

불행의 끝이 아닌 새로운 원동력과 극복

글: 정오식(회원)

처음 겪어보는, 조절되지 않는 나의 마음

나는 입대 전 예민함을 넘어 늘 온몸에 가시가 솟은 상태였다.
사소한 일에도 화를 내고 고함을 쳤고,
충동조절이 되지 않아 폭력까지 사용하였다.

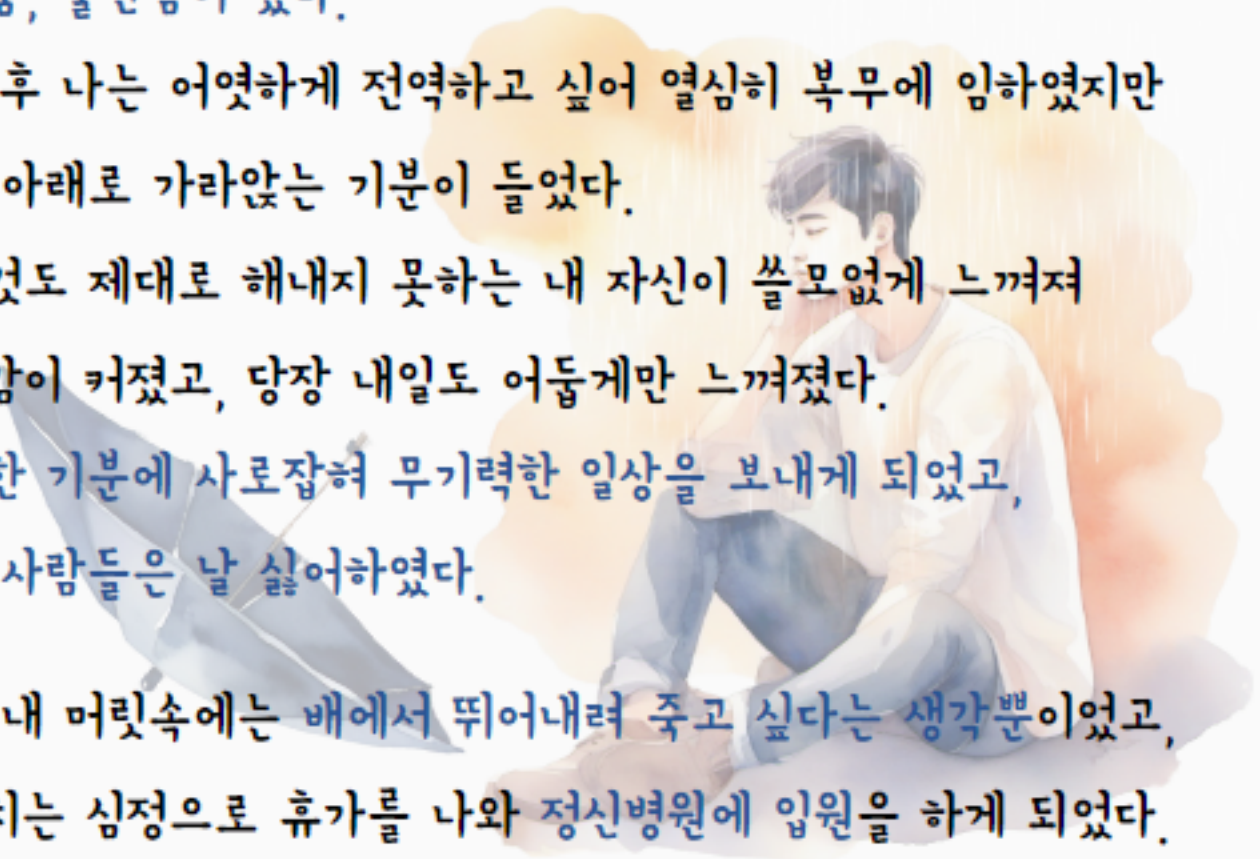
처음 겪어보는, 조절되지 않는 나의 마음, 행동에 혼란스러웠고
두려움, 불안함이 컸다.

입대 후 나는 어엿하게 전역하고 싶어 열심히 복무에 임하였지만
수면 아래로 가라앉는 기분이 들었다.

아무것도 제대로 해내지 못하는 내 자신이 쓸모없게 느껴져
죄책감이 커졌고, 당장 내일도 어둡게만 느껴졌다.

우울한 기분에 사로잡혀 무기력한 일상을 보내게 되었고,
주위 사람들은 날 싫어하였다.

결국 내 머릿속에는 배에서 뛰어내려 죽고 싶다는 생각뿐이었고,
도망치는 심정으로 휴가를 나와 정신병원에 입원을 하게 되었다.



아버지는 나의 나약함을 탓하였고 나는 우산 없이 죄책감, 좌절감, 무망감의 폭우 속에 서있게 되었다.

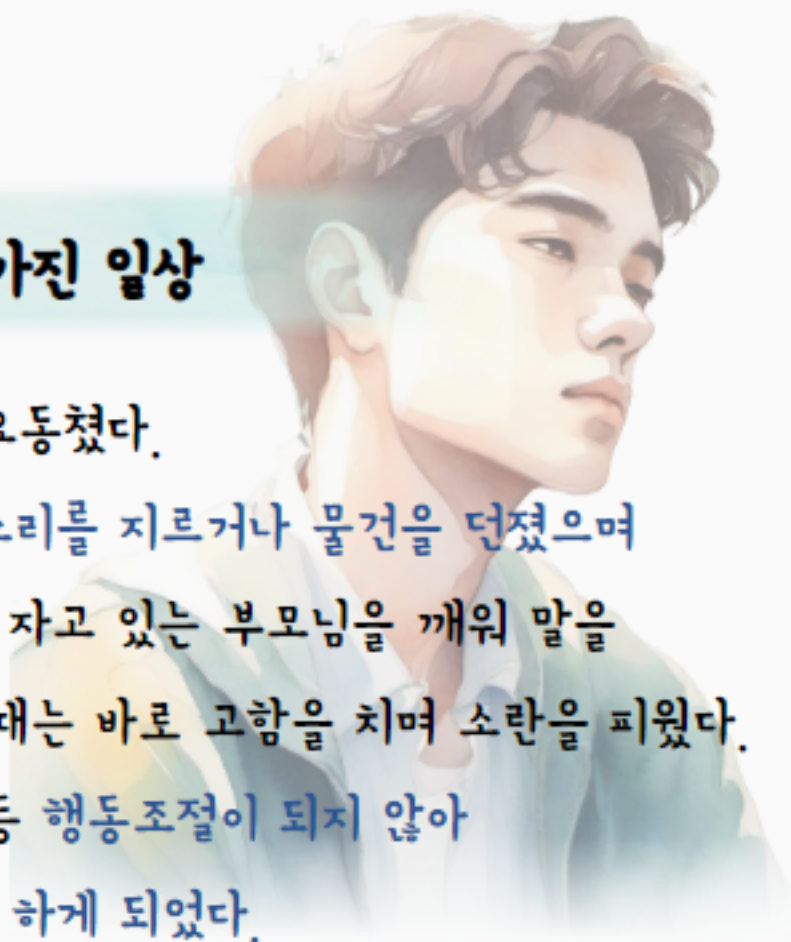
나에게 '정신질환'이 생길 거라 생각조차 하지 못하였는데 전혀 나아지지 않는 상태를 보며 큰 좌절감을 느꼈고, 남은 삶 또한 어두울 것이라 생각했다.

나는 무기력감에 병실에서만 시간을 보내다 의가사 제대를 하였다. 집으로 돌아온 후 국방의 의무를 다하지 못하였다는 죄책감에 시달렸고, 탈모가 생길 뿐만 아니라 나의 방 밖을 나가는 것조차 어려울 만큼 우울했다.

요동치는 마음과 행동, 망가진 일상

우울하던 날 마음이 들쭉날쭉 요동쳤다.

입대 전처럼 사소한 자극에도 소리를 지르거나 물건을 던졌으며 말이 많아졌다. 잠이 오지 않아 자고 있는 부모님을 깨워 말을 걸었으며, 이를 받아주지 않을 때는 바로 고함을 치며 소란을 피웠다. 또한 충동적으로 소비를 하는 등 행동조절이 되지 않아 결국 이웃의 신고로 응급입원을 하게 되었다.



이후 부모님은 보호입원 전환을 하였고

나는 배신감, 상실감, 억울함, 원망으로 가득 찼으며,
어머니와 아버지가 날 버렸다는 생각이 들었다.

입원 후 한동안은 늘 긴장 상태였다.

평소 일상과 전혀 달라 불안하였고, 밥도 제대로 먹지 못하고 잠도
자지 못했다. 병실 안에서만 머물렀고, 앞으로 나는 친구들과 다른,
아주 불행한 삶을 살게 될 것이라 생각하였다.

그리고 '왜 나에게만, 하필 나만 정신질환을 앓게 된 걸까?'하며
낙담하고 절망하였다.

위로의 시간, 작은 희망

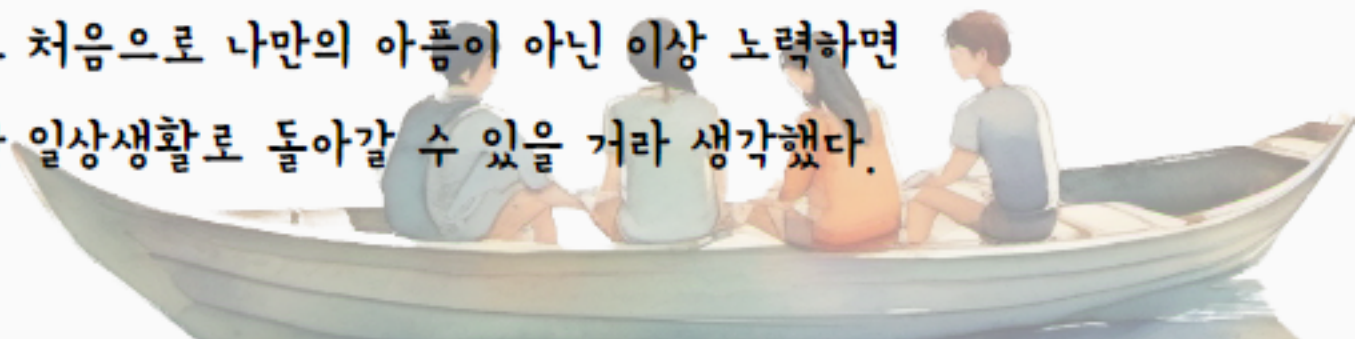
우울한 날들이 반복되던 중 나와 동일한 아픔을 겪고있는 환자분들이
먼저 말을 걸어주었고, 따뜻한 위로를 받게 되었다.

과거에는 나처럼 젊을 때 정신질환을 앓는 사람은 당연히 없다고
생각해서 '나는 운이 없고 이상하고 유별난 사람, 모든 게 내 탓이다.'
라고 여겼다.

하지만 나와 비슷한 아픔을 겪는 이들은 매우 많았고,

자신의 경험을 공유하며 존재 자체로 서로에게 위로가 되어주었다.

그리고 처음으로 나만의 아픔이 아닌 이상 노력하면
건강한 일상생활로 돌아갈 수 있을 거라 생각했다.



그날 이후 어떻게 해야 이 병과 함께 살아갈 수 있을지 고민하였다. 우선 식사, 운동, 빨래, 프로그램 참여 등 병원 내에서 할 수 있는 활동을 하며 규칙적으로 생활했고 약물을 꾸준히 복용하며 오락가락했던 마음이 안정되었다.

그리고 부모님에 대한 원망이 사라지며, 나의 아픔을 빨리 발견하고 치료에 임할 수 있도록 도와주신 것에 대해 감사했다.

이후 부모님이 면회를 오시면 나의 일상을 공유하며 안심시켜 드렸고, 앞으로의 미래에 대해 함께 논의하며 천천히 관계를 회복하였다. 미래에 대한 구체적인 계획을 세운 이후 7개월 만에 퇴원을 하였다.

새롭게 출발한 나의 삶, 빛나는 오늘

퇴원 후 외래진료를 다니다 주치의의 권유로 동구정신건강복지센터를 다니게 되었고, 담당 선생님은 나의 병, 약물에 대해 알려주시고 일상생활을 세심히 살피주셨다. 그리고 일기 등 스트레스, 증상을 이겨내는 방법을 내 것으로 만들고 습관화하도록 도움을 주셨다.

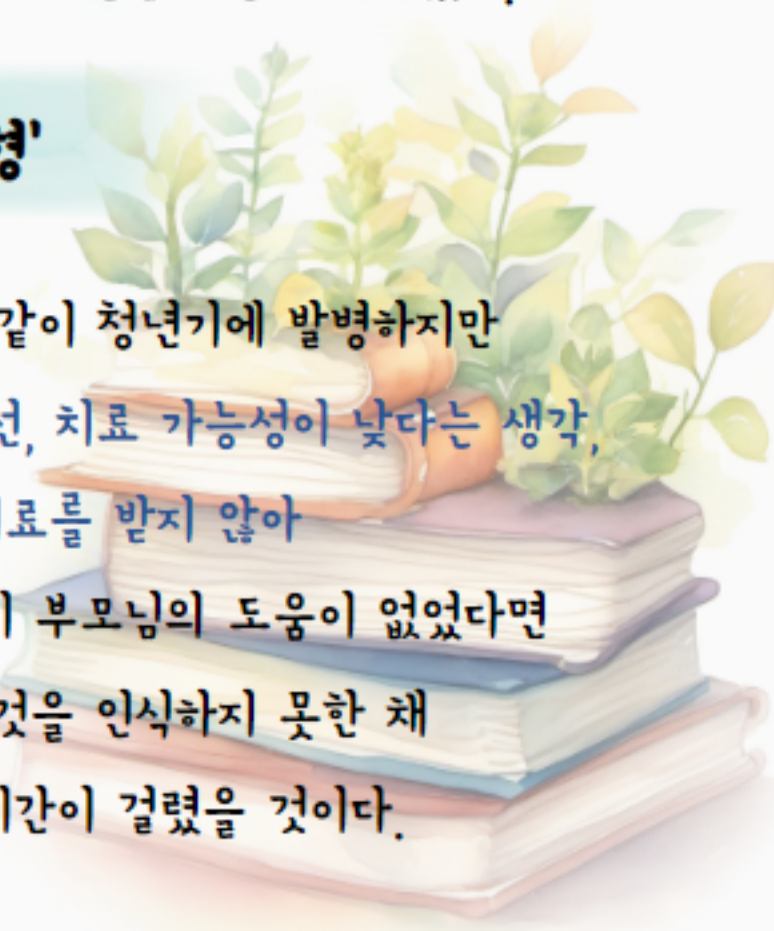
병과 공존해야하는 나의 삶속에서 어려움이 생기지 않도록 자신의 일처럼 늘 함께해주셨다.



나는 담당 선생님의 조언에 따라 퇴원 후부터 현재까지 3년 이상 약물을 복용 중이며, 주치의와 논의하며 약물을 줄여나가고 있다. 가끔 큰 스트레스를 받을 때 예민함, 울적함이 찾아오지만 상담을 받으며 생각을 전환시키고 헬스, 산책을 하며 해소하고 있다. 다양한 아르바이트 경험 후 현재는 수산물 운송업에 종사하고 있으며, 영어 공부, 대인관계, 독서 모임, 자격증 공부를 꾸준히 하여 올해 5월 재난 관리사 자격증을 취득하였다. 빛 한줄기 없는 터널 속을 걷는 느낌의 과거에는 한 발짝도 걸을 수 없었고, 발을 떼기도 어려웠다. 하지만 지금은 매일 바쁘게 움직이며 열심히 살아가고 있다.

나의 회복과정은 '현재진행형'

대부분의 중증 정신질환은 나와 같이 청년기에 발병하지만 정신과 치료에 대한 부정적인 시선, 치료 가능성이 낮다는 생각, 병을 알지 못하는 것으로 인해 치료를 받지 않아 경과가 좋지 않다고 한다. 나 역시 부모님의 도움이 없었다면 양극성 정동장애라는 병에 걸린 것을 인식하지 못한 채 치료를 받는 데까지 매우 오랜 시간이 걸렸을 것이다.



나는 사회로 돌아와 여느 다른 사람들과 동일한 일상을 살아가지만 여전히 약물치료와 상담을 받고 있다.

하지만 나는 이 과정이 건강한 일상, 회복된 삶을 유지할 수 있게 해주는 비결이라 생각하며, 앞으로 나의 삶에 또 다른 마음의 어려움이 찾아온다면 주저하지 않고 도움을 받을 것이다.

살아가면서 한 번쯤은 누구나 마음의 어려움을 겪을 수 있을 것이다. 하지만 정신질환은 병원에 가지 않으면 몇 개월, 몇 년, 누군가는 평생을 불편함과 고통 속에 살아가야 한다고 한다.

정신질환은 의지의 문제가 아니라 치료를 받으면 낫는 '병'이기 때문이다.

나의 경험이 치료를 주저하거나 정신질환으로 인해 불행한 미래를 예상하는 사람들에게 조금이나마 위안과 희망이 되어졌으면 좋겠다.

