

## 잡다한 재료로 만들어진 칵테일

(우울증의 원인)

우울증의 원인이 무엇인가 하는 문제를 논하는 일은 쉽지 않다.

몇 년 전 초겨울 독감이 유행했을 때 얼마 후 “이번 독감의 원인균은 라이너 바이러스 (Rhino-virus)임이 밝혀졌습니다!” 라는 보도가 있었다. 그러나 다른 대부분의 신경 정신과 질병이 그러한 것처럼 우울증 환자들 중 심리적(心理的) 인과관계가 분명한 일부의 환자들을 제외하고는 그 원인을 명쾌하게 밝힌다는 것은 사실상 불가능하다.

심한 우울증을 앓는 환자의 보호자가 “도대체 그 원인이 무엇인가?”하는 질문을 하게 될 때 가장 속 시원할 듯한 대답의 예를 한 번 들어 볼 것 같으면,

“이 환자는 매우 강박적인 성격을 가지고 있다고 보아지는데, 왜 그런 성격을 가지고 있는가 하는 문제는 잘 알 수는 없으나 그것은 유전적인 경향이 짙을 것으로 사료되는 바이며, 어린 시절에 부모가 이혼을 하게 되어 정신적인 충격을 받았을 것으로 추정되기는 하나, 결혼 가정에서 자란 모든 아이들이 다 우울증으로 발전된다는 법은 없으니 그것이 절대적인 원인으로 생각하기는 어려울 것으로 판단됩니다.

또 환자가 대학 시험에 두 번씩이나 실패한 경험이 있었던 점에 비추어 사회 심리적인 스트레스가 상당 부분 작용하여 미래에 대한 부정적인 견해가 많았을 것으로 생각은 됩니다. 그렇지만 그 또한 전적인 원인으로 생각하기에는 어려운 점이 있습니다.

만약 이상의 설명으로 부족하게 느끼신다면, 뇌(腦)속의 신경 전달 물질인 노르에피네프린과 세로토닌의 양이 부족해서 그렇다고도 하니 한 번쯤 머리를 열어서 그 양(量)을 제어 본다면 어떨까요?”

라고 대답해 주는 일일 것이다. 그러나 이런 답변은 하는 사람도 그러하겠지만 듣는 사람은 더욱 더 속 시원할 리가 없다.

정신과적인 관점에서 우울증의 원인은,

첫째, 뇌 대사 전달 물질의 과소(寡少)와 관련된 생물학적 원인,

둘째, 쌍생아 연구 등으로 밝혀진바 유전적 요인,

셋째, 병전 성격과 학습되어진 무기력증(無氣力症)으로서의 심리 사회적 요인 등을 들 수 있다.

정신 분석적인 관점에서는 자신에 대한 믿음, 즉 자존심(self-esteem)이 매우 낮은 사람이 나 자신을 도덕적인 틀에 꼭 얽어매어 두려고 하는 초자아(super-ego)가 강한 사람이 잘 걸린다고도 한다.

이들이 가장 자주 사용하는 자아 방어 기제는 내향화(內向化:introjection)와 합입(흡入:incorporation)이다. 이들의 방어기제는 주로 “내 탓이오!”를 연발하게 한다. 이것은 자신이 받아들이기 어려운 무의식적 충동을 “남의 탓”이라고 돌리는 투사(投射: projection)와는 정반대의 역할을 하는 것이다.

우울증 환자의 어린 시절은 자신에게 중요한 어른(대개 부모)의 가치를 내향시켜 자신의 것으로 만들어 가는 것이며, 그것이 잘 안 될 때 죄책감과 동시에 책임감이 강한 강박적 성격으로 형성되어 간다. 그래서 우울증을 ‘강박적 성격 위에 일어나는 죄책감’이라고도 해석한다.

우울증 환자의 성비(性比)는 2:1 정도로 여자가 많은데, 가정적인 또는 사회적인 성적 역할로 보아 여자들이 그럴 만한 가능성을 더 많이 가지고 살아가기 때문이라고 볼 수 있다.

특히 남아 선호(男兒選好)사상이 아직도 사람들의 마음속에 깊이 뿌리 박혀 있는 동양권에서는 같은 부모 밑에서 태어나고 자라는 동기간일지라도 오빠나 남동생에 비해 소홀한 처우를 받는다는 점, 결혼 후에는 사회 활동보다는 잡다한 집안일에 더 얽매어야 한다는 점이 자존심에 상처를 주는 요인으로 작용할 수 있어서 더욱 그러하다.

우리가 흔히 말하는 ‘통칭 우울증’은 부부 싸움 후의 갈아 앓은 기분에서부터 아무런 발병 동기나 이유를 알 수 없이 진행되는 주요 우울증까지를 싸잡아서 말하는 것이다.

그러한 고로 우울증에 걸린 모든 사람이 치료의 장애 모습을 나타내는 것 또한 아니다. 어떤 통계에 의하면 모든 우울증 환자의 약 10-15%정도만이 정신과 치료를 받는다고 한다.

일부는 정서적(情緒的)인 증상보다는 신체적인 증상이 두드러져서 내, 외과 등을 전전하며 많은 시간을 보내기도 한다.

우울증의 증상이 이와 같이 천양지차(天壤之差)로 다양하기 때문에 그 해결 방법 또한 다양할 수밖에 없다. 그러나 주요 우울증 또는 단극성 우울증이라는 진단을 받은 환자의 경우에는 뇌의 생화학적인 변화가 원인이 된다고 보는 것이 거의 정설이며, 이 경우 정신과적 개입이 이루어지지 않을 경우에는 생명의 질(quality of life)이 극도로 저하될 수밖에 없음을 대단히 중요한 사실이다.