

문화와 정신건강

- 정신건강의 기본 개념과 도시문화를 중심으로

전 우 택 (연세대학교 의과대학 정신과 교수)

I. 서 론

인간이 살고 있는 사회 속에 전통적으로 존재하여 왔던 문화는 그 속에 살고 있는 인간의 정신 건강에 영향을 미칠까? 반대로 한 사회를 구성하고 있는 사람들의 정신건강은 그 사회의 문화를 어떤 새로운 방향으로 바꿀 수 있을까? 문화 속의 어떤 특징들이 사람들의 정신건강에 더 긍정적인 영향을 끼칠까? 경제, 정치, 이주 등의 사회적 요소들은 문화와 함께 인간의 정신건강에 어떤 힘을 가지는가? 이러한 질문은 사회문화정신의학에서 가장 큰 질문 중 하나이고, 동시에 한 지역 공동체를 더 정신적으로 건강하고 성숙하게 만드는 일에 관심을 가지는 사람들에게도 핵심적 질문이 될 수 있다. 따라서 이 글은 그러한 질문에 대한 답을 찾아 나서는 과정을 보여 줄 것이다.

문화란 생태계와 관련되어 주어진 자연환경 속에서 적절한 생존방식을 발전시키는 과정에서 지역민들이 가지게 되는 공통적인 행위, 사고의 양상이다. 그리고 문화는 그러한 행위의 산물인 동시에 행위를 구속하는 요인이기도 하다(Rohner, 1984). 따라서 인간은 설사 사회 속에서 다른 사람들과 함께 살지 않고, 외딴 섬이나 산 속에서 혼자 산다 할지라도 “문화”를 가지고 문화 속에서 살 수 밖에 없다. 문화는 인간의 삶에 양식(樣式)을 제공하고, 의미를 제공한다. 그리고 동시에 인간의 상태, 그 중에서도 특히 인간의 정신건강에도 깊은 영향을 끼친다. 인간이 어떤 문화를 가진 어떤 사회 속에서 존재하고 있느냐가 그 인간의 정신적 안정이나 스트레스 긴장 상태에 깊은 영향을 주고, 그것은 정신건강에 직결되기 때문이다.

이 글에서는 정신건강의 개념을 정리하고, 그것이 문화와 연관되는 양상을 보고, 특히 현대 사회의 특성인 도시화와 정신건강 간의 연관성을 분석하고, 향후 정신건강에 긍정적 영향을 끼칠 수 있는 문화가 생성될 수 있도록 하는 정책의 방향 등을 생각해 보도록 한다.

II. 본 론

1. 정신건강의 이해와 과제

인간에게 있어 정신건강은 신체건강에 이은 부가적 문제가 아니다. 정신건강은 신체건강과 함께, 인간의 건강을 구성하는 가장 큰 요소 중 하나이다. 신체적으로 아무리 건강하다 하더라도 정신적으로 건강하지 못하면, 그 인간의 행복과 정상적인 삶의 영위는 불가능하기 때문이다. 그러므로 인간의 정신건강은 인간이 갖추어야 할 가장 중요한 삶의 조건이 된다. 최근 WHO(Herman 외, 2005)는 인간에게 있어 정신건강의 증진을 위한 중요한 개념과 그 방법에 대한 보고서를 발표한 바 있다. 이 내용은 정신건강에 대한 개념을 이해하고 그것을 사회적, 문화적으로 적용하는데 있어 중요한 정보들을 제공하기에 여기서는 그 관련된 내용을 정리하고자 한다.

1) 정신건강이란 무엇인가?

정신건강이 무엇인지를 알기 위해서는 먼저 “건강”이 무엇인지를 볼 필요가 있다. WHO는 “건강”을 “단치, 질병이 없거나 허약하지 않은 것이 아닌, 신체적, 정신적, 사회적으로 완전한 상태”라고 정의한 바 있다(WHO, 2001). 이 건강에 대한 정의는 우리에게 정신건강에 대한 다음의 세 가지 중요한 사항을 보여준다. 첫째, 정신건강은 건강의 중요 부분 중 하나이다. 둘째, 정신건강은 정신질환이 없다는 것 이상을 의미한다. 셋째, 정신건강은 신체적 건강 및 활동과 직접적으로 연관되어 있다는 것이다. 건강에 대한 정의에 이어 다음 단계로 정신건강을 정의하는 것은 중요하다, 다양한 문화, 국가, 계층, 성별 등의 차이로 인해, 일반적으로 받아들일 수 있는 정신건강의 정의를 만드는 것은 쉬운 일이 아니다. WHO는 최근 정신건강의 정의에 대해 다음과 같이 제안하였다. 즉 “개인이 자기 재능을 깨닫고, 일상의 일반적인 스트레스에 잘 대처할 수 있고 생산적이고 유익하게 일할 수 있으며 사회에 공헌할 수 있는 안녕한 상태”가 그것이다(WHO, 2001). 이 정의를 보면 정신건강은 개인과 사회의 안녕(행복) 및 개인과 사회가 효율적으로 기능을 할 수 있는 것의 기초가 됨을 보여 준다. 이와 같이 정신건강은 정신질환을 가지고 있지 않은 것을 넘어선 인간의 근본적 안녕 상태를 의미하지만, 그동안 정신건강은 신체 건강에 비하여 별것 아닌 작은 것으로, 어떤 때는 그것을 중시 여기는 것은 과도한 사치로 간주되는 경향이 있었다. 최근에는 이런 생각들이 가진 문제점들이 더 명확하게 정리되었고, WHO는 선진국과 마찬가지로 개발도상국이나 저개발국가의 정신건강 정책에 깊은 관심을 가지고 참여하고 있다(WHO, 2001).

2) WHO의 정신건강 증진을 위한 개념

위에서 이야기 한 내용들을 가지고 정신건강에 대한 중요 개념을 정리하면 다음과 같다.

(1) 정신건강 없이 진정한 건강은 없다.

WHO는 건강에 대한 정의(定意)에서 정신건강은 필수적 요소로 들어간다. 따라서 심장 질환이나 감염성 질환 혹은 흡연 관리 등에 사용된 공중보건 및 건강 증진의 목표와 전통이 정신건강 분야에도 의미 있고 유용하게 적용되어야 할 것이다.

(2) 정신건강은 정신질환이 없다는 것만을 의미하지 않는다.

WHO는 정신건강에 대한 정의는 정신질환이 없는 것 이상의 “개인이 자기 재능을 깨닫고, 일상의 일반적인 스트레스에 잘 대처할 수 있고, 생산적이고 유익하게 일할 수 있으며, 사회에 공헌할 수 있는 안녕한 상태”라 말한다. 그리고 이러한 정신건강의 중심 개념은 문화권에 상관 없이

동일하다고 본다.

(3) 정신건강은 사회경제적, 환경적 요소에 의해 결정된다.

정신건강과 정신질환은 신체적 건강과 질병과 마찬가지로, 사회적, 정신적, 생물학적 요소들이 복합적으로 상호작용 하여 결정된다. 개발도상국이나 선진국을 막론하고, 이들이 정신 질환의 위험과 연관되어 있다는 분명한 증거는 낮은 교육수준을 포함하는 빈곤 지표와 관련되며, 어떤 연구에서는 열악한 주거 및 저소득을 포함시키기도 한다. 각각의 사회에서 소외된 사람들이 정신 건강에 대해 더 큰 취약성을 보이는 이유는 불안, 절망, 급속한 사회변화의 경험 및 폭력이나 신체적 질환의 위험 등으로 설명된다.

(4) 정신건강은 행동과 연관된다.

정신, 사회, 행동의 건강 문제는 서로 상호작용을 하면서 인간의 행동과 안녕에 대한 효력을 강화한다. 예를 들어 심장 질환, 우울, 불안과 같은 건강 문제와 약물 남용, 폭력, 여성 및 아동학대 등은 높은 실업률, 저소득, 낮은 교육수준, 열악한 노동환경, 성차별, 나쁜 생활습관과 인권침해가 있는 상황에서 더욱 많이 발생하고 또 다루기도 어려워지는 것이다.

(5) 정신 건강은 공중 보건에 효율적으로 개입함으로써 증진될 수 있다.

여러 국가에서 심장질환의 개선은 특정 약물이나 치료 기술보다는 환경, 담배 및 영양 정책과 관련이 깊었다. 심장 질환을 유발하는 환경적 상태를 바꾸는 것은 여러 단계의 행동에 의해 개선되었다. 이와 유사하게, 정신건강 또한 주거, 교육, 아동복지 등 건강과 무관한 정책이나 관행에 영향을 받는 것으로 조사됐다. 이러한 결과는 건강과 관련된 혹은 무관한 다양한 정책에 대한 평가의 필요성을 강조하고 있다. 근거의 불확실성과 공백에도 불구하고, 정신 건강 증진을 위해 적절한 정책이나 업무를 시도하고 평가하도록 하는 사회적 경험과 정신적 건강 사이의 연결은 충분히 알려져 있다고 할 수 있다.

(6) 집단행동에는 과학적 증거의 질 못지않게, 사회가 공유하는 가치가 중요하다.

어떤 지역사회에서는 긴 세월동안 이루어진 풍습이나 생활방식이 정신건강을 유지하게 한다. 또한 어떤 지역사회에서는 정신건강을 개선하려는 노력은 실제적이고 가치 있는 일이라 확신하게 하는 것이 필요하다.

(7) 기본적 시민사회적, 정치적, 경제적, 문화적 권리를 존중하고 보호하는 풍토는 정신 건강 증진의 기초이다.

이러한 권리에 의해 제공되는 안전과 자유 없이는 높은 수준의 정신 건강을 유지하기 어렵다.

(8) 부분간의 연계(intersectional linkage)가 정신건강 증진의 열쇠이다.

정신건강은 사회의 집단행동을 통해 증진될 수 있다. 정신건강 증진에는 질병을 치료하는 예방, 치료와 관련된 건강분야의 특별한 활동 이외에도, 정부와 교육, 노동, 사법, 운송, 환경, 주거 및 복지를 포함하는 직업 부문에도 정책과 프로그램이 필요하다.

(9) 정신건강은 모두의 일이다.

개인, 가정, 사회, 영리조직과 건강 전문가, 모두는 정신건강 증진을 위해 무언가 할 수 있거나 그로부터 무언가 얻을 수 있다. 정부의 정책 결정자는 그들의 행동이 그들이 깨닫지 못하는 방식으로 정신건강에 영향을 줄 수 있기 때문에 특별히 더 중요한 의미를 가진다. 국제기구는 사회 발전에 있어 정신건강의 중요성을 경제발전 수준과 무관하게 모든 국가가 알 수 있도록 해야 한다. 또한 인구의 정신건강 증진에 대한 개입 가능성과 증거를 평가함으로써 이를 더욱 격려할 수 있다.