

따수는
사연을 싣고



나는 유난히도 지독한 독감을 앓고 있는 중인, 그저 보통사람

정신건강복지법체험수기 공모전 당선작
보통사람 - 송O언님

1/7

비틀거리는 걸음,
집에 있던 소주 두병에
가지고 있던 약을 모조리 털어 넣었습니다.

정신이 들었을 때는 밖이었고
코 뼈가 부서지고 오른쪽 손가락 두 개는
반쯤 잘려 나가 있었습니다.

지나가던 사람들은
내 꼴을 보고 비명을 질러댔고
경찰차와 구급차가 동시에 달려왔습니다.

병원에서 치료를 받은 후,
난 아무렇지 않게 보통 사람인 척 출근을 했습니다.

2/7

회사에는 '자살시도'를 했다고
이야기할 수 없었습니다.
그래서 다음 날 회사 언니에게
며칠 동안 출근이 힘들 것 같다고 이야기를 한 후,
정신병원에 입원을 하게 되었습니다.

하루에 세 번 병원에서 주는
밥과 약을 먹으며 치료를 받았습니다.
그리고 아주 까만 꿈을 꾸었습니다.

부모님의 이혼, 아빠의 폭력과 욕설, 언니의 가출
이 기억들은 내 발목을 계속해서 잡았습니다.



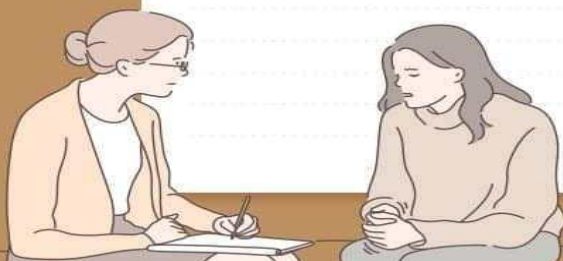
3/7

어린 시절의 아픈 기억들로
성인이 되자마자 집을 뛰쳐나왔지만
내게는 심각한 수준의 우울증과 공황장애,
그리고 수면장애까지 자리 잡게 되었습니다.

그때 난 고작 24살,
그 모든 것들을 감당하기엔 너무 어렸고,
아주 많이 아팠지만 감춰야만 했습니다.

아무렇지 않게 회사를 다니고,
사람들을 만나며 거짓 웃음을 짓고,

이렇게 힘든 생각들을 의사 선생님께 말을 하면
의사 선생님이 내게 해준 말이
아직도 너무 생생히 기억이 납니다.



4/7

**“약을 먹는다고 남들과 다른 것이 아니에요.
감기에 걸리면 감기약을 먹고,
위가 안 좋으면 위장약을 먹는 것처럼,
정신적으로 힘들면 그에 맞는 약을 먹고
치료하면 그뿐이에요.**

당신은 남들과 다르다고,
힘들다고 생각할 필요가 없어요.”

나는 보통사람인 척 연극하면서 살았는데,
알고 보니 나도 보통사람,
그저 마음이 아픈 보통사람이었을 뿐이었습니다.

5/7

**의사 선생님과 상담과 이야기를 통해
저의 모든 생각들이 긍정적으로 바뀌게 되었습니다.**

이제는 더 이상 잠에서 깨어 자해하거나
난간 위에 매달리지 않습니다.
그저 흉이 진 상처들에 약을 바르며
아픔이 나아지길 기다립니다.

**“나는 유난히도 지독한 독감을 앓고 있는 중인,
그저 보통사람이라고”**



6/7

정신건강복지센터

✓ 이용대상

정신건강 고위험자, 정신질환자 등 지역주민 누구나

✓ 이용비용

무료

✓ 지원내용

- 정신건강(우울증, 스트레스, 불안장애, 중독 등) 진단
- 개인과 가족맞춤 상담 및 교육
- 전화상담을 통한 심리지원
- 치료연계 및 교육, 훈련

✓ 상담신청 및 문의

- 거주지 근처 기초정신건강복지센터
- 정신건강 위기상담전화 ☎ 1577-0199
- 보건복지상담센터 ☎ 129