



두 페이지씩 보기위한  
빈 페이지 입니다.

본문이 다음 페이지로  
이어집니다.

# 우울해 죽겠어요

## 현대인과 우울증

이만홍

정신과 전문의, 우울증 전문치료 로렘크리닉 원장, 한국영성치유연구소 소장, 연세대 정신과 과장 및 주임교수 역임



### 들어가는 말

우울증은 현대인의 감기라고 할 만큼 누구나 인생의 어느 한 시점에서 흔히 경험할 수 있는 가장 보편적인 감정의 장애이다. 그러나 가장 흔한 문제이긴 하지만 우울증을 어떻게 효과적으로 다룰 수 있는지는 아직도 매우 어려운 문제로 여겨진다. 왜냐하면 우울증은 어느 한 측면만으로는 설명할 수 없는 다양한 원인과 양상을 갖고 있기 때문이다. 최근의 눈부신 정신의학적 발전, 특히 좋은 항우울제의 개발로 증상의 치료가 비교적 수월해진 것은 사실이나, 아직도 근원적인 치료는 어려운 숙제인 것도 사실이다.

우울증을 제대로 이해하려면 먼저 흔히 크리스천들이 가지게 되는 편견에서부터 자유로워져야 한다. 우리는 우울증 환자를 볼 때 “믿는 자가 어떻게 우울할 수 있는냐. 신앙생활을 올바르게 하지 않았거나 숨은 죄가 많아서겠지.”라든가, 혹은 “믿음이 떨어져서 그러니 기도 열심히 하면 다 나올 수 있어. 회개해!”라는 말로 쉽게 진단과 처방을 내려버리는 경향이 있다. 이러한 이원론적인 사고는 우울증의 다양한 측면을 전혀 이해하지 못한 것이며, 그런 식으로 환자를 대하게 되면 도움은 커녕 심한 상처를 주기 쉽다.

우울증은 크리스천들에게 있어서는 안되는 현상이 결코 아니다. 성경에 등장하는 많은 믿음의 선배들도 우울증

을 겪었으며, 이를 통하여 오히려 하나님의 돌보심을 체험하는 귀중한 계기가 된 예들을 얼마든지 볼 수 있다. 시편은 밝고 힘찬 분위기의 구절만이 아니라 많은 부분이 아주 고통스러운 우울과 절망에 빠져 있는 상황을 그대로 표현하는 구절들이 많이 있으며, 이러한 구절들은 읽는 이로 하여금 깊은 공감과 위로를 느끼게 한다. “내가 아프고 심히 구부러졌으며 종일토록 슬픈 중에 다니나이다 내가 피곤하고 심히 상하였으매 마음이 불안하여 신음 하나이다”(시 38:6).

또 엘리야의 모습과 같이 하나님의 사역을 하면서 열심을 내다가도 때로는 우리 자신이 절망할 때도 있으며, 욥과 같이 신앙적으로 성숙하고 하나님과 동행한다고 하면서도 때로는 절망할 때가 있음을 체험을 통하여 잘 알고 있다. 따라서 우리들은 교회 안에도 우울증이 얼마든지 현실적으로 있음을 인정하고 받아들여야 하며, 믿는 사람에게는 우울증 따위는 있을 수 없다는 편견을 가질 경우 이것이 오히려 왜곡과 위선으로 자리잡을 수 있음을 알아야 되는데, 현실은 그렇지 못한 것 같다.

#### 우울증의 증상과 진단

우울증은 그 정도가 심해지면 비교적 쉽게 진단을 내릴 수 있는데, 다음과 같은 대표적인 9가지 증상 중 5가지 이상이 2주일 이상 지속되면서 일상생활을 방해할 정도가 되면 우울증으로 진단을 내릴 수 있다. ① 기분이 우울하다. ② 흥미나 즐거움을 못 느낀다. ③ 체중이 현저하게 감소(또는 증가)하였다. ④ 불면이 생겼다. (또는 자꾸 잠이 온다.) ⑤ 정신의 작용이 느려졌다. ⑥ 피로감이나 기력감퇴가 심하다. ⑦ 자신을 무가치하게 생각하고, 또 지나친 죄책감이 있다. ⑧ 사고력이나 집중력이 현저하게 떨어졌다. ⑨ 반복적으로 자살을 생각한다.

그렇지만 우울증은 카멜레온과도 같아서 위의 전형적인 증상 이외에도 아주 다양한 모습을 띠기 때문에, 많은 경우 쉽게 본인이나 가족들이 알아차리지 못할 정도로 미묘하게 표현되거나 전혀 다른 양상으로 표출될 수도 있으므로 전문가의 도움을 필요로 한다. 생리 전후로 심한 분노와 우울 때문에 부부 위기로 치닫는 생리전 증후군, 산후에 호르몬의 변화와 육아에 대한 중압감으로 오는 산후 우울증, 알코올 중독이나 도박중독, 청소년 비행과 같이 심각한 증상에서부터, 공허한 느낌 때문에 외도를 하거나 사소한 일로 직장 동료에게 짜증을 자주 부리거나 엉뚱하게 분노를 폭발하는 이상



행동으로 표출되는 수도 허다하므로 주의를 요한다.

### 우울증의 원인

우울증은 다양한 원인을 가지고 있다. 다윗의 예처럼 실제 범한 죄로 인한 우울이 있는가 하면, 하나님으로부터의 단절에서 오는 옴의 우울도 있으며, 엘리야나 하박국의 경우와 같은 사역의 과다한 의욕과 연결된 우울도 있다. 그러나 우리가 주위에서 보는 우울은 반드시 그런 사역과 연관된 우울만 있는 것은 아니다. 사실은 병리적인 현상으로서의 우울증이 훨씬 더 많이 있다. 이러한 병리적인 우울증은 성경의 우울과는 다소 차이가 있다.

우리가 흔히 보는 병리적인 우울은 많은 부분이 우리 자신의 인격의 병적인 요소들, 즉 합리적인 외적인 이유가 없는 절망, 어린 시절부터의 열등감과 소외감으로부터 출발하는 심리적인 원인과 결부가 되어 있는 경우가 많다. 또 다른 경우, 우울증은 때로는 육체적인 질환에서부터 동반될 수 있다. 예를 들면 갑상선 호르몬 부전증이나 파킨슨씨 병, 당뇨를 오래 앓거나 말기 암과 같은 만성적인 질환을 앓는 사람들은 우울증이 흔히 동반된다. 특히 여성의 경우, 생리나 임신 또는 폐경기와 같은 성호르몬의 변화는 우울증을

일으키는 주요 원인이 된다.

그러나 이상과 같은 다양한 원인도 생각해야 하지만 우울증의 원인으로 가장 중요하게 생각해야 할 점은 무엇보다 우울증이 유전적인 질환이라는 사실이다. 즉 우울증도 고혈압이나 당뇨병처럼 본질적으로는 가계의 유전에 의하여 좌우되는 의학적인 질환이라는 사실을 보여준다. 물론 우울증이 발병하려면 유전적인 선천적 체질적 조건에 사회심리학적 요인이 덧붙여져야 하므로, 어떤 사람이 우울증의 유전인자를 가지고 있더라도 우울증에 걸리느냐 아니냐는 매우 복합적인 이해가 필요하며, 크리스천의 입장에서는 가계의 신앙전통이나 당사자를 향한 하나님의 깊은 섭리가 그 이해의 중심에 있어야 함은 물론이다.

우울증은 그 성향이 가계를 따라 태어날 때부터 잠재되어 있다가 성인이 되어 사회심리적인 요인과 맞물리면 발병을 하게 되는데, 이때 뇌에서 신경전달물질의 대사에 이상을 일으키는 것이 증상의 직접적인 원인이 된다. 신경전달물질이란 엔돌핀과 같은 물질을 말하는데, 특히 우울증과 관련된 신경전달물질은 세로토닌이라고 알려져 있다. 따라서 우울증 치료제란 결국 이러한 세로토닌을 활성화하는 물질을 개발한 약으로서, 이를 환자에게 투여하면 우울했던 감정이 고양되어 회복되는 것을 볼 수 있다.

이상과 같이 우울증의 가장 큰 원인은 생물학적, 유전적인 원인이라고 할 수 있지만, 이것이 전부는 아니며, 이 외에도 심리적, 사회적 요인이 있다. 심리학적 요인으로는 성격특성을 들 수 있는데 우울증은 소심하면서 결벽적인 성격, 그리고 정서적으로 감정의 폭이 큰 사람에게 잘 일어난다. 삶에 기대치가 높고 이 때문에 쉽게 좌절하는 사람들이 우울증에 걸릴 확률이 높으며, 반면에 인생에 별 다른 의미나 목표가 없이 아무렇게나

살아가는 사람에게서는 상대적으로 우울증이 적다. 그런 면에서 본다면 크리스천이 아닌 사람보다 오히려 주님의 뜻에 가까이 살려고 하는 크리스천일수록 우울증에 걸릴 가능성이 더욱 높다고 볼 수도 있다.

생물학적 요소와 심리학적 성장배경을 갖게 되어 우울증이 걸릴 성향이 높게 형성된 사람이 사회생활을 하다가 어떤 것을 상실했을 때 이 상실이 우울증과 직결된다. 여기서 상실이라는 것은 재산의 상실, 명예의 상실일 수도 있고, 사랑하는 사람의 상실, 자기 자신의 신체적인 상실일 수도 있으며, 이 상실을 내면적으로 소화하지 못하는 경우 우울증에 걸릴 수가 있다.

#### 우울증의 영적 의미

물론 크리스천으로서 우리는 다른 삶의 여러 문제에서와 마찬가지로 우울증에 대하여도 영적인 측면을 생각해야 할 것이다. 어떤 경우에는 욕의 경우나 엘리야의 경우처럼 우울증이 그 사람에게 특별한 영적인 의미를 내포하고 있다고 생각할 수 있다. 그러나 모든 우울증은 그것을 앓고 있는 사람에게는 항상 영적인 의미를 내포하고 있다고 보는 시각이 더 옳다고 본다. 특히 목회자들은 우울증으로 고통당하는 사람을 볼 때, 그 원인을 생물학적 심리사회적으로 다양하게 이해하려는 노력과 더불어서, 그것이 그분의 삶에 있어서 어떤 영적인 의미를 갖고 있는지에 관해서도 동시에 탐구하려는 노력을 해야 한다. 말하자면 인간을 통합적으로 이해하도록 노력하자는 말이다.

예를 들어 몇 해 전에 우울증으로 잠을 못 이루고 식사도 못하고 매사에 의욕이 없어 찾아 온 40대 주부가 있었다. 항우울제를 투여한 결과 다행히 2, 3주 만에 증상 자체는 잘 치료가 되었다. 괴로움은 사라졌지만, 그러나 치료해서 증상이 없어진 것이 그 사람의 삶에 있어 어떤 의미가 있을까라는 의문이 생겼다. 생물학적으로

심리학적으로 증상을 치료한 것만으로는 부족하며, 우울증의 발병과 회복이 그분의 삶에 있어서 성숙의 계기가 되어야 한다는 생각이 들었다.

반대의 예도 있다. 10년간 백혈병에 걸린 자녀를 위해 기도생활을 열심히 하던 한 어머니가 아이의 죽음을 맞으면서 신앙생활에 회의를 갖게 되면서 우울증에 빠졌다. 그 어머니는 이런 어려운 상황을 통해 하나님이 주시는 메시지가 무엇일까라는 숙제를 풀기 위하여 열심히 영적인 탐구를 하였지만 우울증이 가지는 부정적인 인지사고 때문에 더 이상의 진전을 보기가 어려웠다. 우울증을 치료하지 않고는 극복할 수 없는 문제라는 생각이 들었다.

또 한번은 주위에서 하나님의 사랑을 느끼며 기뻐 찬양하고 하나님의 음성을 들으려고 애쓰는 사람들을 이해 못하고, 그들처럼 될 수 없어 힘들어하던 여성이 우울증을 치료받기 위하여 왔었다. 상담과정을 통해서 어린 시절 아버지의 사랑을 전혀 받지 못한 것을 발견했고, 평생을 아버지의 사랑을 느끼지 못하고 자라온 것을 알게 되었다. 결혼해서 남편과 오랫동안 살아왔지만 남편에 대한 사랑도 느끼지 못하며 다른 사람에 대한 사랑도 인식하지 못했다.

이 경우 그 여성에게 하나님이 말씀하려는 것은 하나님의 사랑을 알게 하려는 것이라는 생각이 들었다. 상담의 과정은 이 문제에 초점을 맞추어서 진행되었다. 함께 작업을 해나가면서 하나님이 힘든 고통의 과정을 통해 어린 시절 인간관계에 쌓여진 답의 문제, 부모-자식 간에 사랑을 나누지 못하고 홀로 떨어져 살아가야 했던 힘든 과정을 다시 재경험하고 그 속에서 새로운 삶의 의미를 회복하게 되었다.

이상의 사례들로 우울증을 다룰 때 치료자는 생물학적, 심리사회적 그리고 영적인 여러 측면들을 통합적으로 이해하고자 하는 자세가 필요함을 알 수 있다. 표면적으로는 생물학적, 심리사회적인 문제가 걸려 있더라도 그 속에서 영적인 의미를 발견하려고 노력하고 하나님의 말씀의 섭리가 무엇인지 발견하려고 노력하면서 그 문제를 풀어 갈 때만 한 개인을 전인적으로 치유할 수 있을 것이다. 반대로 처음부터 끝까지 다른 측면을 도외시한 채 영적인 문제에만 초점을 맞춘다면 치료에 진전이 없는 경우를 많이 보아왔다. 우울증은 통합적인 시각을 가지고 균형 있게 접근하는 자세가 필요하다.

아울러 한 가지 우리가 알아야 할 점은 많은 경우 우울증은 의지만으로도 나올 수 있다는 잘못된 인식이 있는데, 그렇지 않다는 것이다. 흔히 주위에서 우울증을 게으름과 동일시하고 조금만 노력하면 될 것을, 그저 하나 못한다고 뉘달을 하는 경우를 볼 수 있는데, 이는 자칫 환자의 죄책감을 조장시켜서 자살로까지 몰아갈 수 있는 위험이 있다. 반면 초기 가벼운 우울증은 굳이 약을 복용하지 않아도 된다. 얼마든지 자신에 맞는 스트레스 대처방법을 개발하여 부지런히 적용해 나가면 우울증을 극복할 수도 있다. 그러나 우울증이 심해지면 문제는 다르다. 자신과 가족들의 생활의 질(Quality of life)을 서서히 좀먹어간다. 때로는 우울증의 가장 극적인 종착역, 자살로 이어질 수도 있다. 따라서 가족이나 친구 중 심한 우울증을 보이는 사람이 있다면 즉시 전문의에게 데리고 가는 것이 좋다. 예기치 않는 사태가 발생할 수도 있으니 말이다. 처음에는 이 핑계 저 핑계를 대며 거부하겠지만 일단 치료를 받고 나면 새로운 삶을 찾아준 것에 대하여 두고두고 감사해 할 것이다.

우울증은 정신과 질환 중 가장 치료가 잘되는 질환이며, 당뇨병이나 고혈압과 같이 간단히 약(항우울제)을 복용하는 것만으로도 치료가 가능하다. 절대로 의지만을 믿고 방치해서는 안된다. 그러나 그것이 전부는 아니다. 오랜 임상경험에서 절실히 느끼는 문제는 우울증에 관한 많은 긍정적인 캠페인에도 불구하고, 상당수의 우울증은 완치가 되지 않으면서 평생 증상의 부침(浮沈)과 함께 삶의 일부로 자리 잡을 수도 있다는 사실이다.

최근 약물의 발달로 증상은 호전이 되지만 최소한 체질적인 성향은 변하지 않고 잠재되어 있다가 삶의 고비마다 고개를 쳐들고 재발을 하는 경우가 적지 않다. 그런데 그런 케이스일수록 마치 사막 가운데서 하늘만 쳐다볼 수밖에 없는 그의 연약함 가운데서 역설적으로 주님의 세미한 음성과 위로하심을 지켜보게 됨을 감사하지

이광우\_한국기독교사진가협회



않을 수 없게 된다. 그럴 경우 우울증이라는 제약은 주님의 음성을 듣는 관문이 되며 그 연약함 자체가 축복이 되는 영적 패러독스를 깨닫게 될 수도 있다. 우울증은 그에게는 오히려 좋은 친구가 될 수도 있으며, 삶을 올바르게 의미 있게 살아가려는 자극이 될 수도 있으니, 우울증을 친구삼아 애인삼아 즐기게(?) 될 수도 있다.

“하나님의 뜻대로 하는 근심은 후회할 것이 없는 구원에 이르게 하는 회개를 이루는 것이요 세상 근심은 사망을 이루게 하는 것이니라”(고후 7:10). **삼**