

# 00조 T클이 - 슬픔과 절망의 극단

“마치 화창한 봄날에 남들은 모두 밝은 햇살을 맘껏 즐기고 있는데 나만 혼자 검은색 선글라스를 끼고 밖에 나와 있는 것 같아요. 나는 이렇게 살 수 밖에 없는 건가요? 이젠 정말 지긋지긋해요.”

우울증 때문에 3년 전 병원을 처음 찾아왔던 30대 중반의 A씨는 자신이 겪는 슬픔과 절망감에 대해 이렇게 토로하였다. 20대 중반의 어느 겨울에 시작된 그의 우울증은 벌써 10년 가까이 회복과 재발을 반복하고 있었다. 밤에는 불면증에, 낮에는 지독한 무기력감과 의욕 상실에 하루 종일 시달려야만 했다. 식욕이 없어서 체중이 10kg씩 줄어들고 성욕도 줄어서 부부 관계도 소원해 졌다. 게다가 우울한 마음을 달랠라고 조금씩 술을 마시기 시작했는데, 내원 당시에는 거의 알콜 중독 상태였다. A씨는 병원을 방문한 이후 3년간 꾸준히 우울증 치료를 받았고, 이제는 증상의 재발 없이 주위의 표현대로 ‘완전히 새로운 사람’이 되어 직장과 가정생활을 잘 하며 지내고 있다.

## 알콜중독과 불면증 동반

A씨의 사례에서 보듯 우울증은 다양한 증상을 나타내는 질병이다. 가장 흔한 증상은 심한 우울감으로 정상적

으로 즐거워야 할 때도 즐거움을 느끼지 못한다. 삶의 무게가 너무 버거워지고 절망에 빠진다. 인생에 즐거움은 사라지고 정서적으로나 신체적으로 자꾸 위축된다. 그리고 입맛이 없어서 체중이 줄거나, 반대로 지나치게 먹어서 체중이 늘어나기도 한다. 잠이 들기도 어렵고 잠이 들더라도 중간에 자주 깨며, 새벽에 잠이 깨서 뒤척이는 경우가 잦다. 늘 피곤해서 계속 눕고만 싶고 심한 경우엔 하루 종일 죽은 듯이 누워서 허공만 바라보고 있기도 한다. 말을 걸어도 귀찮다는 듯이 겨우 몇 마디만 하는데 말소리도 느릿느릿하다. 그러나 반대로 한 자리에 차분히 있지 못하고 안절부절 초조한 모습을 보이기도 한다. 뿐만 아니라 사고방식도 완전히 변한다. ‘나는 더 이상 쓸모가 없다’, ‘모든 것이 내 잘못이며 내가 살아가는 가족들에게 짐만 된다’ 등 죄책감과 무가치감이 흔하다. 자신감을 잃고 학교나 직장을 그만두려고 하며, 실제로 집중력이 떨어지고 기억력도 감소한다. 가장 심각한 문제는 바로 죽음과 자살에 집착하는 것이다. 심한 경우에는 ‘너 같은 놈은 차라리 죽어버려’라는 환청이 들리거나 ‘과거에 큰 죄를 저질렀기 때문에 죽어서 그것을 회개해야 한다’는 등의 망상까지 나타난다.

젊은 부인이 자식을 죽이거나 실직한 가정이 자녀들과 동반자살했다는 끔찍한 기사가 종종 신문에 나는데, 대개 이런 경우 심한 우울증 환자일 가능성이 높다. 우울증은 언제라도 찾아올 수 있지만, 대개 인생의 황금기인 20세부터 40세 사이에 처음 발병한다. 그러나 근래에는 소아나 청소년에서 발병하는 사례도 늘고 있다. 이혼자나 사별자에서 더 높은 빈도를 보이며, 대략 여자 4명 중 1명, 그리고 남자 10명 중 1명이 일생에 한번은 우울증에 걸린다. 노인에서는 전체 인구의 15% 정도가 우울증에 시달리고 있어 젊은 층보다 빈도가 높다. 우울증 환자의 약 15%가 결국 자살로 생을 마감하며, 약물중독에 빠지거나 각종 심각한 신체질환이 발생할 가능성도 높다. 그러므로 우울증이 개인과 사회 전체에 미치는 부정적 영향은 상상을 초월할 정도로 막대하다. 최근의 미국 통계를 보면 우울증 때문에 직장에 결근하고, 치료를 받고, 일찍 사망하는 등의 비용을 모두 합할 경우 연간 약 50조원에 달한다고 한다.

## 우울증 걸리면 15%가 자살

그런데 우울증 이야기가 나오면 “우울증이 무슨 병이야?” 라고 반문하는 사람도 있다. 어떤 이들은 복잡해진



柳凡熙

〈성균관대 의대 교수/삼성서울병원 정신과〉

**우울증은 하나의 질병으로 여자 4명중 1명, 남자 10명중 1명이 일생에 한번은 걸리며 우울증환자의 15%가 자살로 생을 마감하게 된다.**

**우울증에 걸리면 즐거움을 느끼지 못하고 밤에는 불면증에, 낮에는 무기력감과 의욕상실에 하루 종일 시달리게 된다.**

**그러나 최근 개발된 항우울제들을 꾸준히 복용하면 부작용없이 치료가 잘 되는 질환이므로 일단 우울증이 의심되면 정신과 의사를 찾아 꼭 정밀진단을 받아야 한다.**

현대사회의 과도한 스트레스 때문에 발생하는 일종의 문명병이 아니냐고 생각하기도 한다. 또 다른 이들은 그저 살다보면 한번쯤 겪을 수 있는 마음의 고통이므로 '자기 마음만 잘 고쳐먹으면' 이겨낼 수 있다고 본다. 과연 그럴까? 물론 우울한 감정 그 자체가 병이라고 할 수는 없다. 슬픈 일이 생기면 슬픔을, 우울한 일이 생기면 우울한 감정을 느끼는 것이 자연스런 심리 반응이라고 할 수 있다. 그러나 이런 우울감은 그럴만한 사연이 있고 시간이 흐르면 좋아지게 마련이다. 더구나 잠자고 식사하며 직장에 다니는 것 같은 기본적인 생활은 대개 유지하며, 즐거운 일이 생기면 잠시 기분이 좋아지기도 한다. 따라서 이런 정도의 우울감은 병이 아니라 감정의 자연스런 상태라고 볼 수 있다. 그러나 우울의 정도가 지나쳐서 매사를 비판적, 부정적으로 보게 되고, 불면, 식욕 및 성욕 감퇴, 만성적인 피곤함 같은 생리적, 행동상의 변화까지 동반된다면 문제가 달라진다. 즉 이 경우엔 바로 우울증이라는 하나의 의학적 질병에 걸린 것이다. 마치 당뇨병이나 고혈압처럼.

우울증이 생기는 원인으로는 여러 가지 가설이 제기되고 있다. 과거에는 심리적 충격이나 대인관계의 상실감,

환경적 스트레스 같은 심리 사회적 요인들이 중요하게 생각되었다. 하지만 최근에 이루어진 생물학적 연구들에 의하면 세로토닌, 노어에피네프린, 도파민 같은 대뇌 신경전달물질의 이상이나 인체의 호르몬 분비를 관장하는 시상하부-뇌하수체-부신 축의 기능 이상 때문에 우울증이 발생하는 것으로 생각된다. 또한 우울증은 유전적 요인이 강하고 가족 내력이 많다. 예를 들어 일란성 쌍둥이 중 한명이 우울증일 때 다른 한명이 우울증에 걸릴 확률은 70%나 된다.

### 약물복용 80~90% 완치 가능

우울증은 치료가 잘 되는 질환이다. 특히 최근 10년 동안 현대 정신의학의 개가라고 할만큼 뛰어난 효과를 지닌 항우울제들이 많이 개발되어서 병원에 잘 다니기만 하면 80~90%라는 완치에 가까운 호전을 보인다. 그러나 불행히도 우울증 환자들은 자신의 증상을 질병으로 인식하지 못하거나, 주변의 친지나 직장 동료들이 어떤 반응을 보일지 겁나서 병원을 찾지 못하고 전전긍긍하는 경우가 많다. 그래서 병원을 찾더라도 치료의 적기를 놓치거나 이미 대인관계와 직업상의 큰 불이익을 겪은 뒤에야 오는 경우가 많아서 안타깝다. 우울증의 치료에는 크게 두

가지가 있다.

첫번째는 약물치료이다. 최근 개발된 항우울제들을 복용하면 별다른 부작용 없이 대뇌의 신경화학적 불균형을 교정하여 탁월한 치료효과를 기대할 수 있다. 우리 주위에는 정신과 약물을 복용하면 사람이 멍청해지거나 바보가 된다는지, 아니면 약에 중독되어 평생 약을 끊을 수 없다는 근거없는 편견을 가진 사람들이 많다. 하지만 우울증 치료를 위해 새롭게 개발된 이런 약물들은 부작용도 별로 없을 뿐 아니라 중독성도 없다. 다만 효과를 충분히 보려면 최소한 1~2개월 이상 약을 계속 복용해야 하며, 재발을 막기 위해 증상이 좋아진 뒤에도 상당기간 약을 유지해야 한다는 제한점이 있다. 약물치료 이외에 여러 종류의 정신치료도 효과적이며 약물치료와 함께 병용되기도 한다. 그리고 일단 본격적인 우울증이 시작되면 휴식, 운동, 식이조절, 여행 등처럼 단순히 환경을 바꾸고 기분을 전환시키는 조치만으로는 증상이 회복되지 않음을 유념해야 한다. 더구나 신체 질환의 한 증상으로 우울증이 나타나는 경우도 드물지 않기 때문에 일단 우울증이 의심되면 반드시 정신과 의사를 찾아 정밀한 진찰을 받은 후 구체적인 치료 계획을 짜야 한다. ①7