 것이다.

그러므로 우리는 수평적인 관계에 익숙해야 한다. 언제나 대등한 관계에서 남에게 관심을 보일 수도 있어야 하며 또 그 관심을 받아들일 수 있는 말과 행동으로 겉과 속마음이 한결같아야 한다. 솔직한 마음을 표현할 수 있는 건강한 정신이 무엇보다 중요하다. 그리고 절대로 이중 성격이어서는 안 된다.

## 보상

세상을 살다보면 억울하게 손해를 보았다는 생각이 들 때가 있다. 억울하게 손해를 보았을 때에는 그 손해를 본 것에 해당되는 보상을 받는 것이 원칙이다. 내 자신이 잘못된 것으로 손해를 보게 되면 별 문제지만 남이 나에게 손해를 입히고도 시치미를 뚝 경우에는 손해 보상이나 배상 문제가 심각하게 되어서 결국은 법적인 문제로까지 비약된다. 이와 마찬가지로 보상 작용은 우리 몸에서도 생리적 현상으로 일어나 신체가 장애를 일으킬만큼 반드시 보상이 되어야만 건강이 유지된다.

예를 들면 심장판막이 장애를 받아서 심장 기능이 원활하지 못하면 순환력을 보상하기 위해서 심장근육이 비대해져서 한쪽 심장이 커지고 그래도 보상에 못 미치면 고혈압이 된다. 이와 같이 이런 보상의 기제는 우리 마음속에서 자신도 모르게 일어나고 있으니, 정신의학에서는 보상의 정신 방어라 하여 불안을 없애는데 필요한 정신기능으로 설명하게 된다. 체격이 작은 사람일수록 지나치게 공격적이고 지배적인 특성을 보여 작은 체구에서 오는 부족감을 힘있고 권위 있게 보이기 위해서 거만하고 건방진 태도를 연 중 취하게 된다. 작은 체구지만 당당하게 위신을 지켜야겠다는

인간의 근본적인 욕구라고 하겠다. 내 자신이 내 위신을 지키고 결함을 감추려는 방법은 여러 가지가 있지만 너무 지나친 허세는 오히려 꼴불견이다. 여자 앞에서 공연히 환심을 사려고 돈을 잘 쓰면서 어깨를 으쓱해 본다든가 별로 예쁘지도 않은 얼굴에 격에 맞지 않게 짙은 화장을 해서 오히려 더 천박해 보인다는 친구들 앞에서 잘난 척 한다든가 실속도 없는 외제차를 빌려 타고 돈을 빌리러 다닌다는 명함에 수없이 많은 직함을 찍어서 뿌리는 사람이라든가, 남편과 자식의 자랑만을 늘어놓는 부인들의 마음속에는 한결 같이 보상의 심리 기제가 작용하고 있음을 알 수 있다.

이런 보상이 정신병적으로 심해지면 정신분열증의 과대 망상 환자로 병들어 버린다. 우리가 건강한 마음으로 살아가는데는 어느 정도 마음속의 보상은 필요하겠지만 지나친 보상은 기대하지 말아야 한다. 우리는 그런 무의미한 보상보다는 일상생활 속에서 알찬 실력과 능력을 길러 병든 마음의 보상을 막는 것이 중요하다.



## 투사

무슨 일이든 잘되면 몰라도 잘못되면 남의 탓으로 돌려버리려는 특징을 지닌 사람을 보게 된다. 이런 사람들은 항상 비굴하게 보이며, 허약하게 보이고, 어리석게 보인다. 무슨 말이든지 원망과 원한이 맺혀져 있으며 행동도 우유부단할 때가 많다. 항상 자신이 경험한 곤란한 문제나 어려운 책임을 다른 사람의 것으로 돌려 버리려고 한다. 자신의 실수도 남의 탓으로 욱하고 돌리면서 부끄러운 마음은 하나도 없고 또 부끄러움을 알기는커녕 오히려 남과 싸움이나 하려고 하고, 시비를 잘 걸면서도 기세는 당당하기까지 하다. 이런 사람과 교제를 하거나 동업을 하다가는 말썽과 실패는 물론 큰 봉변을 당하는 불상사까지 생기게 된다.

이런 성격을 정신의학에서는 ‘편집성 성격’이라고 하는데 이런 성격의 소유자는 불안을 처리할 때 ‘투사’라는 무의식적 정신 방어 기제를 자기 마음속에 동원하게 된다. 투사를 정신분석학적으로 설명하면 ‘투시해서 발산한다’는 말인데 자신의 속성(자신에게 속해 있는 생각)이나 어떤 감정이면서도 자신이 받아들이고 싶지 않고 또 자신에게 바람직하지 못하고 용납될 수 없는 생각이나 충동을 남에게 내던져 버리는 심리 기제를 투사라고 한다.

자신의 감정을 남에게 뒤집어 씌움으로써 자신은 마음 편하게 있게 되는 것이다. 이런 사람들은 과민하게 남을 비판하고 비꼬기를 잘하며 부정적인 태도를 잘 보이며 편견이 많고 또 스스로 비판을 잘하며 엄세적이고 혐오감에 가득 차 있게 된다.

이런 성격은 어릴 때부터 부모의 과보호적인 양육 태도로 어린이를 양육할 때 너무 잘해 주고 지나치게 보호하여 줌으로써 발생하게 되고 또 이러한 태도가 아이들의 투사하는 마음을 길러주게 되는 것이니까 어려서부터 미리 이러한 성격 형성에 주의하여야 할 것이다.

투사를 하면 할수록 세상 사람을 도저히 믿을 수 없고 의심스러워하고 적대시하게 되며 결국 심해지면 무서운 피해 망상까지 이르게 되어서 마음이 병들고 정신에 큰 장애가 오게 된다.

그래서 편집증이나 정신분열증 환자들은 투사의 심리 기제를 무의식적으로 많이 사용한다. 이런 성격이나 특성이 있는 사람들은 자신의 마음을 뒤돌아 보면서 자기 분석과정을 통해 병든 성격을 사회생활을 하는 가운데서 고쳐나 가야 한다.

## 상징

그 나라 국기는 그 나라를 상징하기 때문에 누구든지 자기 나라 국기 앞에 서면 충성심이 마음속에서 일어난다. 이와 마찬가지로 나의 이름은 나의 상징이며, 인격과 품격을 내 대신 그 이름으로 상징되어진다. 빨간 신호등은 정지의 상징으로서 모든 차를 동시에 멈추게 하며 세워 놓을 수가 있다.

십자가는 그리스도가 온 인류의 죄를 대신하여 죽은 상징이며, 또 부활의 상징이기도 하다.

만일 우리 마음속에 상징을 잃어버리면 혼란과 실수가 거듭될 것이다. 타인과의 의사 전달은 물론 의사 소통도 안 될 것이다.

인간은 본래 의사전달에 있어서 구체적인 사물을 이용해 왔지만 언어의 발달과 더불어서 구체적인 사물 대신 용어나 단어를 사용하게 되었다. 단어가 모여서 문장이 되고 문장이 모여서 또 우리의 말이 된 것이다. 그러므로 용어는 어떤 생각이나 느낌의 상징인 것이다.

예를 들어 어린이가 처음 말을 배울 때 짠 소금을 설탕이라는 용어로 터득했다면 소금이 설탕으로 통할 것이고, 그래서 다른 사람들과의 사이에서 ‘달다 짜다’는 말의 의사 전달이 안 될 것이다.

이렇게 말과 언어 또는 단어 등은 마음과 마음 감정과 감정을 교환하는 아주 필요한 도구라고 볼 수 있다.

눈으로 말하는 경우도 있다. 입으로 말하지 않고 눈으로 말하는 것. 그런 경우에는 눈의 표정이 자신의 마음을 상징해서 남에게 자신의 뜻을 전달하게 되는 것이다. 한편 마음속에 숨겨져 있는 근심 걱정이나 기쁨은 우리들 얼굴에 고스란히 나타나는데 이것도 일종의 상징이다. 얼굴 표정 하나하나를 우리 마음의 상징의 표현이다. 무의식 속에 억압된 사고나 감정의 상징화된 것이 행동에 나타난다. 옷차림 하나하나 걸음걸이 하나하나 말 한마디 한마디에 마음속에 있는 모든 것이 상징화되어서 마음과 마음이 서로 이어진다.

정신병 환자의 망상이나 환각 증상은 억압된 무의식의 충동과 욕망이 상징화된 것이라 할 수 있다. 그러므로 정신의학에서 이러한 상징화란 자신의 정서적 갈등을 고통스럽지 않도록 남에게 전할 수 있는 하나의 정신 방어라 할 수 있을 것이다.

남편의 부드러운 목소리는 애정의 상징이며, 아들과 딸들의 활짝 웃는 미소는 효도의 상징이고, 학생들의 총명하고 빛나는 눈동자는 학문의 상징이며, 부히들의 활기찬 발걸음은 존경의 상징이다. 또 국민들의 부지런함은 조국애의 상징이며, 부모의 인자한 미소는 사랑의 상징이다.

나 자신을 밝은 마음으로 상징할 수 있어야 하며, 또 남의 상징을 받아들일 수 있는 능력과 마음을 길러야 할 것이다.

상징화의 정신방어가 마음속에서 무너져 버리면 의사소통이 안 되고 불안에 휘말려 인격이 붕괴된다.

## 저항

물이나 전기의 흐름에서도 저항이 생기듯이 우리들 마음의 흐름에도 저항이 생겨난다. 전류의 저항(흐르는 전기)이 아주 높거나 약으면 모든 기계는 망가지고 만다. 이와 같이 마음과 마음 사이에 저항이 크면 클수록 사람과 사람의 감정은 멀어지고 결국에는 폭발해 버리고 만다. 사랑과 미움의 감정의 틈 사이에서 생겨난 저항은 낮게 해줄 때 마음에 평안이 되찾아 올 수 있는 것이다.

유명한 정신분석학자 프로이드의 정신분석치료에서는 그 환자의 마음속에서 일어나고 있는 심리적인 저항을 풀어 없애줌으로써 마음의 증상도 없어지고 불안도 없어지고 또 의사와 환자간에 신뢰가 생겨나서 정신치료에 큰 효과를 가져오게 된다는 것이다.

갑자기 대화를 하다가 절단이 된다던가, 당황한다던가, 말을 하다가 갑자기 조용해진다던가, 불안해진다던가, 화를 벌컥 내면서 대화를 하거나 반항을 한다는 것은 마음속에서 일어나는 저항의 증거이며 정신의 증상이라고 말할 수 있다.

이럴 때 저항의 원인이 무엇인지 재빨리 알아보는 노력이 정신분석학자들의 기술이고 능력이라 할 수 있다

우리는 일상 생활 속에서도 인간 관계 속에서도 저항감을 수시

로 느끼게 되는데 나와 너 사이에서 오가는 저항감을 재빨리 알아차리고 해소할 수 있어야만 서로가 친해질 수 있을 것이다.

남에게서 오는 저항감을 잘 들을 수 있는 능력이 있는 사람은 사교성이 좋다는 평판도 받을 수 있다.

자식이 아버지에게 느끼는 저항, 아내가 남편에게 느끼는 감정적인 저항, 친구와 친구 사이에 어떠한 거부적인 저항감, 상사와 부하 사이에 오가는 묘한 저항감, 이 모두가 우리들 마음인 정신건강에 척도가 될 것이다.

저항의 수치를 측정해 볼 때에는 기계를 사용하게 된다. 그런데 마음의 저항을 측정할 때에는 꼭 말을 해보고 대화를 해보아야만 기계의 역할을 대신할 수 있다.

자식이 부모에게 무조건 순종하고 조용하고 얹전하다고 부모에게 저항감이 전혀 없는 것은 아니다. 그럴수록 오히려 마음 깊은 곳에서 더욱 큰 저항이 있을 수 있다는 것을 알아야 한다. 가까운 이웃이나 가족에게서 생길 수 있는 저항을 최소로 줄일 수 있는 대화의 문을 활짝 열어서 저항감을 줄여야 할 것이다. 마음의 저항감을 측정하는 가장 현명한 방법은 대화뿐이며 마음속에 쌓인 저항감을 없애주는 방법도 오로지 대화뿐이다.

대화를 계속해보면 상대방의 저항하는 마음을 깊이 헤아릴 수 있는 아량이 생기므로 얼마든지 호의적으로 접근할 수 있게 된다. 무조건 호의적인 사람에게 까닭없이 저항할 수 없는 것이 또 인간이기 때문이다.

## 퇴행

쾌활하던 소년이 아무런 이유 없이 매사에 흥미를 잃고 진취성이 없어지면서 무슨 일이든지 해보려고 하지 않고 말도 없어지고 표정은 찡그린 채로 웃음을 잃어버리고 밖에도 잘 나가지 않고 학교도 가지 않으려 한다면 문제는 심각하다. 어머니 말에 반항하고 집안에 하루 종일 있으면서 무엇인가 공상에 사로잡혀 있기만 하고 집안 식구들과 얼굴을 마주보지 않고 피하기만 한다.

몇 개월이 지난 후부터는 이상하게 웃으면서 무엇이라고 혼자 중얼거리고 아무 곳이나 침을 뱉고 세수는커녕 목욕도 안 하고 웃도 잘 갈아입으려 하지 않는다. 그러면서 시들시들해져서 나무처럼 식물성인 존재가 되어 마음이 황폐되어가는 병이 있다.

정신의학에서는 이런 증례에 대해서 ‘정신분열증’이라는 진단을 내리게 된다. 정신분열증 환자는 사회가 다양해지고 문화가 복잡해질수록 많이 증가하고 있다. 정신분열증이란 병은 우리들에게는 아주 익숙해진 정신병이며 정신 병리학에서는 이런 경우를 인격의 퇴행 현상이라고 설명한다.

‘퇴행’이란 인간이 어떤 좌절감에 부딪혔을 때 이미 자신이 습득했거나 성취하고 이룩했던 적응 단계로부터 좀 더 안전하고 편안

하고 재미있었던 미숙한 옛날로 마음이 후퇴하는 현상을 말한다. 물론 의식적으로 그렇게 되는 것이 아니라 자신도 모르는 무의식에서 그렇게 되는 것이다.

다시 말하면 불안을 처리하기 위한 정서적인 현실 도피의 한 방법이다.

미숙한 사고, 미숙한 감정, 미숙한 행동으로 특징이 지어지는 인격 발달 관계로 후퇴되는 현상이 곧 정신분열증이라고 할 수 있으므로 정신병은 먼 곳에서 생소하게 오는 것도 아니며, 전염되는 것도 아니고 유전되는 것도 아니다.

생활인으로서 마음이 병들어서 자신도 모르는 사이에 마음속에 병적으로 퇴행해 일어나면 어느 누구든지 이러한 병이 마음을 지배하게 되는 것이다. 그래서 이 병은 또 가계 질병이며 사회 문화 병이라고 할 수 있다. 가정이 병들고 사회가 병들고 문화가 쇠퇴하면 우리들의 마음은 정신적 퇴행과 인격의 황폐가 일어나게 되는 것이다.

결국 퇴행을 예방하는 길은 가정생활과 사회생활은 물론 문화 생활에도 적응을 잘하는 길이며 퇴행을 고치는 길은 잃었던 마음을 되찾아 주는 길뿐이라 할 수 있다. 요즘은 퇴행을 치료하는 약도 많이 발전되었고 발명되었다. 그러므로 이러한 병도 이제는 마음을 잘 다스리거나 약을 사용하면 잘 고칠 수 있을 것이다.

## 부정

“인간의 위대함은 자신이 비참함을 아는 점이다. 수목(水木)은 자신이 비참한 것이라는 것을 알지 못한다.”라고 파스칼은 말했다. 그러나 인간은 자신의 처지가 비참하면 비참할수록 그 처지를 부정하려 든다. 또 인간은 마음속에서 솟아나는 욕망을 인식하지 않음으로써, 부정해 버림으로써 비참한 욕망에서 생긴 갈등을 부정하고 이겨 나가려고 하며, 그 불안을 모면하려고 하며, 피할 수도 있는 것이라 생각한다. 끊임없이 용솟음치는 마음속의 욕정을 그대로 행동하고 표현하기에는 너무나 창피하고 비참해서 그렇지 않은 것처럼 행동하려고 하니 마음은 더욱 더 고통스럽기만 하다.

이렇게 의식적으로는 참을 수 없는 생각이나 욕망이 무의식적으로 부정되는 정신 방어가 우리들 마음을 아주 편하게도 만들어 준다.

우리가 일상 생활에서도 흔히 보고 겪는 일 중에 늙은 사장이 젊고 예쁜 여비서에게서 느끼는 묘한 성적 욕정을 감추기 위하여서나 성적 충동을 부정하기 위하여서 공연히 점잔을 떨거나 권위를 내세워 오히려 꾸중을 함부로 하는 행동은 자신도 모르는 이 부정의 정신 방어라 할 수 있다.

또 이와는 반대로 남자 친구 앞에서 애교를 떨고 유혹을 하며, 교태를 부려 행동하면서도 이것이 성적인 유혹이라는 것을 자기 자신은 전혀 의식하지 못하고 있다가 남자 친구가 참다 못해 그 성적인 충동에 의해서 요구를 하게 되면 깜짝 놀라면서 물러난다. 오히려 모욕을 당한 듯이 화를 내는 경우도 있는데 이것은 자신의 언행을 완전히 망각해 버린 무의식적 자기 부정의 재미있는 방어라 할 수 있을 것이다.

정신병 특히 정신분열증에서는 현실에서 생긴 고통을 부정한 나머지 대신 공상으로 메우게 되면 심한 망상이 생기게 되어서 마음이 분열되고 인격이 붕괴된다.

어려운 세상을 살아가면서 비참한 자신의 마음과 모습을 남에게 보이고 싶지 않겠지만 자신에게는 적어도 솔직하게 고백할 수 있는 밝은 마음의 거울을 간직하는 것이 무엇보다 중요하다.

## 취 소

우리가 이 세상을 살아가노라면 때로는 본의 아닌 잘못을 저질러 놓고 그 일 때문에 죄책감에 사로잡힌 경험을 누구나 가지게 된다. 그런데 자기 잘못에 대해서 너무 세밀하게 느끼고 자책을 하다 보면 마음이 편안해지기가 힘들다.

인간의 마음은 물론 충동과 욕망에 가득 차 있기 때문에 거칠고 무서운 욕망을 잘 다스리지 못하면 곧 죄책감에 사로잡히게 된다.

사회가 복잡하며 악하고 거칠어질수록 선량한 사람들은 버티고 살아나기가 힘들고 고달프며 적응하기도 어렵다. 남을 속이고 거짓말을 하고 사기를 치고 착취를 하며 강탈하고 죽이는 일까지도 벌어지는 세상에서 이렇게 순결하고 이상주의자인 사람들은 버티지 못하고 움츠러드는 것이 당연한지도 모른다. 그래서 반사회적인 인격장애 환자도 늘어나며 한편으로는 심한 우울증 환자도 늘어나고 있는 것인지도 모른다. 선과 악의 소용돌이 속에서 이렇게 상처 받는 마음의 병이 생겨날 수밖에 없다. 조그마한 잘못에 대해서 뼈저린 고통을 감수하려고 하는 청렴 결백한 환자가 있는 그 이면에는 용서받을 수 없는 철면피한 범죄를 저지르고도 눈 한번 깜짝하지 않는 뻔뻔스럽고 무서운 인격 장애자들도 있다. 그런데 우

리 마음속에는 정신의학에서 말하는 '취소'라는 정신 방어 기제가 작용하고 있으므로 스스로의 죄책감을 자신도 모르게 다스려주는 편리한 마음의 흐름이 있다. 정말 신의 오묘한 섭리라고 하지 않을 수 없다.

다시 말해서 자신의 잘못 행하였던 행위나, 잘못 지녔던 생각이나 충동을 서로 상쇄하기 위해서 좀 더 새롭고 좋은 행위나 아름다운 생각을 지니게 되는 경우를 취소라는 심리 기제로 설명할 수 있다. 죄책감을 느끼는 언행을 하고 나서도 시치미를 뚝 떼고 언제 그랬느냐는 듯이 초연하게 상징적인 행동이나 생각을 하게 되는 경우는 아주 편리한 죄책감을 이겨낼 수 있는 정신에서 우러나오는 마음의 흐름이라고 할 수 있을 것이다.

예를 들면 부정하게 번 돈으로 자선을 한다든가 부인을 몹시 학대하고 난 후 오히려 꽃을 사다 주는 남편이라든가 부정을 저지른 부인이 집안을 깨끗하게 정돈하고 또 아주 깔끔하게 정리하는 마음 가짐을 보이는 이런 모든 경우는 재미있고 흥미로운 취소라는 마음의 흐름이 있다는 것을 분석할 수 있다.

우리들은 이러한 취소의 심리 기제에서 미처 해결하지 못한 죄책감을 스스로 반성해보는 명상의 시간도 가져보는 생활의 지혜가 필요할 것이다. 마음의 죄책감을 상쇄해 주는 이 취소에서 해결되지 않은 마음은 반드시 반성을 하여야 한다.

## 보수報酬 따라 삼천리

우리는 누구든지 자기가 노력한 것만큼의 보수를 바라는 마음이 간절하지만 현실은 대부분 그렇지 못함을 스스로 위로하면서 살아야 한다. 모든 샐러리맨이 그렇듯이 자신이 받고 있는 보수에 만족하고 또 그 보수에 만족하다고 생각하는 사람은 거의 없을 것이다. 보수에 대한 불평이 크면 클수록 직장에 애정을 못 느끼고 직장이 싫어진다. 그래서 보수를 받는 쪽이나 보수를 주는 쪽 사이에서 서로 감사하는 마음이 오고 갈 수 있는 것이 무엇보다 중요하다. 보수가 많거나 적거나 일생을 한 직장에서 살아가는 사람이 있는가 하면 보수를 따라서 이리저리 어디든지 직장을 자주 옮겨 다니면서 사는 사람들도 있다. 보수 따라 삼천리를 달리자니 고달프기 한이 없다. 특히 기술이 좋거나 능력을 인정받는 사람일수록 전직률이 많다는 통계도 있다. 요즘 각 직장에서는 우수한 인력을 스카우트하는 경쟁이 벌어지고 있는 경우가 있는데 그 모두가 보수나 대우를 앞세우고 유혹한다.

이런 과정에서 마음의 문제가 일어나게 되고 인간 관계의 문제로 갈등을 초래하게 된다. 그러나 보수만을 따져서 이리저리 전직을 결정하는 마음은 어리석기 짝이 없다.

왜냐하면 눈앞에서 계산되는 보수가 한없는 인간의 욕망을 만족하게 충족시켜 주지 못하기 때문이다. 좀 더 많은 보수는 보다 더 큰 욕망을 불러 일으킨다.

보수보다 더욱 중요한 것은 직업에 대한 존엄성, 직업에 대한 만족이 이루어질 수 있는 마음가짐일 것이다. 요즘 현대병의 하나가 소위 보수의 갈등으로 생겨난 ‘직장 적응 실패증’의 예방을 위해서는 내가 받는 작은 월급을 다른 사람의 많은 월급과 비교하지 말아야 한다.

나보다 더 능력 있는 사람을 볼 때 불평불만이 생기게 되며 마음의 갈등은 불행을 불러오는 원인이 될 것이다. 또 나의 직위나 남의 직위를 비평하는 것은 어리석은 일이다. 불평을 할 성격이라면 월급쟁이를 탈피하는 길이 보다 현명하다. 마음속에 잠재해 있는 불평이 있으면 그것이 일하는데 나타나게 되어 있다. 그러면 주변 사람들이 볼 때 진실하게 보이지 않기 때문에 성실한 직업인으로 인정받지 못하게 된다. 남의 신임을 받지 못하면 아무리 능력이 있어도 뻗어나갈 길은 영영 막히고 말 것이다.

그러므로 현재 비록 보수가 적고 대우가 빈약하더라도 그 일을 통해서 보다 넓은 세상으로 길이 있음을 알아 두어야 할 것이다. 보수의 많고 적음이 출세를 좌우하는 것도 아닌 것을 알아야 한다. 수입이 많은 확고한 자리에 오르는 것도 하나의 성공일 것이며, 그 자리는 하루아침에 올라갈 수 있는 자리가 아닌 것이다. 처음에는 적은 수입이지만 한 발자국씩 옮기는 데서 정상의 자리에 가까이 갈 수 있는 것이다. 눈앞에 있는 보수가 곧 자신의 능력을 판가름하는 잣대는 아니라는 것을 마음속에 간직해야 한다.

보수가 적더라도 직장에서 인간관계가 좋으면 그것은 돈으로도 살 수 없는 무형의 재산이다. 서로서로 좋은 관계 속에 있으면 언

제 어디서든 필요하면 서로 손을 내밀어 이끌어준다는 것을 잊어서는 안 된다. 인간에게는 예기치 못한 기적같은 일들이 얼마든지 있기 때문이다.

## 칼럼 추억은 아름다워

“행복했던 지난 날을 그리워하는 것보다 더 큰 고통은 없다.”는 구절을 단테의 『신곡』 지옥편에서 읽은 기억이 있다.

오늘의 현실이 고통스럽고 마음이 외로우며 허전하면 지난날의 행복했던 추억만이 마음을 달래준다는 것이다. 오로지 과거만이 행복하다고 믿는다면 현재는 불행하다는 마음의 증거일 뿐이다. 마음이 불행에 쫓기게 되면 마음은 자연스럽게 그 옛날 아름답고 행복했던 추억 속으로만 향해서 달리게 되고 현실은 부정하고 싶어진다.

추억은 회상할 때, 아름다워서 빙긋이 미소를 지을 수 있어야만 멋진 것이다. 추억에만 사로잡혀서 꿈쩍 못한다는 것은 마음이 건강하지 못한 증거이며 앞으로 살아나가는 기력을 잃어버렸다는 반증이기도 하다.

첫사랑은 이룰 수 없더라도 그것이 첫사랑이어서 잊을 수 없다.

첫사랑, 누구에게나 첫사랑에 대한 젊은 날의 풋풋한 추억이 있다. 그것은 이룰 수 없는 사랑이었더라도 추억으로서 건강하게 우리 마음속에 남아있다. 추억을 지배할 수 있어야만 과거는 아름다울 수 있을 것이며, 오늘을 더욱 행복하게 해줄 수 있다. 추억을 회



상하는 것이 고통일지라도 추억이 없는 것보다는 추억을 가지고 있는 것이 훨씬 좋다. 추억은 인간을 풍성하게 하고 여유롭게 하는 묘한 마력이 있다.

필자는 얼마전 오늘의 행복이 오히려 과거의 고통을 달래줌을 경험했다. 가족들과 함께 여름 휴가로 해운대 해수욕장을 찾았다. 문득 30년 전 부산 피난시절로 되돌아 갔다. 험벗고 굶주림 속에서도 즐겨 찾았던 피난 생활 속에서의 여름휴가를 보냈던 잊을 수 없는 추억이 내 마음을 뒤흔들었다. 오늘이 지난날 가난한 시절의 추억들을 차분하게 달래주고 있음을 마음속에서 확인하는 순간을 느꼈던 것이다.

심한 우울증에 빠지게 되면 자신의 추억이 행복했던지 고통스러웠던지 그 추억을 회상하면서 그 추억을 기틀 삼아 내일을 새롭게 하는 마음을 잊어버리게 된다. 우울증 환자들은 추억에만 의존하여 살뿐 추억을 뛰어 넘을 수가 없기 때문에 추억의 노예가 될 뿐이다. 과거에만 집착한다는 것은 얼마나 불건강하고 불건전한가?

오늘이나 내일의 생활보다 지나가버린 생활만을 즐기려 한다면 이것은 살아 있는 송장일 뿐이다. 추억은 혼자 마음속에 감추어 두고 이따금 음미하면서 보다 더 적극적인 삶을 사는 활력소가 될 일이지 자신이 가진 추억만이 소중한 가까운 사람에게 피해를 줄 때 그 추억은 오히려 죄악이다.

노년이 될수록 그 옛날 젊은 시절을 회상하게 된다. 그러나 기억력이 없어지는 노인들은 추억이 없어지고 추억은 침묵 속으로 자취를 감추고 만다. 노인에게 말이 없는 것은 추억이 이미 그들의 가슴에서 사라졌기 때문이다. 특히 갱년기나 노년기를 맞이하는 사람들은 수없이 많은 경험들 중에서 아름답고 행복했던 추억만을

즐기려 하지 말고 고통스럽고 불행했던 추억들도 같이 회상하면서 하루하루를 그 추억들을 바탕으로 삼아서 다시 한번 멋진 인생을 살아보아야 할 것이다.

추억은 인생을 두 번 살 수 있게 한다. 추억은 고통이 아니고 젊음의 날의 상속받은 재산이 되어야 한다.

## 신용은 마음의 등불

신용은 무형의 자본이며, 신용을 잃어버린 사람은 세상에 대하여 잊혀진 사람과 다름 없다. 이 세상을 사는 동안 자기 자신에게나 남에게 신용을 잃었을 경우처럼 막막하고 비참할 때도 없을 것이다. 그것은 신용을 잃어서 발 붙일 곳이 없는 지경에 서보지 않은 사람은 이해할 수 없을만큼 참혹하다. 모든 사람에게서 고립될 뿐만 아니라 돌팔매 같은 고문은 두발 딛고 설 땅을 없애버린다. 신용을 잃었다는 그 사실 하나만으로 누구에게도 인정받지 못하는 것은 사람으로서 견디기 어려운 괴로움이다. 특히 돈을 거래했을 경우 약속을 지키지 못했을 때는 아무리 우정이 두터운 친구 일지라도 등을 돌리면서 그 마음은 냉담해진다.

사업가인 경우에는 더 말할 것도 없다. 은행 거래에서 신용을 지키지 못했을 때는 두 번 다시 돈을 융통할 수 없을 뿐만 아니라 재기 불능은 사업 실패로 연결된다. 그러므로 신용 없는 사람이라는 불명예스러운 낙인이 한번 찍히면 아무 일도 할 수 없는 속수무책이 되며, 물론 성공할 수도 없으며 어쩔 수 없는 낙오자가 되고 말 뿐이다. 이것은 개인뿐만 아니라 국가도 마찬가지다. 국가와 국가 사이에서 지켜야 할 신용을 잃었을 경우 그 신용은 만회하기 어렵

다. 단 한번 잃어버린 신용을 되찾기 위하여 아무리 최선을 다해도 그것은 헛수고가 되고 만다.

우리나라도 선진국으로 도약하는 이 시점에서 신용사회로서 뿌리를 내리는데 국민들 서로가 신뢰할 수 있는 신용사회의 기틀을 만드는데 서로서로 한마음으로 협조해서 잘 가꾸어야 할 것이다. 흔히 '신용' 이라면 우선 돈 거래나 빌린 물건을 정확하게 되돌려 주거나 혹은 샐러리맨이 카드대금을 제 날짜에 틀림없이 잘 갚는 사람에게만 해당되는 말 같지만 더 중요한 것은 자신과 한 약속을 잘 이행할 수 있는 신용이 진정한 신용이며 어떤 신용보다 더욱 중요하다. 자신과의 약속은 가장 큰 약속이며, 그 약속을 잘 지키면 타인과의 약속도 큰 문제없이 잘 지킬 수 있다.

자기 자신을 믿을 수 없을 때 마음이 공허해지고 불안과 공포에 쌓이며 결국 마음의 병을 얻게 된다.

자신에게 공연히 짜증이 나고 자신이 미워지기 때문에 정신의 병이 생기게 되는 것을 피할 수가 없어진다. 정신병자의 정신 세계를 엄격하게 파헤쳐 보면 어린 시절부터 어른이 될 때까지 자신에 대하여 신용을 잃고 자기 스스로를 혐오하면서 살아온 흔적을 쉽게 발견할 수 있게 된다.

자신을 신뢰할 수 없는 사람은 자신을 속일 뿐만 아니라 자신에 대한 신용을 지킬 수 없을 때 자아를 상실하게 되고 자신의 주체성마저 잃어버리게 된다. 그 결과는 의심의 먹구름 속에서 헤어나지 못해 주위 사람이 의심스러워서 피해망상에 사로잡히게 되니 마음은 점점 더 병들게 된다.

정신의학에서 병든 마음을 치료할 때 자신에게 지녀온 신용도를 정확하게 측정하는 것이 중요한 진단의 기준이며 척도가 되는 것은 그만큼 신용이 마음을 지배하는 부분이 크기 때문이다. 성장 과

정이나 인격 발달 과정에서 신용은 그 부모를 통하여 어렸을 때부터 몸에 배여서 체질화되어야 한다. 사소한 약속이라도 꼭 지켜야 하는 것이 하나의 의무가 되어야 하며 신용할 수 있는 부모들의 모든 일거수일투족이 그대로 자녀들의 마음에 반사되는 거울이 됨을 잊어서는 안 된다.

신용이라는 덕목은 가정교육에서부터 시작되므로 부모는 책임을 다 하는 모범을 보여야 한다. 좋은 마음은 정신 건강에도 좋지만, 가장 좋은 신용장이 되기 때문이다.

## 칼럼 너와 나

현대를 사는 우리들은 하루 한시도 쉬지 않고 사람과 사람 속에서 얼굴과 얼굴을 마주보고 말과 말을 통해서 타인과의 관계를 이어간다. 그러므로 대인 관계는 이 세상을 살아나가는 데 성공과 실패를 가름하는 아주 중요한 기술이며 척도라고 할 수 있다.

아무리 머리가 비상하게 좋아도 또 실력이 있어도 대인 관계가 나쁘면 자신의 실력을 충분히 발휘할 수 없으며 그 능력을 남에게 인정 받을 수 없다.

예를 들어서 우리가 기업체에서 일반직 사원을 놓고 이야기할 때 그 사원의 나이가 20대에서 30대 밖에 안 된 젊은이라면 머리가 좋고 실력만으로서 어느 정도 인정을 받고 승진할 때도 별 문제가 없다.

즉 젊은 나이의 사원에게는 대인 관계보다는 눈앞에 나타나는 실력과 능력이 주로 평가 기준이 된다. 그러나 30대에서 40대를 향하는 부장이나 과장이나 차장급의 간부사원은 아무리 머리가 좋고 실력이 있다 하여도 대인 관계가 원만하지 않으면 인정을 받지 못한다. 그래서 승진에도 지장이 있고 자신에게도 큰 장애를 일으키며 회사에도 오히려 마이너스가 되는 직장생활을 영위하게 된

다. 그런데 부장에서 상무나 전무 또는 사장으로 진급을 하게 되면 이들의 대인 관계는 보다 복잡해지므로 여기에 맞는 커뮤니케이션 기술이 요구된다.

처음에는 너와 나와의 대인 관계에서 우리와 당신들과의 대인 관계로 발전해야 되며 한 사람 한 사람의 능력에 따른 대인 관계가 함께 뭉쳐서 기업의 승부를 가름하게 되는 것이다.

이처럼 대인 관계는 우리가 세상을 살아가는데 있어서 마음의 건강을 판가름하는 하나의 기본이 되는 것이다. 그래서 어린 시절에 어머니와 자식과의 관계가 어떻게 형성되느냐에 따라서 그가 성장하여 어른이 되어서 어떠한 대인 관계를 형성해 나가게 되느냐를 판가름하는 키 포인트가 된다.

어머니가 아기에게 사랑을 주는 태도, 반대로 아기가 어머니에게 사랑을 느끼는 태도, 이런 관계가 어렸을 때 어떠한 모습으로 자리잡느냐에 따라서 어른이 된 후 대인 관계에 영향을 주는 결정적 원인이 된다.

대인 관계의 기술을 어렸을 때 어머니에게서 처음으로 배운다. 그러므로 훌륭하고 성숙한 대인 관계를 체계화해서 이루고 이것을 발전시켜주기 위한 어머니의 노력은 너무나 소중하다. 귀찮고 짜증스러운 마음으로 아기를 대하거나 미운 마음을 감추고 가식으로 대하는 것은 대인 관계의 그늘이 되며 대인 관계의 어려움을 만들어 준다. 진실하고 부드럽고 자비로운 어머니의 사랑을 끊임없이 베푸는 어머니의 마음은 건전한 대인 관계를 계발해 주는 중요한 지침이 된다.

너와 나와의 관계가 곧 대인 관계의 기본 방정식이다. '당신과 나 사이' (You and me System)라는 대인 관계의 학설을 부르짖은 유명한 미국의 정신분석학자 헬리 스텍 설리반(H. Sullivan)은 건

강한 정신은 건전한 대인 관계로부터라는 정신치료의 이론적 기초를 만들어 내었다. 대인 관계의 중요성을 단적으로 표현한 좋은 예가 아닐 수 없다.

## 폭군적인 아버지의 병폐

한 사람의 아버지가 백 사람의 선생님보다 낫다는 허버트의 말은 아버지를 가장 잘 표현한 말이다.

아버지는 그 집안의 제왕이며, 스승이다. 학생들의 품행을 보면 그 학생들의 스승을 알 수 있듯이 자녀들의 말씨와 행동을 잘 관찰해 보면 그 아버지의 인격과 사람 됨됨이를 거울처럼 환히 알 수 있다.

자식은 바로 아버지의 분신이며, 아버지의 그림자이기 때문이다. 또 자식을 잘 알 수 있는 사람도 아버지를 능가할 사람은 없다. 이렇게 중요한 아버지의 역할은 자식들의 인격 성장과 인격 도야에 끊임없이 영향을 준다. 아버지가 된다는 것은 쉽지만 아버지답게 산다는 것은 무척 어려운 일이다. 그 자식을 알고 싶으면 그 아버지를 보면 된다는 말도 있다.

아버지와 자식이 떨어져 산다고 할지라도 마음의 깊은 흐름은 지워지지 않는다. 집 밖에서, 혹은 사회생활을 하는 아버지의 모든 행위는 자식들에게는 거울같이 투명하게 비쳐져서 자식들은 결국 아버지를 그대로 닮아가고 있다는 사실을 잊으면 안 된다. 아버지가 무심하게 하는 행동 하나하나를 자식들은 그대로 무의식적으로 받

아들인다. 이러한 과정을 정신의학에서는 ‘동일시’라고 한다. 밖에서 잘못을 저지르는 아버지가 집안에 들어와서는 권위를 앞세워 자식들 앞에 폭군으로 변하는 경우를 흔히 보게 된다.

아무리 돈이 많은 재벌 아버지라고 할지라도 인격이 보잘 것 없는 아버지라면 자식은 오히려 마음의 병을 얻게 된다. 돈에 너무 집착하여 그 돈을 모으기까지 쏟아온 거친 마음을 자식들에게도 무의식적으로 발산하는 심리 작용이 은연 중에 나타나기 때문이다. 이런 경우 자식은 아버지의 나쁜 인성만을 골라서 배우고, 아버지 앞에서 비굴해지며 밖에 나가서는 용기가 없어지고 구석으로만 자신을 몰아세우는 바보 노릇만 하게 되므로 결국은 실패와 절망에 사로잡히는 허약한 아이가 되고 만다. 때로는 아버지가 자신의 잘못은 덮어두고 자식만 꾸짖고 벌을 주니까 자식은 마음이 분열되어서 나중에는 정신병까지 일으키는 경우를 정신과 의사들은 임상에서 자주 보게 된다. 이러한 아버지를 정신의학에서는 ‘정신분열증 생산형 아버지’ (Schizophrenogenic father)라는 용어를 사용하고 연구 대상으로 삼고 있다. 무식한 아버지가 되는 것보다는 무지한 아버지가 훨씬 더 자식에게는 위험한 존재다. 다시 말하면 무지한 아버지가 무식한 아버지보다 훨씬 나쁘다는 이야기다. 돈이 있고 권력이 있는 아버지 중에서 무지한 아버지는 결과적으로 자식에게 무서운 마음의 병을 심어 준다는 사실을 알아야 한다.

아버지 되기는 쉬우나 진실로 아버지다운 사람이 되기는 어려운 일이라는 것을 깊이 명심하고 자녀들에게 멋진 아버지가 되도록 다시 한번 노력해야 할 것이다. 세상에서 가장 멋있고 훌륭한 아버지는 바로 자신의 아버지라는 것을 자녀들이 알도록 진실된 아버지가 되도록 힘써야 한다.

그러한 아버지를 자녀들은 기뻐하며, 만족하고, 행복하게 느낄 것이다. 어떤 위인보다도 자신의 아버지를 가장 존경한다는 말하는 자식이 있는 아버지는 성공한 인생의 주인공이다.

## 칼럼 사별

살아있는 사람은 누구나 한번은 죽는다. 살아 있기에 죽을 수 밖에 없다고 생각하면 죽음 역시 삶의 일부가 된다. 죽음이란 죄가 아니며 질서일 뿐이다. 누구에게나 지상에 존재하는 한 여러 가지 모양으로 한번은 겪어야 할 살아있는 사람과의 완전한 이별일 뿐이다.

사별(死別)의 심리는 죽은 사람의 것이 아니라, 살아남은 사람 쪽에서 처리해야 할 심리적 문제이다. 상실의 심리, 다시 말해서 잃어버린 다음에 너무나 허전해지는 의존병(依存病)이라 할 수 있다. 누구나 죽음을 맞게 되면 슬픔과 애도 속에서 헤어나지를 못한다. 이런 슬픔의 감정을 정신의학에서는 우울증, 억울함, 상(喪) 감정이라 하여 정신분석학적 차원에서 많은 연구를 해왔다.

사랑하는 어머니의 죽음, 존경하는 아버지와의 사별, 청천병력 같은 자식과의 돌연한 이별, 의지하던 형제가 뜻밖에 사고로 친구가 또 이웃이, 우리는 많은 죽음과 부딪치며 살아간다.

우리는 이런 극한 상황에 대비 할 수 있는 마음의 준비를 싫더라도 조금씩은 하고 있어야 한다. 그것은 언제나 남의 일이고 나의 일일 수는 없다는 식으로 외면만 할 수 있는 일은 아닐 것이다.

또 다행한 것은 사별에서 오는 우울증은 반응성 우울증(뚜렷한 이유와 확실히 잃어버린 대상이 있다)이기 때문에 다른 종류의 우울증보다는 병이 되지 않는다는 것이다. ‘시간이 약’이라는 말이 있듯이 모든 것은 잊혀진다. 가슴을 뒤흔들었던 폭풍같은 슬픔도 시간이 지나면 잦아든다. 시간은 매일매일 흐른다. 흐르는 시간 속에서 죽은 사람은 서서히 잊혀져 간다. 상을 치르고 3개월이 지나면 정상적인 감정으로 되돌아와야 하는 것이 원칙인데, 6개월이 넘어도 우울증에서 헤어나지 못하는 경우에는 심인성(心因性) 우울증일 수도 있다. 일종의 마음의 병인 이 우울증은 공부를 할 수 없으며, 직장 근무도 곤란하고 가정 생활을 이끌어 나갈 수가 없다. 죄책감과 죄의식이 강렬했던 사람, 죽음에 대한 잠재적인 공포, 두려움이 마음속에 깊이 깔려 있던 사람들에게 이런 우울증이 오래 간다는 사실을 알아두어야 할 것이다.

죽음은 물론 우리에게 어두운 공포의 대상이기는 하지만 누구나 한번은 살아있었기 때문에 죽어야 한다는 진리를 터득하면 휴식으로도 받아드릴 수가 있다. 죽은 사람 때문에 지금 살아 있는 사람의 마음이 고통스럽다는 것은 부당한 일이다.

죽음의 형태나 그 상황에 따라 다르겠지만 이런 심인성 우울증 환자는 스스로의 문제와 심리적 갈등에서 벗어날 수 있는 슬기로운 노력이 필요하다. 살아 있을 때 자신과 인연을 맺었던 사람들에게 최선을 다하고 따뜻한 마음을 주었다면 그것으로 좋은 것이다. 너무나 커다란 슬픔에서 헤어나지 못한다는 것은 오히려 건강하지 못한 일이다. 사별에 대한 마음의 준비는 물론 나 자신에 대한 죽음도 항상 염두에 두고 살아야 할 것이다.

## 칼럼 인간 도크

배가 오랫동안 바다를 향해하다가 돌아오게 되면 정기적으로 도크에 들어가 선체나 기관을 세밀하게 점검해서 사고를 미연에 방지하는 ‘도크’를 해본다. ‘도크’란 말은 원래 ‘두드려 본다’는 말로써 ‘진찰한다’는 의미를 가지고 있다.

그래서 ‘휴먼 도크’란 말은 종합신체검사를 말하는 것이다. 요즘에는 종합신체검사를 받는 사람이 점점 늘고 있다.

일생 동안 병원을 한 번도 안 가 본 사람은 없을 것이다. 우리는 항상 병원의 신세를 진다. 그러나 병원을 너무 자주 드나드는 것도 일종의 병이다. 가끔 문제가 되어 신문에 떠들썩하게 나는 의료사고의 비리도 너무 건강을 염려하여 종합검사의 남용에 있다. 또 우리가 종합 진찰에 대하여 완전하고도 확실한 진단을 못 내리는 경우도 문제가 된다.

요즘 현대인은 너무 기계를 좋아하고 병원을 자주 찾는 것 같다. 조그마한 참을성도 없이 병원 문을 두드린다. 또 어떤 병원에서는 컴퓨터로 검사를 하면 몇 십 가지 검사가 몇 시간 몇 분 안에 결과가 나온다고 말한다. 그래서 서로 다투어서 아주 스피디한 검사를 하는 기계 쪽으로 몰려간다. 이런 현상도 문제가 된다.

우리의 몸은 아주 신비롭고 섬세하며, 감정이나 마음이 복합적으로 존재하고, 순간순간 기분에 생리현상이나 세포 조직도 좌우되기 때문에 그 기계의 검사결과가 바로 거울이 되는 것은 아니다.

결국 종합검사는 산업박람회 구경을 가서 새롭고 신비스러운 최신 기계가 돌아가는 것을 신기스럽게 보는 그런 과정이 아니다.

다만 우리가 인생 행로라는 여행을 할 때 뜻하지 않게도 병에 걸리기 쉬울 확률이 있으니까 미리 자신의 건강을 잘 관리하기 위해서 종합검사를 해보는 것이라고 생각하면 된다. 진정한 의미의 종합검사가 무엇인지도 모르고 몸에 조그마한 이상만 생겨도 인간 도크에 들어가는 것은 좀 생각해 볼 문제다. 이런 인간 도크에 자주 의지하려는 사람은 무엇인가 잘못된 생각을 하는 사람이거나 아니면 '건강 염려증' 환자이다. 건강염려증이라는 것은 감기에 조금 걸려도 종합검사, 피로해도 종합검사, 조금만 컨디션이 이상하면 종합검사를 하려고 하는 것이 건강에 대한 염려증이다.

내가 본 환자 중에 심한 사람은 한 달에 여섯 번의 종합검사를 하면서 많은 돈을 낭비했다. 오히려 병이 없다고 하면 믿지 않고 반복하는 사람은 오히려 병을 고칠 수도 없을뿐더러 더욱 곤란한 것은 종합검사를 수없이 했는데도 병이 없다고 하면 정말 죽을 병에 걸리지 않았나 하고 더욱 떠는 공포증 환자도 있다.

이런 환자는 우선 자신의 마음을 한번 돌이켜 보아야 한다. 마음의 병인 신경증, 노이로제 환자들이 또 묘하게 종합검사를 좋아하는데 더욱 답답하고 딱하다. 종합검사를 좋아한다는 것은 곧 죽음에 대한 공포증 때문이다. 이런 사람들의 마음을 분석하면 삶의 열등감을 발견하게 된다. 마음이 나약하고 심한 열등감에서 헤어나지 못하고 곧 죽을 것같이 초조해져서 어디고 가서 확인해 보려고 한다. 이런 사람은 종합 검사보다는 마음의 병부터 치료해야 한다.

매년 직장이나 학교에서 실시하는 신체검사도 훌륭한 종합검사의 하나일 수도 있다. 이런 검사는 아예 외면하고 거추장스럽고, 또 아주 신기한 기계로만 하는 것이 종합 검사라고 생각한다면 무엇인가 크게 잘못된 일이다.



