마음의 감기, 대화로 이겨냅시다

최상희/월간 엠디저널 기자

언제부턴가 한해를 보내고 새해를 맞는 일이 나에겐 의미 있는 하나의 의식이 되어왔다.

어린 시절에는 곱고 빳빳한 새 일기장 첫머리에 새해 새결심을 다짐해두었고, 어른이 되어서는 가족의 한해 건강과 소망 성취를 마음속 깊이 기원했다.

축제분위기로 떠들썩하게 시작됐던 2000년을 보내고 비교적 조용하게 맞이한 21세기의 첫해. 구조조정의 칼바람이 몰아치면서 직장인들에게 새해는 버거웠던 어제에 이어지는 오늘일 뿐이다.

97년 외환위기 직후의 사회적 위기에 버금가는 가정경제 파탄이 현재 심각한 상황이며 대부분이 가정붕괴로까지 이어지고 있다는 소식은 새해 벽두부터 우리를 몹시 씁쓸하게 만든다. 실제로 병원에는 우울증에 빠진 직장인 환자들이 부쩍 늘고 있다고 한다.

실제로 일조량이 줄면 뇌신경 전달 물질 '세로토닌'의 분비가 줄어 우울증이 늘어난다고 하는데, 그래서 겨울이 길고 밤시간이 유난히 긴 북유럽 국가나 미국 시카고 등 안개가 많고 햇빛을 보기 힘든 지역에 우울증 환자가 유난히 많다. 또 그믐일 때가 보름일 때보다 우울증 환자가 더 많이 발생한다.

우리나라와 같이 사계절이 뚜렷한 나라에서는 봄에 조금 기분이 좋아지고 가을부터 우울해지기 쉽다. 특히 햇빛 쬐기가 쉽지 않은 겨울은 우울증에 시달리기 쉬운 계절이다.

누구나 가끔은 기분이 우울하거나 슬프거나 불쾌해져 본 적이 있을 거다. 슬픈 경험 때문에, 왠지 자신감이 없어서, 친구나 가족과의 다툼 때문에, 아니면 아무런 이유 없이….

보통 우울하다는 말을 평상시에 많이 사용하는데 일시적으로 기분이 침체되거나, 원래 활동에 영향을 주지 않을 정도의 우울한 기분은 문제가 되지 않는다.

정말로 우울증에 걸리면 우울한 기분, 흥미와 즐거움 상실, 기운이 없어 매우 피곤하고, 활동 감소 등의 증상이 최소한 2주 동안 지속된다.

알고 보면 우울증은 꽤 흔한 병으로, 일반적으로는 남자보다 여자에게 더 잘 발병한다. 여자는 평생동안 10~25%가, 남자는 평생동안 5~12%가 적어도 한번은 우울증에 걸린다.

상당히 많은 사람들이 우울증을 안고 생활하고 있지만 대부분은 가족이나 주변의 동료들조차 우울증이라는 사실을 알아차리기는 어렵다. 일반적으로 우울증환자는 혼자 있는 시간이 많아지고 혼자 생각을 할 수 있는 시간이 많아질 경우에 기분전환을 하기보다는 비관적 내용의 생각에 몰두하게 되어서 우울증이 더욱 심화되는 경우가 많아 극단적일 경우 자살이나 자해에 이를 수도 있다.

정리해고 등 직장환경이 악화되면서 앞으로 더욱 늘어날 것으로 예상되는 직업성 우울증은 직장환경과 스트레스가 원인인 만큼 자신의 의지만으로 극복하기는 쉽지 않다. 무엇보다 가족과 주변사람들의 따뜻한 이해와 배려가 절실히 필요하다.

우울증은 증상에 따라 적절한 치료가 반드시 필요한데 경우에 따라 약물치료나 정신치료의 방법을 선택하여 치료할 수 있다.

가벼운 우울증일 경우에는 자신의 힘든 점을 누구에겐가 툭 터놓고 이야기하며 환기하는 것이 좋은 치료방법이 될 수 있다. 마음의 감기, 우울증의 가장 좋은 약으로 대화만큼 좋은 것은 없다.