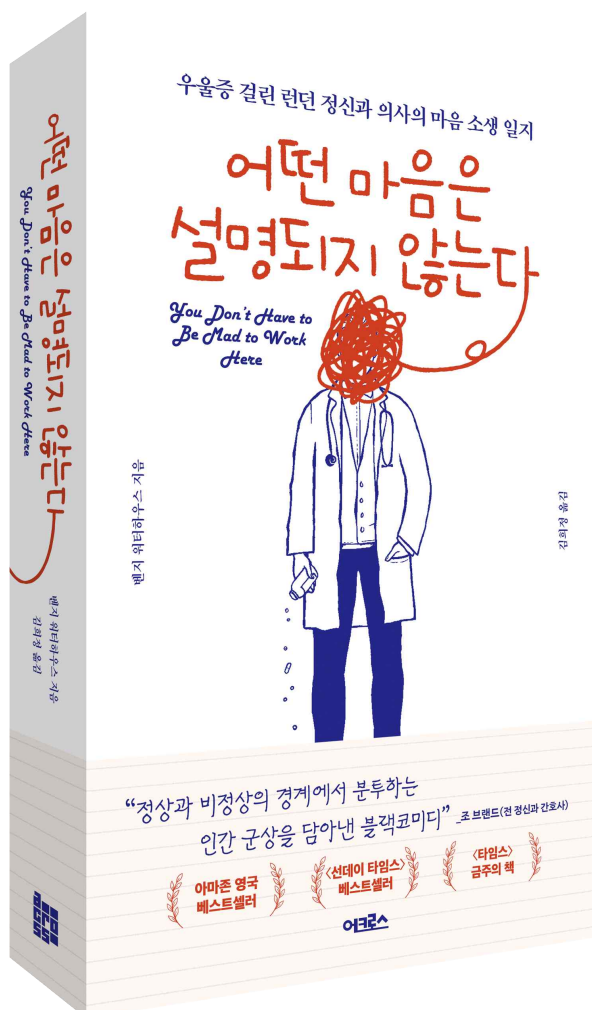




어떤 마음은 설명되지 않는다

우울증 걸린 런던 정신과 의사의 마음 소생 일지

벤지 워터하우스 지음 | 김희정 옮김

2025년 8월 29일 출간 | 판형 135*215 | 472쪽 | 22,000원 |
분야 에세이>외국 에세이, 인문>심리 | ISBN 979-11-6774-225-4 (03840) |
담당자 송현주(편집) 070-4808-0660 / june@acrossbook.com

★아마존 영국 베스트셀러 ★〈선데이 타임스〉 베스트셀러 ★〈타임스〉 금주의 책

“첫 환자가 투신한 날, 우울이라는 놈이 내게로 왔다”

이름 붙일 수 없는 고통과 마주한 정신과 의사의
상실과 회복, 삶의 복잡성에 관한 이야기

어느 날 밤, 런던의 ‘자살 다리’에서 투신한 남자가 응급실에 실려 온다. 응급처치는 마쳤으니 정신과 진료가 필요하다는 간호사의 연락에 당직 정신과 의사는 묻는다. “다리 어느 쪽으로 뛰어내렸나요? 그 다리가 두 구역을 나누는 경계거든요. 우리는 북쪽 구역 관할이고요.” 피곤에 절어 자기도 모르게 무심한 말을 내뱉던 의사는 몇 분 뒤 그 남자가 자신의 환자라는 걸 알고 충격에 휩싸인다. 담당의로서 아무것도 해주지 못했다는 자괴감과 무력감에 시달리던 의사는 우울증을 진단받는다. 정신과 수련의로 일한 지 2년 만의 일이었다.

《어떤 마음은 설명되지 않는다》는 영국의 공공 의료 기관 NHS의 정신과 의사 벤지 워터하우스가 우울증을 앓으면서 고통의 다양한 얼굴을 마주하고 스스로를 치유해나가는 절망과 희망의 기록이다. 우울증 환자가 된 그는 자신이 날마다 환자에게 처방하던 ‘플루옥세틴’을 처방받고 나서야 절감한다. 마음의 고통이란 뇌의 신경학적 불균형으로만 설명할 수 없음을, 고통의 근원이 남아 있는 한 항우울제는 임시방편에 불과함을 말이다. 이후 벤지는 의사로서 중증 환자와 교감하고 환자로서 자신의 마음을 들여다보는 이중의 여정을 시작한다. 컨베이어 벨트 위 과일에 스티커를 붙이듯이 환자들의 증상만 보고 조현병, 양극성 장애, 인격 장애 같은 진단을 내렸던 과거와 달리, 진단명에 가려진 환자들의 복잡한 사연과 상처를 읽어나간다. 그런 동시에 자신의 내면을 오래도록 잠식해온 가정사와 “목가적인 아동기를 보낸” 행운아라고 세뇌하듯 스스로를 달래던 날들을 되짚으며 화해의 시간을 갖는다.

벤지 워터하우스가 NHS 정신과 수련의로 일한 10년을 담은 이 회고록은, 한 인간의 내밀한 고통을 가감 없이 드러낸 진솔한 고백이자, 현대 정신의학의 진단 체계가 전부 담아내지 못하는 인간 마음을 탐구하는 여정이다. 정신과 의사로서 그리고 우울증 환자로서 그가 겪은 고뇌와 딜레마, 상실과 고통, 무너진 마음을 소생하기 위한 시간은, 상처 하나쯤은 품고 살아가는 우리 모두에게 깊은 위안과 공감을 선사할 것이다.

“마음에는 ‘그들’과 ‘우리’의 경계가 존재하지 않는다”

정신 병동이라는 가장 특수한 공간에서 펼쳐지는
가장 보편적인 정서의 인간 극장

정신과 의사 벤지 워터하우스가 몸담았던 정신 병동들은 다소 특별하다. 조현병, 양극성 장애, 인격 장애, 약물 남용 장애처럼 만성적이고 심각한 질환을 앓는 중증 환자들을 돌보는 곳이기 때문이다. NHS의 규율에 따라 10년간의 수련의 생활 동안 그는 나이팅게일 병원 수선화 병동, 웰빙 센터, 정신 질환 집중 치료 병동을 순차적으로 거치지만 근무지를 옮긴 뒤에도 같은 환자를 만나는 일이 종종 있었다. 어릴 적 아버지의 학대로 경계성 인격 장애를 앓는 페이지도 그중 한 명이었다.

페이지는 이른바 응급실의 ‘단골’이다. 뭔가 불안한 일이 있거나 평정심을 잃으면 마약이나 알코올, 자해를 시도하며 하루걸러 응급실을 찾는 탓이다. 그래서인지 수선화 병동의 정신과 전문의이자 벤지의 사수였던 이바 글릭은 “집에 가면 창문에서 뛰어내리겠다”는 페이지의 말에도 그녀를 퇴원시킨다. 페이지는 3층에 사니까 투신한다 해도 죽을 위험은 비교적 낮다는 게 이유였다. 벤지는 불편한 마음으로 페이지를 배웅하다가 그녀의 팔뚝에 ‘아빠’라는 글자와 함께 하트가 문신으로 새겨진 걸 보고 묻는

다. 성인이 된 지금까지 고통스러운 상처를 준 사람인데 왜 이런 문신을 했느냐고. 그러자 페이지가 답한다. “아빠는 아빠잖아요. 아마 항상 사랑하긴 할 거예요. 가족이란 게 복잡해요. 아시죠?”

벤지는, 자신을 학대한 아버지를 원망하면서도 그리워하는 페이지를 바라보면서 가족에 대한 애증을 떠올린다. 정신 병동이라는 공간에서 자신과 비슷한 아픔을 공유하는 경험이었다. 이는 페이지뿐만이 아니었다. 엄청난 부와 명예를 거머쥐고도 자살을 계획한 금융가 서베스천, 환청을 친구 삼아 살아가는 조현병 환자 말콤 등을 통해 벤지는 성공 뒤의 공허, 절망 속에서 놓지 못하는 희망처럼 인간사의 가장 보편적인 감정을 발견하게 된다. 이 책의 서두에서 저자가 “우리가 건강한 정신 혹은 정신 질환이라고 부르는 것이 의사의 책상을 사이에 두고 깔끔하게 나뉘는 것이 아니라 흐릿하고 구불거리는 선을 경계로 하고 있다는 사실을 모두에게 상기시켜줄 수 있길 바란다”라고 당부한 이유도 여기에 있다. 정신 병동을 무대 삼아 다양한 인간 군상의 삶의 이야기를 드라마처럼 그려내는 이 책은 저자 개인의 이야기를 넘어서 고통의 가장 보편적인 서사와 만나게 해준다.

“멀리서 보면 희극, 가까이서 보면 비극”

정신의학의 빛과 그림자를 담아낸 블랙코미디

《어떤 마음은 설명되지 않는다》는 정신과 의사가 정신의학 현장에서 벌어지는 아이러니들을 풍자적으로 그려낸다는 점에서도 의미가 있다. 실제로 벤지는, 효율성을 높인다는 이유로 NHS 예산이 날로 줄어들에 따라 병상이 부족해서 “자살 가능성이 정말 높은 사람만 입원시켜야” 하는 딜레마를 매일 같이 목도한다. 왜 이곳에는 백인 의사만 있냐는 망상 환자의 뼈 있는 일갈, 환자를 보호한다는 명분으로 이뤄지는 강제 입원이 오히려 환자에게 감옥 생활이 되는 역설 앞에서 깊은 회의감에 젖기도 한다. 그런가 하면, 단순한 전산 오류로 그 자신이 조현병 환자 취급을 받고 어떠한 해명도 통하지 않는 상황을 겪으며 환자들이 느낄 절망과 무력감을 온몸으로 체감하기도 한다.

그야말로 웃어야 할지 울어야 할지 모를 일들과 끊임없이 마주하는 과정에서 벤지는, 정신의학이 세간의 믿음처럼 객관적이고 완전무결한 과학의 영역이 아니며, 정신 병동이야말로 인종이나 젠더, 빈곤 같은 사회 문제를 농축시킨 현실의 축소판 같다는 생각에 이른다. 저자 특유의 촌철살인의 입담으로 뼈아픈 풍자와 씩씩한 웃음이 공존하는 이 책은 불확실성과 편견, 차별이 교차하는 정신의학의 현장을 생생하고도 사실적으로 묘사해낸다. 그 덕분인지 일반 독자 못지않게 영국 현지 의료진에게 뜨거운 공감대를 불러일으켰는데, “웃음을 터뜨리다가도 감동이 물밀듯이 차오른다”(맥스 펄버턴, 정신과 의사), “정상과 비정상의 경계에서 분투하는 독특한 인물들에 관한 블랙코미디”(조 브랜드, 전 정신과 간호사), “현대 정신의학의 민낯을 보여준다”(그웬 애즈헤드, 법정정신의학자) 등 무수한 찬사를 받았다.

저/역자 소개

벤지 워터하우스(Benji Waterhouse)

영국 NHS 정신과 전문의이자 스탠드업 코미디언. 리즈대학교 의과대학을 수석 졸업 후, 10여 년간 나이팅게일 병원 수선화 병동, 웰빙 센터, 정신 질환 집중 치료 병동에서 수련의로 일했다. 정신과 의사이자 우울증 환자로서 겪은 경험을 진솔하게 그린 첫 회고록 《어떤 마음은 설명되지 않는다》를 출간했고, 이를 계기로 영국정신과의사협회가 선정한 ‘영감을 주는 정신과 의사’에 이름을 올렸다.

옮긴이 김희정

가족과 함께 영국에 살면서 전문 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로 《랩 걸》, 《배움의 발견》, 《소방관의 선택》, 《어떻게 죽을 것인가》, 《장하준의 경제학 강의》, 《장하준의 경제학 레시피》, 《살아 있는 모든 것에 안부를 묻다》, 《나는 메트로폴리탄 미술관의 경비원입니다》(공역) 등이 있다.

차례

저자의 말

프롤로그

1부 전구증

- 1 정신과 병동에서의 첫날
- 2 고통의 우선순위
- 3 조증이 사랑과 만났을 때
- 4 전기충격요법
- 5 F코드 붙이기
- 6 폐기 할머니
- 7 방 안의 흰 코끼리
- 8 신의 아들
- 9 아무 일도 아닌 것처럼
- 10 크리스마스 도둑과 피병
- 11 마음을 이해하지 못하는 마음

2부 질병

- 12 행복의 주문이 풀릴 때
- 13 174호의 여자
- 14 폭력에는 얼굴이 없다
- 15 첫 번째 데이트
- 16 고통은 인간을 난해하게 한다
- 17 사랑과 자살에 관한 논쟁
- 18 올가미
- 19 침묵의 카운트다운

- 20 살인자가 모르는 살인
- 21 “당신은 아버지가 아니에요”
- 22 지키지 못한 약속

3부 회복

- 23 삶이란 복잡한 것이니까
- 24 팬데믹 블루
- 25 선의의 지옥
- 26 불가사리 이야기
- 27 정신과 탈출기
- 28 가족
- 29 새로운 시작들

감사의 말
주

이 책을 향한 찬사

마음 아픈 어른들의 혼란한 삶을 블랙 유머와 진한 감동으로 그려낸 동화.

— 재클린 윌슨(아동문학가, 올해의 영국도서상 수상자)

정신의학에 관한 흥미롭고 가슴 아픈 이야기. 내가 알던 세계가 확장되는 기분이다.

— 캐시 렌첸브링크(저술가, 《내가 글이 된다면》 저자)

재미있지만 냉철하며 예상치 못한 감동을 선사한다.

— 세바스천 폭스(소설가, 《새의 노래》 저자)

미친 듯이 재밌지만 심금을 울린다. 오랜만에 명작을 만났다.

— 헨리 마시(신경외과 의사, 《참 괜찮은 죽음》 저자)

워터하우스는 좋은 의사의 덕목을 갖추고 있다. 결점투성이에 나약하고, 미숙하고 복잡하며, 부서지고도 빛나는 동료 인간들을 향해 진심과 온기를 잃지 않는 것 말이다. 이토록 인간적이고 재치 있고 경이로운 이야기는 세상에 더 널리 알려져야 한다.

— 레이첼 클라크(호스피스 의사, 《아버지의 죽음 앞에서》 저자)

웃음을 터뜨리다가도 감동이 물밀듯이 차오른다.

— 맥스 팸버턴(NHS 정신과 의사, 칼럼니스트)

유쾌하고 신랄하며 가슴을 뭉클하게 한다. 사랑할 수밖에 없는 책.

— 사이먼 웨슬리(킹스 칼리지 런던 정신의학 휴정 교수)

정상과 비정상의 경계에서 분투하는 독특한 인물들에 관한 블랙코미디. 진솔함과 웃음, 슬픔, 희망이 한데 어우러진다.

— 조 브랜드(희극인, 전 정신과 간호사)

현대 정신의학의 민낯을 보여준다.

— 그웬 애즈헤드(법정신의학자)

완전무결하다. 지혜롭고 따뜻하며 재치와 통찰을 건네는 책.

— 필 해먼드(의학전문기자)

매혹적이고 재미있고 가슴이 먹먹해진다. 부조리한 현실에서도 직업적 헌신을 잃지 않는 인간의 초상을 그려낸다.

— 〈타임스〉

살면서 중요한 무언가를 놓친 기분이 들 때 읽어야 할 책.

— 〈선데이 타임스〉

정신 병동에서 살아가는 의사와 환자들을 향한 러브 레터.

— 〈데일리 메일〉

정신과 의사의 삶을 생생하고 유쾌하고 인간적으로 그려낸다.

— 〈랜싯〉

최고의 회고록. 이 사회에 중대한 변화가 필요하다는 경종을 울린다.

— 〈이브닝 스탠다드〉

환자를 희화화하지 않는, 인간미 있게 웃긴 책. 여전히 우리 곁에는 환자들과 교감하고 서로를 돌보기 위해 최선을 다하는 의료진이 많다는 사실을 따뜻하게 일깨워준다.

— 〈선데이 텔레그래프〉

웃음과 인간애, 통찰이 절묘한 조화를 이룬다.

— 아이 뉴스

책 속에서

“어릴 적에 그런 일을 당해서 정말 안됐어요. 그런데 팔에 새긴 문신에 ‘아빠’라고 적혀 있던데요?”
그녀는 옷소매 아래로 드러난 왼팔 피부를 당겨서 문신을 본다. 흐릿한 하트 안에 녹색색으로 새겨진 ‘아빠’라는 글자가 오른팔의 ‘엄마’와 균형을 이룬다.

그녀는 이 어려운 개념을 설명하려고 애쓰면서 잠시 생각에 잠긴다. “아빠가 그 나쁜 짓들을 내게

하긴 했어요.” 그녀가 마침내 말문을 연다. “그래도 다른 면에서는 좋은 아빠였어요. 임시 보호 가정
에 있을 때도 내 생일에 카드를 보낸 사람은 아빠뿐이었어요. 그리고 아빠는 아빠잖아요. 아마 항상
사랑하긴 할 거예요. 가족이란 게 복잡해요. 아시죠?”

“알죠.” 내가 말한다.

-65~66쪽, <2. 고통의 우선순위>

환자들은 가공 처리되기 위해 컨베이어 벨트에 실려서 움직이는 과일과도 같다. 사과, 오렌지, 바나
나 등에 붙는 스티커 대신 우리의 베스트셀러는 조현병, 양극성 장애, 우울증, 감정 불안정성 인격 장
애다.

글릭 선생은 주요 증상이 있는지 없는지에 주목하는 것이 요령이라고 가르쳐줬다. 기분이 가라앉았
거나 들떠 있는지, 환청 혹은 환각을 겪는지, 피해망상이나 과대망상이 있는지 등을 살피라는 것이다.
환자의 인생 이야기, 다시 말해 ‘개인사’에 말려들면 안 된다.

-105쪽, <5. F코드 붙이기>

“정신과 의사 선생님, 행복해지는 비결이 뭔가요?”

정신과 의사들이 흔히 받는 질문이다. 삶의 모든 복잡성을 명쾌하게 한 마디로 줄여달라는 것이다.

하고 싶은 말은 이것이다. “정말 간단해요. 건강하게 태어나서, 애착 관계를 형성하고, 행복한 아동
기를 보내면서 트라우마를 겪지 않거나 조금만 겪고, 스트레스에서 잘 회복할 줄 알고, 사랑하는 친구
들과 가족과 배우자가 있고, 성취감을 주는 직업과 재정적 안정, 달성 가능한 목표, 여덟 시간 수면,
규칙적인 운동, 건강한 식생활, 자연과의 접촉, 알콜, 약물, 소셜 미디어에 대한 절제, 신앙 혹은 영적
생활, 실패와 죽음을 받아들이 줄 아는 능력, 큰 슬픔을 소화하는 능력, 타고난 긍정적인 세계관, 거기
에 반려동물과 감사 일기가 있으면 더 좋지요. 추가로 항우울제, 심리 상담, 100퍼센트 충전된 핸드폰
이 필요할 수도 있고, 필요하지 않을 수도 있고요.”

하지만 나는 그냥 맥주를 길게 들이킨다.

“염증 때문인 것 같아요. 어디서 읽었어요. 우울증은 장내 미생물 때문이라더군요.” 그녀가 말한다.

2030년쯤 서방세계를 짓누르는 가장 큰 질병이 우울증이 되었을 때 엄청난 양의 야쿠르트만 만들어
내면 문제를 해결할 수 있을 테니 안심이다.

-138~139쪽, <7. 방 안의 흰 코끼리>

나는 어머니가 손목 골절상을 입었을 때 이야기도 했다. 그랬더니 조지프는 “부모님은 뼈가 부러진
상황에서도 모든 게 제대로 붙어서 돌아간다는 인상을 주고 싶어 하셨던 것 같군요”라고 말했고, 나는
박수를 치고 싶었다.

또, 모든 게 괜찮은 것처럼 행동하는 바람에, 내가 가끔 어릴 때 일어났던 일을 믿지 못하고 혼자
상상해낸 건지 아니면 미쳐가는 건지 혼란스러워하는 게 아닌가 하는 이야기도 했다. 자라면서 내가
행복하지 않다고 할 때마다 어머니는 항상 “우리와는 아무 상관도 없는 일이야. 넌 정말 목가적인 아
동기를 누렸거든” 하고 말하곤 했으니까.

-215~216쪽, <12. 행복의 주문이 풀릴 때>

“정원 일은 어땠어요, 말콤?” 몇 주 후 진찰실에서 내가 묻는다.

“아, 결국 안 갔어요, 선생님. 내키질 않더라고요.”

어쩌면 이건 조현병의 ‘음성 증상’일지도 모른다. 질병이 한참 진행된 후에는 무관심과 동기 결여
증상이 나타난다. 어쩌면 복용 중인 퀘티아핀의 부작용으로 무기력해져서일 수도 있고, 그 약 때문에
생긴 비만, 당뇨의 영향일 수도 있다. 혹은 ‘조현병’이라는 단어를 언급할 때마다 사람들의 눈에 떠오

르는 표정 때문인지도 모른다. 그는 자기가 환영받지 못하는 존재라는 것을 잘 알고 있다.

말콤이 진찰실에서 나가기 전에 나는 퀘티아핀의 용량을 늘려서 환청을 줄이고 싶은지 물었다. “아니요, 괜찮습니다, 선생님.” 그가 말한다. “목소리들 중 어떤 건 친절해요. 그리고 그 목소리들이 제 말 상대가 되어주거든요.”

—256~257쪽, 〈15. 첫 번째 데이트〉

집에 돌아와 ‘플루옥세틴 20밀리그램 1일 1회 복용’이라고 적힌 처방전을 뚫어져라 쳐다봤다. 내가 날마다 환자들에게 처방하는 바로 그 약이다. 극적으로 사회적 환경을 변화시킬 힘이 없는 상황에서 전천후, 다목적으로 쓰는 정신의학계의 아스피린 같은 약이다. 나는 매일 아침 그 약을 삼키고 발을 질질 끌며 출근하는 내 모습을 그려봤다. 제2차 세계대전 군인들에게 전투력을 향상시키는 암페타민을 잔뜩 먹여서, 끊임없이 행진을 하고 며칠 밤을 새우고 고통을 못 느끼게 했던 것처럼.

이리저리 곰곰이 생각해본 끝에 나는 결국 처방전을 구깃구깃 접어서 쓰레기통 맨 밑에 숨기듯이 버렸다. (……) 우울증을 단순한 신경 물질의 이상으로 일축해버리는 것은 삶의 복잡성을 과소평가하는 일이라고 오랫동안 느껴왔다.

—377~379쪽, 〈23. 삶이란 복잡한 것이니까〉