

아침에 눈 떴을 때 만나야 할 사람과 가야할 곳이 있나요?

「베델의 집 사람들」 (베델의 집 사람들 지음, 궁리, 2008)

「베델의 집 렛츠 당사자 연구」 (베델 행복연구소 지음, EM커뮤니티, 2016년)

「나는 혼자가 아니야」 (김두환 외, 푸른복지, 2016)

베델의 집 사람들

「베델의 집 사람들」은 일본 홋카이도의 우라카와 지역의 정신장애인 공동체 ‘베델의 집’에서 지내는 정신장애인들의 이야기입니다. 우리나라에서는 2008년에 출판했습니다. 사회복지사 무카이야치 이쿠요시 씨는 정신장애인들과 함께 ‘베델의 집’에서 생활하며 공부하고 확인하고 깨달은 바를 쓰고 다듬어 이 책을 만들었습니다.

‘베델의 집’은 ‘병적인 것과 정상적인 것’으로 사람을 구분하지 않습니다. 정신장애로 인한 어떤 증상 따위를 그 사람의 개성이나 특징으로 여길 뿐입니다. 따라서 문제를 감추려 하지 않고 적극적으로 드러내어 알립니다. 정신장애인의 고통을 여느 사람이 살아가며 만나는 고통과 다르지 않다고 합니다. 우리는 살아가며 행복한 일만 만나지 않습니다. 때로는 가슴 아픈 경험도 합니다. 정신장애인도 그런 고통을 안고 살아갈 뿐입니다.

이곳에서는 정신장애인들의 사회 복귀를 재촉하지 않습니다. 문제와 사람을 분리하여 보려고 애씁니다. 문제를 억지로 다스리려 하지 않습니다.

문제와 사람을 동일시하면 그 사람의 장점이나 매력을 보지 못하게 됩니다. 또한, 좋은 사람들과의 관계에 주목합니다. 풍성한 인간관계에서 희망을 봅니다.

어머니가 ‘베텔의 집’을 소개해주었습니다. 그때 이미 어디라도 좋았습니다. 어쨌든 아무도 모르는 훗카이도의 우라키와까지 도망쳤습니다. 우라키와 적십자병원에서 가장 놀란 것은 정신과 외래 진료를 받았을 때 뜬금없이 가와무라 선생님께 칭찬을 받은 일이었습니다. 지금까지 괴로웠던 체험을 이야기하자 선생님은 굉장히 기뻐하셨습니다.

제가 이렇게 칭찬받은 것은 태어나서 처음이었습니다. 병으로 인해 자신을 긍정적으로 생각하게 된 것도 처음이었습니다. 지금까지는 “환청이 들린다”고 하면 모두들 부정만 했습니다. “그건 다 병에 걸려서 그래”, “약은 먹고 있니?”라는 이야기밖에 하지 않았습다. 그런데 무카이야치 씨나 가와무라 선생님은 제가 무슨 이야기를 하든 기쁜 마음으로 들어주었습니다. “난 초능력자다”라고 해도 제대로 이해해준다는 것을 알았을 때 저는 안심했습니다. 그건 제 자신이 칭찬받아서가 아니라, 7년 동안이나 고민하고 괴로워해온 병의 경험을 인정받은 것 같았기 때문입니다. (...)

못난 자신을 받아들이게 된 계기는 뭐니 뭐니 해도 ‘사람들과 이야기 한’ 경험 덕분이었습니다. 저 이외의 사람들이 이야기하는 것을 들음으로써 저 혼자서 도저히 끊을 수 없었던 고민의 악순환을 끊어버릴 수 있었던 것 같습니다. 저의 고민을 조금씩 이야기함으로써 “못난 그대로도 괜찮다”는 새로운 의견이 나왔습니다. 다른 사람에게 저의 이야기를 한다거나 다른 사람의 이야기를 듣는 기회가 주어져가까스로 “자신과의 교제”가 변해갔습니다. 지금까지처럼 “사람들과의 관계를 끊는” 것에서 벗어나 이제 “사람들과의 관계를 소중히 하게”된 것입니다. (...)

‘베텔의 집’의 지도자들은 모두 사소한 일에도 고민하며 걱정하는 성격이어서 사람들과의 교제가 서툴고, 일반적인 지도자상과는 정반대되는 성격을 가지고 있

다. 함께 일하는 동료들도 그 이상으로 자기중심적인데도 자신감이 없거나 환청에 시달린다. ‘베텔의 집’에는 남에게 지도를 받고 꾸중을 들으면서도 참고 일을 계속할 수 있는 요령 좋은 사람은 단 한 사람도 없다.

그런 멤버들이 과거에 겪은 실패와 고통을 보고 있으면 그들이 타자(다른 사람)와의 관계나 자신과의 관계에서 좌절해왔다는 것을 알 수 있다. 관계에 좌절하여 자신감을 상실한 한 사람 한 사람이, 자신이 갖고 있는 힘을 발휘하기 위해서는 ‘관계’를 회복하고 관계 안에서 자신감을 되찾는 수밖에 없다. 그런 의미에서 ‘회의’란 서로 문제를 내놓고 해결하는 장이 아니라, 상처를 입고 자신감을 상실하기 쉬운 사람들이 서로 격려하는 프로그램이다.

‘베텔의 집’에서 운영하는 공동작업장. 이곳에서는 일하고 싶지 않거나 힘이 들 때, 업무 시간이라도 언제든지 쉴 수 있습니다. ‘안심하고 땡땡치를 칠 수 있는 직장’이 운영 방침이기 때문입니다. ‘베텔의 집’ 운영 대부분은 ‘자발성’에 뜻을 두고 있습니다. 하고 싶은 일을, 하고 싶은 때, 하고 싶은 만큼만 합니다. 삶의 규칙이 느슨하니 다양한 모습이 그럴 수 있는 평범함으로 인정받습니다. 문제를 자연스레 드러내고 이해받음으로써 오히려 문제가 완화되는 것입니다.

2015년부터 2016년까지, 정기적으로 제주에 내려가 정신장애인거주시설 무지개마을 선생님들과 공부했습니다. 정신장애인을 자주와 공생의 가치로 돕는 자기 실천 이야기를 기록하게 도왔습니다. 그때 선행연구로 읽은 책 가운데 하나가 「베텔의 집」이었습니다. 그 공부와 적용 뒤 만든 책이 「나는 혼자가 아니야」입니다.

베텔의 집 사람들은 말을 할 수 있게 되는 것이 회복으로 가는 첫걸음으로 어느 정도 증명이 되었습니다. 의료진도 그렇게 생각하고 있다고 합니다. 여러 회의나 모

임을 통해 자신을 표현하게 하며 서로 대화를 나누고 그로 인해 관계의 폭도 넓어짐을 나타내었습니다. 이렇게 말을 획득함으로 서로 공감대를 형성하고 환청, 환시, 망상이 있더라도 당당하게 지역사회 한 사람으로서 살아가는 법을 터득하며 행복을 느끼며 살아가고 있습니다. 이처럼 정신과적인 증상이 있더라도 '지금 이대로도 괜찮다'며 떳떳하게 사회의 핵심 구성원으로 살아가는 모습이 보기 좋았습니다.

말할 수 있는 것이 회복으로 가는 첫걸음이라 생각합니다. 정신장애인 대부분은 진정한 속마음을 잘 표현하지 않습니다. 늘 위축되어 있고, 말을 하면 잘못된 사람이라고 느끼고 불이익을 당하지 않을까 걱정하며 생활합니다. 실제로는 그렇지 않는데 이제까지 살아오면서 사회 속에서 많은 무시와 오해를 당해서 그런 것 같습니다. 어떻게 하면 진정한 속마음을 말 할 수 있게 할까? 궁리해야 할 숙제입니다. 평소 우리가 생활 지원할 때 나누는 여러 대화를 살펴보면, 대부분 형식적인 말이 많습니다.

환청, 환시, 망상을 인정하고, 이를 잘 표현할 수 있게 지지하며 그런 증상이 있더라도 함께 살아가는 데 어렵지 않다고 믿고 응원함이 중요합니다. 그런 돌레 사람의 변화가 있어야 합니다. 지금까지의 고생을 격려하는 일도 중요합니다. 모임이나 회의를 통해 자신을 표현하도록 도와줌으로 조금씩 자신감 있는 생활을 하도록 지원합니다.

「나는 혼자가 아니야」에서 김두환 선생님 실천 이야기 가운데

당사자 연구

‘베델의 집’에서 성공적으로 이뤄온 일 가운데 하나인 ‘당사자 연구’는 자기 문제를 돌레 사람에게 적극적으로 드러내고 인정받는 활동입니다. 증상, 약 복용, 생활상의 과제, 인간관계, 일 속에서 마주하는 다양한 고생을 스스로 정리하여 쓰고 말합니다. 회피하거나 감추는 가운데 ‘고생’은 ‘문

제'가 되고, 어려운 문제가 된 '증상'은 '전문가'에게 맡겨지며, 그렇게 자기 삶을 의사와 같은 전문가에게 맡김으로 인생과 증상에서 '객체'로 밀려나고, '진단'과 '처방'만을 기다리는 수동적 삶이 문제를 더욱 깊어지게 합니다. 어려움이 있어도 자기 삶을 주체적으로 살아가는 사람이 되게 하자는 활동으로 '당사자 연구'를 이해했습니다. 정신장애인 스스로 이런 자기 연구를 정리하고 이를 발표한 다양한 사례를 묶어 이 책을 만들었습니다.

의사의 처방으로 약을 먹고 증상을 가라앉게 하는 것만이 해결은 아닙니다. 증상이 완화되었어도 일상이 무너져 있다면, 환경·환시·망상과 같은 일은 다시 시작됩니다. 삶의 목표가 있고, 만나서 나눌 사람이 있고, 어울릴 공동체가 있는 평범한 일상이 바탕이 되어야 합니다. 약은 일상을 잘 살아가게 거드는 도구입니다. 자기 삶을 살고, 누군가와 어울려 사는 삶을 위해 약으로 증상을 완화하는 것이지, 증상 완화 그 자체가 목적일 수 없습니다.

당사자연구 과정에서 응급외래진료의 의미를 생각했을 때 보이기 시작한 것이 있습니다. 그것은 '사람과의 유대'가 필요했다는 것입니다. 저에게 병원이 유일하게 안심할 수 있는 장소였습니다. '병'이 안심을 얻기 위한 매체였으며 병을 이용해 사람과 연결되고 있었던 것입니다.

(...) '사람과 연결' 되는 수단이 된 죽고 싶은 메시지. 제 자신을 열심히 비난하면서 기분을 괴로운 상태로 만들어놓을 필요가 있었습니다. 그렇지 않으면 저는 사람들과 연결될 수 없다고 생각했던 것입니다. (...) 저에게 있어서 병이 낫는다는 것은 다른 사람과 연결되는 수단을 상실하게 하는 공포감으로 느껴졌습니다.

(...) 죽음의 신이 찾아왔을 때, 용기 내어 시미즈 씨에게 전화를 했습니다. 그러자, "마침 좋은 때 전화 왔네. 지금 찌개 만들고 있는데 오지 않을까?" 라고 말해줘서 응급외래가 아닌 공동주거 레인보우하우스 찌개파티에 초대를 받았습니다. 그곳

에서는 누구 한 사람 죽음의 신에 대해 물어보는 사람도 없고, 즐겁고 맛있게 찌개를 먹었습니다. 그러자 어느새 제 안에서 죽음의 신이 사라졌습니다. 이런 경험을 통해 알게 된 것은 저의 ‘죽고 싶다’는 사실은 ‘살고 싶다’ ‘사람들과 연결되고 싶다’는 외침이었던 것입니다.

「베넬의 집 랫츠! - 당사자 연구」 47~49쪽, 스즈키 마이 씨의 당사자연구 내용 가운데

병원 안에서 치료하는 일을 넘겨, 일상 속에서 고생을 이겨내게 도와려고 ‘당사자 연구’를 시작했습니다. ‘정신장애가 있는 사람이 자기 증상을 객관적으로 분석하고 이를 마주 보자’는 활동입니다. 자기 증상을 스스로 연구하고, 이를 이겨낼 방법을 자기가 적극적으로 궁리합니다. 주치의로부터 받은 의학적 병명 안에 머물지 않고 자기 스스로 자기 증상에 이름을 짓습니다. 스스로 자기 증상에 이름을 붙였으니, 이를 나아지게 하는 일에도 주체적이고 적극적이게 됩니다.

이 같은 활동 가운데 복지관 사회사업가로서 와닿은 건, 이런 연구를 둘레 사람과 나누는 일입니다. 감추려 애쓰지 않습니다. 사람들과 나누는 가운데 문제가 별 것 아니라고 느끼기도 하고, 그런 문제가 있어도 얼마든지 둘레 사람과 어울려 살아갈 수 있다는 힘을 얻기도 합니다. 동료의 이야기를 들으며 나만 그런 게 아니라 누구나 어려운 일 한두 가지를 안고 살아간다면, 이런 내 모습을 자연스럽게 여기기도 합니다. 그래서 문제(장애)를 여느 사람의 그것처럼 여기려고 ‘고생’이라 부르기 시작했습니다. 특히, 비슷한 어려움을 겪고 있거나 잘 이겨낸 사람들과 나누며 지식과 지혜를 공유합니다. 그 가운데 어려운 상황을 대처할 힘을 얻습니다.

삿포로에서는 고독을 못이겨 이사를 반복했지만, 우라카와(베넬의 집)에서는 친구도 동료도 생겼습니다. 고독에서 유대감이 생겨 우정이 깊어진 친구도 있습니

다. 지금까지는 항상 불안에 떨며 지냈지만, 우라카와에서는 왓자지껄 시끌벅적
안심하고 함께 모일 수 있는 동성 동료들이 생겨서 있는 그대로 제 자신을 드러낼
수 있게 되었습니다. 저보다 나이 어린 동료가 생겨 형 노릇도 하게 되었고, 똥
해도 당당한 친구를 보며 ‘똥똥해도 되는구나’ 하고 생각하게 되었습니다.

「베델의 집 랫츠」 야나기 가즈시게 씨의 당사자연구 내용 가운데

우리 사회가 ‘베델의 집’처럼 다양한 모습을 인정하면 좋겠습니다. 성과
와 효율, 빠른 속도를 중요하게 여기는 우리 사회에서는 조금만 한 눈을
팔아도 탈락할 거라는 공포가 도사립니다. 게다가 조건 없이 믿고 응원해
주리라 기대하는 가족 안에서도 경쟁과 견제가 일어나고 있습니다.¹⁾ 이
런 무한경쟁이 일상화된 능력주의 사회 속에서 ‘정상적인 멘탈’을 유지하
기 쉽지 않아 보입니다. 정신장애인공동체 ‘베델의 집’은 ‘지금 모습 그대
로도 괜찮다’고 말합니다. 환청·환시·망상과 같은 문제를 사라지게 해야
하는 초조함이 없습니다. 이곳에서 중요하게 여기는 건 그런 어려움이 있
을지라도 여전히 의미 있는 존재이고, 그 모습 그대로 존중받아야 하는 인
격적 존재라는 겁니다. 당사자를 이렇게 바라보는 시선이 결국 당사자의
상황을 나아지게 한다는 겁니다.

여기서 ‘상황이 나아졌다’는 말의 뜻은, 증상이 호전되었다기보다 그런 문
제와 적극적으로 관계함으로써 전문가의 진단과 치료와 약물에만 맡겨온
인생에서 고생스러워도 내가 누리고 이뤄가는 삶으로 여기는 태도의 변화
입니다. 완전히 사라질지 자신할 수 없는 증상을 없애는 데에만 뜻을 둔다
면, 당사자는 인생 내내 ‘환자’ 혹은 ‘장애인’으로 불리는 삶을 살아내야 합
니다. 증상을 인정한다는 건, 그런 어려움이 있어도 여전히 ‘나’로서 내 삶

1) ‘만인이 만인과 싸운다’ 각자도생의 한국 사회 (주간경향. 18.02.14.)

을 살아간다는 의미입니다. 여기에 희망이 있습니다. 증상과 같은 상황은 그대로인데, 그렇다고 환자나 장애인이 아닌 그 모습 그대로 살아가는 ‘완전한 내 삶’이 되는 겁니다. 의료적 치료 행위만으로 설명할 수 없는 가능성이 보입니다. 당사자의 삶과 지역사회 사람살이를 바탕으로 두는 복지관 사회사업가에게 정신장애인을 바라보는 이런 관점이 의미하는 바가 큼니다.

복지관 사회사업가라면 당사자 둘레사람의 변화를

우리 지역사회는 정신장애인을 특별한 존재로 대하는가, 혹은 평범한 사람으로 어울리는가. 이는 복지관 사회사업가에게 중요한 관점입니다. 어디에 뜻을 두는가에 따라 정신장애인을 돕는 방법이 달라집니다.

「나는 혼자가 아니야」에 간호사 김복희 선생님의 영미 씨 이야기가 좋은 예입니다. 영미 씨는 스트레스를 받으면 눈이 올라가 흰자를 보이며 그대로 서 있습니다. 아무것도 보이지 않는다며 꼼짝하지 않습니다. 이런 상태로 평범한 직장생활이 쉽지 않았습다. 김복희 선생님이 영미 씨를 지원했습니다. 보통의 삶을 위해서는 영미 씨도 달라져야 하지만, 영미 씨의 둘레 사람이 영미 씨를 이해하는 일도 함께해야 한다고 생각했습니다. 영미 씨가 일하는 어묵 공장을 찾아가 직장 동료들에게 이런 상황을 설명했습니다. 이런 증상을 보인다면 잠시 앉아 쉬게 하면 된다고 안내했습니다. 직장 동료들이 영미 씨 증상을 이해했고 어떻게 대처하면 되는지를 알았습니다. 이제 영미 씨 증상은 더는 당황스러운 일이 아니었습니다. 영미 씨도 여느 사람처럼 직장생활을 이어갔습니다.

환청·환시·망상이 있어도 이렇게 어울려 지내면 그런 증상이 조금씩 나아질지 모릅니다. 나아지지 않아도 그 모습 그대로 이해하고 너그럽게 대

하는 사람들 속에 있으면 살아갈 만합니다.

또한, 이런 예들이 많을 때 지역사회도 정신장애와 정신장애인을 이해할 수 있을 겁니다. 일상 속에서 만나고 대화하는 가운데 친구나 이웃이 되고, 친구나 이웃으로 만나니 이해하고, 때로는 그를 위해 무언가 하려 합니다. 증상을 감추기보다 오히려 적극적으로 드러냄으로써 그런 상황이 별 것 아님을 이해할 수 있습니다. 그것만 제외하고는 나와 다를 게 없는 인격적 존재임을 ‘일상’에서 느끼게 됩니다.

정신장애인과 범죄를 연결하는 모습은 사건을 개인의 일탈로 몰아가야 단순해지고 나아가 나와 사회가 그 책임에서 벗어날 수 있기 때문일지도 모릅니다. 타인의 고통에 관심을 두지 않고, 지나치게 자기 삶에만 몰입하며 살아가는 책임 말입니다. 사건 혹은 사건의 당사자와 나는 아무런 관계가 없을 때, 마음이 편안해집니다. 하지만, 정신장애가 있어 범죄를 저질렀다기보다, 범죄자인데 정신장애도 있었던 것일 수 있습니다. 통계를 살펴보면 정신장애인과 범죄를 묶어 보는 우리의 이런 생각은 적어도 한국에서는 다르게 나타납니다. 정신장애인의 강력범죄 비율은 0.5% 정도로 상당히 낮은 편입니다. 오히려 정신적 어려움은 박을 향하여 다른 사람에게 해를 주기보다 안을 향하여 스스로 다치고 죽음에까지 이르게 하는 경우가 매우 높습니다. 세계적으로 조현병 환자의 5~10%는 자살로 생을 마감한다고 합니다. 경찰청 통계를 보면 2016년 자살의 주요동기는 정신적 문제가 36.2%로 가장 많았습니다. 숫자로는 우울증이 많았지만, 환자 수로는 조현병이 자살 동기 1위였습니다.²⁾

정신장애인이 저지르는 범죄도 다른 통계를 함께 살펴볼 필요가 있습니다.

2) 사용한 통계 모두 ‘정신적인 아픔에 왜 그리 모질까’(매일신문, 2019.5.16.) 참고

2017년 통계청 자료를 보면 정신질환 범죄자 중 78.3%가 빈곤층이었습니다. 부유층에 속하는 정신질환 범죄자는 0.7%뿐이었습니다.³⁾ 정신질환자만 놓고 본다면 가난할수록 범죄률이 높아집니다.⁴⁾ 짐작컨대 가난할수록 삶에서 실패와 좌절의 경험이 높았을 겁니다. 실패와 좌절은 정신질환 발병의 주요 원인이고, 이런 경험은 둘레 사람과의 관계에서도 소극적으로 행동하게 합니다. 알 수 없는 피해 의식마저 갖게 할지도 모릅니다.

또한, 가족공동체와 정신질환자 범죄도 의미 있는 상관관계가 있었습니다. 2017년 정신장애 범죄자 가운데 기혼은 1834명이었고 미혼은 5646명으로 미혼 정신질환 범죄자가 3배 정도 많았습니다.⁵⁾ 힘들 때 나눌 수 있는 이가 있거나 믿고 기댈 공동체가 없었기에 우울이나 분노 같은 감정을 혼자 감당하다 결국 자살을 택하거나 때론 사회적 범죄로 표출하기도 한다고 짐작할 수 있습니다.

실패와 좌절이 가난으로 이어지고 (혹은 가난하여 성공의 기반을 마련하지 못해도 전마다 실패와 좌절을 경험하고), 이런 상황이 마음을 우울로 가득 채우며 소극적으로 행동하고, 자신감이 없으니 사람과의 관계에 어려움을 겪고, 갈수록 외로움이 깊어지고, 그런데 이런 마음을 보듬을 사회서비스는 멀리 있고 때때로 기댈 수 있는 사회적 자본마저 취약하다면….

3) ‘관리 사각 속 빈곤·고독, 정신질환 키웠나’ (Ch8, 2019.4.22.)

4) 한울정신건강센터 이정남 선생님과 나누는 가운데, 소득 수준이 높은 정신장애인은 사회적 낙인 때문에 장애인 등록을 하지 않은 가능성이 높다고 했습니다. 또한, 스스로 정신과병원이나 관련 치료기관을 개인 비용을 들여 부담 없이 찾아가기도 할 겁니다.

반면, 소득 수준이 낮은 사람은 여러 혜택과 지원을 위해 적극적으로 장애인 등록을 했을 확률이 높습니다. 이를 참고하면서 가난과 범죄률의 한계도 생각합니다.

5) ‘관리 사각 속 빈곤·고독, 정신질환 키웠나’ (Ch8, 2019.4.22.)

이런 모습은 정신적 어려움이 있는 사람만이 아니라 한국사회 전체에 걸쳐 나타나는 현상입니다. 위기에 처했을 때 지원받을 수 있는 인간관계가 있는지를 묻는 응답에서는 한국인의 75.9%만이 그렇다고 답했는데, 이 비율은 OECD 전체 회원국 가운데 꼴찌였습니다. 한국인 4명 중 1명은 어려운 일을 당했을 때 도움이 되는 가족이나 친척, 친구, 이웃이 전혀 없다고 답한 셈입니다. 이러한 결과를 반영하듯 한국인의 삶의 만족도는 10점 만점 중 5.9점으로 역시 OECD에서 꼴찌였습니다.⁶⁾ 일상과 사회생활 속에서 크고 작은 갈등과 다툼으로 마음이 힘들 수 있지만, 우리 사는 곳은 이를 위한 사회적 지원은 받기 어려운 사회라는 모습을 단적으로 보여주는 증거입니다. 적절한 사회 서비스의 지원은 관련 전문가의 몫이라면, 사회적 지원 즉, 어울릴 만한 공동체의 구성과 참여는 복지관 사회사업가라면 해볼 만하고 잘할 수 있는 일입니다. 돈(자본)이 있는 사람은 이럴 때 적절한 서비스를 구매하거나 일상에서 물러날 수 있는 여유가 있습니다. 하지만 가난하거나, 삶의 여유가 없는 사람, 심지어 그런 처지에 정신적 어려움마저 더해진 사람이라면 어떻게 해야 할까요? 그럴지라도 때때로 기댈 수 있는 공동체(사회적 자본)가 있다면 극단적인 상황⁷⁾에 까지 이르지 않는 겁니다.

기댈 수 있거나 마음 터놓고 나눌 수 있는 이가 거의 없는 인간관계와 이웃관계의 붕괴가 이런 일의 근본적 이유는 아닐지 생각합니다. 이런 관계의 상실은 개인 삶의 질뿐만 아니라 집단이나 공동체에도 영향을 주는데, 꾸준히 증가하는 한국의 우울증, 자살, 범죄율 따위가 이를 보여주는 증거입니다. 이런 마음의 병은 이미 많은 이가 경험하는 우리 모두의 문제가 되었

6) '만인이 만인과 싸운다' 각자도생의 한국 사회 (주간경향. 18.02.14.)

7) 고독사, 자살과 묻지마 폭력 따위.

습니다. 특정 장애가 있는 사람이나 어떤 집단을 향하는 비난을 다시 생각합니다. 우리 사회의 이런 문제를 풀어가려면 외부의 변화에 앞서 내부부터 살핍니다. 진정한 변화의 시작은 자기 성찰에서 시작합니다. 내가 그런 사건에 직접 관련이 없더라도 내 둘레 사람에 대한 무관심을 돌아보기 시작하는 큰 차원의 연대가 이뤄졌을 때, 해결의 실마리가 보입니다. 사회사업가는 ‘그래서, 내가, 지금, 여기에서, 어떻게’란 질문이 중요합니다.

복지관이 이런 일을 어떻게 마주해야 하는지, 이가영 선생님 이야기가 좋은 예입니다. 이가영 선생님은 이웃들과 다양한 책모임을 꾸렸습니다. 관심 있는 주제에, 오고 싶을 때, 오고 싶은 만큼 참여하는 책모임입니다. 책을 구실로 일상적인 수다에서 마음속 깊은 이야기까지 편안하고 자연스레 나누는 시간이었습니다. 우울하거나 외로운 마음을 드러내며 위로 받았고, 소외당하거나 차별당한 경험을 나누며 격려 받았습니. 함께한 이들은 그저 열심히 듣기만 했을 뿐인데 말하는 사람은 치유를 경험했습니다.⁸⁾

인애님이 조심스레 물었다. “은영님, 요즘은 우울증이 좀 해결되었나요?” “요즘도 가끔 그럴 때는 있지만, 많이 좋아졌어요. 요즘은 편수같이 수다도 떨고, 속상했던 일도 별거 아니라는 생각도 들어요.” 그러자 선희님도 거든다. “사실 내가 좀 그런 편이에요. 마음을 철창 같이 가두고, 좀처럼 속을 털어놓지 않아요. 동네 사람들이 요즘 그래요. 처음에 말붙이기가 너무 어려웠다고. 너무 힘들 때 이사왔던 것도 있고, 자식이 셋이나 되다보니, 주변을 돌아볼 여유가 나지 않았어요. 웃으면서 인사하는 것도 큰 일이 아님에도 그것도 어려웠어요. 최근에는 누가 그런 나 때문에 상 처받았다고 얘기해 주더라구요. 그래서 참 미안해서 이제는 여유가 있건 없건 누가 인사하면, 나도 밝게 인사해요. 누가 인사하지 않아도 나도 먼저 인사하고.”

8) 「동네이웃과 모임으로 만나기」 (이가영, 구슬쥬는실, 2020)

(...) 은영님의 글을 읽으며 우리 책모임이 은영님에게 민옹의 처방전처럼 사용되었음을 알았다. 우울증을 스스로 극복하고, 책을 통해 그 치유법에 대한 통찰력까지 얻은 것이다. 의사나 상담가의 도움을 얻지 않고도 스스로 해결하셨다. 책모임에서 사람들과 함께 좋은 책을 읽고, 웃고 떠들고 먹으며 율체된 기운이 저절로 흐르게 된 것이다.

이후 은영님은 자신이 위로받았던 것처럼 다른 사람들에게도 기꺼이 자신의 품을 내주었다. 돌아가신 어머니에 대한 그리움을 말하며 눈물을 쏟은 회원을 다음 날 자신의 집에 초대해 정성껏 잔치국수를 만들어 주었다. 얘기를 들어보니, 멀치로 깊게 우려낸 국물에 고명을 다섯 가지나 얹은 국수였다고 한다. 한 회원이 녹색어머니회 활동으로 아이를 맡길 데가 없어 고민하자 흔쾌히 다른 아이를 맡아주기도 했다. 사회사업가인 나 모르게 회원들은 인정을 쌓아가고 있었다. 은영님은 삶의 길썸마다 생기는 다른 어려움들도 앞으로 잘 풀어나갈 것이다. 책을 함께 읽으며 지혜도 얻고, 이웃과 소통하며 너끈히 이겨낼 것이다.

누군가 내 이야기를 진지하게 들어주고 공감과 위로를 보내주는 건 ‘나’란 존재를 인정받는 일입니다. 게다가 누군가의 아픔을 공감하고 들어주는 사람에게도 이 시간은 중요한 의미가 있습니다. 열심히 듣기만 했다면, 이로써 내가 누군가에게 필요한 존재임을 확인했습니다. 자기 존재를 인정받고, 어딘가 소속되어 애정을 나누고 인정을 확인하는 건 사람의 최상위 욕구입니다.

독일에서는 약 60분 걸리는 ‘집단’ 심리치료를 정신장애인에게 8주간 제공했는데, 그 결과 참여자들의 망상 증상이 36.4%나 감소하기도 했습니다.⁹⁾ 사람은 뜻으로 사는 존재입니다. 뜻을 잃으면 삶이 아니라 연명이고, 뜻으로 사는 삶의 핵심은 ‘나’란 존재의 인정과 확인입니다.

9) ‘진주 방화·살해범은 왜 그랬을까’ (한겨레, 2019.5.14.)

외로움은 전문가의 처방이 아니라 사람과의 만남으로

외로움을 잘 참는 사람은 결국 고독사한다는 말이 있습니다. 외롭지만 함께할 시간과 비용과 사람이 없습니다. 쓸쓸한 죽음을 맞이합니다. 반면, 외로움을 참지 못하는 이는 두 가지 모습으로 나타날 겁니다. 그 외로움이 깊어져 안으로 향하면 자살, 밖으로 향하면 묻지마 폭력.

정신장애 그 자체가 문제라기보다 그 때문에 사회적으로 고립되는 게 문제입니다. 세상에 혼자라는 느낌이 얼마나 참담하고 섬뜩할까요. 이런 외로움이 깊어지면 들중 하나일 겁니다. 안으로 향하면 외로움이 절망이 되어 스스로 자신을 상하게 하거나, 밖으로 향하면 외로움이 분노가 되어 불특정 다수에게 끔찍한 일을 저지릅니다.

「복지관 사례관리 공부노트」

이는 정신장애인에겐만 해당하는 이야기가 아닙니다. 한국인 10명 가운데 7명은 외롭다고 느낍니다. 특히, 20명 가운데 1명은 ‘항상 외롭다’고 느꼈습니다. ‘혼자 있을 때(41.6%)’ 외롭다는 비중이 가장 높았습니다. ‘속 얘기·힘든 얘기를 털어놓을 사람이 없을 때(33.6%)’, ‘도움을 요청할 사람이 없을 때(29.2%)’, ‘만날 사람이 없을 때(26.5%)’, ‘나에게 관심을 주는 사람이 아무도 없을 때(17.7%)’, ‘SNS에서 다른 사람들의 행복한 모습을 볼 때(9.6%)’ 순으로 외로움을 느꼈습니다. 이런 외로움을 해소하는 방안으로는 ‘취미 활동이나 운동 등 몰두할 수 있는 것을 찾는다’가 43.8%로 가장 높게 나타났습니다.¹⁰⁾

그런데 취미 활동이나 운동 또한 대체로 혼자 합니다. 15세 이상 한국인 가운데 56.8%는 여가를 혼자 보냅니다. 혼자 여가를 보내는 비율이

10) 한국인 10명 중 7명 “외롭다” (파이낸셜 뉴스, 2017.8.28.)

2007년 44.1%에서 2015년 12% 이상 증가했습니다. 친구와 여가를 보내는 비율은 같은 기간 34.5%에서 8.3%로 하락했습니다. 7년 새 무려 26.2%나 감소한 것입니다. 15~19세는 73.3%, 20대는 71.1%가 여가를 혼자 보냅니다. 친구와 여가를 보내는 30대는 6.4%, 40대 5.9%, 50대 6.0%에 불과합니다.¹¹⁾

달라진 문화일까요? 삶이 변하니 여가 모습도 변한 걸까요? 복지관 사회사업가로서 조금 다르게 봅니다. 시대의 변화에 따라 둘레 사람과 관계하는 방식이 달라진 것이지, 관계 그 자체의 의미가 사라진 것일 리 없습니다. 온라인으로 초연결된 사회를 살아가며 얻는 피곤함이 스스로 고독을 찾게 했는지도 모릅니다. 그러나, SNS 친구는 넘쳐나지만 온라인에서 '외롭다'는 말의 언급이 4년 새 10배로 늘었습니다.¹²⁾ 외국에 있는 이와 실시간으로 소통하지만, 여전히 이웃 집 문을 두드리지 못하는 우리 시대 역설입니다.

아랍권 위성 뉴스채널 '알자지라'가 한국의 '먹방 열풍'을 소개했습니다. 이를 1인 가구 증가로 '고립감'이 커진 데 따른 현상이라고 분석했습니다. 매일 밤 자신이 먹는 장면을 인터넷 생중계로 내보내 돈을 버는 '먹방 BJ'가 한국에 3천 명이나 된다고 합니다. 한국의 전통적인 식사 문화는 여러 사람이 나눠 먹는 것인데 최근 1인 가구의 증가로 고립화가 심해지자 다른 사람이 먹는 장면을 보면서 외로움과 소외감을 달랜다고 알자지라는 진단했습니다.

요즘 TV의 대세는 예능입니다. 매일 새로운 예능이 쉴 새 없이 쏟아지고

11) '혼자라 외롭다 함께는 두렵다' (경향신문, 2016.2.26.)

12) '진짜 친구 잃은 외로운 한국인' (경향신문, 2016.2.26.)

있습니다. 특히, 연예인이나 그 돌레사람의 일상을 가감 없이 보여주는 관찰 예능의 인기가 놀랍습니다. 이런 예능의 핵심은 먹고 놀고 쉬는 일상과 이를 주체 삼은 잡담과 수다입니다. 다시 말하면, 그만큼 일상을 함께 할 돌레사람이 없다는 말이기도 합니다. 함께 뛰어놀 이가 없으니 남들이 열심히 이름표 떼며 뛰노는 걸 구경이라도 해야 하고, 편안하게 대화할 이가 없으니 남들 수다 떠는 걸 바라보기라도 해야 하는 겁니다. 일상과 수다가 중심인 예능프로의 범람은 외로움과 고독이 깊어가는 2019년을 살아가는 한국 사람들의 감춰진 속마음을 보여주는 듯합니다.

어울리고 싶지만 거절이 두렵고 나서기 조심스러운 건지도 모르겠습니다. ‘예능’과 ‘먹방’의 전성에는 관계와 소통 능력의 퇴화가 맞물려 있어 보입니다. ‘검상’하며 불편할 바에는 차라리 ‘혼밥’하겠다고 합니다. 누군가 관계를 거들어야 하는 시대가 온 겁니다. 한국 사회를 관통하는 단어 ‘외로움’, 한국 사회를 설명하는 한 문장 ‘일상이 무너지고 있다.’ 사람들에게 마음 맞는 누군가와 함께하는 시간과 공간이 절실한 때입니다.

이런 통계를 보니 우리 역시 정신적 어려움은 어느 정도 가지고 있는 사람일지 모른다는 생각이 듭니다. 나 또한 어떤 문제가 있는데, 사회가 아직 문제로 규정하지 않았을 수도 있습니다. 정신적 어려움의 정도만 달랐을 뿐이지 우리 모두는 이런저런 문제를 가지고 있을 겁니다. 그러나 문제가 있어도 나를 이해하는 사람이 있고, 그래도 잘하는 일을 어디선가 발휘할 기회가 있고, 이로써 인정받으며 스스로 가치 있다고 생각합니다. 눈 뜨면 갈 곳이 있고 어울릴 사람이 있습니다. 그런 상황이라면 어쩌면 ‘묻지마 범죄’도 줄거나 사라질 겁니다.

‘묻지마 범죄’는 종종 정신질환자에 의한 범죄로 잘못 인식되고 있다. (...) 필자는

현재 교도소를 돌아다니며 지난 수년간 ‘묻지마 살인’에 연루되었던 수행자들을 면담하고 있다. 아마도 언론에 대서특필되었던 사건의 주인공들이었다. (...) 그런데 놀라운 점은 막상 이들을 직접 만나 이야기를 나누면서 이들이 생각보다 멀쩡하다는 사실을 깨닫게 된다는 것이었다. 일반적으로는 묻지마 범죄의 가해자 대다수가 조현병으로 환각이나 망상 등 현실감각 능력상의 상당한 문제를 지녔을 것이라 예상하겠지만, 막상 만나보니 이들 역시도 충분한 대화가 가능하며 이성적인 사고를 하는 것이 특징적이었다.

(...) 그들을 면담하는 과정에서 한 가지 분명하게 확인할 수 있었던 결론은 ‘묻지마 살인범’이 모두 조현병 환자라거나 조현병 환자들이 모두 폭력적인 행위를 한다는 가정은 정신질환에 대한 잘못된 지식이 낳은 허구라는 사실이었다. (...) 그럼에도 불구하고 묻지마 범죄를 저지른 이들에게서 발견되는 최소한의 공통점은 있었는데 바로 사회, 나아가 불특정 다수에 대한 피해의식이었다. 정신이 멀쩡한 사람도, 정신이 멀쩡하지 않은 사람도 모두가 자신이 외면당하고 박해받았던 세상에 대한 피해의식, 심한 경우 피해망상을 가지고 있었다. 또 한 가지 공통점은 ‘묻지마 범죄자’들은 외톨이라는 사실이었다. 가족과 친구, 동료들로부터 상처를 받아 피해의식을 갖게 되었고 그래서 외톨이가 된 것인지, 아니면 외톨이가 되었기 때문에 사람들에게 대한 공포심이 생긴 것인지 전후 관계는 잘 모르겠지만 이들 중 원만한 가족관계를 유지하고 있는 사람은 단 한 명도 없었다.

(...) 여러 명의 묻지마 범죄자를 직접 면담해 본 결과 깨닫게 된 중요한 사실 역시 이들의 범행이 조현병이라는 질병에서 비롯되었다기보다는 세상에 대한 적대감과 반사회성, 그리고 피해의식이 더 강력한 동인이었다는 것이다. 따라서 이들을 백안시하고 배척하기보다는 적극적인 치료재활을 시키는 것이 더 심각한 범죄를 막기 위해 꼭 필요한 일이 될 것이다.

‘묻지마 범죄와 정신질환에 대한 오해’, 이수정 경기대 범죄심리학과 교수, 2017.6.1.

외롭다고 느끼는 사람들이 갈수록 늘어나는 시대, 사람 사이를 이어주는 복지관 사회사업가가 ‘관계주선사’로 더욱 열심히 일해야 할 때입니다.

마무리

‘베델의 집’에서 만든 책들을 읽었어도 ‘당사자 연구’를 복지관 현장에서 적용하기란 쉽지 않아 보입니다. 또, 개념과 방법을 익혔다고 해도 이를 그대로 적용하는 일도 한계가 있어 보입니다. 이 책으로 확인한 건 치료와 약물에 의존하여 전문가와 같은 사람에게 내어주는 빚겨난 삶이 아닌 정신장애가 있더라도 살아 있는 한 끝까지 자기 삶을 살고, 둘레 사람과 어울려 사는 삶이라면 문제가 있어도 살아볼 만하다는 겁니다. 또한, 이는 복지관 사회사업가가 잘 도울 수 있는 일입니다. 반면, 여전히 정신적인 어려움을 개인의 일탈이나 의지박약 정도로 이해하고, 이 또한 약물이나 입원과 같은 방법으로만 접근한다면 이 일은 쉽게 풀리지 않을 겁니다.

정신장애와 비장애의 모호한 경계 속에서 살아가는 우리는 그 경계가 엄격해지는 순간 언제든 장애인이 될 수 있습니다. 국제 질병 분류 기준으로는 20대 한국 남성의 45%가 성격장애입니다. 하지만 이는 한국 예절 문화를 이해하지 못한 서양식 관점으로 바라본 결과라고 합니다.¹³⁾ 기준이 살짝 바뀌어도 어제는 정상이었던 것이 오늘을 장애가 될 수 있는 사회에 사는 우리입니다. 나의 어떤 특징이나 버릇 따위가 언제든 심리·정서적 문제로 볼릴 수 있습니다. 중요한 건, 다양한 삶의 이해와 그 이해를 위한 어울림입니다. 문제가 있거나 약한 이들을 견어내기 시작한다면, 언제 내 차례가 올지 모르는 불안 속에서 우리는 살아가야 합니다. 혹은, 내 차례가 오지 않게 하려고 나와 다른 이를 더욱 거세게 엄청난 문제 덩어리로 만들어야 할지도 모릅니다.

다양한 모양의 돌로 쌓은 담벼락처럼, 서로 틈을 메워주며 살았을 때 튼튼한 벽으로 세워질 수 있었습니다. 좋은 공동체는 모두 같은 사람만 어울리

13) ‘국제질병분류기준 20대 한국 남성 45% 성격장애… 말도 안되죠 (조선일보, 2019.4.27.)

는 곳이 아닐 겁니다. 서로 다른 사람이 조화롭게 함께하는 곳입니다. 우리 안에는 머리 쓰는 일에 편안한 사람도 있지만 몸 쓰는 일이 적성인 사람도 있습니다. 잡초는 없습니다. 우리 사회에 없어도 좋을 사람은 없습니다. 모두가 필요한 사람입니다.

「베델의 집 사람들」과 「레츠, 당사자 연구」는 정신장애라는 낯설음이 있을지라도 그들은 여전히 나와 같은 인격적 존재라는 메시지를 전해주고 있습니다. 그들을 증상의 주체가 되고 지역사회 속에서 함께 살아가게 지원하는 모습을 통해 복지관 사회사업가로서 둘레 사람들과 어울리는 다양한 모임의 주선과 생동이 얼마나 중요한지도 다시 확인했습니다. 이런 모임은 장애가 있는 사람의 장애 너머에 있는 그를 만나게 해줄 겁니다. 정신장애인도 살 만한 지역사회, 정신장애인과 더불어 사는 지역사회, 이웃이 있고 인정이 흐르는 지역사회를 소망합니다.