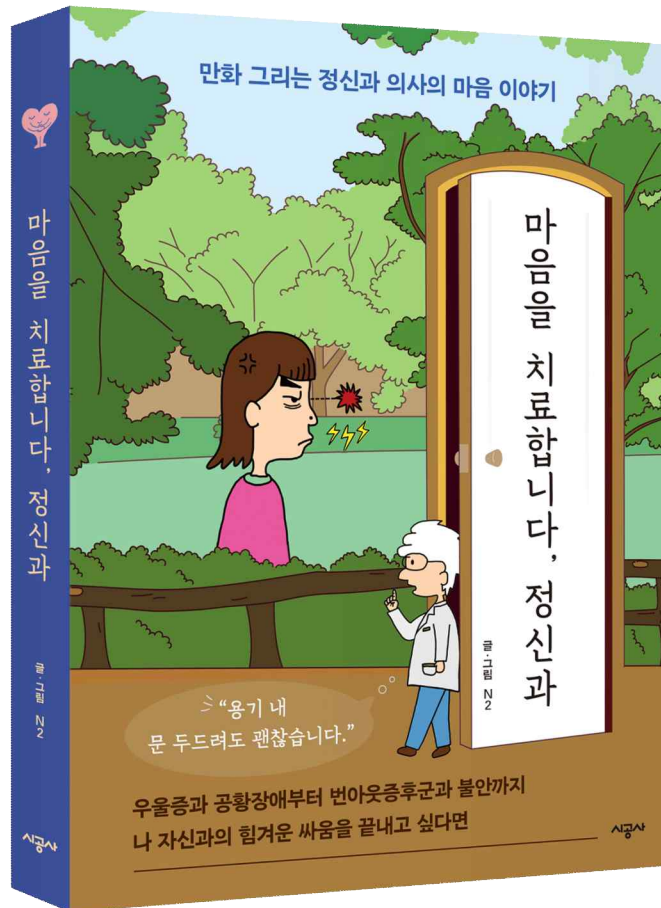


만화 그리는 정신과 의사의 마음 이야기
마음을 치료합니다, 정신과



- 글·그림 : N2
- 출판사 : 시공사
- 발행일 : 2020년 12월 22일
- 도서형태 : 152*204
- 쪽수 : 284면
- 가격 : 15,000원
- ISBN : 979-11-6579-337-1 03180
- 분류 : 인문 > 심리

* 이 책에 대해 문의사항이 있으시면 편집부 최안나(tel. 02-2046-2861)에게 연락주시기 바랍니다.

시공사 주소: (04779)서울시 성동구 상원1길 22 7층 시공사 / 전화번호: (02)2046-2861

◆책 소개◆

정신의학신문 네이버 포스트 화제의 만화,

<헬로, 정신과>를 책으로 만나다!

우울증과 공황장애부터 번아웃증후군과 불안까지

마음의 면역력이 떨어진 사람들을 위한 정신과 이야기

A는 회사에 가는 일이 무척이나 괴롭다. 일이 손에 잡히지도 않고, 의욕도 없으며 집중도 되지 않는다. 밤에는 의미 없이 SNS나 유튜브 영상들 사이를 이리저리 떠돌다 보면 새벽녘이 된다. 다음 날 당연히 졸리고 피곤해서 일상생활에 어려움을 겪고, 이런 상황이 반복된다. B는 사람들과 어울려 노는 것을 좋아한다. 잠시나마 근심걱정을 잊고 삶에 활력이 도는 기분이다. 그러나 신나게 놀고 집에 들어오면 이유 모를 공허함과 우울감에 휩싸여 며칠씩 사람들과 연락을 끊고 집에 틀어박혀 있곤 한다. C는 종종 갑작스럽게 자신을 덮쳐오는 불안감과 공포 때문에 힘들어한다. 그럴 때면 심장이 너무 빠르게 뛰거나 숨이 잘 쉬어지지 않거나 갑자기 몸이 뜻대로 되지 않아 죽을 것 같은 느낌을 받는다. 친구에게 고민을 털어놓았더니 스트레스 때문이 아니냐고 하는데, 과연 심리적 문제가 이렇게까지 신체적 고통을 안겨줄 수 있나 의심스럽다. 건강검진을 받아보아야 하는 것일까.

누구나 불안, 우울, 의심, 분노 등 다양한 정신과적 증상을 안고 산다. 증상이 약하거나 짧게 나타나 단순한 감정기복이려니 하고 넘어갔을 수도 있고, 증상이 심하지만 해결할 방법을 찾지 못해 주변에 숨기면서 견디고 있을 수도 있다. 정신과에 방문하기가 조심스럽고 부담스럽기 때문이기도 할 것이다. 하지만 그 증상의 정체를 제대로 파악하고 이해하지 않는다면 거기서 벗어나기도 어렵다. 내 마음속에 쓰레기통이 있어 여과되거나 정화되지 못한 마음의 쓰레기가 가득 차 있다면, 건드리기 두렵고 싫더라도 혼자 힘으로든 다른 사람의 도움을 받아서든 확실히 청소해야 한다. 그러지 않으면 시간이 지날수록 벌레가 꼬이고 냄새가 나서 나를 더욱 힘들게 할 뿐이다.

《마음을 치료합니다, 정신과》의 저자는 낮에 환자를 진료하고, 밤에 만화를 그리는 정신과 의사다. 이 책의 기초가 된 그의 만화 <헬로, 정신과>는 정신의학신문 네이버 포스트에 연재된 후 총 160만 이상의 조회 수를 기록했다. 저자는 정신과적 질병으로 힘들어하는 환자들을 오랫동안 마주하다 보니 생각보다 환자들이 자신의 상태에 대해 잘 이해하지 못하거나 받아들이지 못하는 경우가 많았다고 한다. 우울증이 의지가 약해서 생기는 것이라거나 정신과 약을 먹으면 중독되어 평생 끊지 못하게 된다는 등의 잘못된 지식 때문에 환자 치료가 더 어려워지기도 했다. 그래서 정신과의 문턱을 낮추고 정신과적 증상에 대한 기본적인 지식을 알리고자 틈틈이 글을 쓰고 그림을 그리기 시작했다. 지금 마음 문제로 힘들어하는 독자가 있다면 스스로 그 증상을 이해하고 앞으로 관리해나가는 데 조금이나마 보탬

이 되고 싶다는 생각에서다.

이 책은 만화 형식으로 이루어져 누구나 재미있게 읽기 쉽다. 또한 우울증, 공황장애, 번아웃증후군 등 복잡하고 불확실한 현대사회를 살아가는 우리가 마주치기 쉬운 질환들의 원인과 해결책까지 다양한 비유를 통해 다루고 있어, 결코 많지 않은 분량임에도 꼭 필요한 정보가 모두 담겨 있다. 정신과라는 곳에서 실제로 어떤 일이 일어나는지, 우울증이라는 질환 하나에도 얼마나 다양한 증상이 나타날 수 있는지, 불안과 우울의 차이는 무엇인지, 공황장애란 어떤 질환이고 어떻게 치료해야 하는지, 분노를 내뿜는 것과 참는 것 중 어떤 것이 나에게 좋은지 등 정신과에 대해서뿐 아니라 감정과 마음에 대해서도 궁금했던 많은 부분을 해소해준다.

몸보다 마음이 더 힘든 삶을 견뎌내다가, 명확한 해답이란 존재하지 않는 사회 속에서 지쳐 있다가, 또 한 치 앞을 볼 수 없는 마음의 미로에서 길을 잃고 헤매다가 마침내 이 책을 펼친 독자들이 마지막 장을 넘길 때쯤에는 나만의 길을 찾는 데 조금이나마 도움을 얻기를 바란다.

◆추천사◆

“몸보다 마음이 더 아픈 21세기 한국인들을 위해, 친근한 만화로 정신건강 진단과 치료까지 쉽게 제안해주는 보석과도 같은 책이 나왔다. 말 한마디 붙이기 어려운 의사 선생님이라기보다 옆집 형 같은 다정다감한 글과 재치 넘치는 그림은 읽기만 해도 지친 영혼이 치유되는 느낌을 준다. 기발한 비유에 웃고, 공감 백배인 상황 묘사에 ‘이건 내 이야기야’ 하고 무릎을 치다 보면 어느새 정신건강이 세 단계 레벨업된 것을 깨닫는다.” _신인철, 의생명과학 만화연구회장·한양대학교 생명과학과 교수

“누구든지 마음이 아프다. 그런데 왜 아픈지는 잘 모른다. 그 까닭을 이 책에서 쉽게 찾을 수 있다. 정신과 의사의 그림 솜씨가 나쁜 덕분에 만화가 남달라서 눈에 쏙 들어온다(그림 솜씨가 나쁠수록 만화의 개성이 커진다는 것을 깨닫게 한다). 만화를 즐기지만 해도 책값의 본전을 뽑을 수 있고, 쉽고 알찬 글을 이어서 읽으면 남는 장사다.” _정민석, 아주대학교 의대 해부학교실 교수·《해부하다 생긴 일》 저자

“어떤 컷들은 너무나도 인상 깊고 마음에 울려서, 시선이 오랫동안 머물렀다. 사람의 마음을 다루는 일의 어려움을, 정신과 의사들의 대단함을 다시 한 번 느꼈고, 심지어 의사가 이를 직접 만화로 그려냈다는 점이 더 놀라웠다. 얼핏 가볍고 재미있어 보이기만 한 만화라는 매체가 오히려 정신과라는 쉽지 않은 주제를 뛰어난 비유로 전달해준다. 그림의 전달력에, 저자의 대단함에 감탄한다.” _김도윤(갈로아), 《만화로 배우는 곤충의 진화》 저자

◆저자 소개◆

글·그림 N2

정신과 전문의. 정신의학 석사과정을 수료한 뒤 정신과 전문병원에서 공중보건의로 3년, 봉직의로 6년을 보내고 개원의가 된 지 2년이 되었다. 현재 경주에서 정신건강의학과의를 운영하고 있다. 정신의학신문에 연재한 만화 <헬로, 정신과>가 네이버 건강 판에서 큰 사랑을 받았다.

의과대학 재학 중 N2라는 이름으로 만든 시험 족보가 오랫동안 동기와 후배들에게 도움이 되었던 데서 보람을 느꼈다. 지금 다시 N2로서 만드는 이 책도 독자들의 인생에서 겪을 수 있는 시험을 위한 족보가 되기를 바란다.

◆차례◆

책을 펴내며: 사람의 마음을 다룬다는 것
시작하기 전에: 지갑을 잃어버리다

1장 사람들은 정신과를 어떻게 바라보고 있을까

- 01 정신과를 방문한다는 것
- 02 내 마음의 쓰레기통 비우기
- 03 진료하면서 난감한 순간들

2장 관계, 우리를 기쁘게도 슬프게도 하는 것

- 01 관계, 그 패턴의 미학
- 02 나와 비슷한 사람이 좋을까, 다른 사람이 좋을까
- 03 결혼은 끝이 아니라 또 다른 시작

3장 불안, 삶이 희미해진다는 경고

- 01 두려움과 불안의 차이
- 02 분명히 몸이 아픈데 이상이 없다니
- 03 공황장애는 어떻게 치료해야 할까

4장 우울, 보이지 않는 묵직한 통증

- 01 불안이 좋아지고 나니 우울해진다면

02 그리 슬프지는 않은데도 우울증인가요

03 우울증은 가끔 이런 방법으로도 좋아진다

5장 의심, 마음 밭에 뿌리를 내린 불행의 씨앗

- 01 잘못된 믿음이 어디서 생겨난 걸까
- 02 노년기에 갑자기 의처증이 생기는 이유
- 03 의처증을 치료하는 방법
- 04 의처증이 잘 낫지 않는 이유

6장 분노, 때로는 나를 표현하는 방법

- 01 화내는 것도 나름대로 쓸모가 있다
- 02 화가 나는 데는 분명한 이유와 대상이 있다
- 03 화의 특징 1: 많은 곳에서 적은 곳으로 흐른다
- 04 화의 특징 2: 결코 묻어둔다고 사라지지 않는다
- 05 화의 특징 3: 전염병처럼 주위로 퍼져나간다
- 06 화를 녹이는 최고의 치료제, 사랑

책을 마치며: 사람들은 생각보다 행복하지 않다

◆본문 중에서◆

환자도 사람이지만 정신과 의사도 역시 사람일 뿐이다. 사람으로서 사람을 만나 치료적 관계rapport를 형성하고, 사람으로서 가능한 범위 내의 치료적 행위를 한다. 그렇게 해서 좋은 결과가 있어 기쁘고 즐거울 때도 있지만, 때로는 좋지 않은 결과에 슬퍼하고 좌절하기도 한다. 하지만 이러한 과정도 결국 우리 모두 한계가 있는 사람으로서 환자와 의사가 함께 만들어가는 인생의 또 다른 모습이 아닐까 생각한다. 이렇게 사람과 사람이 만나 맺는 관계 속에서 정신과 상담이 이루어진다. ▶ 1장 사람들은 정신과를 어떻게 바라보고 있을까 pp.34~35

내 마음의 쓰레기통을 제대로 비우는 일은 참 쉽지 않다. 특히 오랫동안 묵혀왔던 내 마음속 쓰레기를 내 손으로 하나하나 끄집어내서 처리하느니, 때로는 그냥 구석으로 밀어두고 마음을 꺾꺾 억누르는 일이 훨씬 쉽고 편하게 느껴질 수 있다. 그래서 흔히 '예구, 그냥 푸념이나 하고 말지!' 하고 적당히 환기만 시키며 하루하루 지내는 것일지도 모른다. 하지만 한 번쯤은 내 마음속 쓰레기가 무엇인지 제대로 마주보고 그 쓰레기를 어떻게 해결할지 고민해볼 필요가 있다. ▶ 1장 사람들은 정신과를 어떻게 바라보고 있을까 pp.40~41

공황은 그 증상의 정도를 측정한다면 '불안의 끝판대장' 정도로 생각하면 된다. 증상이 예측할 수 없이 갑작스레 온다는 점과 파도처럼 순간적으로 감당할 수 없을 정도로 한꺼번에 몰려온다는 점에서 환자들이 아주 힘들어한다. 게다가 대개 두려움(공포)과 불안이 같이 오는 경우가 많다 보니 비교적 대상이 명확한 두려움과 대상이 모호한 불안이 섞여 환자들이 굉장히 혼란스러워한다. 또한 다시는 공황을 겪고 싶지 않다는 생각 때문에 마치 언제 터질지 모를 폭탄을 들고 있는 것처럼 항상 긴장하고 불안해한다. 이런 증상을 우리는 예기 불안이라고 하는데, 처음에는 정도가 그리 심하지 않다고 해도 시간이 지날수록 눈덩이 효과처럼 점점 더 정도가 심해져 나중에는 이 불안 때문에 자극을 받아 공황 증상이 발생하는 경우도 있다. ▶ 3장 불안, 삶이 희미해진다는 경고 p.116

사실 스트레스를 엄청 받는다고 해도 나만의 해소 방법이 있어서 그걸 확 털어버리고 다시 일어설 수만 있다면, 그 사람은 어떻게든 또 잘 살아가지 않을까? 예를 들어 '지금 직장생활은 힘들지만, 빨리 마치고 내가 좋아하는 걸 하러 가야지. 진짜 기다려지네!'라고 생각하듯 즐거움이나 재미를 느낄 무언가를 찾는 것이다. 사람은 그런 삶의 낙이 있어야 현재의 어려움을 버텨낼 수 있다. 행여나 삶의 낙이 점점 희미해진다면, 그 삶 자체도 점점 의미를 잃게 되지 않을까? 어쩌면 불안이라는 것은 그렇게 삶의 의미를 잃어버리는 과정에서 생기는 일종의 경보 신호일지도 모른다. ▶ 3장 불안, 삶이 희미해진다는 경고 pp.132~133

실제로 소아청소년들에게는 우울증이 분노나 충동조절의 어려움으로 나타나는 경우가 많고 청년들에게는 의욕상실 및 '만사 귀차니즘'으로, 중년층에게는 공허함과 서글픔, 노년층에게는 마음보다 신체 증

상으로 더 두드러지게 나타나기도 한다.

이렇듯 우울이라는 한 단어는 천의 얼굴을 가진 듯 여러 가지 모습을 포함하고 있기 때문에 슬픔이 아닌 다른 모습들을 경험하면 그 증상들을 우울과 바로 연결 짓기가 쉽지 않다. 방문자들 중에서도 “제가 우울해서 왔어요”라고 이야기하는 분은 생각보다 많지 않고, 오히려 “잠이 좀 안 와요”, “신경을 많이 썼어요”, “부쩍 피곤해요”, “다 귀찮아요” 등의 다소 애매한 이야기들을 하는 경우가 더 많다. ▶

4장 우울, 보이지 않는 묵직한 통증 pp.150~151

정신과를 방문하는 사람들 중에는 뭔가가 결핍이 되어서 오는 이들이 많다. 그 결핍 중에 가장 큰 부분을 차지하는 것이 바로 사랑이다. 기본적으로는 부모의 사랑을 받지 못해서 오고, 학생들은 친구들에게서 사랑을 받지 못해서 고민하며, 젊은이들은 연인의 사랑을 받지 못해서 아파한다. 중장년층은 동료들에게서나 사회적으로 인정받지 못하고 무시당해서(이것도 일종의 사랑으로 본다) 괴로워하고, 노년층은 가족들로부터 관심과 사랑을 받지 못해 외로워한다. ▶ **6장 분노, 때로는 나를 표현하는 방법 p.268**