

여성과 우울증

글 | 최소현(정신과 전문의, 용인정신병원)

우리나라 여성들, 왜 우울한가?

여자들, 특히 주부들이 우울하다고 하면 할 일이 없거나 나약해서 그렇다고 핀잔만 듣기 일쑤이다. 여성들은 월경, 임신과 출산 그리고 폐경과 같은 여성 고유의 경험도 하게 되고 생물학적으로도 우울증에 취약한 편이지만 특히 결혼한 우리나라 여성들은 우울증을 유발하는 사회문화적 분위기에 노출되어 있다고 해도 과언이 아니다.

여성들은 어린 시절부터 은연중에 남성으로 인해 완성되는 삶에 대해 주입을 받고 환상을 갖게 되지만 결혼을 하게 되면 '백마탄 왕자님'은 그야말로 '왕자'인 경우가 많아 여자들이 주로 가사와 육아를 책임지게 된다. 여자가 직장을 다니는 경우에도 대개 상황은 마찬가지다. 이런 이유로 시간이 갈수록 감정적으로 담을 쌓게 되고 여기에 시대 식구들과의 관계에서 오는 스트레스까지 겹치면 더욱 힘들어지게 된다. 상대적으로 열등한 며느리 위치에 있는 여성들은 이러한 관계에서 마음의 상처를 입는 경우가 꽤 많고 이는 부부간 갈등의 주된 원인이 되기도 한다.

최근 우리 주변에 우울하다고 말하는 사람들이 많아졌는데, 특히 우울증을 겪는 여성들이 늘고 있다. 남성에 비해 유병률이 두 배 정도이며 방치될 경우 극단적인 상황까지 초래되는 여성들의 우울증 원인은 무엇이며, 어떻게 극복할 수 있을까?

인간관계라는 것이 그리 쉽지 않고 많은 노력과 기술을 요하는 것임을 감안할 때 인간관계에 더 치중하게 되는 여성의 역할은 여성들을 힘들게 한다. 특히 무한 경쟁시대에 자녀양육을 거의 혼자 도맡아서 하게 되는 경우가 많은데 '끝이 없다'고 표현되는 양육의 어려움과 장기간의 노력과 인내에 꼭 비례하지 않은 결과로 인해 여성들의 삶은 불확실성에 빠지게 된다. 이러한 이유들로 인해 여성들은 막연한 불안감과 우울함을 느낀다.

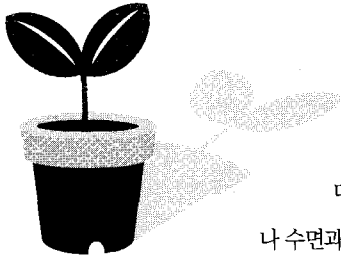
하지만 우울증의 원인이 꼭 외적인 것만 있는 것은 아니다. 여성들 마음속에서 스스로 스트레스를 키우거나 외적인 스트레스를 증폭시키는 측면도 있다. 남과 끊임없이 비교하려는 마음, 결혼생활에 대한 지나친 기대, 자녀를 통해 대리 성취하려는 마음, 잘해야 한다는 강박관념 등은 여성 스스로 우울증에 취약하게 하는 부정적인 측면이라 할 수 있다.

여성들만의 우울증 예방을 위한 방법

임신 및 출산과 관련된 우울증과 월경 및 폐경과 관련된 우울증이 있다. 산후우울증은 출산 후 나타나는 우울증으로 산모의 약 10~20% 정도에서 발병되는 데도 간과되는 경우가 많은데, 방치할 경우 산모 자신은 물론이고 유아의 발달과 가족관계에 악영향을 미치고 극단적인 경우 산모 자살의 위험성도 크므로 반드시 치료받아야 한다.

월경과 관련된 우울증은 대개 월경 시작 일주일 전, 혹은 수일 전에 시작되어 월경이 시작되면 사라지는데 우울한 기분이나 분노와 짜증, 정서불안정, 불안 등의 증상을 겪게 된다. 심한 경우 대인관계나 직장 및 학교생활에 지장을 주므로 치료받아야 한다. 폐경기 우울증은 여성호르몬이 감소되고 이 시기에 겪게 되는 정신적, 사회적 변화로 인해 나타난다.

“결혼 후 여성은 가사와 육아를 책임지게 된다. 직장을 다니는 여성의 경우에도 대개 상황은 마찬가지이다. 여기에 시댁 식구들과의 관계에서 오는 스트레스까지 겹치면 더욱 힘들어지게 된다.”



우울증의 증상은?

우울증에 걸리면 우울한 기분이 지속되고 의욕이 없고 일상적인 활동에 흥미를 잃고 즐거움도 상실한다. 식욕이 아주 줄거나 지나치게 늘고 불면증이나 수면과다를 보이게 된다.

또한 에너지가 현저하게 떨어져 예전에 쉽게 했던 일들도 어렵게 느껴지고 쉽게 피로하고 집중력도 떨어지고 우유부단해진다. 조그만 일에도 쉽게 불안해지고 심하면 삶이 무가치하게 느껴지고 하루하루 살아내는 것이 힘겨워 세상을 등지고 싶은 자살 충동을 갖게 되기도 한다.

우울증, 예방과 극복이 가능한 병

긍정적인 사고방식과 자신을 아끼는 마음은 우울증의 천적이다. 우울증 예방과 치료를 위해서는 다음과 같은 것이 필요하다.

첫째, 긍정적으로 생각하려고 노력하라. 그러기 위해서는 자신의 삶을 남과 끊임없이 비교하는 강박관념을 버려야 한다. TV 광고에서 보듯이 아주 행복하고 이상적인 가족관계나 완벽한 주거환경 등 현실과는 다소 거리가 멀다. 이러한 것들을 자신의 이상적인 생활로 설정하지 말라. 후줄근한 옷을 입고 아침마다 아이들 학교 보내느라 전쟁을 치르고 집을 장만하기 위해 아껴 쓰면서도 위로조차 제대로 받지 못하는 것이 현실 속 많은 이들의 삶이고 부러워 보이는 다른 사람의 삶도 내면적으로는 나와 크게 다르지 않다고 생각 하자.

둘째, 자신을 위한 일을 하라. 완벽하게 가사를 처리하고 아이들을 돌봐야 한다는 생각에서 벗어나 나 자신을 위한 일을 하루에 한 가지씩 해보도록 하자.

셋째, 운동을 시작하라. 운동은 우리 뇌의 엔돌핀 분비를 촉진시켜 기분을 향상시키고 체중도 조절해 주므로 여러모로 도움이 된다.

넷째, 함께 해결하라. 힘든 일이나 마음속의 생각을 혼자서만 끌어안지 말고 가족이나 친구들과 상의하라. 또한 친구관계를 유지하고 사소한 일들에 대해 잡담을 나누는 것도 도움이 된다. 수다는 여성들의 특권이자 좋은 스트레스 해소방법이다.

다섯째, 자신이 몰두할 수 있는 일을 찾아 시행하라. 작은 성취감을 맛볼 수 있어 긍정적인 자아감 형성에 도움이 된다.

여섯째, 머리 속을 비워라. 실천은 되지 않고 머리 속에서만 맴도는 생각들을 노트에 적고 머리를 비워라. 메모 습관은 복잡한 머리를 쉬게 할 수 있고 체계적으로 생각하고 일을 처리할 수 있도록 해 자신감을 갖는데 도움이 된다.

일곱째, 자신을 둘러싼 부정적인 일에만 집중하지 말고 현재 자신에게 힘이 될 수 있는 것이 구체적으로 무엇인지를 상기하라. 막연한 불안감과 절망감을 극복하는데 도움이 된다.

여덟째, 자기 자신과 상대방에 대한 지나친 기대를 버려라. 기대가 크면 실망도 크고 분노가 따르는데, 이는 우울증의 근원이다.

아홉째, 잘 안되는 일에 대해 자신을 비난하는 습관을 버려라. 모든 일을 자신의 탓으로 돌리는 여성에게서 우울증 증상이 자주 나타난다.

열째, 전문가의 도움을 받아라. 우울증은 반드시 극복할 수 있다고 생각하고 심한 경우 주저하지 말고 치료를 받는 것이 중요하다. 상담과 항우울제의 도움으로 회복될 수 있다. †

“ 임신과 출산, 월경 및 폐경은 여성이 처한 특수한 상황이다.

이로 인해서 우울증이 발생한다. 결과적으로 여성의 우울증은 여성만이 처한 특수한 상황에 우리 사회의 구조적인 문제점이 결합하여 만들어낸 산물이다. ”