



그동안 말하지 못했던 우울, 불안, 공황 이야기

바람 쐬고 오면 괜찮아질 거야

지은이 | 제시카 버크하트 외
옮긴이 | 임소연
발행일 | 2018년 8월 10일
분 야 | 인문 > 심리
판 형 | 148×210
형 태 | 무선, 356쪽
정 가 | 17,000원
출판사 | 더퀘스트
담당자 | 최지은 대리 02-330-9834
ISBN | 979-11-6050-862-8 03180

누구나 살아가며 한 번은 마음의 병을 겪는다

문학상 수상작가 31인의 마음의 병 이야기

우울, 불안, 공황은 어떻게 찾아와서 어떻게 지나가는가

《바람 쐬고 오면 괜찮아질 거야 Life Inside My Mind》는 베스트셀러를 쓰고 문학상을 받은 작가 31인의 마음의 병 이야기를 담는다. 이 책에 참여한 작가들은 일상을 방해하고 때로는 자신을 죽음으로까지 내몰았던 머릿속 괴물 이야기를 각자의 경험을 바탕으로 진솔하게 풀어낸다. 우울증, 불안장애, 공황발작, 강박장애, 자해, PTSD, ADHD 등 마음의 병이 어떻게 시작됐고 어떤 증상으로 나타났는지, 어떻게 “너는 쓸모없는 인간”이라는 뇌의 거짓말을 이겨내고 삶의 주도권을 되찾아올 수 있었는지 이야기한다. 여기에 모인 솔직하고 용감한 이야기는 당신이 혼자가 아니며, 이 지난한 터널 끝에도 빛이 있다는 희망을 준다.

내가 겪은 일을 다른 누군가도 겪었다는 사실은 그 자체로 위안이 된다. 아직까지 우리 사회에서 쉽게 터놓을 수 없는 정신질환 경험에 관해서라면 더욱 그렇다. 작가들의 실제 경험담인 이 책은 누군가에게 위로와 공감이 되고, 또 누군가에게는 자기 자신과 주변 사람들을 이해하는 데 도움이 될 것이다.

“당신은 혼자가 아니다”

아프면서 동시에 괜찮은 삶을 산다는 것

절대다수의 사람들이 살아가며 한 번은 마음의 병을 겪는다. 《뉴욕타임스》 베스트셀러 작가 모린 존슨은 자신의 불안증을 고백하며, 나 혼자만 불안으로 고생하는 게 아니라는 사실을 아는 것이 불안증과 공황발작을 극복하는 데 도움이 됐다고 말한다.

불안증에 시달리면 수많은 걱정거리가 꼬리에 꼬리를 물고 찾아온다. 앞으로 어떻게 살아야 할지, 일은 제대로 할 수 있을지, 매일 밤 어떻게 잠자리에 들지 생각에 생각을 거듭하게 된다. 하지만 생각보다 많은 사람들이 불안증에 시달리면서도 중요한 일들을 해내고 만족스러운 삶을 누리고 있다. 정신질환은 그 말이 내포하는 바와 달리 건강하다 또는 아프다 하는 두 가지 상태만으로 나타나지 않는다. 비슷한 증상을 가진 사람들의 이야기를 접하고 자신이 생각만큼 이상하지 않다는 것을 알게 되면, 당신도 무엇이든 할 수 있다고 느끼게 될 것이다.

“그 병은 당신의 일부가 아니다”

옆에 앉아 끊임없이 거짓말을 하는 괴물

중학생 때부터 이십여 년간 우울증을 겪은 로런 올리버는 한때 자신을 정의한다고 믿어 숨기거나 자랑하기에 바빴던 우울증이 실은 자신과 전혀 상관없는 것임을 깨달았다고 말한다. 마음의 병은 감기나 암과 다르게 성격적 결함이나 정체성으로 연결되기 쉽다. 심리적 과정 또는 뇌가 정보를 처리하는 과정에서 생기는 문제인데도 많은 사람들이 정신질환을 당사자가 통제할 수 있는 일이라고 생각한다. 이는 마음의 병을 겪는 사람들이 자신의 문제에 대해 모든 게 내 탓이라는 죄책감과 수치심까지 떠안아야 하는 원인이 된다.

우울과 불안을 겪고 있다면, 이를 자신의 영구적 일부가 아니라 옆에 앉아 끊임없이 거짓말을 하는 괴물로 생각하는 편이 좋다. 우울증은 당신이 사랑받지 못할 존재라고 거짓말을 할 것이고, 불안증은 아무 문제가 없는 일에도 무서워 죽겠다고 과성을 지를 것이다. 괴물은 이런 방식으로 당신의 시야를 왜곡한다. 이러한 거짓말에 제대로 대처할 수 있는 방법들을 익혀두는 것이 중요하다. 너는 아무것도 아니다, 나의 주인은 나다, 더 이상은 휘둘리지 않겠다고 말하는 것이다. 사라 자르, 엘런 홉킨스, 타라 켈리 등은 이 책에서 상담치료, 명상, 운동 등을 통해 익힌 유용한 팁을 제공한다.

필요하다면 상황을 주변 사람들에게 알리고 전문가의 도움을 찾아야 할 것이다. 정신질환을 부정적으로 보는 사회적 시선과 스스로를 나약한 패배자라고 여기는 자기 낙인이 이를 망설이게 하겠지만, 괜찮은 척하는 연기는 주위 사람들을 편하게 해줄지언정 자기 자신에게는 도움이 되지 않는다. 그리고 당신이 괜찮지 않다는 걸 모르면 주변에서 도움을 줄 수가 없다. 이 책에 참여한 작가들이 누구보다 잘 알고 있는 사실이다.

◆ 차례 ◆

1. 멍청한 괴물과 의사 흉내를 내는 꼬마 · 모린 존슨
2. 행복한 얼굴을 한 가면 · 신시아 핸드
3. 불행해지지 않기 위해 내가 지키는 일 · 사라 자르
4. 빛과 어둠 · 로린 올리버
5. 끊어낼 수 없는 생각 · 에이프릴린 파이크
6. 이것도 저것도 내가 아니다 · 레이철 M. 윌슨
7. 부엌의 아가씨 · 댄 웰스
8. 나를 위한 선물, 상담치료 · 앤버 벤슨
9. 말하지 못했던 이야기 · 사라 파인
10. 내게 보이는 것은 희망뿐 · 엘런 흡킨스
11. 지긋지긋한 거짓말 · 스콧 노이미어
12. 축수가 달린 내 안의 괴물 · 크리스틴 채플
13. 나쁜 일이 일어나길 기다리며 산다는 것 · 타라 켈리
14. 흘려보낸 시간들 · 김벌리 맥크레이트
15. 나의 우울증 · 메건 켈리 홀
16. 무엇이든, 어떻게든 · 해나 모스코위츠
17. 정상보다 특별한 · 캐런 머호니
18. 죽고 싶은 충동이 들면 어떡하지 · 톰 폴록
19. 거울 앞에서 보낸 시간들 · 신 베이로그
20. 나 사용법 그리고 PTSD · 멀리사 마르
21. 아들 인터뷰 · 웬디 톨리버
22. 불안과 잡초 · 캔디스 갱어
23. 머리가 둘 달린 괴물 · 프란시스코 X. 스토크
24. 알약 20정 · 로빈슨 웰스
25. 자살은 출구가 아니다 · 제니퍼 L. 아먼트라우트
26. 중독과 우울증이라는 쌍둥이 · 에이미 리드
27. 내가 걸어온 길 · E.K. 앤더슨
28. 바닥 그 아래 · 켈리 피오레솔츠
29. 내 친구 더크 · 프란체스카 리아 블록
30. 난 팬찮아 · 신디 L. 로드리게스
31. 여기서 끝 · 제시카 버크하트

작가 소개

◆ 책 속에서 ◆

우울증이 있는 것이 부끄러워 숨기기 급급한 시절이 있었다. 또 우울증을 자랑하고 그것이 나를 정의한다고 믿었던 때도 있었다. 하지만 지금은 우울증이 부끄러운 것도 아니고 나를 정의하는 것도 아니라고 생각한다. 사실 우울증은 나라는 사람과는 하등의 상관이 없다. 짜증나는 노래가 머릿속에 박혀 나를 괴롭히는 것이 내 책임은 아니다. 그 노래를 머릿속에서 지워버리기 위해 여러 방법을 동원해 노력했어도, 그게 내 책임이라서 그런 것은 아니었다. 그건 그저 심리적 과정과 뇌가 정보를 처리하는 과정에서 생긴 문제일 뿐이다. (pp.49~50)

ADHD를 겪는 여아나 성인 여성은 우울이나 불안을 보일 가능성이 더 높는데, 그 사실을 알지 못하면 이 생물학적 문제를 자신의 성격적 결함으로 보기 쉽다. 이는 자존감에 치명타로 작용한다. 뇌의 문제인데도 그 증상을 자기 탓으로 여기고 스스로를 낙약하고 게으른, 나쁜 사람이라고 생각하기 쉽기 때문이다. 하지만 나도, 당신도 그런 사람이 아니다. (p.76)

나는 상담소 대기실의 탁 트인 그 공간에서 이대로 사라져버렸으면 좋겠다고 간절히 바라며, 무릎을 가슴팍에 끌어 모으고 몸을 최대한 작게 웅크렸다. 누군가 이런 내 모습을 본다면 내가 얼마나 슬프고 망가진 존재인지를 알게 될 것이고, 이렇게 한심한 인간은 처음 본다고 생각할 거라고 믿었다. 전혀 사실이 아닌 이 거짓말은 내 안에 꽤나 깊숙이 박혀 있었다. 나에게 내 뇌는 내 편이 아니라 적이 된 지 오래였다. (p.101)

앞으로도 나는 불안에 시달릴 것이다. 불안을 한 번에 해결해줄 마법의 약이나 치료법은 없다. 내 목표는 앞으로도 이 순간 내가 할 수 있는 일에 집중하면서 삶을 계속 살아가는 것이다. 오늘 하루를 또 어떻게 버텨 살아낼까. 불안이 다시 나를 덮치고 무너뜨려도 괜찮다. 나는 넘어졌다가 다시 일어날 것이다. 그리고 걱정 근심의 그늘이라고는 찾아볼 수 없는 남편이 늘 내게 해주는 말에 따를 것이다. “그건 그 일이 일어난 다음에 걱정해도 늦지 않아.” (p.146)

나는 공인의 신분으로 대중 앞에 나서서 자신의 정신건강에 대해 솔직하게 밝히는 사람들을 존경한다. 그들의 행보 덕분에 다른 사람들도 자신의 모습을 부끄러워하지 않고 “나도 그렇다”라고 당당하게 말할 수 있게 됐기 때문이다. 지금의 나처럼 말이다. 정말이지 이렇게 솔직하게 터놓으니 얼마나 후련한지 모른다. 정상인 척 연기하는 것은 다 때려치우고 싶을 정도로 피곤하고 지치기 때문이다. (p.172)

당신은 가치 있는 사람이고 이 세상에 중요한 존재다. 나는 당신이 찢어졌다가 다시 기워졌다가 다시 찢어지고 기워지기를 반복했다고 믿는다. 당신은 이 세상에 필요한 존재고, 사랑받는 존재다. 당신의 존재는 중요하다. 당신이 겪고 있는 질병이 당신을 정의하지는 않는다. 그리고 상황은 점차 나아질 것이다. (p.183)

◆ 지은이 소개 ◆

제시카 버크하트 Jessica Burkhardt 외

미국 영어덜트 소설 작가 31인.

모린 존슨, 신시아 핸드, 사라 자르, 로런 올리버, 에이프릴린 파이크, 레이철 M. 월슨, 댄 웰스, 앰버 벤슨, 사라 파인, 엘런 홉킨스, 스콧 노이미어, 크리스진 채플, 타라 켈리, 김벌리 맥크레이트, 메건 켈리 홀, 해나 모스코위츠, 캐런 머호니, 톰 폴록, 신 베이로그, 멀리사 마르, 웬디 톨리버, 캔디스 갱어, 프란시스코 X. 스톡, 로빈슨 웰스, 제니퍼 L. 아먼트라우트, 에이미 리드, E.K. 앤더슨, 켈리 피오레슬츠, 프란체스카 리아 블록, 신디 L. 로드리게스, 제시카 버크하트.

* 작가별 자세한 소개는 본 책 348쪽에 있습니다.

웬디 | 임소연

고려대학교 경영학과 및 이화여자대학교 통번역대학원을 졸업했다. 현재 번역 에이전시 엔터스코리아에서 출판 기획 및 전문 번역가로 활동하고 있다. 주요 역서로는 《니체라면 어떻게 할까?》 《걱정 많은 사람들이 잘되는 이유》 《1984》 등이 있다.