

현대인에게

증가하고 있는

정신질환



민성길

흔히들 현대사회에서는 정신질환이 많다고 말한다. 과연 그럴까?

현대사회는 경쟁이 심하고, 속도가 빠르고, 비인간적인 기계화의 시대, 또는 감정이 메마른 시대, 기존의 전통적 가치관이 무너진 시대 등으로 묘사되고 있는 만큼, 정신적 황폐화가 있어, 정신질환이 많아지는 것이 당연하다는 소리가 있다.

한편 다른 소리는 그러한 말을 뒷받침할 통계적 자료가 없다고도 한다. 사실

통계자료는 없다. 그러나 과거의 기록을 더듬어 추측해 볼 수는 있다.

현대사회에 정신질환이 많아졌느냐 하는 문제는 마치 요즈음 젊은이는 예전과 다르다 라는 언명과 비슷하다. 옛날이나 그 옛날이나 한결같이, 기록에 의하면 “요즘 젊은 것들이란”하는 어른들의 한탄이 꾸준히 발견된다. 필자가 의대 졸업 후 인턴생활을 할때 선생님들께서 “요즘 젊은 의사들이란!”하고 한탄하시는 말씀을 들었는데, 지금은 내 나이의 동창생들이 “요즘 젊은 친구들이란!” 하고 한탄들 한다.

정신질환이란 무엇인가? 이것은 결국 그 시대의 사회 환경에 잘 적응되지 않은 행동(maladaptive behavior) 이라고 할 수 있다. 한 미국 교포가 귀여운 미국인 사내아이를 보고 귀여운 나머지 그만 꼬추춤 보자고 한것이 대뜸 성(性)도 착 범죄자로 고발당했다는 우스개 소리가 바로 그 예이다. 또 다른 예를 들면, 어떤 기독교인이 소위 방언을 한다 할때 어떤 분위기에서는 정당하고 축복받은 행동이 되겠지만, 어떤 분위기에서는 정신병자 취급을 받을 것이다.

따라서 현대사회에 정신질환자가 많을 것이라는 견해에는 현대사회에 적응하지 못하는 사람이 많다는 뜻이 될 것이다. 이 말은 상당히 설득력이 있다. 수많은 학자들이 현대사회의 다양함과 변화의 속도가 빠르점, 그리고 인간의 소외현상 등에 대해 논하고 있으니 말이다.

상상컨대, 농촌에서 유희자적 일하며 몇세대에 걸쳐 변하지 않는 이웃들과 한

마음에서 살아간다면 그런 사회 환경에 적응한다는 것은 별 대수로운 일이 아니다. 그러나 거대한 도시, 인구집중, 기계화된 직장, 물질적 풍요, 이웃간의 무명성, 과도한 자극, 그리하여 오히려 단조로운 환경, 소외 등 이러한 것들이 특징이 되고 있는 현대사회에서는 적응하기가 쉽지 않다. 그 결과 많은 문제가 생겨나는 것은 당연하다.

우리나라는 불과 몇십년 사이에 농촌 내지 마을적 문화에서 인구 천만을 헤아리는 도시문화로 급속히 변천해 와서 사실 이런 부분에서는 전형적이라 할만하다. 무명성, 세대간 단절, 이웃간 소외, 그리고 복잡, 스피드, 소음, 범죄, 공해 등을 매일 아침 피부로 느끼며, 뿐만 아니라 하루종일 느낀다. 모두들 바쁘고, 표정은 굳고, 빨리 가려고 밀리고, 부딪치며 살아간다. 운전수끼리 해대는 욕지거리가 전형적 모습이다. 내가 욕설을 듣기 전에 먼저 욕을 퍼붓고는 횡악셀을 밟고 가버린다. 무명성의 표본이다. 선량한 사람은 울화통터져 못살 일이다.

그렇다. 선량한 사람이 울화통 터지는 사회이다. 현대사회가 모두 이렇지는 않다. 문화가 발달할수록 교양이 높아져서 오히려 거리는 깨끗 단정하고 사람은 예의바를 수가 있다. 실제 서구의 몇나라는 그러한 좋은 모범을 보여주고 있다. 현대화하면서도 그 고상함을 잘 유지하고 더 발전시키고 있다. 전에 유럽에서

상류사회가 가졌던 우아함은 현대화와 더불어 평준화 되었다. 모든 시민이 과거 상류계급만큼 잘 살고 높은 교육의 기회를 가졌기 때문이다.

그러나 어떤 나라는 현대화가 되면서 더 거칠어 지기도 한다. 현대화와 더불어 인간과 자연, 인간과 기계, 인간과 인간사이에 갈등을 일으킨다. 잘 살고, 교육을 받았으나 감정의 성숙이 뒤따르지 못한다. 감정을 세련된 방법으로 억제하지 못한다. 거칠어지고 빼뚫어 진다. 예를 들어 향락에 대한 상업적 자극은 증가되어 포화상태에 이르고, 남아있는 도덕심마저 마비시킨다. 범죄, 그것도 단순하고 인정상정없는 범죄가 증가한다. 마음 약한 사람은 적응이 어렵게 되는 것은 당연하다. 향락적 자극이외에 현대적, 도회적 병적요소도 수두룩하게 많다.

사람의 정신이 움직이는 틀, 특히 감정이 움직이는 틀은 옛날이나 지금이나 같다. 웃는 표정이나 화내는 표정이 동서고금을 통해 같듯이 과거에는 과거의 환경의 소산과 정신질환이 있게 마련이



현대화와 더불어 인간과 자연, 인간과 기계, 인간과 인간사이에 갈등을 일으킨다.

고 현대사회에는 그 소산인 정신질환이 있다. 필자생각에는 전체 환자수가 늘었는데에 대해서는 자신있게 말할 수 없으나 전술한 대로 사회환경이 너무 압도적이어서 발병의 빈도가 높은것이라 추측된다. 그보다도 정신질환의 양태가 변화하고 있다고 말하는 것은 경험상 다소 자신이 있다.

확실히 과거에 비해 매독에 의한 정신병은 격감되고 있다. 현대의학의 발달로 매독자체가 잘 치료되고 있기 때문이다. 이와같은 이유로 신체질병에 의한 정신질환 특히 뇌질환, 예를 들면 뇌염, 뇌막염, 뇌종양, 뇌지스토타 등에 수반된 정신질환은 적어졌다. 그러나 노인 인구가 증가하면서 노화에 수반된 노망 또는 우울증 등 노인정신병은 증가되고 있다. 한편 현대사회의 극심한 스트레스(경쟁, 공해, 소외 등에 의한 스트레스)가 증가함에 따라 소위 성인병이 증가하고 있다. 요즘 말하는 성인병은 대개 심리적 요인, 정신적 스트레스가 원인이다. 고혈압, 당뇨병, 심장병, 위궤양, 비만증, 천식, 성기능장애 등이 대표적이다. 어른중 상당부분이 영양의 과잉과 편한 생활에 의한 운동부족도 그 원인이 되고 있다.

정신병 특히 정신분열증에 있어서 그 전체 빈도는 예나 지금이나 비슷하게 인구의 1%에서 나타나고 있다고 본다. 그러나 그 유형의 빈도에는 다소 변화가 있다고 본다. 전에는 단순형, 파괴형, 긴장형이 꽤 있었으나 요즘은 그런 진단 자체가 없어지거나, 빈도가 줄고 있다. 반면 망상형이 많아지고 있는것 같다. 특

히 망상의 내용에 흥미있는 변화가 많다. 최근 우리나라에서 보는 피해망상중에는, 간첩이나 경찰의 미행, 그리고 과대망상에는 정치권력과 종교적인 것에 대한 내용이 주종을 이룬다. 재미있는 하나의 예는 전에는 “남들이 내생각을 다 알고 있다”는 망상이 요즘에는 “내 생각이 머리에서 사방으로 방출되고 있다”는 현대적인 발상을 하고 있다는 것이다.

조울증은 많아지고 있는것 같다. 어떤 학자는 의사들의 진단방식이 달라졌다고도 한다. 그러나 우울증이 증가하는 것은 사실같다. 서구 선진사회의 정신병원에도 우울증이 많다. 우리나라에서도 한때 중년여성에 우울증이 많다고 한 논쟁이 있어 주목을 끌은바 있다.

그러나 히스테리는 감소하고 있는것 같다. 어떤 학자는 히스테리의 전형적인 모습은 사라지고 있고 그대신 변형된 모습 즉 경련, 기절, 마비 기억상실 등 대신에 통증 자율신경계 장애 등으로 현대화 한다고 주장하기도 한다. 최근 남자에서도 히스테리가 늘고 있다 하여 화제가 된 적도 있다. 우리나라에서는 전통적으로 체면을 중시하여 마음이 우울 불안하다고 하기 보다 신체증상을 곧잘 대신 나타내는 경향이 있다. 그것은 요즘도 마찬가지 같다.

불안증과 공포증은 증가하는 것 같다. 현대는 “불안의 시대”라는 말이 있듯이 공연히 가슴이 뛰고 초조, 긴장, 불면증 등의 증세를 흔히 경험한다. 쫓기는 기분과 긴장은 경쟁사회를 상징적으로 표현해 준다. 현대화된 동양 3국 즉 일본,

중국, 그리고 우리나라에서는 입시 경쟁이 무시무시하여 이때문에 병드는 젊은이가 많다는 것은 가슴이아픈 일이다. 고3병, 중3병은 사회제도가 변화하지 않은 한 사라지지 않을 끔찍한 병이다.

불안증 중에서 공포증과 공황장애는 최근에 관심을 부쩍 받고 있는 신경증(노이로제)이다. 많은 현대인들이 알게 모르게, 그리고 우습게도 한두개 공포증이 있다. 고소공포증(높은 건물이나 육교에 못올라감), 폐쇄공포증(혼자 방안에 또는 에레베이터에 못 있는것), 비행기 공포증(이때 아무리 멀어도 기차를 탄다. 번명이 아무리 그럴듯해도 그것은 공포증인 수가 많다), 터널공포증 등이다. 이런 공포증 한두개 있어야 현대인 내지 저명인사다운 정도로 서구사회에는 많다. 우리나라에서도 그러한 것 같다. 공황장애는 갑자기 불안이 엄습했다가 얼마후 감쪽같이 사라지는 것이다. 일단 불안증이 오면 가슴이 뛰고 숨이차고 어지럽고, 열이 확확나고, 이러다가 죽지 않을까, 다치지 않을까 하는 공포심이 엄습한다. 환자는 또 그럴까봐 미리 불안하며, 어디 가도 혼자 못가고 누굴 데리고 다니며, 그 발작이 일어난 장소에는 무서워 다시 안가려 하는 것이 특징이다. 이 공황발작은 요즘 부쩍 자주 눈에 띄고 있다.

현대사회에서 정신질환의 특징 중 하나는 성격장애가 많다는 것이다. 전에 비해 진단명도 세분화되었다. 특히 경계형성격장애, 회피형성격장애, 자기애적 성격장애, 분열성성격장애 등은 현대도

시사회의 전형적 모습이다. 혼자 살고, 고독하며 미숙하고, 공상에 사로잡혀 있고, 피해의식에 사로잡혀 있고, 편집증이 있고, 도덕심이 결여된 사람들이다. 미국 영화 택시드라이버, 미드나이트 카우보이, 파리에서의 마지막 탱고, 콜렉터 등에서 묘사되는 성격의 소유자들이다. 고독하고 음울하며, 난폭하고, 비도덕적이어서 일반 교양있는 사회에서는 도저히 받아들일 수 없는 이단아들로서 그렇다고 소위 정신병자는 아닌 사람들이다. 짐작컨대 우리나라의 대도시에도 이런 유형의 사람들이 나타날까봐 우려된다. 이 모두 현대 도시의 소외된 마천루 그늘 밑에서 자생적으로 돌아난 독버섯 같은 유형의 사람들이다.

알콜니즘, 마약중독자들은 점차 늘어나고 있으며 현대사회의 골수 깊은 병종의 하나이다. 현대화할 수록 늘어나지 않을까 우려되는 바이다.

과거 웬만한 사람들, 비록 정신병자라 하더라도 한마을에서 돌보고 먹여살리었던 아름다운 전통이 우리나라에서도 있었다. 이제 현대화 되면서 모든 나라에서 그러하듯이, 정신질환은 의학, 과학, 복지의 이름으로 학문적으로나 제도적으로는 잘 처리되는 듯이 겉으로 되어 있지만, 실제로는 환자는 여기저기 그늘속에서 늘어만가고 있다. 더구나 현대사회의 특징인 무관심과 소외는 이들이 도움받지 못하게 내버려두어 악순환이 거듭되게 하고 있다. 지극히 우려되는 바가 크다하지 않을 수 없다. 이것을 막는 첫걸음은 될수록 많은 수의 현대인

생활정보

산나물의 영양과 조리법

- 햇고사리 넣은 조기국도 별미 -

■ 두릅

두릅나무의 어린 순인 두릅은 단백질과 회분이 많고 비타민C도 많은편.

특히 아미노산을 구성하는 아미노산의 조성이 좋아 영양적으로 우수하다.

독특한 향미가 강해 초고추장에 무치거나(두릅나물) 짝어 먹으면(두릅회) 입맛을 돋구어 준다.

고추장에 초를 치면 매운 맛이 없어서 고 채소에 들어있는 비타민C의 분해를 방지하기도 한다.

색다른 두릅요리는 두릅을 데쳐서 길이로 쪄 양념, 쇠고기 느타리버섯과 함께 대꼬챙이에 꿰어 적을 부치는 木頭菜 炙이 있다.

■ 고사리

고사리는 니코틴산, 비타민B₂를 상당량 함유하고 특히 석회질이 많아 치아와 이를 튼튼하게 한다.

특수성분으로 아네우리 우리나라 재라는 효소를 함유하고 있는데 이것은 내열성이 강하고 비타민B₁을 분해한다. 고사리에는

비타민B₁이 없을뿐 아님라 B₁을 파괴하므로 보리·조·콩·팥·깨·버섯류등 비타민B₁이 풍부한 음식과 함께 먹어야한다.

햇고사리를 넣어 끓인 조기국이나 매운탕 비빔밥의 재료, 고사리볶음 등은 요즈음에 가장 맛이 좋은때.

■ 취나물

참취의 어린잎인 취나물은 무기질중 특히 칼륨이 풍부하다.

칼륨의 주요 생리작용은 삼투압을 유지시키고 당과 단백질의 대사에도 밀접한 관련

칼륨은 일반적으로 육류에 많으며 식물성으로는 산채·채소·과일에 많은 편이다.

필요량 이외의 칼륨의 배설될 때 나트륨도 함께 몸밖으로 내보내지는데 식물체에는 몇가지를 제외하고는 염분이 함유돼 있지 않으므로 체식을 많이하는 사람이 육식을 하는 사람보다 짜게 먹게된다.

취나물을 이용한 조리로서는 취나물 무침·쌈·찜등을 들수 있다.

취나물 찜은 고려시대부터 있던 것으로 문헌에도 나와있다.

돼지고기·도라지·미나리·양파등을 4~5cm 길이로 썰어 양념한뒤 볶아서 삶은 취나물에 골고루 넣고 돌돌 말아 줄기로 묶어 양념장에 적어먹는다. 양념장은 식성에 따라 조간장도 무방하다.

들이 이러한 사태를 지각하는 것이다.대충 상식적으로 아는 것이 아니라 철저히 그 심각성을 이해하는 것이 필요하다.많은 사람이 이해하면 할수록, 몇 사람의

일꾼이라도 이 일에 헌신적으로 몸바쳐 일하여 마침내 해결하는 첫발을 내디딜 수 있기 때문이다.

(필자=연세의대 정신과 부교수)