

손 석 한

< 연세신경정신과 원장 / 전문의 >

일하기 싫고 의욕이 없는데요

30대 후반의 넥타이를 맨 회사원이 매우 무표정한 얼굴로 들어온다. 필자는 대개의 경우처럼 어떻게 오셨냐고 질문을 했다. 한참을 말이 없는 채로 책상 밑을 바라보더니 이윽고 조심스럽게 말을 꺼낸다. “저 사실— 여기까지 오려고 하지는 않았는데요? 아무리 마음을 잡으려고 해도 회사 일 하기가 싫어지고 아무런 의욕이 없어요” 이렇게 말을 꺼내는 것으로 보아서 심증팔구는 우울증이 시작된 것으로 짐작하며 몇 가지 질문을 더 하게 되었다. “대인관계는 어떻지요?” “가족들과 문제는 없나요?” “잠자는 것과 드시는 것은 좀 어떠세요?” 등의 질문이다. 환자는 말한다.

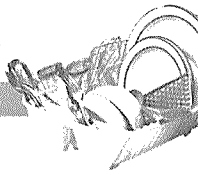
“어휴! 제가 대인관계에서 큰 문제는 없었다고 생각했는데 요새는 직장에서 상사를 대하기가 너무 힘들어요. 웬지 내가 뭐 잘못된 것 같고 ... 동료들간에는 사소한 말 한마디에 짜증이 나고 상처도 받아요. 집에 가셔도 마찬가지입니다. 집사람 대하기도 예전 같지 않고 아이들한테도 쉽게 화를 내요. 얼마 전에는 이웃이랑 에어컨 문제 때문에 한 바탕 싸우고요... 내가 왜 그런지 모르겠어요... 입맛도 떨어지고 잠도 제대로 못 자구요”

대인간 스트레스는 우울증을 일으킨다

이 환자에게는 우울증이 생긴 것이다. 처음에 환자는 이를 인식 못하고 그저 ‘스트레스를 좀 만나보다’ 라고 생각하다가 점차 증상이 심해지고 본인이 괴로우니까 병원을 찾은 것이다. 그러면 우울증이란 과연 무엇이고 어떠한 증상이 있는지 알아보자. 우울증이란 우울한 기분, 짜증, 의욕의 저하, 흥미의 감소 등이 적어도 2주 이상 지속되고, 이 때문에 괴로워하거나 일상 생활에 문제가 생기는 경우를 말한다.

미국정신의학회에서는 다음의 9개 증상 중 5개 이상이 해당되면 우울증으로 진단을 내리게끔 기준을 제시하였다. 첫째, 자신이 스스로 느끼거나 혹은 타인의 관찰에 의해서 우울한 기분이나 짜증이 있다. 둘째, 거의 모든 활동에 대한 흥미가 현저히 감소한다. 셋째, 체중이 감소하거나 혹은 증가한다(1개월에 체중의 5% 이상의 변화가 있다). 혹은 식욕이 감소하거나 증가한다. 넷째, 불면증 또는 과다 수면을 보인다. 다섯째, 정신활동이 너무 흥분되거나 지체된다. 여섯째, 피로감 또는 의욕 상실을 보인다. 일곱째, 자신에 대한 무가치감이나 부적절한 죄책감을 보인다. 여덟째, 사고 능력과 집중력의 감퇴를 보이거나 일에 대한 결정을 내리지 못한다. 아홉째, 죽음에 대한 생각을 반복적으로 하거나 자살사고를 반복적으로 보이거나 자살시도를 한다.

그렇다면 이러한 우울증은 왜 생기는 것인가? 아직까지 단일 원인을 규명하지 못했고, 개인의 생물학적, 심리적, 사회적 요인이 복합적으로 작용하여 우울증을 일으키는 것으로 알려져 있다. 그러나, 우리가 환자들의 개인 심리와 환경을 추적하다 보면, 대부분 환경으로부터의 스트레스가 주요 원인임을 알 수 있다. 최



근에는 그 중에서도 대인간 스트레스가 주목받고 있다.

인간은 사회 생활을 하면서 대인관계를 맺고 살게 마련이다. 대인간 친밀해지고 싶은 욕구는 누구에게나 있고 삶을 풍요롭게 만들어 주는 요소이기도 하다. 그러나, 서로간의 의사소통방식에 문제가 생기거나 어떠한 이유에 의해서 갈등이 증폭되면 커다란 스트레스를 받게 된다. 따라서 이러한 스트레스를 줄이기 위하여 상대방과 다시금 새로운 방식으로 의사소통을 시도하고 갈등을 줄이려고 노력하게 된다. 그러나 이 과정이 원활하지 않거나 문제가 생기면 더 큰 스트레스를 받게 되는데, 무엇보다도 “무력감(helplessness)”을 느끼게 된다. 즉 ‘내가 아무리 노력해도 이 문제를 해결할 수 없구나’라고 깨닫게 되는 것이다. 일종의 절망감과도 같은 것이다. 따라서 그렇게 되면 더 이상 문제 해결을 위한 노력을 포기하게 되어 의욕이 없는 상태가 되고 마침내 자신에 대한 가치감을 상실하게끔 된다.

앞의 사례에서도 그 회원은 같은 부서의 팀장과 회사 프로젝트에 대한 견해 차이를 보였다. 팀장은 매사에 많은 업무를 꼼꼼하게 완수하기를 기대했으나, 자신은 ‘중요한 일부터 처리해야지, 그렇게 중요하지 않은 일에 그렇게까지 꼼꼼하게 매달려야 하나?’라는 의구심이 들었다고 한다. 그래서 여러 차례 직·간접으로 자신의 뜻을 상사에게 전달했으나 매번 묵살 당했다고 한다. 화도 났지만 상사의 뜻에 따라서 시키는 일을 열심히 수행했다고 한다.

그러나 일을 하면 할수록 상사는 칭찬은커녕 더 많은 일을 요구하는 것이 아닌가? 상사의 얼굴만 보면 진땀이 나고 자신이 뭔가 잘 해야 한다는 강박관념에 시달렸다. 그러다가 나중에는 지치고 지쳐서 ‘이제는 더 못 하겠다’라는 생각이 들었다고 한다. 그러면서부터 회사에 다니는 자기 자신에 대해서 회의감이 들고 매사에 짜증이 나며 일이 하기 싫어졌다고 한다.

원활한 의사소통과 자기표현은 우울증을 막는다

이렇듯 우울증은 대인간 갈등에서 많이 비롯된다. 대인간 갈등은 부모-자녀간이나 부부간 갈등도 포함한다. 사실 대인간 갈등은 누구에게나 있고 어느 집단에서나 존재한다. 그러나, 대부분의 건강한 사람들은 대인간 갈등으로 스트레스는 받을지언정 우울증까지 발전하지는 않는다. 그 이유는 바로 갈등을 줄여주고 해결하는 방법을 터득하고 있기 때문이다. 대개 자신의 생각과 의견을 원활하게 잘 표현하는 사람들은 우울증에 잘 걸리지 않는다. 상대방으로 하여금 내가 무엇을 원하는지 분명히 알게 해 주기 때문이다. 그러나 자신의 감정과 생각을 표현하는 데 서투른 사람들은 분명히 자신은 표현했다고 하는데 막상 상대방은 알아채지 못하는 경우가 많다. 사회적으로 용납되면서 기술적으로 세련되게 표현하지 못하기 때문이다. 따라서 ‘나는 저 사람에게 내 뜻을 전달했는데 저 사람은 받아들이지 않는다’라고 생각하다가 급기야는 사회적으로 용납되지 않는 방식으로 표현이 되거나 아니면 포기하게 되는 것이다.

앞에서 예를 든 환자의 경우 3개월 간의 항우울제 복용과 대인간 의사표현을 증진시키는 것에 초점을 둔 상담을 병행하여 우울증을 극복할 수 있었다. 만약 그 분이 평소에 좀더 원만한 방식으로 직장 상사 혹은 동료와 서로 의사 소통을 하여 자신이 힘든 것을 주변 사람으로부터 이해 받았다면 우울증으로까지 갔을까? 라는 생각을 해 본다. 내가 힘들 때 힘들다고 표현하고, 상대방이 알아듣고 이해하는 것까지 확인하면서 서로간 갈등을 조정하고 해결한다면 대인관계에서 비롯되는 우울증은 예방될 수 있다. ☘