

제 8과

가족의 스트레스 관리



제 8과

[가족의 스트레스 관리]

“내 아이에게 필요한 것이 무엇인지는 잘 알고 있어요.
하지만 저는 몸도 마음도 지쳤어요.
이제는 제 아이 뿐만 아니라 저도 우울증에 시달리고 있어요.”



I. 정신질환, 그리고 가족

정신질환으로부터의 회복에 있어 가족의 역할은 매우 중요합니다. 가족은 당사자를 이해하고 힘이 되어 주는 든든한 조력자입니다. 반면, 가족이 역할을 감당하기 어렵거나 당사자와 가족 사이에 갈등이 있는 경우에는 회복을 위한 여정이 더 험난해지기도 합니다. 가족의 역할에 대한 이해가 커지면서 더 많은 가족들이 정신질환을 올바르게 알고 치료의 과정에 적극적으로 참여하기를 원하고 있습니다.

하지만 가족의 역할에 대한 강조가 가족에게는 책임감과 부담감으로 느껴질 수 있습니다. 여러분도 마찬가지일 것입니다. 가족은 매일 당사자를 돌보아야 하는 부담감, 육체적인 피로, 경제적인 압박, 문득문득 찾아오는 절망감과 싸워 나가고 있습니다. 최선을 다하고 있지만 회복이 더디거나 자꾸 재발하게 되면서 조금씩 지쳐가기도 하고, 병이 난 것이나 자꾸만 재발하는 것이 모두 내 잘못 때문이라고 자책하기도 하고, 왜 하필 나에게 이런 고통이 찾아왔는지 분노와 원망이 차오르기도 합니다.

〈생각과 나눔〉

아래의 질문에 정직하게 대답해 보십시오. 만약 이 프로그램을 그룹으로 진행하고 있다면 다른 사람들과 함께 나누어 보십시오.

질문 1. 여러분의 가족(당사자)이 정신질환으로 진단 받았을 때, 여러분의 마음은 어떠 했습니까?

질문 2. 여러분의 가족(당사자)이 정신질환으로 진단 받은 후, 여러분의 삶에 변화가 있었습니까? 있었다면 어떤 변화가 있었습니까?

질문 3. 지금 현재, 정신질환을 가지고 있는 가족(당사자)에 대한 여러분의 마음은 어떠합니까? 마음 속 깊이 자리잡고 있지만 차마 꺼내놓을 수 없는 마음들은 없습니까?

II. 가족, 그리고 스트레스

가족들이 느끼는 과도한 책임과 부담감, 육체적인 피로. 이런 것들을 한 마디로 표현한다면 바로 “스트레스”입니다. 스트레스는 누구나 경험하는 것입니다. 많은 사람들이 “스트레스가 없는 삶”을 바라지만 그것은 불가능합니다. 어느 정도의 스트레스는 우리의 생활에 활력을 불어넣고 동기를 제공해 주는 중요한 원천이 되기도 하지만 너무 지나치거나 오랜 기간 지속되면 우리의 몸과 마음, 그리고 생활에 영향을 미치게 됩니다.

A 스트레스로 인한 영향

1. 신체적인 영향

스트레스를 받으면 우리 몸의 교감신경계가 자극되어 긴장상태에 놓이고 여러 가지 신체적인 변화가 나타납니다. 스트레스 상황에서 흔히 보이는 신체적 증상은 다음과 같습니다.

피로감, 두통, 불면증, 근육통, 목이나 어깨, 허리의 경직, 가슴 두근거림, 가슴압박감, 복통, 구토, 손발이 저리거나 차다는 느낌, 얼굴이 달아오름, 식은땀

뿐만 아니라 만성적인 스트레스는 성인병, 즉 심장병, 당뇨병, 고혈압, 암 등을 일으키는 중요한 원인이기도 합니다.

2. 행동적 증상

시험을 보기 직전, 또는 큰 행사를 앞둔 상황을 상상해 보십시오. 안절부절하고 손발을 떨고 손톱을 깨무는 등의 습관이 나오거나 다른 사람에게 쉽게 짜증을 내고 예민한 반응을 보이게 됩니다. 술이나 담배 생각이 나고, 갑자기 폭식을 하기도 하고, 해야 할 일에 집중을 못하고, 혼자 멍한 채 생각에 잠기거나 무분별하게 말이 많아지기도 합니다.

3. 심리적, 정신적 증상

스트레스는 정신질환의 발생과 관련이 있으며 회복을 더디게 하고 재발의 위험을 높이는 원인이 됩니다. 스트레스를 받게 되면 불안, 우울, 분노, 좌절, 근심, 걱정이 늘어나고 예민해지며 충동적인 모습을 보입니다. 때로 집중력이나 기억력이 떨어지고 우유부단해지며, 중독에 빠지기도 합니다.

B 나의 스트레스 수준은?

스트레스 평가지를 통해 현재 어느 정도 스트레스를 받고 있는지 확인해 봅시다.

〈스트레스 자가 검사〉

항 목	예
신체상의 징조	
숨이 막힌다	
목이나 입이 마른다	
불면증이 있다	
두통이 있다	
눈이 쉽게 피로해진다	
목이나 어깨가 자주 결린다	
가슴이 답답하고 두근거림이 있다	
식욕이 떨어졌다	
소화가 안되고 변비 또는 설사가 있다	
신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다	
행동상의 징조	
반론이나 불평, 말대답이 많아졌다	
일의 실수가 늘어났다	
술을 자주 마시게 되었다	
필요 이상으로 일에 몰입한다	

말수가 적어지고 혼자 생각에 깊이 잠긴다	
말이 많아지고, 말도 되지 않는 주장을 펼칠 때가 있다	
사소한 일에도 화를 잘 낸다	
화장, 복장, 외모에 관심이 없어졌다	
업무 중에도 주변 사람들에게 전화를 계속 하거나 화장실을 자주 드나든다	
결근, 지각, 조퇴가 늘어났다	
심리, 감정상의 징조	
언제나 초조하다	
쉽게 흥분하거나 화를 잘 내게 된다	
집중력이 떨어졌다	
건망증이 심해졌다	
우울하다	
무언가를 하는 것이 귀찮다	
매사에 의심이 많고 망설이게 된다	
하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기하곤 한다	
안절부절하고 마음이 진정되지 않는다	
성급하게 판단을 내리는 경우가 많아졌다	

“예”라고 답한 항목이 각 영역별로 3개 이하라면 스트레스 수준이 위험한 단계까지는 아니라고 할 수 있습니다. 만일 어느 한 영역이라도 4개 이상의 항목에 “예”라고 대답하셨다면 스트레스로 인해 상당히 영향을 받고 있다는 뜻이며 전문가 상담이 필요합니다.

C 가족의 소진

‘긴 병에 장사 없다’는 말이 있습니다. 회복을 위해 오랜 시간이 필요한 경우, 기대했던 것만큼 완전하지 못한 경우, 재발을 경험하는 경우 당사자의 가족들은 심리적으로, 육체적으로 지치게 되며 절망, 무기력감, 분노를 느끼며 모든 것을 포기해 버리고 싶은 마음이 들기도 합니다. 이것이 가족의 소진(burn-out)입니다. 가족의 소진은 당사자와의 관계를 악화시키고 회복에 걸림돌이 됩니다.

소진의 원인 중 하나는 지나친 책임과 부담입니다. 과유불급(過猶不及)이라는 말이 있듯이, 책임과 부담이 지나치게 되면 회복의 장애물이 될 수도 있습니다. 적절한 책임감과 부담은 어려움을 극복하고 목표를 성취하려는 동기와 열정을 부여하지만 너무 지나친 나머지 간섭과 갈등, 실망, 좌절, 분노를 낳는 원인이 되기도 합니다. 그리고 가족의 이러한 반응은 당사자들에게 부정적인 영향을 미칩니다.

〈생각과 나눔〉

조씨 아주머니는 몇 년 전 남편이 사망한 후 지금은 조현병을 가지고 있는 셋째 아들과 함께 살고 있습니다. 10년 전 처음 발병했을 때는 어떻게 해야 하는지 몰라 무당도 찾아가보고 한의원도 다녀 보았습니다. 그러다가 병원에 입원하게 되었고 3개월 만에 퇴원했지만 아들이 약을 안 먹겠다고 하는 바람에 이후에도 두 번 재입원을 했습니다. 아주머니의 셋째 아들은 현재 정신건강복지센터에서 사례관리를 받으며 주간재활프로그램에 참여하고 있지만 아직 사람을 만나기 싫어하고 혼자 있는 것을 편하게 느낍니다. 혼자서 약을 챙겨먹고 위생관리도 할 수 있으며 가까운 곳은 혼자 찾아 다닐 수 있습니다. 그는 가끔 자신도 일을 하고 싶다는 생각이 들어 보호작업장에 가보기도 했습니다.

조씨 아주머니는 아들이 병을 갖게 된 후로 아들의 치료를 위해 모든 것을 포기하고 매달렸습니다. 지금은 아들이 어느 정도 스스로 생활할 수 있게 되었지만 여전히 걱정으로 가득합니다. 아들이 주간재활프로그램에 처음 참여할 때, 혼자 센터를 찾아가지 못할까 봐 석 달 동안은 아들 손을 잡고 다녔습니다. 조씨 아주머니는 사람들과 어울리기 좋아하는 쾌활한 사람이었지만 아들이 병이 난 후로는 친구를 만난 적이 없습니다. 사실 아주머니는 아들의 조현병이 창피해 누구에게도 이야기하지 못합니다. 밤이 되면 혹시나 아들이 밖으로 나가버리지 않을까 불안해서 깊은 잠을 자지 못합니다. 이처럼 조씨 아주머니의 마음은 근심, 걱정, 염려와 모든 것이 다 자기 잘못이라는 자책감으로 가득하고, 자신이 죽고 나면 아들 혼자 이 세상을 어떻게 살아갈까 답답할 뿐입니다.

질문 1. 여러분은 조씨 아주머니의 심정에 공감이가십니까? 조씨 아주머니의 모습 속에서 여러분 자신의 모습이 보입니까?

질문 2. 조씨 아주머니가 보여주는 모습은 아들에게 어떤 영향을 미치게 될까요? 긍정적인 영향은 무엇이고 부정적인 영향은 무엇일까요?

질문 3. 여러분의 경우는 어떻습니까? 여러분은 가족(당사자)을 돌볼 때 심적, 육체적 부담을 얼마나 느끼고 있습니까?

III. 스트레스, 예방과 관리

사람마다 스트레스를 받는 이유가 다르기 때문에 한두 가지 특별한 방법으로 모든 스트레스가 해결되기를 기대할 수는 없습니다. 하지만 가족들이 경험하는 스트레스의 중요한 원인이 되는 죄책감, 부담감, 수치심을 잘 극복함으로써 스트레스의 영향을 적게 받을 수 있으며, 더불어서 일반적인 스트레스 관리법을 알고 적용한다면 스트레스에 대한 내성을 키울 수 있을 것입니다.

A 죄책감, 부담감, 수치심 다루기

가족들이 경험하는 스트레스 가운데 가장 흔한 심리적 문제는 죄책감, 부담감, 수치심일 것입니다. 이는 만성질환을 가진 당사자를 돌보는 가족들이 흔히 겪는 문제이지만 질환의 특성과 사회적 편견으로 인해 정신질환을 가진 사람의 가족들이 훨씬 더 크고 심각한 경험을 하게 됩니다.

1. 죄책감

정신장애인의 가족, 특히 부모들은 아래와 같은 생각으로 괴로움을 겪습니다.

- 정신병은 유전이라는데, 내 피를 물려받아 애가 저렇게 된 것이 아닐까?
- 어렸을 때 내가 잘 키워어야 했는데 내 잘못 때문에 이런 병이 생겼구나.
- 그 때 조금 더 일찍 병원에 데려갈걸. 내가 무식해서 애를 망쳤어.
- 이러면 안 되는데 아이한테 자꾸 화를 내고 있으니 난 부모로서 자격이 없어.

이와 같이 “당사자의 병이 나 때문에 생겼다”거나 “나 때문에 병이 낫지 않고 있다”는 생각을 갖게 되면 헌신적으로 당사자를 돌보면서도 불안, 분노, 혼란감을 느끼게 됩니다. 결과적으로 건강하고 적절한 관심과 도움을 주는 대신 과도한 몰두와 지나친 간섭으로 표현이 되고 당사자의 회복에 부정적인 영향을 끼치게 됩니다.

그렇다면 나도 모르게 찾아오는 죄책감은 어떻게 다루어야 하는 것일까요?

1) “유전”의 신화에서 벗어나기

전통적인 “혈통”에 대한 믿음과 정신질환이 유전된다는 생각은 많은 부모들을 죄인으로 내몰고 있습니다. 물론 정신질환은 유전적인 경향을 갖고 있습니다. 즉, 정신질환을 갖고 있는 가계에서 그렇지 않은 경우보다 정신질환의 발병률이 더 높은 것이 사실입니다. 하지만 이것이 곧 “정신질환은 유전병이다”라는 의미는 아닙니다. 유전병은 일정한 규칙에 따라 유전이 되지만 정신질환에서는 그러한 유전의 규칙을 찾을 수가 없습니다. 뿐만 아니라 많은 경우 정신질환은 부모의 정신질환 여부와 상관없이 발생하고 있습니다.

그 이유를 설명하는 것이 바로 “소인”의 개념입니다. “소인”이란 태어날 때부터 갖고 있었고 자라면서 굳어지는 개인적인 특성과 같은 것입니다. 정신질환의 “소인”에 있어 가장 중요한 것은 “스트레스에 대한 내성” 즉 스트레스를 견디는 힘입니다. 이것이 약하면 작은 스트레스에도 큰 어려움을 겪을 수 있고 내성이 강하면 큰 스트레스 상황도 잘 견뎌낼 수 있습니다. 따라서 스트레스에 대한 내성이 취약한 “소인”을 가진 경우 정신질환이 발생할 가능성이 조금 더 높아진다고 할 수 있습니다. 이러한 이유로 정신질환을 가진 가족이 있는 경우 다른 가족 구성원이 정신질환을 가질 확률이 높아지는 것입니다. 하지만 누가 어떤 소인을 갖고 있는지를 미리 확인할 수 있는 방법은 없습니다. 단지 병이 난 후에 그 원인을 설명하는데 있어 도움이 될 뿐입니다. 요약해서 이야기하면 정신질환은 부모로부터 특정한 유전자를 물려받아 생기는 유전병이 아니며 단지 스트레스에 대한 내성이 취약한 것인데 이것조차도 병이 생기기 전까지는 확인이 불가능하며 정신질환의 원인을 설명하기 위한 개념적인 것입니다.

그러므로 정신질환이 유전병이라는 생각 때문에 지나친 죄책감을 가질 필요는 없습니다.

2) “만약”으로부터 벗어나기

- “만약 그 때 잘 해주었더라면...”
- “만약 그 때 일찍 병원에 갔더라면...”
- “만약 그 때 내가 화를 내지 않았더라면...”

“만약”은 지금의 어려운 상황에 대해 스스로를 자책하는 단어입니다. 우리의 삶이 “만약”대로만 될 수 있다면 우리는 후회 없는 삶을 살 수 있을 것입니다. 하지만 그것은 불가능합니다. “만약”이라는 생각에 사로잡혀 자책과 후회를 하는 것은 문제의 원인을 스스로에게 돌림으로써 당사자 자신이나 다른 가족들의 부담을 줄

여주기 위한 배려가 될 수는 있겠지만, 자책과 후회 속에 살아가는 사람이 건강한 희망을 갖고 당사자의 회복을 돕는다는 것은 어려운 일입니다. 우리에게 필요한 것은 “만약....했더라면”이 아니라 “이제부터”입니다. 혹시 지금까지 잘못이나 실수가 있었더라도 되풀이되지 않도록 노력하는 것이 최선입니다. 그리고 앞을 바라보아야 하는 것입니다.

〈생각과 나눔〉

내가 갖고 있는 “죄책감”에 대해 생각해 보십시오. 나는 어떤 이유로 죄책감을 느끼고 있습니까? 죄책감이 여러분 자신과 당사자에게 미치는 영향은 무엇입니까?

(여러분이 집단 프로그램에 참여하고 있다면 다른 사람과 함께 나누어 보십시오.)

2. 부담감 다루기

정신적으로 아프고 도움이 필요한 사람을 계속 돌보는 것, 누군가의 인생에 자신이 유일한 도움의 손길이라는 것, 나의 말과 행동, 태도가 누군가에게 영향을 미친다는 것... 이 모든 것이 우리를 부담스럽게 만듭니다. 우리 스스로 선택한 것이 아니기 때문에 더욱 속이 상하기도 합니다. 우리는 어떻게 부담감으로부터 자유로울 수 있을까요?

1) “완전함”의 굴레 벗기

완전한 사람이란 없습니다. 우리는 모두 불완전한 사람이며 누군가를 돌보아야 하는 역할에 대해서도 마찬가지입니다. “완전한” 성품, “완전한” 사랑, “완전한” 지혜를 갖고 있으며 자신을 “완전히” 다스릴 수 있고, 당사자를 위해 “완전히” 헌신할 수 있는 사람은 이 세상에 없습니다. 만약 스스로 불완전함을 받아들이지 못한다면 우리는 항상 불충분함과 죄의식 속에 살게 될 것입니다. 그리고 우리의 마음에는 쓴 뿌리가 생기게 됩니다.

정신의학에서도 “완전한” 부모보다는 “좋은” 부모가 더 낫다고 이야기합니다. 즉, 맡겨진 역할에 충실함으로써 믿고 신뢰할 수 있는 부모가 되기 위해 노력하되 스스로의 한계 또한 인정함으로써 자녀들이 부모를 통해 세상을 있는 그대로 이해하고 받아들이며 적응해 갈 수 있도록 할 수 있습니다. 정신질환을 가진 가족을 돕는 것도 마찬가지입니다. 화를 낼 수도 있고 다룰 수도 있고 실수를 할 수도 있습니다. 물론 그것은 좋은 일은 아닙니다만 그런 자신의 모습을 계속 자책하며 살아가는 것은 당사자에게 좋은 영향을 줄 수 없습니다. 한계를 정직하게 받아들이십시오. 당사자들이 있는 모습 그대로 인정과 존중을 받아야 하듯, 가족인 여러분도 마찬가지입니다.

2) “조바심”으로부터 벗어나기

병이 좀 더 오래 지속되면 좋겠다고 생각하는 사람은 아무도 없습니다. 모든 사람의 바람은 하루라도 빨리 회복되어 건강하고 행복한 삶을 사는 것입니다. 사실 빠른 회복에 대한 간절함이야말로 헌신의 원동력일 것입니다. 하지만 이것이 기대를 넘어 “조바심”의 수준에 다다르게 되면 당사자와 가족 모두가 마치 놀이동산의 롤러코스터를 타는 것처럼 희망과 좌절 사이를 반복하게 됩니다.

정신질환은 치료가 불가능한가? 그렇지 않습니다. 많은 사람들이 회복되어 건강하게 생활하고 있습니다. 치료와 회복에 대한 기대감은 자연스럽고 현실적인 것입니다. 다만 그것이 생각보다 더딜 수 있으며, 완전한 수준까지 회복이 되지 않을 수도 있고, 회복이 되었다가도 다시 재발할 수 있다는 것 또한 엄연한 사실입니다. 이런 사실을 외면한 채 “빠르고”, “완전한” 회복만을 기대하다가는 절망이라는 수렁에 빠지기 쉽습니다. 따라서 항상 마음에 조금의 여유를 두어야 합니다. 회복의 과정은 100미터 달리기보다는 마라톤에 가깝기 때문에 빨리 뛰는 것만이 능사가 아니라 몸과 마음 모두 긴 여정을 준비해야 합니다. 길을 가다가 생각보다 빨리 끝난다면 다행이지만 그렇지 않더라도 꾸준히 계속 길을 갈 수 있어야 합니다.

3) 자신을 놓치지 않기

“너”를 사랑할 수 있으려면 먼저 “나”를 사랑할 수 있어야 합니다. 나 자신을 돌보지 않은 채 누군가를 위해 헌신한다면 시간이 흐르면서 지치고 포기하기 쉽습니다. 잃어버렸던 자신을 찾기 위해 생활 속의 여유와 시간을 마련하십시오. 친구 만나기, 취미생활, 운동, 가벼운 산책, 외모 가꾸기, 여행 등 무엇이든 좋습니다. 이렇게 자신의 삶을 찾아 가는 것은 몸과 마음을 회복시켜 당사자와 함께 하는 생활을 훨씬 더 여유롭고 풍성하게 해 줄 수 있으며, 당사자와의 관계에서 발생할 수 있는 불필요한 갈등을 막고 당사자의 자발성과 독립을 촉진시키는 좋은 기회를 제공해 줍니다.

〈생각과 나눔〉

질문 1. 지난 일주일 동안 여러분 자신을 위해 투자한 시간은 얼마나 되며, 그 내용은 무엇입니까?

질문 2. 앞으로 “나 자신을 사랑하기” 위해 필요한 것은 무엇이며, 지금 결심할 수 있는 것은 무엇입니까?

(여러분이 그룹 프로그램에 참여하고 있다면 위의 질문들에 대해 다른 사람과 함께 나누어 보십시오)

4) 나누기

삶과 마음의 나눔은 가족의 부담감을 줄여가기 위한 매우 효과적인 방법입니다.

(1) 질병 관리에 대한 부담 나누기

정신질환은 일상생활의 여러 영역에 영향을 미치게 되며 따라서 회복을 위해서는 여러 사람의 도움이 필요합니다. 상황에 따라, 필요에 따라, 시기에 따라 각기 다른 전문가 혹은 비전문가가 참여해야 하며 도움을 받을 수 있는 장소와 기관도 달라질 수 있습니다.

가족은 당사자의 일차조력자이자 가장 큰 책임을 갖고 있지만 그렇다고 모든 역할을 다 해낼 수는 없습니다. 병원주치의, 정신건강복지센터나 정신재활시설의 사례관리자, 그 밖의 전문가들의 도움을 적극적으로 받으십시오.

가족 안에서도 서로 짐을 나누어 질 필요가 있습니다. 혼자 너무 오랜 동안 책임을 맡다 보면 지치기가 쉽습니다. 서로 미루듯이 당사자에 대한 책임을 외면해서는 안되지만 여러 사람이 여러 모양으로 관심을 갖고 당사자의 회복에 도움을 줄 수 있어야 합니다.

〈생각과 나눔〉

질문 1. 지금 현재 당사자의 회복 과정에 참여하고 있는 사람들을 아래에 적고, 그들이 어떤 방식으로, 얼마만큼 도움을 주고 있는지 적어 보십시오.

〈예시〉

	누가	역할은?	중요도 (상중하)	개선 또는 보완되어야 할 부분
전문가	주치의 (김00선생님)	정신치료, 약물처방	상	상담시간이 길어져야 함 약물부작용에 대한 설명
	사례관리자 (조00선생님)	상담, 주민센터 서비스 연계, 장애등록	상	사례관리자가 자주 바뀌어서 혼란 직업재활에 보다 초점을 맞추었으면
비전문가	가족1 (아버지)	치료전반에 대한 책임	상	지나치게 권위적인 대화와 함께 지내는 시간의 부족 질화에 대한 이해가 부족해 жат은 갈등
	가족2 (형)	용돈, 월 1회 함께 외출	중	용돈사용에 대한 규칙 필요 형수가 아직 당사자를 받아들이지 못함
	친지1(삼촌)			
	친구1(박00)			

질문 2. 여러분의 짐을 덜어주고 힘이 되어주고 있는 사람은 누구입니까?

질문 3. 앞으로 도움을 더 청할 수 있는, 혹은 더 많이 관심을 갖고 참여해야 하는 사람은 누구입니까?

(여러분이 그룹 프로그램에 참여하고 있다면 위의 질문들에 대해 다른 사람과 함께 나누어 보십시오.)

(2) 마음 나누기

같은 문제를 가진 이들과 마음을 나누는 것은 중압감을 이겨내고 스트레스를 해소하는데 매우 효과적인 방법입니다. 다른 가족, 친지, 친구, 때로는 당사자와 함께 마음을 나눌 수 있습니다. 가족들이 마음을 나누고 위로를 얻기 위해 가장 좋은 곳은 바로 “가족들이 함께 모이는 모임”입니다. 가족들 사이에서는 서로에 대한 이해, 격려, 지지가 가능합니다. 병원이나 정신건강복지센터, 정신재활시설에 가족모임이 있는지 문의해 보십시오. 처음의 어색함을 잘 이겨내고 꾸준하게 참석하다 보면 여러분의 든든한 친구이자 후원자를 만날 수 있을 것입니다. 만약 그런 모임이 아직 없다면 모임을 추진해 볼 수도 있습니다.

〈생각과 나눔〉

질문 1. 지금 여러분은 심리적인 부담이나 아픔을 나누고 있는 사람이 있습니까? 누구입니까?

질문 2. 여러분의 주변에 정신질환을 가진 사람의 가족모임 또는 가족교육 프로그램이 진행되는 곳을 알고 있습니까? 여러분은 지금 참여하고 있습니까? 참여하지 못하고 있다면 이유는 무엇입니까?

(여러분이 그룹 프로그램에 참여하고 있다면 위의 질문들에 대해 다른 사람과 함께 나누어 보십시오)

3. 수치심 다루기

또 하나의 숙제는 가족과 당사자 모두가 갖고 있는 “수치심”입니다. 이것은 본질적으로 정신질환을 바라보는 사회적 시각에 뿌리내리고 있습니다. “정신질환은 특별히 문제가 있는 집안에서 생기는 병”이라던지, “정신질환을 가진 사람은 더럽고 위험하며 모자란 사람”이라는 생각 등입니다. 국가인권위원회에서 발표한 “정신질환을 가진 사람에 대한 차별과 편견실태” 조사결과에 따르면 여전히 대다수의 사람이 정신질환을 회복이 불가능하다고 생각하고 정신질환을 가진 사람은 무능하고 위험한 존재이며 한눈에 알아볼 수 있을 것이라는 편견을 갖고 있는 것으로 나타났습니다(2008, 국가인권위원회). 정신질환을 가진 사람들을 바라보는 사회의 시각은 신체질환, 또

는 지적장애를 가진 이들을 바라보는 것과 달리 매우 냉소적이고 비판적입니다. 사람들의 시선을 다 무시하고 살아갈 수는 없지만, 그렇다고 두려움 속에 살아갈 수만도 없습니다. 정신질환에 대한 편견을 극복하기 위한 용기와 결단이 가족과 당사자 모두에게 필요합니다. 건강상의 문제를 갖게 되었다는 것이 자랑스러운 일은 아니지만, 그렇다고 부끄럽게 감추어야 할 일도 아닙니다. 병이 있다는 이유만으로 무능하고 위험하고 피해야 할 존재로 취급 받을 이유는 없습니다.

개인적인 결단과 용기 뿐 아니라 사회적 시각을 바꾸기 위한 적극적인 대처도 필요합니다. 전문가와 관계자들의 노력도 중요하겠지만 가장 힘이 있는 것은 당사자와 가족의 목소리입니다. 주변에 있는 가족, 친지, 친구들이 오해를 버리고 올바른 인식을 가질 수 있도록 적극적으로 설명해 주어야 하고, 가족모임이나 협회의 활동을 통해 정신질환에 대한 사회의 인식이 바뀌어갈 수 있도록 노력해야 합니다.

B 스트레스 예방과 관리를 위한 일반적 방법들

우리 몸과 마음의 내성을 키워 스트레스 예방과 해소에 도움이 될 수 있는 몇가지 방법을 소개해 드리겠습니다.

1. 생활습관의 조절

스트레스에 대한 내성을 높이기 위해서는 최상의 몸 상태를 유지할 수 있도록 노력해야 합니다. 다음과 같은 것이 필요합니다.

1) 수면

잠은 스트레스 관리를 위한 매우 중요한 요소가 됩니다. 충분한 수면을 취하지 못하면 몸과 마음은 피곤해지고, 집중력과 효율성이 떨어지고, 일을 제대로 처리할 수가 없게 됩니다. 이것은 다시 스트레스를 만들고 심리적인 불안감을 유발하여 더욱 수면을 방해하는 악순환에 빠지게 합니다.

2) 식사

(1) 규칙적인 식사

식사를 건너 저혈당 상태가 되면 우리 몸에서는 스트레스 반응이 나타나게 되고 과식이나 폭식은 혈당과 콜레스테롤 수치를 높여 정서적인 불안정, 공격성을 유발합니다. 정해진 시간에 적당한 양을 섭취하는 것은 신체적인 건강 뿐 아니라 심리적인 안정을 위해서도 매우 중요합니다.

(2) 균형 잡힌 식단

과일, 야채 등 섬유질이 많은 음식을 먹고 지방이나 당분의 섭취는 줄이도록 합니다. 신선한 야채와 과일은 스트레스로 인해 소비되는 비타민과 무기질의 보충을 위해서도 반드시 필요합니다.

(3) 카페인

커피나 홍차에 들어 있는 카페인을 신체적인 각성 상태를 만듭니다. 하지만 이런 각성상태는 스트레스 반응을 더 강화시켜 우리 몸이 스트레스 때 나타나는 반응, 즉 호흡이 빨라지고, 심장이 빨리 뛰는 것과 같은 반응을 일으킵니다. 따라서 카페인이 들어 있는 커피나 콜라, 홍차, 녹차, 초콜릿 등은 가급적 피하는 것이 좋습니다.

(4) 술

많은 사람들이 술을 통해 스트레스를 해소하려고 합니다. 술을 마시게 되면 몸과 마음의 긴장감이 풀어지므로 일시적으로는 스트레스가 해소되는 것처럼 생각이 됩니다. 하지만 술을 통한 스트레스 해소가 반복되면 우리 몸과 마음은 술에 익숙해지고 점차 습관성이 되어 나중에는 중독에 빠지게 됩니다. 뿐만 아니라 술로 인해 발생하는 여러 가지 건강상의 문제 또한 심각합니다. 술은 스트레스 해소법이 아니라 도리어 피해야 할 것입니다.

3) 적당한 운동

신체적인 건강은 스트레스를 더욱 효과적으로 다스릴 수 있는 지름길입니다. 특히 규칙적이고 적당한 운동은 우리 몸을 튼튼하게 만들어 스트레스에 잘 대처할 수 있게 도와줍니다. 적절한 운동량은 사람에 따라 다르지만 보통 하루에 30분씩 일주일에 3번 이상 정기적으로 운동하는 것이 효과적입니다.

4) 유머 감각

모든 일을 너무 심각하게 받아들이는 사람들은 스트레스를 잘 받게 됩니다. 힘들고 긴장되는 상황일수록 유머를 통해 긴장을 해소할 수 있어야 합니다. 특히 인간관계에서 생기는 갈등과 긴장감은 웃음을 통해 완화될 수 있는 여지가 많습니다. 즐거운 영화나 TV 프로그램 등을 통해 웃음을 잃지 않도록 하고 주변 사람들과도 즐거운 대화를 나누는 것이 좋습니다.

5) 이완법

스트레스를 받았을 때 우리 몸이 보이는 반응과 정반대 상태, 즉 깊은 안정과 휴식

을 취하는 상태를 취함으로써 스트레스가 우리의 몸과 마음에 미치는 부정적인 영향을 최소화시킬 수 있습니다. 가빠졌던 호흡은 천천히 하고, 산만했던 생각을 집중하며, 잔뜩 긴장하고 힘이 들어가 있던 몸의 각 부위를 편안하게 이완시키는 것입니다. 이런 방법을 “이완법”이라 부릅니다. 이완법을 통해 우리는 스트레스로 인해 긴장되고 경직되어있던 우리의 몸 상태, 나아가 마음의 상태를 다시 평온하고 안정적인 상태로 되돌릴 수 있습니다. 심호흡법, 근이완법, 명상, 요가 등이 대표적인 이완법들입니다. 많은 사람들이 이런 방법을 잘 모르고 있거나 귀찮다는 이유로 도움을 받지 못하고 있지만 이런 방법을 익히는 것은 생각처럼 어렵지 않습니다. 필요한 것이 있다면 스트레스를 이겨내겠다는 의지, 그리고 규칙적으로 시간을 투자할 수 있는 결심입니다. 여기에서는 호흡법과 근이완법 두 가지에 대해 소개해 드리도록 하겠습니다.

(1) 호흡법

고르고 깊은 호흡은 스트레스 때 흥분되는 교감신경의 흥분을 가라앉히고 안정시키는 역할을 합니다. 이것은 아주 간단하면서도 매우 효과적인 방법입니다. 배우기도 쉽고 언제 어디서나 하실 수 있습니다.

호흡법은 다음과 같은 순서로 하시면 됩니다.

- 등을 똑바로 편 상태에서 의자에 편안하게 앉습니다.
- 한 손은 가슴에 얹고 다른 한 손은 배에 올려놓으십시오. 숨을 쉴 때마다 가슴 또는 배가 움직이게 되고 올려놓은 손도 함께 따라서 움직이는 것이 느껴지실 겁니다.
- 크게 한번 숨을 쉬어 보십시오. 손이 더 많이 움직이나요? 심호흡에서 중요한 것은 평소와는 달리 배를 이용해 숨을 쉬는 것입니다. 들이마실 때나 내실 때 모두 배를 이용해야 합니다.
- 자, 천천히 코로 숨을 들이마십니다. 배까지 공기가 도달할 수 있도록 깊이 들이 마십시오. 배에 올려놓은 손이 올라가는 것이 느껴져야 합니다. 가슴에 얹어 놓은 손은 조금만 움직여야 합니다.
- 이제 입으로 숨을 내쉽니다. 숨을 내실 때는 배에 힘을 주고 복근을 이용해 가능한 많은 양의 공기를 내뱉도록 해야 합니다. 이렇게 숨을 내쉬게 되면 배에 얹은 손은 많이 내려가고 가슴에 얹은 다른 한 손은 조금만 움직이게 됩니다. 기억하십시오. 배에 힘을 주어 숨을 내쉬어야 합니다.
- 이런 방법으로 코로 들이쉬고 입으로 내쉬는 것을 반복하십시오. 너무 빨리

숨을 쉬면 안됩니다. 하복부가 올라갔다 내려갔다 할 정도로 배를 이용해서 숨을 쉬고 가능한 천천히, 많은 양의 공기를 들이마시고 내뿜도록 하십시오.

만약 앉은 상태에서 심호흡을 하기가 불편하다면 바닥에 누워서 같은 동작을 해 볼 수 있습니다. 작은 책을 배위에 올려놓으시고 숨을 쉴 때마다 책이 올라갔다 내려갔다 하도록 해 보십시오. 호흡은 우리가 살아가면서 항상 하고 있는 것이기 때문에 어려울 것이 없습니다. 다만 복부를 이용해 깊은 호흡을 하면 더 많은 공기, 더 많은 산소를 마실 수 있고, 그럴수록 긴장과 불안감이 줄어들게 됩니다. 심호흡은 부작용이 없기 때문에 하루에 몇 번이던지 하셔도 상관이 없습니다. 기회가 될 때마다 자주 연습해 보십시오.

(2) 근이완법

스트레스를 받으면 정신적 긴장과 함께 몸에 있는 근육이 긴장이 됩니다. 이 때 근육의 긴장을 풀어주면 정신적인 긴장도 같이 풀어지게 됩니다. 이러한 원리로 스트레스 해소를 위해 널리 사용되고 있는 방법 가운데 하나가 근이완법입니다. 이것은 몸에 있는 근육을 부위에 따라 몇 개의 그룹으로 구분한 후에 각 부분을 최대한 긴장시켰다가 다시 이완시키는 것입니다. 이와 같은 방법을 반복해서 훈련함으로써 우리 몸의 서로 다른 부분들에서 긴장이 어떤 느낌인지 느낄 수 있고, 완전한 이완상태는 어떤 것인지를 알 수가 있습니다.

이것을 알게 되면 스트레스를 받게 되었을 때 나타나는 긴장감을 인지할 수 있게 되고 의식적으로 그 반대의 방향으로 해결해 갈 수 있게 됩니다. 다음과 같은 순서로 해 보십시오.

- 입고 계신 옷을 편안한 상태로 풀으시고, 신발은 벗으십시오. 의자에 앉은 채로 여러분의 몸이 가장 느슨하고 편안 상태가 되게 합니다.
- 천천히 심호흡을 하십시오.
- 마음이 편안해지면 이제 당신의 오른발에 관심을 집중시키십시오. 몸의 다른 부분은 말고 오직 발에만 집중하십시오.
- 아주 천천히 당신의 오른발에 있는 근육들을 긴장상태로 만들어 보십시오. 이것은 마치 빨래를 쥐어짜듯이 가능한대로 발에 힘을 주는 것을 말합니다. 그리고 10까지 세어보십시오.
- 오른발을 편안하게 놓으십시오. 발에서 긴장이 사라지고 발이 느슨하고 편안해지는 것을 느껴 보십시오.

- 발이 편안해진 상태를 계속 유지하면서 숨은 깊고 천천히 심호흡을 하십시오.
- 이번에는 당신의 왼발에 집중해 보십시오. 그리고 같은 순서대로 근육을 긴장시켰다가 이완시키는 것을 반복하시면 됩니다. 이 과정은 아주 천천히 이루어져야하고 몸의 다른 부분에는 집중하면 안됩니다.
- 발에서 시작한 이 방법을 점점 머리 쪽으로 움직여옵니다. 즉, 발에서 다리로, 다시 배로, 등으로, 목으로, 그리고 얼굴로 옮겨오는 것입니다.

아래 순서대로 부위별로 긴장과 이완을 반복하는 훈련을 계속합니다.

- 오른발
- 왼발
- 오른쪽 종아리
- 왼쪽 종아리
- 오른쪽 대퇴부
- 왼쪽 대퇴부
- 엉덩이
- 배
- 가슴
- 등
- 오른손
- 왼손
- 오른팔
- 왼팔
- 목과 어깨
- 얼굴

호흡법이나 근이완법을 실천하기 위해서는 생각이 나면 하겠다는 막연한 계획보다는 특별한 시간을 정해 놓는 것이 바람직합니다. 하루의 일상이 시작되기 전, 아침시간에 하시는 것이 스스로와의 약속을 지키기에 가장 도움이 될 것입니다. 매일매일 규칙적으로 훈련하다 보면 여러분도 모르는 사이, 스트레스에 대한 대처능력이 커지고 긍정적인 마음, 삶의 활력, 에너지, 집중력이 향상되는 것을 경험하실 것입니다.

IV. 결론

지금까지 정신질환을 가진 사람과 함께 생활해 가는 가족들이 겪는 스트레스와 해소 방법에 대해 함께 공부해 보았습니다. 무엇보다 우리에게 필요한 것은 바로 “긍정적인 생각”일 것입니다. 똑같은 일을 겪더라도 부정적인 시각을 가진 사람은 더 많은 스트레스를 받기 마련입니다. 모든 상황에서 긍정적인 측면을 생각할 수 있도록 노력해야 합니다. 생각하는 것은 하나의 습관이기 때문에 우리의 노력을 통해 개선될 수 있습니다.

결론은 단순합니다. 정신질환을 가지고 있는 사람의 가족들은 당사자의 회복을 위해 매우 중요한 존재입니다. 그렇기 때문에 스스로를 소중하게 여기고 몸과 마음을 잘 돌보아야 합니다. 이것이 당사자와 가족, 둘 다를 위한 길입니다.

평가

이 수업을 마친 후 여러분은

1. 정신질환을 가진 사람의 가족으로 살아가면서 겪게 되는 여러 가지 스트레스를 이해하고 자신은 어느 정도 스트레스를 경험하고 있는지 확인할 수 있습니다.
2. 스트레스를 줄이는 것이 가족 뿐 아니라 당사자의 회복에 있어서도 매우 긍정적인 영향을 미치게 됨을 이해할 수 있습니다.
3. 스트레스를 극복할 수 있는 방법을 이해하고 생활 속에서 적용할 수 있습니다.