

우울증 과 무기력 상태



金采元

마음과 몸의 병으로 구분 하는 것은 잘못

피상적으로 생각하면 우울증과 무기력상태는 직접적인 관계가 없을 것으로 생각되기 쉽다.

즉 우울증은 정신적인 증상이고 무기력상태는 신체적인 증상이니 무슨 직접 관계가 있겠느냐고 간파하여 버리기 쉽다.

이러한 피상적인 상식적 판단은 자칫하면 일반인 만이 아니라 의료인들도 범하기 쉬운 잘못된 판단이다.

우울증의 증상을 살펴보면 일반이 항상 먼저 생각하는 정신증상은 오히려 간단하고 신체증상이 훨씬

다양하고 또 복잡하다. 물론 우울증에도 그정도에 따라 증상에 차이가 많으나 여기에서는 일반인이 모르고 지나기 쉬운 우울 신경증(일명 반응성우울)을 예로 하여 이야기를 펴나가겠다.

자살까지 하려는 생각을

우울증의 정신증상이 왕왕 어떠한 일에 실패하거나 가족이나 가까운 사람, 사랑하는 사람을 상실하였을 때 시작되며 그렇치않고 자기의 목표나 지키고자하는 기준에 미달되는 일이 벌어졌을때도 시작될 수 있다.

우울증상일때 가장 뚜렷한 정신증상은 자존심의 저하 또는 상실이 줄기인 것이나 여기에 여러가지로 가지와 입이 붙게된다.

즉 환자 자신도 기분이 침울한 것을 잘 느끼나 이것을 말하지 않는 경우가 자주 있다. 단순히 침울할 정도가 아니라 매우 불행하게 느끼는등 여러 정도가 있으며 외롭고 공허하고 무가치하고 자꾸 죄책감이 발동하게되며 이런 심정에서 언제까지나 벗어날수 없을 것으로 생각되기만 한다.

이와 동시에 주의집중력이 매우 감퇴되고 판단력도 손상되는 것을 본다.

자칫하면 현실을 색경(色鏡)을 끼고 보는 경향이 뚜렷하여 왜곡(歪曲)한 판단을 내리고 이에따라 사실을 부정하고 비판내지 염세적인 생각에 지배되어 이에따른 행동을

하게 된다.

우울증환자가 일부는 남의 동정과 정서적 지원을 갈망하나 일부환자는 까닭없이 남에 대하여 적개심을 나타내며 도저히 만족시킬수 없는 지나친 요구를 하는것을 본다.

자살을 회구(希求) 하는 생각을 자주 나타내며 생각만이 아니라 행동을 하게 된다.

외관부터 지쳐 보이고

우울증의 신체적증상을 보면 외관부터 표가 나서 기운이 없이 무기력하게 보이거나 심지어 지쳐보인다.

정도에 따라 각양각색이나 대체로 활기가 없고 말과 행동이 느리거나 속칭 발동이 걸리기가 매우 고통스럽다.

환자는 보통 피로를 호소하고 수면이 나쁘다. 조금 자다가 밤중에 자주 깨서 다시 잠을 이루지 못한다.

이런것과 겹쳐 식욕이 떨어지고 소화도 좋지않고 변비증을 나타낸다.

뿐만 아니라 건강 과염(過念)의 상태 때문에 어떤 장기가 회복될수 없게 나빠졌다든가 또는 어떠한 신체적 병이 걸려있다고 믿는 경향이 뚜렷하다. 보통 두통을 호소한다.

한가지 증상만 나타나는 수도

지금까지 일반적인 우울증의 증상을 약술 하였으나 꼭 여기에서 말하여 두고 싶은 것은 정신증상이 거의 없거나 매우 미약 하고 신체증상만 강하게 나타내는 일군(一群)의 우울증이 있다는 것이다.

이 경우에는 정신증상은 신체증상에 가려져서 주의를 기울리 하면 전문의마저도 오진할수 있는 정도이다.

예컨대 소화기증상을 나타내는 환자의 경우를 보면 식욕이 떨어지고 소화가 나빠지고 아무리 소화기병에 대한 치료를 하여도 효과가 나타나지않고 점점 기운이 없어지고 쉽게 피로하여지며 최악에 기울어지면서 그야말로 무기력상태에 빠지게 된다.

도무지 아무일도 손에 잡히지않고 고통스럽게 능률만 자꾸 저하되기 마련이다.

이렇게 되면 환자는 이 병원 저병원을 역방하게되나 어느병원에서도 별반 효과를 보지 못하고 자기의 병은 아주 불치의 상태이거나 점점 악화하여 가는것으로 믿게되어 증상을 더욱 악화시키기가 일수이다.

이는 소화기증상을 한예로 하였을 뿐이고 여러 신체증상에서 같은 경우를 보게된다.

그림자처럼 따라다니는 증세

이러한 점에 미루어보면 우울증과 무기력상태는 사실은 어떤물체와 그 그림자와 같이 항상 길고 짧은 다름이저 따라 다니고 있는 것이라 하여야 하겠다.

〈필자 - 연세의대 정신과 교수·의박〉