

마음의 감기 우울증

한방으로 다스리기

우울증은 슬프거나 울적한 느낌이 신체에까지 영향을 끼쳐 개인이나 사회생활에 장애를 초래하는 것을 의미한다. 한의학에서는 이를 기울(氣鬱)이라 하며 억압되고 침울한 마음으로 생리기능이 침체되는 현상으로 이해하고 있다. 우울증을 바로 알고 예방하여 즐거운 마음을 갖고 건강한 생활이 되도록 해보자.



조 홍 건
옛날 한의원 원장,
경원한의대 겸임교수

자신을 초라하게 느끼는 우울증

우리는 누구나 생활 속에서 크고 작은 실패와 상실을 경험하게 되며 그 결과 일시적으로 우울한 기분에 젖게 된다. 여기서 더 나아가 가슴이 답답하고 생각도 잘 안 떠오르며 만사가 비관이 되고 슬퍼서 앞날에 아무런 희망도 없어 보인다. 또 자기는 아무런 가치도 없게 느끼고 무능력하며 가족이나 사회에 대해서 죄지은 것만 같고 늘 우울한 증세가 나타난다. 바로 이러한 증세를 우울증이라 한다.

우울증은 슬프거나, 울적한 느낌이 기분상의 문제를 넘어 신체와 생각의 여러 영역에 영향을 끼쳐 개인이나 사회생활에 장애를 초래하는 상태를 말한다. 한방에서는 기울증(氣鬱症)이라 부른다.

억압되고 침울한 마음 - 기울(氣鬱)

기울(氣鬱)이란 억압되고 침울한 마음으로 인하여 모든 생리기능이 침체되는 현상을 말한다. 이는 발산시킬 수 없는 욕구불만이나 지속되는 우수(憂愁), 지나친 사려나 비탄 등이 원인이 되는 경우가 많다.

희정(喜情)이나 노정(怒情)은 발양성(發揚性)이며 폭발적인데 비해, 이런 감정들은 억제적이며 침체적인 것이다. 다시 말해 기울이란 기(氣)가 한 곳에 맺혀 머물러 있으며 흩어지지 못하는 것으로, 대부분 칠정(七情)이 울결(鬱結)되

어 오는 것을 의미한다.

이런 기울증(氣鬱症)은 기분이 항상 우울하고 사람을 싫어하는 정신적 증상을 나타내게 되므로 본인의 호소가 없더라도 곁에서 보기에 의욕 상실, 흥미 상실, 침묵, 무기력 등 생기가 없음을 알 수 있게 된다.

이와 같은 증상들은 모든 신경증(노이로제) 환자에게 다소나마 공통되는 증상이기도 하나, 특히 이런 증상이 두드러지게 나타나는 신경증을 우울신경증 즉, 신경증적 우울증이라 한다.

인류를 괴롭히는 심각한 병

우울증은 인류를 괴롭히는 무서운 질병 열 가지 중에서 네 번째를 차지할 정도로 심각한 병으로 누구나 삶의 여정에서 빠져들 수 있는 마음의 감기라고 할 만큼 인생의 시련기에 경험하게 되는 매우 흔한 질환이다. 그러나 우울증은 자살과 같이 치명적인 결과를 초래할 수 있는 심각한 정신장애이기도 하다.

이는 흔히 자기가 믿고 의지하던 사랑하는 대상을 잃어버렸거나, 정열을 바쳐 일하던 사업의 실패, 경제적인 파탄, 배우자나 친구의 죽음, 자식들과의 이별 등의 외적인 스트레스와, 자존심의 손상이나 지나친 열등감, 혹은 심한 좌절감이나 낙담 등의 내적인 스트레스가 있을 때 생기는 노이로제이라 할 수 있다.

우울증 - 일상의 변화에서 시작

우울증을 크게 나누면, 노이로제의 한 타입으로 생기는 우울증과 조울병(躁鬱病)이라는 정신병의 일종인 우울증 두 가지가 있다. 말하자면 신경증적 우울증(노이로제성 우울증)과 정신병적 우울증이 있다는 말이다. 우리가 흔히 우울증이라고 하면 신경증적 우울증을 가리킨다.

이 병의 증세는 기운이 없고 쉬 피로하며 정신집중이 안 되고 가슴이 답답하며 만사가 귀찮고 비관이 되며, 매사에 흥미를 잃게 된다. 또 식욕이 떨어지고 잠을 못 이루며 두통, 변비, 어지럼증, 체중의 감소와 함께 성기능도 감퇴된다.

정신병적 우울증과 다른 점은 환자 자신이 자기 병에 대해서 인식을 하는 경우가 많아서 치료를 받아 병을 고쳐 보겠다는 마음을 가지고 있고, 기분은 우울하지만 직장관계나 가정에서나 대인관계는 곧잘 원만하게 처리해 나가는 편으로 현실 적응 능력이 있는 편이다. 우울증은 일상생활의 변화와 대인관계의 갈등, 그리고 스트레스의 상호작용으로 인해 생기는 것이 대부분이다.

스트레스 줄이고 긍정적 사고 가져야

우울증을 극복하기 위해서는 즐거운 마음으로 긍정적이며 적극적인 사고로 스트레스에 효과적으로 대처하는 것이 중요하다. 어떤 종류든 본인이 하고 싶은 취미활동을 찾아야 하고, 같은 생각을 가진 사람끼리의 동호회 등에도 적극 참여하는 게 좋다. 아울러 정기적인 운동을 통해 저하되는 체력도 향상시키고 기분전환도 해야 한다.

우울증 환자의 대부분이 허증(虛症)이므로 몸이 허해지는 동절기에 보양식을 꼭자면 추어탕이 제격이다. 추어탕은 특히 성기능 장애에 큰 효험이 있어 부부관계에도 적합한 음식이다. 차(茶)로는 대추차를 늘상 복용하면 우울증은 물론이고 혈액순환이나 노화방지도 좋은 것으로 알려져 있다.

이런 노력을 하는데도 일상생활이 나날이 위축되면서 우울감이 심해지면 반드시 전문의의 상담과 치료를 받는 것이 필요하다.