

제 6 과

가족으로서의 행복한 생활과 즐거운 인생



제 6과

[가족으로서의 행복한 생활과 즐거운 인생]

1. 가족으로서 느끼는 압박감

A 당사자와 가족의 서로 다른 욕구

1. 가족은 약물치료, 의료진과 함께 정신질환의 회복에 매우 중요한 역할을 한다.
2. 보호자로서 당사자가 정신질환에 의해 고통받고 있는 것을 목격하는 동안 당신은 당사자의 증상을 이해하기도 힘들고 도와줄 방법을 찾지 못해 무력감을 느낄 수 있다. 정신질환의 회복을 "건강 상태의 개선"이라고 볼 때, 당사자 스스로 자신을 돌볼 수 있는 능력은 회복의 기준으로서 중요하다는 것을 인식하여야 한다. 자신을 스스로 관리할 수 있게 만드는 것은 대체로 주변 가족들의 사랑과 지지, 열성적인 노력의 결과이다. 가족의 후원은 당사자의 회복에 반드시 필요한 요소이다. 당신의 지원이 없다면 당사자는 약을 복용하지 않거나 병원에 가지 않을 수도 있다. 당신의 지지는 약물 복용에 따른 힘든 부작용과 냉대, 차별을 견딜 수 있는 큰 힘이 된다.
3. 정서적 기능장애가 있는 사람들을 돌본다는 것은 쉬운 일이 아니다. 어떤 경우에는 노력에 비해서 성과가 나타나지 않을 수도 있다. 죄의식과 무기력에 사로잡혀 가족들은 쉽게 자기비난의 악순환에 빠져 들 수 있다. 사실 당사자를 돌보라는 것은 당신의 모든 것을 희생하라는 얘기가 아니다. 좀 더 긴장을 풀고 자신이 당사자를 위하여 얼마나 많은 일을 했는지를 스스로 돌아보고, 인정하는 것이 좋다. 당신의 노력은 헛되지 않을 것이다!





연습 1. 출구가 있다

1. 【김씨 아주머니의 이야기】

김씨 아주머니의 남편은 몇 년 전에 사망하였기 때문에 그녀는 딸 세 명과 아들 한 명을 혼자서 양육했다. 김씨 아주머니는 열심히 일을 하였으며 네 자녀에게 가능한 한 가장 좋은 환경을 만들어 주기 위하여 검소한 삶을 살았다. 그녀의 막내아들 형진이는 열심히 직장생활을 하고 있다. 그는 상냥하고 책임감이 있었으나 불행히도 정신질환을 가지고 있었다.

"내가 무얼 잘못했지? 내가 우리 아들에게 너무 심하게 대해서 신경 쇠약에 걸리게 했나?" 김씨 아주머니는 자신 탓을 하며 슬퍼했다.

김씨 아주머니와 자주 이야기를 나누던 이웃도 형진이가 정신병을 가지고 있다는 것을 알고 나서부터는 왕래를 서서히 끊어 버렸다. 형진이는 종종 엄마가 자신을 함부로 대하고 있다며 공공장소에서 큰소리로 소리를 쳤다. 이와 같은 일은 김씨 아주머니를 창피하고 화가 나게 만들었다. 그녀는 모아놓은 모든 돈을 형진이를 위해 한의사와 (양)의사에게 진찰을 받는데 사용했으나 아들의 상태는 나아지지 않았다. 김씨 아주머니는 아들이 나올 수 없다고 믿었다. 평생 동안 이러한 부담을 지고 살아갈 것을 생각할 때마다 그녀는 그녀 자신이 정신적으로 무너지는 것 같은 느낌이 들었다...

토론을 위한 질문:

- 1) 김씨 아주머니는 아들의 정신질환의 책임이 무엇이라고 생각하는가?
- 2) 왜 이웃은 김씨 아주머니와 아들을 피하는가? 이러한 것들이 김씨 아주머니에게 어떠한 기분을 준다고 생각하는가?

3) 김씨 아주머니는 아들의 병에 책임이 있는가? 이유는?

2. 나의 경험

1) 자신이나 자신의 가족 중 누군가가 정신질환으로 고통 받고 있다면 어떠한 느낌이 듭니까?

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 충격적 | <input type="checkbox"/> 차분한 | <input type="checkbox"/> 부끄러운 | <input type="checkbox"/> 희망을 잃은 |
| <input type="checkbox"/> 굴복하는 | <input type="checkbox"/> 슬픈 | <input type="checkbox"/> 두려운 | <input type="checkbox"/> 기타: _____ |
| <input type="checkbox"/> 의심하는 | <input type="checkbox"/> 무기력한 | <input type="checkbox"/> 화가 나는 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 비탄에 젖는 | <input type="checkbox"/> 남에게 말할수 없는 | <input type="checkbox"/> 공포에 떠는 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 부정하고 싶은 | <input type="checkbox"/> 죄책감 | <input type="checkbox"/> 걱정 | <input type="checkbox"/> _____ |

2) 가장 강하게 느낀 다섯 가지 감정을 위의 목록에서 고르고 그것에 대해 서술한다.

감정	느낌에 대한 설명이나 서술
예 : 슬프다	무엇이 슬프게 만드는가?
(1)	
(2)	
(3)	
(4)	
(5)	

3) 질문 2) 에 나와 있는 감정의 본질을 정의함으로써 이러한 느낌을 사라지게 만들 수 있다. 시도를 해보시오.

당신의 감정	본질 (오른쪽의 표를 보고 빈 칸에 해당 기호를 채운다. 한 칸에 하나 이상의 기호를 사용할 수 있다.)	기호	감정의 본질
(1)		A	정당한 감정
(2)		B	불필요한 감정
(3)		C	수정 가능한 오해
(4)		D	지지, 후원 요청을 할 수 있는 상황
(5)		E	개선될 수 있는 상황
		F	개선될 수 없으면 받아들일 수밖에 없는 상황

B 자신의 감정 이해하기

1. 정신질환을 가진 사람들의 가족들은 대체로 다음과 같은 감정을 지니고 있다.

1) 죄의식

- “내가 전생애 죄를 많이 지어서 내 업보로 이런 일이 일어난거야.”
- “내가 잘못 키워서 미쳐버렸어!”

2) 분노

- “주변 사람들은 내 뒤에서 나를 정신병자 엄마라고 말하고 있어!”
- “내 아이는 나에게 별을 주기 위해 태어난 것 같아!”

3) 근심과 절망

- “우리아이는 십년 동안이나 아파왔어. 언젠가 나올 수 있긴 한가?”
- “내가 나이가 들어서 죽고 나면 누가 그를 돌보아 주지?”

2. 죄의식, 분노, 근심, 절망... 이러한 감정들은 어디서 오는 걸까?

1) 정신질환에 대한 지식의 부족

많은 가족들은 정신질환이 뇌의 문제라는 것을 알지 못하고 보통 자신들이 그 질병의 원인이라고 느낀다. 그들은 당사자를 이래저래 잘못 대했다고 자신을 비난한다. 그러나 사실은 그렇지 않다. 과거에 무슨 일이 일어났든 간에 병이 있다는 사실을 바꿀 수 없다. 만약 당신이 후회와 죄의식에 젖어있다면 당사자에게 도움이 되지 않을 것이다. 당사자를 도울 수 있는 단 한가지의 방법은 그 질병과 치료에 대해 제대로 공부해야 하는 것이다.

2) 감정을 표현할 수 있는 통로의 부족

정신질환에 대한 사회의 그릇된 인식 때문에 대체로 당사자와 그의 가족들은 자신이나 가족 중의 누군가가 정신질환을 가진 사람이라는 것을 밝히기를 꺼린다. 그러나 비슷한 처지의 사람들이 모이면 서로의 경험을 나누며 격려해 줄 수 있다. 이러한 가족들로 구성된 가족협회라는 단체에 참여함으로써 자신의 상황을 이해하고 공감해주는 많은 사람들을 만날 수 있게 된다.

3) 당사자의 권리에 대한 인식 부족

사회 지위와 교육 정도의 차이에 따라 일부 당사자와 그의 가족들은 자신들의 의문점이나 걱정 또는 질문을 감히 표현하지도 못한 채 치료진의 지시에 따르는 경우가 있다. 그 결과 당사자와 가족은 수동적인 입장을 취하게 되며 약물과 치료과정에 대해 거의 아는 바가 없다. 그러다 보니 무력하며 절망적이라고 느낀다.

II. 새로운 시각에서 사물을 바라보기

정신질환을 가진 사람을 가족구성원으로 둔 가족들은 온갖 종류의 압박을 받는데, “사회적인 차별”과, “당사자로부터의 불합리한 비난”이 가장 흔하다. 거의 대부분의 가족들은 이러한 경험을 가지고 있지만, 대개 참으며 살아가고 있다. 그렇다면 다른 방법이 있는 것인가? 대답은 “그렇다!”이다.

A 차별에 대한 직면

정신질환에 대한 언급을 하면, 사람들은 정신 나간 행동을 생각할 것이다. 증상이 통제 되지 않을 때 당사자들이 자신의 행동을 조절할 수 없는 것은 사실이지만, TV나 언론이 너무 극단적으로 정신질환을 가진 사람들의 부정적인 면만을 보도하여 정신질환에 대한 오해를 더 조장시킨다는 것을 우리는 잊지 말아야 한다. 언론의 보도는 특정 한 사람의 이야기를 일반화 하는 경향이 있다. 가령 청각장애인 김 모씨가 00범죄를 저질렀다 라는 보도가 나왔을 때 우리는 청각장애인 전체가 위험한 사람이라 인식하지 않는다. 실제로 당사자의 80%는 정기적인 치료를 받은 후 증상을 조절할 수 있다.

우리는 사회의 모든 사람이 평등한 대우를 받길 원한다. 하지만 미국과 같은 선진국에서도 정신질환을 가진 사람들은 여전히 차별에 시달리고 있다. 사회 대중의 편견이 하루아침에 바뀌어 지지 않는다는 것을 감안 한다면 우리가 무엇을 해야 하나? 여기 몇 가지 제안이 있다.

1. 자기 자신을 있는 그대로를 받아들인다

정신질환이 뇌의 문제이며 생물학적 문제란 것을 기억하고, 심장병과 같은 다른 생물학적 질환을 감추지 않듯, 부인하거나 숨기려 하지 않는다. 정신질환은 당사자나 가족의 잘못이 아니며, 보다 중요한 것은 정신질환이란 불치병이 아니라는 것이다!

2. 마음 편한 인생을 산다

“포레스트 검프”라는 영화에서 주인공은 지적장애인으로 태어난 인물이다. 검프는 종종 자신이 바보인가에 대한 질문을 받았고 항상 이렇게 대답했다. “바보는 바보같이 행동하는 것이다.” 이 말은 어떤 사람이든 멍청한 행동을 할 수 있으며 바보인가 아닌가에 대한 판단은 지능이 아닌 그 사람의 행동에 의한 것이라는 말이다. 누군가가 단지

정신질환을 가지고 있다 하여 비정상이라고 말하는 것은 옳은 일이 아니다. 판단은 그 사람의 실제 행동에 의해 이루어져야 한다. 누구도 차별 받기를 원치 않는다면, 우리는 모두 포레스트 검프처럼 재치와 유머로 살아가는 것을 배울 수 있을 것이다.

3. 차별에 대해 대응한다

차별은 의도적일 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 그러나 동기가 무엇이든 간에 목인은 잘못된 믿음을 더욱 굳어지게 할 뿐이다. 이러한 믿음은 적극적인 대응을 통해서 변화될 수 있다. 가족과 당사자에 대한 상당 부분의 차별이 지인(예를 들면 친구, 친척, 이웃)으로부터 오기 때문에 가족은 그들의 차별이나 행동 정도에 따라 반응을 보일 수도 있다. 아래는 몇 가지 제안된 답변이다.

"당신의 본심이 그런 뜻이 아니란 걸 알아요. 그러나 당신이 한 말과 행동은 나를 슬프게/상처받게 하고 차별하는 것처럼 느껴져서 제가 많이 속상해요."

"모든 사람은 어려운 때가 있어요. 내게 지금 필요한 것은 보살핌과 지지이지 놀림이 아니에요."

"한 사람의 범죄에 대해 일반화해서 말하며 치료를 잘 받고 있는 사람들이 선의의 피해자가 될 수 있어요."

B 당사자로부터의 불합리한 비난에 직면하기

당사자들의 비난 역시 매우 일반적인 일이며 가장 감정을 상하게 하는 것은 당사자들이 가족의 마음을 헤아리지 못한 채 가족을 향해 비난을 하는 경우이다. 그러나 우리는 뇌의 기능 장애가 당사자로 하여금 다른 사람에 대한 불신감을 갖게 한다는 것을 기억하여야 한다. 그들이 말하는 것은 때때로 당신의 마음을 상하게 할 수 있지만 그들이 그런 말을 하는 것은 병 때문이라는 것을 기억하며 받아들이도록 최선을 다한다.

【예】

창수 : "내가 이 병을 갖게 된 것은 당신이 나를 병원에 보냈기 때문이다!"

생각해
보기

만약 당사자가 병원에 입원하지 않았다면 병을 갖지 않았을까?

창수 : "경찰을 불러서 나를 입원시켰으며 고통받게 한 사람은 당신이다!"

생각해
보기

만약 경찰을 부르지 않았다면 아마 당사자는 자신이나 혹은 가족을 다치게 했을 것이다.

자 준비가 되었으면, 다음과 같이 대응해 본다.

1. 당사자는 당신이 미신적인 방법을 사용, 적절한 치료의 시기를 연기시켰다고 비난한다.

생각해
보기

2. 당사자는 당신이 그의 과소비를 제한하자 불만스러워 한다.

생각해
보기

3. 당사자에게 집안일을 도와 달라고 하였으나 아프다는 이유로 거절한다.

생각해
보기

III. 자신의 노력을 인정하기



연습 2. 인생은 완벽하지 않다

【이씨 아주머니의 이야기】

이씨 아주머니에게는 정신질환을 가지고 있는 언니가 있다. 언니가 혼자 살게 되는것을 꺼려한 이씨 아주머니는 언니를 자신의 집에 데리고 왔으며 언니와 초등학교생인 딸 둘을 돌보기 위하여 직장에서 사직했다. 가족 간의 실외 활동을 남편이 제안하였지만, 이씨 아주머니는 언니가 싫어한다는 이유로 자주 거절하였다. 이씨 아저씨는 아내가 너무 많은 시간을 그녀의 언니와 보낸다며 불평을 하였으며 이는 부부간에 끊임없는 말다툼이 되었다.

10년이 흘렀고 이씨 부부의 두 딸은 유학을 갔다. 이씨 아주머니는 계속 남편과 언니를 보살폈다. 언니는 몇 번의 재발을 하였으나 이씨 아주머니는 결코 포기하지 않았다. 그녀는 언니의 상담에 동행하였으며, 매일 같이 보호 작업장에 배려다주었다.

어느 날, 이씨의 남편은 갑자기 아내에게 이혼을 제안했다. 그에게는 다른 사람이 있었던 것이다...

토론을 위한 질문

1. 이씨 아주머니의 언니를 돌보는 태도에 대해 어떻게 생각하는가?

2. 이씨 아주머니가 한 일 중 우리의 박수를 받아야 할 일이 있는가?

IV. 자신을 재발견하기

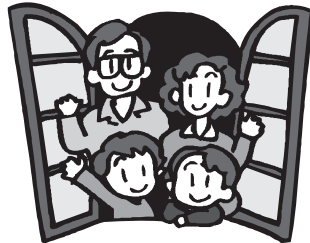
A 【참새 이야기】

옛날 한 숲 속에 네 마리의 새끼 참새가 태어난 둥지가 있었다. 엄마 참새는 둥지 위를 이리저리 날아다니며 새끼 참새에게 줄 먹이를 구하고 다녔다. 머지않아 네 마리의 새끼 참새는 자라 하늘을 나는 법을 배울 준비가 되었다. 그러나 엄마 참새는 아직 새끼들이 스스로 생활하기에는 너무 어렵다고 생각하였기 때문에 나는 법을 가르쳐 주지 않고 계속해서 먹이를 물어다 주었다.

어린 참새들은 나날이 커져 갔고 더욱 많이 먹게 되었으며 엄마 참새는 먹이를 찾느라 지쳐갔다. 어느 날 무리한 엄마 참새는 죽고 말았다. 네 마리의 어린 참새는 언제나 엄마에게 먹이를 의지했고 나는 법을 배우지 못했다. 엄마 참새가 죽은 지 얼마 지나지 않아 어린 참새들은 배가 고파서 모두 죽고 말았다.



이 이야기의
교훈은 무엇인가?



B 균형 찾기

정신질환이 ‘전염 된다’고 생각해 본적이 있나? 이는 정신질환이 정말로 전염성이 있다는 말이 아니다. 그러나 가족 중의 누군가가 정신질환을 가지고 있다면 가족 전체가 ‘영향’ 받는다. 정신질환은 당사자에게 정신적, 육체적 고통을 주는 것뿐만 아니라 가족 간의 갈등도 가져온다. 예를 들면 가족들은 치료 방법에 대해 서로 다른 생각을 가지고 있을 수 있다. 또한 누군가는 자신이 무력하다고 느껴 관여하기를 피할 수도 있다. 이런 행동은 다른 가족에게 무책임하다는 비난을 받게 될 수도 있다. 이런 경우는 대부분 주 보호자가 자신이나 다른 가족들에게는 소홀히 하면서 당사자에게만 지나치게 신경을 쓰는 경우에 생긴다.

솔직히 당사자를 포함하여 보호자와 모든 사람에게는 개인의 공간이 필요하다. 지나친 관심과 보호는 보호자를 지치게 만들 뿐만 아니라 자신을 돌볼 능력마저 약화시킬 수 있다. 정신질환이 당신이 가지고 있는 모든 것을 빼앗아 가지 않도록 모든 일에 균형을 찾으려 한다.



연습 3. 나의 개인 일기

식구 중 정신질환을 가진 사람을 위해 모든 것을 바치느라 자신에게는 무신경하지는 않았나? 아래의 빈칸을 채우고 나 자신을 돌아보자.

- 나의 이름 : _____
- 사람들은 나를 이렇게 부른다. : _____
- 생년월일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일
- 가장 좋아하는 음식은 : _____
- 가장 좋아하는 색깔은 : _____
- 가장 좋아하는 가수는 : _____
- 가장 좋아하는 일은 : *
- 내가 잘 하는 일은 : *
- 내가 가장 신경 쓰는 사람은 : _____
- 내게 가장 신경 써주는 사람은 : _____
- 가장 큰 소망은 : _____
- 마지막으로 크게 웃은 적이 언제인가? : *

• 마지막으로 여행을 간 적이 : *

언제인가? _____

• 친척이나 친구에게 전화를 : _____

하거나 만난 것이 얼마나 _____

오래 되었는가? _____

• 마지막으로 가족 전체가 : _____

야유회를 간 적이 언제 _____

인가? _____

• 마지막으로 다른 가족 구 : _____

성원들과 일상적인 대화 _____

를 나누는 것이 언제인가? _____

• 지금 내가 가장 하고 : _____

싶은 일은... _____

• 나의 미래의 계획은 : *

* 표시된 질문에 대답하기 어려웠다면, 자신의 욕구를 오래전에 잊어버린 것일 수 있습니다.

자신이 즐겁게 지내야 할 다섯 가지 이유

1. 갈 길이 멀기 때문에 충분한 휴식을 취한다. 당신 자신이 무너진다면 당사자의 인생을 더욱 힘들게 할 뿐이다!
2. 친구를 만나거나 취미, 기분 전환에 시간을 투자한다. 왜냐하면, 당사자와 나눌 대화의 주제가 줄어들게 되고 당사자와 본인 둘 다 매우 지치게 된다!
3. 휴식이 없으면 당신의 상황은 점점 어려워지고 이는 결국 당사자 치료에 도움이 되지 않는다!
4. 당신의 삶은 당사자를 돌보는 데만 국한될 수 없다. 당사자와 당신 모두 중요하다!
5. 한 사람에게만 당신의 모든 보살핌과 노력을 쏟는다는 것은 '위험은 높고, 보상은 낮은' 투자이다. 만약 '투자를 확대하여' 보살핌과 애정을 다른 가족 구성원이나 친구, 이웃에게도 나누어 준다면 확실히 더욱 좋은 보상을 얻게 될 것이다!

평가

이 수업이 끝난 후 당신은 아래의 사항을 할 수 있어야 한다.

1. 당사자의 가족들이 공유하는 느낌과 감정 반응들을 이해한다.
2. 스트레스의 원인을 인식하고 대처방식을 변화시켜 극복해 나갈 줄 안다.
3. 자신의 강점을 재발견하며 자신을 소중하게 대하는 태도를 배운다.
4. 자신이 건강하고 좋은 상태에 있을 때 당사자에게 최고의 지원을 해 줄 수 있다는 것을 이해한다.