

## 그냥 그렇게 살다 말지요

(만성 기분 부전증)

여러 가지의 우울증 중에 그냥 하루 종일 적당히 우울하며 그것이 몇 년이고 지속하는 ‘정말 피곤한’ 우울증이 있다.

그 우울증의 정도는 보통 일상생활을 영위하지 못 할 정도로 심한 것이 아니고, 다른 우울증 환자에서 보는 것처럼 치료 후 반짝하고 좋아지는 기간이 있는 것도 아니다. 있어 봐야 하루 몇 시간 정도의 ‘맑음’이 일 년에 두어 번 있을까 말까 하는 정도이다.

그 외에는 일 년이 다 가도 ‘매일 흐림’, 또는 ‘짙은 구름’의 상태로 오랜 기간을 지속한다. 교과서적인 분류로는 이 또한 신경성 우울증(Neurotic depression)에 해당하지만 필자는 이 만성 기분 부전증(기분 저하증) 환자의 경우는 따로 떼어서 생각해야 한다고 믿는다.

특정적으로 이들에게는 확실히 주요 우울증의 진단 기준에 들어맞는 정도의 우울 기분이거나 그 부대 증상은 적은 편이다. 가령 이들에게는 다른 우울증 환자들이 흔히 호소하는 ‘짜증’이라든가 ‘참을성이 없어짐’, 또는 ‘잠을 못 잤음’과 같은 증상들은 심하지 않다.

이들은 대개 지쳐 있어 보이고 “힘이나 의욕이 없다”고 하며 어떤 일을 시작하기가 매우 어렵고 흥미가 없어 한다. 또 이들은 항상 많은 생각을 하고 있으며, 그 중에는 특히 자기 자신의 과거 행위에 대한 후회 또는 현재의 자아상(自我像)에 대한 불만 등이 많다.

그러나 이들은 어려워하긴 해도 어느 시점까지는 자신이 꼭 해야 할 일을 그런 대로 수행해 낸다. 늘 의기소침하고 울적한 기분에 젖어 살지만 자신의 처지를 비관해서 평평 우는 일은 거의 없다. 보통 이런 증상들이 2년 이상 지속될 때 그 경과는 별로 좋지 않다. 항우울제에 대한 치료적 효과도 별로 좋지 않아서 치료자를 매우 곤혹스럽게 한다. 그러나 그들은 결코 이성을 잃는 정신병적 상태로 진행하지도 않는다.

39세 된 J씨는 매우 높은 학력의 소지자로 자신의 직장에서 탄탄한 위치를 굳히고 있었다. 부인과 슬하에 두 자녀를 두고 있는 그는 직장 내에서도 대인관계가 매우 원만하며 자신의 일을 잘 처리해 가는 사람이었다. 한 가지 문제점이라면 그가 늘 업무를 힘들어하고 에너지 부족을 느끼고 있다는 점이었다.

직장 내에서 능력을 인정받은 그에게는 항상 많은 프로젝트가 주어졌는데, 그는 그것을 너

무나도 힘들어했다. 다른 사람들은 그를 매우 부러워했지만 정작 자신은 “견뎌 낼 수 없다”는 판단에 이르렀다. 결국 그는 주변 사람들의 간곡한 만류에도 불구하고 “공부를 더 하겠다”며 사표를 던졌다. 일주일 정도는 매우 편안했다.

그러나 그 후 자신의 전문지식을 더 발전시키겠다며 공부를 시작한 그는 자기 자신에게 그만 깜짝 놀라고 말았다. 박사 학위 소지자인 그는 전공 분야에서 독보적으로 이론적 정립을 해 나가겠다는 자신의 생각이 전혀 먹혀 들어가지 않는다는 사실을 깨닫게 되었던 것이다.

하루에 꼬박 다섯, 여섯 시간씩 책상머리에 앉았던 그는 갑작스레 “내 판단이 틀렸었다”라는 자책감에 어찌할 바를 모르게 되었다. 그는 날이 가면서 점점 더 머릿속의 생각이 엉켜간다는 느낌을 받았다.

한동안 고민하던 그는 자신이 어떤 일이고 하지 않으면 더욱 나빠질 것이라는 초조감에 빠졌고, 그런 초조함은 별로 잘 안 나가는 사업에 투자를 하는 악수(惡手)로 이어졌다.

주로 만성 정신 질환을 앓는 환자들을 치료하는 어떤 정신병원에 십 년째 입원해 있던 K씨는 놀랍게도 정신 분열병 환자가 아니었다. 그는 대졸의 고 학력자이며 집안도 그런 대로 괜찮게 사는 편이었다. 몇 번이고 면담을 해보아도 그가 정신병이 있거나 또는 있었을 것이라고 추정할 수 있는 근거는 하나도 없었다.

그는 “처음에는 몇 번이고 퇴원을 했었고, 사회에 적응해 보려고 무진장 애를 썼어요. 그런데 가정 일이고 직장 일이고 어떤 것 하나 내가 마음먹은 대로 해낼 수 있는 것이 없어요. 죽으려고 해도 그런 용기도 없어요. 여기에서도 맘 편하게 있는 건 아닌데 그나마 제일 괜찮아요”라고 자신의 심경을 피력하였다.

늘 그는 무표정하고 푹 젖은 솜처럼 지내고 있어서 생명력이라고는 전혀 찾아볼 수가 없었다.

최근에는 새로운 계열의 항 우울제가 많이 개발되어 전보다는 훨씬 치료가 용이해진 것이 사실이다. 그러나 실제로 이들에게 정말 필요한 것은 ‘생명의 연장’보다는 ‘질(質)의 향상’임은 두말 할 나위가 없다.