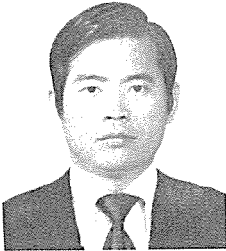


의 학 상 식

스트레스와 정신건강



김 상 태

“부단한 자기성찰과 수양이 필요하다.”

1950년대를 불안의 시대, 1970년대를 우울의 시대라고 하였는데 1980년대에는 바야흐로 스트레스의 시대라고 할 수 있다.

스트레스라고 하면, 넓은 뜻으로는, 개인의 기능을 어느 수준에서든 장애를 일으키거나 개인으로 하여금 당연히 피하지 않을 수 없게 하는 상황을 만드는 모든 방해요인들이라고 할 수 있고, 협의로는, 우리의 정신구조와 정신기능 중 자아에 대한 위협이나 위기로 작용하는 요인들로서 자아의 편에서 적응수단으로 흔히 비정상적인 방어반응들을 유발하고 강요하게 하는 모든 불안조성 요인들이다.

이 불안조성 요인들로서 스트레스 자

체를 따져본다면, 크게는 두가지 종류의 요인들에서 유래한다. 하나는 외부세계 즉 현실적 환경의 요구들에서 유래하는 것이요, 다른 하나는 우리의 인격 내부의 요인들 즉 발산하고자 하는 본능에서 오는 압박이나 본능적 충동들을 만족하고자 하는 세력, 양심이나 초자아의 요구나 압력이다.

그러나 우리에게 영향을 주려는 스트레스의 작용은 상대성을 면하지 못한다. 왜냐하면 우리의 인격기능이 튼튼하면 인격 내부에서 오는 스트레스가 문제될 수 없고 또 외부에서 오는 비교적 강한 스트레스 자극에도 동요가 되지 않을 뿐 더러 오히려 마음을 더 강하게 하여 주기 때문이다.

이러한 점에서 정신건강이 제일 문제 되지 않을 수 없다.

어디까지가 정신건강이고 어디부터가 정신불건강이냐를 구별함에 있어 흔히들 양적 차이에 두려움은 잘못이다. 순수한 물에 티끌만큼의 소금이 섞여도 소금물이기 때문이다. 그러므로 이러한 구별은 엄밀한 질적 차이에 두어야 한다. 그리고 보면 정신건강이 완전한 사람은 거의 없다. 불교에서의 중생이란 말 자체가 바로 노이로제란 뜻이니깐. 그런데 병원에서 임상적으로 소위 정상이나 이상이나, 건강이나 병이나, 노이로제나 정신병이냐하는 구별과 혼동해서는 안된다. 병원에서는 적응과 증세에 따른 양적 차이를 토대로 한 병명 즉 진단명을 약속했기 때문이다.

정신건강이란 한 마디로 표현하면 최고도로 성숙한 인격을 말한다. 흔히 하는 말로 동양의 도의 경지로, 유학에서 말하는 성인·군자, 불교에서 말하는 부처, 도교에서 말하는 신선·신인, 도인·진인·지인의 경지가 여기에 해당하고, 자기의 참 혹은 본래 모습, 진정한 혹은 본래의 자기, 무위나 견성의 경지에 달한 것을 말한다.

달리 표현하면 주체성의 확립이라 할 수 있다. 자신이 접하는 모든 대상(타인·존재·외력)에 예속되지 않고, 남의 눈치를 보지 않고, 남의 생각과 행동에 이끌리지 않고, 의존하지 않고, 자기가 자기의 주인공이란 마음의 상태(주인 의식)요, 우주 가운데 가장 존귀한 존재라는 자각(천상천하유아독존의 경지)이요, 해방이요, 자유요, 독립이요, 선택의 자유

요, 매사에 책임을 자각할뿐 아니라 외력이나 타인에게 책임을 전가하지 않는 것이요, 외력이나 존재를 부리는 주인공이 되는 것이요, 현실 즉 진리를 그대로 자각할 뿐 나쁜 욕망만족의 대상으로 삼지 않고 집착이 없는 단계요, 평범 그대로요, 조금도 자기를 억압하거나 은폐하거나 기만하거나 외면하지 않는 것(무자기, 毋自欺)을 말한다.

굳이 심리학적 용어를 쓴다면 자기답게 된 것(개인화), 자기를 최고도로 실현시킨 단계(자기실현), 자기를 최고도로 현실화한 단계(자기현실화)라 할 수 있다.

정신건강을 이렇게 표현해 보니 너무나 엄청난 이야기라 공중의 구름잡는 격 같아 실감이 나지 않을 것 같다. 그러므로 정신불건강이란 어떤 것인가를 살펴 본다면 정신건강이란 것이 더 분명해질 줄 믿는다.

성장과정에서 인격이 발달하지 못하여 성숙되지 못하고 미숙한 채로 강한 병적 의존심과 부정적 감정들 즉 열등감, 시기, 질투, 증오, 적개심, 죄악감 등이 있어 자신의 이러한 부정적 모습을 은폐하거나 억압하거나 기만 혹은 외면하려 정신건강상 불필요한 노력을 부단히 계속하고, 성장기에 욕구충족되지 못한 결핍 동기 때문에 현실을 병적으로 욕구만족의 대상으로 전전공공 찾아 헤멜 뿐 아니라 한 없이 욕구충족하려 들고, 그러다 보면 현실을 현실로 자각하지 못하고, 또한 열등감으로 인해 끊임없는 자기학대 즉 자기비하·멸시·말살을 꾀하거나 우월·과대대상같은 자기팽창을 시도하나 현

실성을 떠난 병적인 것이니 실패하고, 또 패배의식에서 내부독제가 생기고 일단 이것이 생기고 나니 자나 깨나 앉으나 서나 자신을 괴롭힐 뿐 아니라 휘몰아가고, 아울러 꿈·공상·환상·망상같은 형식으로의 공짜심리가 발동한다.

그러나 하나도 해결됨이 없는 실패의 연속으로 자꾸만 악순환의 과정을 거듭하니 이러한 부정적 감정과 모습만 더 강해지고 이러한 감정들을 끝내 은폐하려다가 발병하여 증세가 생긴다.

이런 부정적 감정 대신에 긍정적이고 건설적이고 협동적인 대자대비의 사랑의 감정으로 충만되어 있고 결핍되거나 내부독제가 없고 부정과 긍정의 조화를 이룬 현실만이 있고 청천백일하에 죄다 드러나는 자기가 정신 건강상태이다.

그러면 정신불건강은 어디에서 어떻게 유래하는 것일까? 이상적이지 못한 양친과 불건강한 사회에서 배태하게 된다. 성장과정에서, 친자관계의 결함에서 시초하는데, 생존을 위해서는 숙명적으로 의존할 수 밖에 없는 자식에게 의존에서 독립으로, 예속에서 해방으로, 노예에서

주인으로, 자유로운 선택으로 넘어가는 과정에서 자기성장이 저해당해서 마음의 상처를 받아 결핍동기가 생기고 미숙한 의존심단계에 머물게 된다. 그래서 주체성이 약하다 보니 침해하는 외부세력을 배제하지 못하고 이런 상태가 오래 지속되면 마음속에 자기를 압박·구속하고 주체성을 침해하는 원수의 내부독제자가 탄생한다.

그러므로 정신건강의 회복을 위한 치료는 마음의 상처를 청산하게끔 현재의 현실에서 외면하지 않고 직면해서 받아들여 해결하고 긍정적인 면을 개발육성해야 한다.

아이러니컬하게도 노이로제인 중생이 깨달으면 부처요, 중생없이 부처가 없듯이 정신불건강의 자각과 극복이 바로 정신건강의 상태가 된다.

이 길이 바로 스트레스를 극복하는 첩경이다. 자신의 정신적 및 정서적 성숙을 위한 부단한 자기성찰과 수양없이 스트레스의 고향에서 벗어날 수 없다.

< 필자=김상태신경정신과의 원장
서울의대 외래부교수·의박>

이달의 정확표어

가정에서 뿌린 정직

사회에서 꽃핀 신뢰

■ 한국기생충박멸협회, 한국건강관리협회 직장정화위원회