

6장 : 세상이 우울해지다.

학습 목표 : 우울증은 스트레스가 야기하는 대표적인 정신적인 적응상의 문제 중 하나입니다. 우울증의 정의와 증상에 대해서 이해하고, 우울증에 대한 대처 방식으로 인지적인 접근법에 대해서 이해해 봅니다.

LESSON

1. 우울증의 정의
2. 우울증의 증상
3. 왜 우울해질까

1. 우울증의 정의

다른 감정이나 정서들처럼 우울한 기분을 느끼는 경우는 매우 일상적인 현상입니다. 사람들마다 얼마나 자주, 그리고 또 얼마나 심각한 정도로 느끼는지에 있어서의 차이가 있기는 하지만 누구나 한 번쯤은 우울한 감정을 느껴본 적이 있을 것입니다. 어쩌면 우울한 감정을 느끼고 표현하는 것은 인간이 가지고 있는 능력 중 하나일 수 있습니다. 앞만 보고 달려가는 자신에게 스스로를 반성하며 되돌이켜 생각해 볼 수 있도록 쉬어갈 수 있게 만들어 주는 기회이기도 합니다.

하지만 우울증이라고 이름 붙일 정도는 상대적으로 그 정도가 심각한 현상을 의미합니다. 자신의 일상적인 활동을 지속하는 데 어려움이 있으며, 다양한 형태의 우울증상을 드러내게 됩니다. 이와 같은 우울증은 여성의 경우 평생동안 한 번 이상의 우울증을 앓게 될 가능성이 25%에 이를 정도로 상대적으로 흔한 질환이어서 ‘정신적인 감기’라고 불리우기도 합니다. 그렇지만 그냥 놔두면 며칠 지나 자연스레 괜찮아지는 감기와는 달리 우울증은 때에 따라 불행한 결과를 낳기도 합니다. 실제로 심한 우울증 환자 중 약 15% 정도는 자살로 생을 마감한다고 할 정도로 ‘감기’치고는 좀 지독한 독감과 같은 존재입니다.

2. 우울증의 증상

우울증은 다양한 영역에서의 증상이 나타나게 됩니다. 삶과 생활의 영역 전반에서 다양한 형태로 영향을 주게 됩니다.

● 정서적 증상

우울증에서 나타나는 가장 대표적인 증상은 지속적인 불쾌한 기분입니다. 우울증을 가지고 있는 사람들은 보통 ‘우울하다’, ‘슬프다’, ‘침울하다’, ‘희망이 없다’, ‘기분이 가라앉아있다’와 같은 기분 상태를 표현하곤 합니다. 하지만 때에 따라서는 ‘아무 느낌도 없다’와 같이 스스로의 감정 상태를 느끼지 못하는 상태가 되기도 합니다.

니다. 또 다르게 자신이 가치가 없다는 느낌을 가지며 심한 죄책감을 느끼며 자신은 벌을 받아 마땅하다고 생각을 하기도 합니다.

- 동기적 증상

우울증상을 가지고 있을 경우 사람들은 동기나 의욕 수준이 떨어지고 사소한 일을 하는데도 힘이 많이 듭니다. 일상적인 기능을 하지 못하고 가만히 앉아 있거나 누워서 시간을 보내기도 합니다. 평상시에 흥미를 가지고 있던 일들에 대해서도 흥미를 느끼지 못하며, 따라서 생활에서 느끼는 즐거움이 감소합니다.

- 신체/행동적 증상

우울한 사람들은 전반적인 활동 수준의 저하 및 에너지 수준의 저하를 나타내는데, 이외에도 보통 나른하고 기력이 없으며 무기력감을 많이 호소합니다. 그리고 수면 장애는 우울한 사람들이 가지는 흔한 고통 중에 하나입니다. 밤에 쉽게 잠들기가 어렵고, 잠이 들었더라도 밤중에 자주 깨며 새벽에도 일찍 일어나 안절부절 못하고 신경이 날카로워져 다시 잠들기가 어렵습니다.

입맛도 보통 떨어져서 예전처럼 먹지 못하고 결국에는 체중이 심하게 줄어드는 경우도 있습니다. 혹은 이와는 반대로 스트레스가 많아지면서 그에 대한 반응으로 지나치게 많이 먹어 자신의 의도와는 달리 심한 체중 증가를 보이기도 합니다. 그 외에도 우울증과 관련된 신체적인 어려움으로는 두통, 복통, 어깨결림, 그리고 위장 장애 등이 흔하며, 자연스럽고 정상적인 수준의 성적 행동 및 욕구 수준이 저하되기도 합니다.

- 인지적 증상

우울한 사람들은 중요한 일을 하거나 문제 해결을 할 때 집중해서 일을 하기가 어렵습니다. 이것은 복잡한 업무뿐만 아니라 단순히 텔레비전을 보거나 신문을 볼 때에도 보거나 읽은 내용을 기억하고 이해하는 데에도 어려움을 느낍니다. 이전과 달리 기억력도 저하되어 쉽게 할 일이나 약속들을 잊어버려 때로는 치매와 구분이 되지 않을 때도 있습니다. 우울증으로 인해 전반적인 학습이나 업무의 효율이 떨어지게 되는 것이지요.

3. 왜 우울해 질까

우울증에 대한 인지적 모형은 사람들이 현실을 왜곡하거나 혹은 과장된 생각을 함으로써 우울한 감정이 시작되고 지속된다고 보고 있습니다. 그럼 사람의 생각이 느낌, 감정과 어떤 관계를 맺고 있는지 한 번 살펴보겠습니다.

- 감정과 생각

감정과 생각의 관계를 예를 들어서 한 번 생각해 볼까요?

남자 어린아이들이 싸움을 하다보면 싸움의 승패는 코피나 눈물을 흘리는 것으로 결정이 나기 마련입니다. 애들이 싸울 때는 서로 주먹을 흔든다고 정신이 없습니다. 그러다가 어느 순간 한 아이가 코에서 빨간 액체가 흘러나오면 그때서야 맞은 아이는 자신이 코피를 흘리고 있다는 것을 알아차리고는 눈물을 흘리고 아픔을 호소하는 경우가 잦습니다. 이런 것을 보면 아이들이 싸울 때 흘리는 눈물은 아파서 우는 것은 아닌 것 같습니다. 오히려 ‘코피를 흘리고 있는 자신을 보고나니 내가 정말 아픈가 보구나’라는 점을 인식하게 되어서야 아픔을 느끼고 눈물을 흘리게 되는 것이지요.

감정과 생각과의 관계도 마찬가지입니다. 슬퍼서 세상이 다 싫다는 생각이 들 수도 있지만, 세상이 다 싫어졌다는 생각이 들어서 슬플 수도 있는 것이지요. 우울증에 대한 인지적 모형에서는 생각이 감정에 미치는 영향을 강조하고, 우울한 사람들이 가지고 있는 잘못된 생각을 수정해서 감정 상태를 향상시킬 수 있도록 도와주는 것입니다. 회색빛의 안경을 끼고 세상을 항상 우울한 상태라고 생각하는 사람의 안경을 벗기고 남들과 같은 무색의 안경을 맞춰주는 과정인 것입니다.

● 우울한 사람들의 특징적인 사고 방식

- 자신에 대한 부정적인 생각

우울한 사람들은 특징적으로 자기 자신을 결점이 많고 부적절하며 아무 것도 할 능력이 없는 사람으로 자신을 평가절하하고 자신을 비판적으로 평가합니다.

- 세상에 대한 부정적인 생각

우울한 사람들이 보이는 또 다른 사고 상의 특징은 자신의 현재 경험에 대한 부정적인 생각입니다. 자신 주변의 상황에 대해 부정적으로 해석하며, 왜곡되게 판단을 합니다.

- 미래에 대한 부정적인 생각

우울할 때에 가지는 생각의 특징 중 하나는 미래가 완전히 부정적일 것이라는 비관적인 기대와 판단을 보입니다. 과거부터 지금까지 자신이 살아온 인생이 무의미하고 미래에도 자신이 지금보다 나아질 것이라고 전혀 기대하지 못하는 사람은 극단적으로 자살에 대한 선택에까지 이르기도 합니다.

학습정리

1. 우울증은 정신적인 감기라고 불릴 정도로 흔한 질환이지만, 동시에 생활 전반에 부정적인 영향을 끼칩니다.
2. 우울증의 인지적 모형에서는 생각, 인지가 감정에 미치는 영향을 강조하고 있습니다.
3. 자신, 세상, 미래에 대한 부정적인 생각 등이 우울증상을 보이는 사람들의 특징적인 사고방식입니다.