

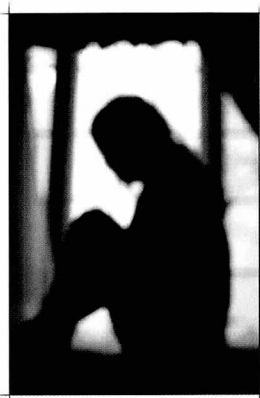
우울증 보다 무서운 것

글 최병건(신경정신과 「공감」 원장)

우울하다는 말이 낯설지 않은 세상에 우린 살고 있다. 버릇처럼 사람들은 우울하다 되뇌고, 자살은 20대 사망원인의 1위를 차지하고 있다. 연예인들의 자살이 잇따르면서 우울증에 대한 관심도 고조되고 있다. 우울증은 '마음의 감기' 이고 치료 받아야 할 병이며, 신경정신과 진료를 받는 것은 더 이상 창피한 일이 아니라고 사람들은 말한다.

하지만, 정말 그럴까? 사람의 마음에도 병이 생길 수 있고 그 병을 약으로 치료할 수도 있다는 것을 사람들은 정말 믿고 있을까? 우리 사회에서 정신과 진료를 받는 것이 정말 더 이상 흉이 아닐까?

마음이 아픈 사람들과 그 식구들, 친구들을 많이 접하면서 받는 느낌은 많이 다르다. 정신과 질환 또는 진료에 대한 우리 사회의 태도는 아직 무척이나 이중적이다. 자신과 상관없는 사람에게 생긴 우울증에 대해서는 무척이나 잘 이해하고 치료에 대해서도 긍정적인 것처럼 말하는 사람도, 막상 자신이나 식구의 일이 되면 전혀 다른 태도를 보인다. 숨기려 하고, 병원에 오지 않으려 하고, 병원에 오더라도 약을 먹지 않으려 한다. 입으로는 자유와 진보를 외치면서 자기 딸이 짧은 치마를 입으면 입에 거품을 무는 아버지처럼.



그런 사람들에게 우울증은 여전히 '의지박약'을 의미하고 치료를 받는다는 것은 약에 의존하는 나약함을 의미한다. 자신처럼 '정신력이 강한' 사람에게는 우울증 같은 것은 절대 생길 리 없다고 그들은 굳게 믿는다. 또 어떤 사람들에게는 우울증이 신앙의 부재이고 믿음만 있다면 얼마든지 극복할 수 있는 것이다. 과연 그런 것일까? 우울증이라는 것은?

사람에게는 감정이라는 것이 있다. 우울도 감정의 일종이다. 다른 동물에게는 어떻게? 지렁이에게 감정이 있을까? 도마뱀은? 개는? 현미경으로나 볼 수

있는 짚신벌레가 우울해 하는 모습을 그려 본 사람은 별로 없을 것이다. 물고기 썸 되어도 감정이 있으리라는 상상은 그리 쉽지 않다. 인간과 친숙한 개 정도는 되어야 감정이라는 것이 제법 어울려 보인다.

동의하지 않는 사람들도 있겠지만, 인간은 진화의 산물이다. 감정이라는 것도 예외는 아니다. 영겁의 시간 덕에, 짚신벌레는 느낄 수 없는 기쁨과 슬픔, 우울함과 죄책감을 우리는 느낄 수 있는 것이다. 그렇다면, 감정이라는 것은 왜 생긴 것일까? 감정이 없는 하등 동물에 비해 감정을 가진 고등 동물이 나온 것은 무엇일까?

인간의 이성이 진화의 결과라는 것을 부정하는 사람은 별로 없을 것이다. 몸으로 파지자면 결코 강한 축에 들 수 없는 인류가 생존의 차원을 넘어 이렇게 번성할 수 있었던 데에도 이성이 절대적 역할을 했다는 것 또한 모든 사람들이 동의할

것이다. 그런 사고 기능, 이성에 이상이 생긴 병을 '사고 장애'라 부르며 대표적인 예로 정신분열증이나 망상장애 같은 병들이 있다.

사람들이 흔히 '정신병'이라고 생각하는 것의 대부분이 사고 장애에 속한다. 환청이나 망상 등의 증상이 보통 사람들의 눈에도 심하게 비정상적으로 보이기 때문이다. '정신병'이라는 말의 폐해 또한 막대하지만, 최소한 사고 장애는 병으로 여겨지고는 있다. 정신분열증 환자에게 '의지박약' 운운하는 사람은 없다. (귀신 씌었다고 하는 사람들은 있다.) 그러나 감정도 사고와 마찬가지로 뇌에서 만들어지는 것이고, 그 감정에도 병이 생길 수 있다는 것을 사람들은 받아들이기 힘들어한다.

사고 장애와 감정 장애(우울증, 조울증 등)에 대한 사람들의 태도가 이렇게 다른 것은 사고 장애 환자들은 그 마음을 도저히 이해할 수 없는 '그들'이고 감정 장애 환자들은 그 마음을 짐작할 수 있는 '우리'라 여기기 때문이라고 나는 생각한다.

이러한 감정 장애 환자들에 대해 사람들은 그들의 마음을 너무나 잘 알고 있다고 믿는다. 지금 우울해 하는 사람이 겪고 있는 것 보다 더한 역경을 자신은 헤쳐 나왔다고 믿는다. 손 하나 까딱 할 수 없는 무기력함 같은 것은, 평생을 열심히 살아왔다고 자부하는 사람들에게는 상상할 수조차 없는 것이다.

그런 사람들에게 우울증이라는 것은 그저 의지박약과 게으름의 증거일 뿐이다. 그래서 사람들은 우울증 환자들을 들볶는다. 운동을 하라 하고, 산에 가라 하고, 취

미를 가지라 한다. 매사에 불평하지 말고 자기처럼 긍정적으로 생각하라 한다. 그렇게 집안에만 있으면 더 우울해진다며 밖에 나가라고 한다. 뭐라도 해 보라고 한다.

사람들이 모르는 것이 있다. 우울한 기분과 우울증은 다른 것이다. 우울증의 우울함은 그냥 우울함이 아니다. 병이 나보지 않은 사람은 짐작할 수 없는 그런 우울함이 있다. 자신이 경험해 본 우울함과는 질적으로 다른 우울함이 있을 거라는 생각을 하지 못 하는 것은 열대에서 나서 자란 사람이 눈이라는 것이 있다는 얘기를 믿지 못하는 것과 마찬가지다. 사람들이 모르는 것이 또 하나 있다. 사람의 마음이라는 것은 마음대로 되는 것이 아니라는 것. 그 평범한 사실을 사람들은 깨닫지 못 한다. 아니, 알고 있으면서도 부정하려 애쓴다. 왜냐하면 사람들은 자신의 마음을 통제하지 못 하는 상태가 되는 것을 끔찍하게 두려워하기 때문이다.

영화 '한니발' 에는 이런 장면이 있다. 주인공 클라리스를 괴롭히던 F.B.I. 요원이 렉터 박사에게 잡혀 식탁 앞 의자에 묶여 있다. 그의 두개골은 열려있고 그의 뇌가 노출되어 있다. 약물에 취해 그는 상황을 깨닫지 못하고 있다. 렉터가 그의 뇌를 잘라 구운 후 그에게 먹인다. 뇌에는 통증 신경이 없어 아프지 않다는 친절한 설명까지 곁들이면서, 요원은 자신의 뇌를 맛있게 받아먹는다. 실성한 사람의 웃음을 흘리면서, 그의 정신은 완전히 렉터에게 지배되고 있다.

전편의 명성을 꽤나 감아먹은 이 줄작은 이 구역질나는 장면을 통해 사람들이 가지고 있는 원색적인 공포를

보여준다. 마음을 지배당하는 것. 내 마음을 내 의지대로 움직이지 못 하고 어떤 존재에 의해 조종당하는 것.

사고 장애든 감정 장애든 모든 정신질환을 대하는 사람들의 태도에는 이 원색적인 공포가 묻어 있다고 나는 생각한다. 이해할 수 없는 불온한 병, 사고 장애는 나와는 전혀 상관이 없는 딴 세상 이야기인 것으로 치부해 버리고 (그러나 정신분열증의 평생 유병률은 1%나 된다. 우리나라 인구 중 50만에 육박하는 사람들이 평생 한 번 이상 앓는 병이라는 뜻이다.) 너무나 잘 이해가 되는 감정 장애는, 병이라기보다는 의지박약의 대가라 여긴다. 그렇게, 사람들은 자신에게는 그런 병이 생길 리 없다는 믿음을 만들어낸다.

그런 공포심을 갖고 있는 사람들에게 사람의 정신은 신성한 것, 완전무결한 것이라고 그들은 믿는다. 어떻게 물질이 아

난 사람의 마음이 물질에서 만들어 질 수 있느냐고 그들은 묻는다. 그렇다면 심장이라는 물질이 피를 돌게 하고 폐라는 물질이 숨을 쉬게 해서 생명이라는 것을 만들어낸다는 것도 믿을 수 없는 것일까?

사람의 몸 중 다른 부위에 생기는 병들은 모두 인정하면서, 뇌에 생기는 것은 병으로 받아들이지 못 하는, 또는 마음은 뇌에서 만들어지는 것이 아니라고 믿는, 지극히 비이성적인 이 믿음은 역설적이게도 이성 과 의지로 모든 것을 할 수 있다고 믿는 사람들에게 훨씬 강한 것 같다.

무엇이 그렇게 두려울까? 우리의 마음이라는 것이 무한히 자유로울 수는 없다는 것이 그렇게 두려운 것일까? 우리가 갖고 있는 근육의 한계 때문에 100 미터를 1 초에 뛸 수 없다는 것은 거부감 없이 받아들인 반면, 우리 뇌의 한계 때문에 생각이, 감정이 무한히 자유로

울 수는 없다는 것은 왜 그렇게 받아들이기 힘든 것일까? 정신의학을 극렬히 반대하는 사람들은 사람의 마음은 생긴 그대로여야 하며 인위적인 조절은 정신을 오염시키는 것이라 한다. 그렇다면, 그 '생긴 그대로'는 어느 시대, 어느 문화의 생긴 그대로를 의미하는 것인가? 그렇게 따지면 교육도 사람의 정신을 오염시키는 것이 아닐까? 학습하지도 말고, 타인에 의해 영향 받지도 말고, 되도록이면 생각도 하지 말고 한 번도 사용하지 않은 자연 그대로 우리의 뇌를 보존해야 하는 것 아닐까? 소위 '자유'를 주장하는 사람들이 인간의 정신이 어떠한 해야 한다는 규정을 만들어낸 것이야 말로 더욱 폭력적인 억압이 아닐까?

죽을 것 같은 우울함을 '쌍으로' 견디는 것이 인간의 존엄성을 지키는 것일까? 그러다가 정말로 스스로 목숨을 끊는 것이 진정한 인간의 길일까?

우울증은 병이 아니라고 생각하는 사람들, 정신과 약을 마약과 동일시 하는 사람들, 자신은 환자가 아니니 약 말고 조언을 해달라고 하는 사람들이 빨리 없어졌으면 좋겠다. 그 중에서도 절박한 심정으로 치료를 받으려는 사람들에게서 치료 기회를 뺏는 사람들, 아픈 사람들을 의지박약이라고 탄압하는 사람들, 남의 마음 까지도 자신의 뜻대로 할 수 있다고, 그렇게 해야 한다고 믿는 사람들이 빨리 없어졌으면 좋겠다.

그렇게 되어서 누구나 눈치 보지 않고 마음의 편안함을 추구할 수 있는, 그런 사회가 되었으면 좋겠다. 우울증 보다 무서운 것은 우울증에 대한 편견이다. †