

## IMF 시절에 노래방이 뜬 이유

(우울증이란 무엇인가?)

건강과 질병 상태의 차이란 도대체 무엇인가. 정상적인 상태와 신경증(노이로제), 그리고 정신병의 차이는 과연 어떤 것인가.

필자는 - 사실 모든 신경 정신과 의사들은 가끔 이런 딜레마에 빠지는 경우가 있지만 - 신경 정신과적으로 정상인 상태로부터 가장 심각하다고 판단되어지는 정신병까지 명확한 구분을 짓기가 무척 어려운 경우가 많다고 생각한다. 그것은 마치 무지개의 일곱 빛깔이 각각의 색깔은 분명하되 그 경계가 불분명한 상태로 이어지는 것과도 같은 느낌이다.

그래서 간혹 신경 정신과 치료의 장에서 부딪히는 문제 중의 하나는 어디까지가 건강한 정신 상태이고 어디서부터가 치료가 필요한 질병 상태인지를 구분하고 정의해 주어야만 할 필요가 생긴다는 것이다.

신경 정신과적인 관점에서 정상인(Normal person)이란 자신과 주변의 환경이 조화를 이루고 있으며, 비록 신체적인 질병 상태에 있다고 하더라도 합리적인 사고(思考), 판단 그리고 지적인 능력을 갖추고 있어야 한다고 정의(定意)한다.

때로는 어떤 사람이 어떤 질병의 증상을 갖고 있다고 할 때 그 사람이 치료를 요할 정도의 환자이나 아니냐를 결정하는 판단의 기준은 그 증상의 양(量)의 문제이지 질(質)의 문제가 아닌 경우도 있다.

이런 질병의 특성 및 그 증상의 정도에 따라 많은 변수를 가지고 있는 것 중의 하나가 바로 우울증이다. 실제로 내과를 비롯한 많은 병원에서 치료를 받는 상당수의 환자가 우울증을 갖고 있는 환자인데, 따지고 보면 그럴 수밖에 없는 것이 대다수의 질병이 그 과정에서 환자의 마음에 영향을 주어 곧 이차적인 ‘반응성 우울증’을 유발한다고 보아도 과언은 아니기 때문이다.

우울증은 스스로 우울하다는 주관적인 느낌으로 나타나는 경우 대개 그 진단에 무리가 없으며 본인도 우울증을 치료해 달라며 찾아오기 마련이다. 그러나 때로는 우울하다는 기분의 증상과는 다른 여러 가지의 애매모호한 호소를 하는 우울증 환자가 종종 있다. 예컨대 “몸이 약하다”든지 “간이나 심장이 나쁘다”든지, 또는 “뇌에 암이 생겨 있는 것 같다”든지 라고 호소하는 것이 그런 경우이다.

우울증이 워낙 방대한 증상 군의 집합체인데다 그 정도의 차이도 심한지라 학문적으로 분류하고 정리하는 데에도 많은 편견(偏見)이 있다.

수개월간 지속되는 단순한 소화불량이 그 원인을 캐고 또 캐 보니 우울증이라고 밝혀지는 경우도 있는가 하면, 어떤 경우 극심한 체중 감소, 자살 소동, 또는 환청이나 착각을 일으켜 '정신병 환자'로 낙인 찍혀 강제 입원을 시켰는데 오랫동안 살펴보니 그 환자가 심한 우울증을 앓고 있는 것으로 밝혀지기도 한다. 그래서 과거에는 우울증을 신경증적 우울증과 정신병적 우울증으로 구별하기도 하였다.

그러나 그보다 중요한 부분은 이 우울증 환자가 수적으로 늘어간다는 것이며 그 중 상당 부분은 정신과적 개입(intervention)이 필요한 경우에 해당된다는 점이다.

일생을 통해 '두통'을 한 번도 앓아 보지 않고 사는 사람은 한사람도 없는 것과 마찬가지로 심하게든 경하게든 이 우울증을 단 한 번도 겪지 않은 사람 또한 없다. 이 우울증은 개인의 내부에서 자동적인 병리적 경과로서 나오는 것(내인성 우울증)도 있고 가족이나 사회에서의 갈등 때문에 일어나는 것(반응성 우울증)도 있다.

"IMF하의 한국 국민은 전체로 보아 좀 우울한 편이 정서에 쏠려 있다고 보는 것이 타당하다"고 말한다면 이것은 사회적인 원인으로 인하여 촉발된 집단 우울증을 지칭하는 것으로, 국민 개개인이 IMF 구제금융 하의 어려운 경제 현실에 대한 '반응성 우울증'을 앓고 있는 중이라고 할 수도 있다.

우울증은 원인, 경과, 해결 방법 등이 워낙 다양하고 방대하기 때문에 그것을 한마디로 정의한다는 것은 손가락 마디로 바닷물의 깊이를 재려 하는 것과 다르지 않다.

우울증의 처방은 무엇인가?

때로 단순히 "노래방에 가서 악을 쓰고 노래나 부르시오"가 명(名)처방일 수도 있다.