

볼링 핀은 남편의 얼굴

(우울증의 치료)

우울증은 그 증상의 패턴이 다양한 만큼 치료적 접근도 다각적인 방향으로 이루어질 수밖에 없다. 우선 우울증 또는 우울 증상으로 보아야 하는 여러 신체 증상(우울 등가증)이 있을 때 가장 중요한 것은 이것이 주요 우울증(내인성 우울증)인지 아니면 신경성 우울증(반응성 우울증)인지를 빨리 알아내는 것이다. 그리고 곧바로 적절한 방식을 선택하여 치료를 시작해야 한다. 임상적인 경험상 반응성 우울증 역시 적절한 치료적 개입이 없는 상태로 오래된 방치된 경우에는 심각한 후유증이 뒤따라 올 수 있다.

반응성 우울증의 경우 대개 아이들을 키우고 뒷바라지하는데 지친 장년의 주부들에게 많이 오는데 이 경우에는 사소한 문제에도 짜증이 나서 견딜 수가 없는 초조성(焦燥性) 우울의 형태를 많이 띄우는 듯하다. 이것이 중년 이후에 나타날 때에는 대개 공허한 느낌과 허무감이 두드러지는 침체된 형태의 우울증을 많이 보이는 경향이 있다. 후자의 경우 갱년기 우울증이라는 진단 하에 정신과 치료를 받기도 한다.

공들여 키운 자식들이 장성하여 직장을 찾아 멀리 떠나거나 결혼하여 분가(分家)하게 되면 '남아있는 노인네들'은 마치 빈 등우리를 지키는 어미 새와 같은 신세라 하여 '빈 등지 중후군(Empty nest syndrome)'이라고도 표현한다.

어쨌든 우울증은 어느 연령대에 발생하건, 어떤 형태의 증상을 보이건 간에 생활의 질을 현저히 저하시킨다는 사실만큼은 분명하다. 현재 이용하고 있는 치료의 방식은 대강 이러하다.

우선 유전적인 소인이 깊고 자살 심리를 갖거나 정신병적인 사고(思考)가 있는 내인성 우울증의 경우에는 처음부터 입원을 하는 것이 좋다. 처음 발생한 내인성 우울증은 잘 치료할 경우 80%이상에서 성공적인 결과를 거둘 수 있다.

신체 망상과 죄업 망상, 세상사에 대한 흥미의 소실, 자살 욕동이 심하면 전기 충격요법(ECT)을 쓰기도 한다. 그러나 퇴원 후 일 년 이상이 지나도 계속해서 증상이 남아 있는 경우에는 오랜 기간 치료를 받아야만 하며 그 중 상당수는 일생을 통해 치료가 계속되어져야만 한다.

과거에는 대개 아미트립틸린(Amitriptyline) 혹은 이미프라민(Imipramine)등의 삼환계 항

우울제를 많이 사용하였으나 최근에는 좀 더 효과가 있고 부작용이 적은 선택적 세로토닌 재흡수 억제제(SSRI)등을 사용한다.

정신 치료는 증상이 비교적 가볍거나 중간 정도인 반응성 우울증 환자에게 좀 더 효과적인 것 같다. 여기에는 우울증을 앓는 환자의 방어 기제를 지지해 주고 장점을 더욱 강화시키는 지지적 요법과 해결되지 않은 무의식적 갈등을 이해시키도록 하는 역동적 요법이 있다.

내인성 우울증의 경우에는 신경 정신과의 도움을 받아야 한다는 것이 필수적이다. 이들이 치료를 게을리 할 경우 생명의 질이 떨어지는 것은 물론이거니와 심한 경우 자살, 타살까지도 발생할 수 있기 때문이다. 그러나 수적으로 훨씬 많은 반응성 우울증의 경우에는 꼭 신경 정신과의 도움을 받지 않아도 극복되는 경우가 많이 있다.

각 개인마다 성격적인 특성이 다르고 인생의 경험이 다르기 때문에 확일적으로 말할 수는 없으나, 보통 병전의 성격이 밝은 편이었던 사람이나 주위의 환경이 지지적인 요건을 갖추고 있으면 비교적 쉽게 극복되어진다.

생활의 형태로 보아 우울증에 노출될 가능성이 큰 전업(專業)주부들은 아이들이 어느 정도 성장하여 제 앞가림을 할 수 있는 정도가 되면 한 가지 이상의 취미 활동을 하는 것이 좋다. 경제적인 여유나 시간상의 여유에 따라 차이가 있겠으나 간단하게는 여성 단체 등에서 실시하는 영어 회화를 공부하거나 주부 불링 클럽에 참여하여 일주일에 두어 번 정도 정서적인 환기(換氣)를 하는 것이 좋다. 이것은 단순히 무엇을 배운다는 것 보다 사람들 사이에서 교류하며 끓어오르는 용광로(?)의 온도를 낮춘다는 의미가 더 큰 것이다.

어떤 부인은 두 아이를 기르는 동안 쌓이고 쌓였던 가려움증 같은 우울 기분을 불링을 치면서 말끔히 해소했다고 한다. 그녀는 헤드 핀을 노려보며 “○○○, 너 맛 좀 봐라!”며 불링 공을 던져 댔다. 그녀는 결혼이랍시고 데려와서는 몸매도 퍼지게 만들고 짜증만 나게 만든 신랑의 얼굴에 주먹질을 해대는 대신 애꿎은 헤드 핀에 무서운 강속구를 날려 댔 것이었다.