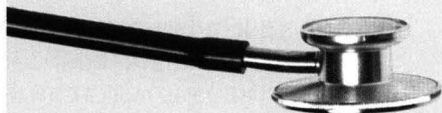


‘침체와, 절망의, 늪.’ 혹은, ‘불안의, 시대’에서, 탈출하기.



나의 아버지와 어머니는 나이가 많다. 80대 후반에 있다. 어머니는 어느 편이나 하면 거의 일생을 우울하게 살아왔다. 나는 자라면서 어머니의 밝은 얼굴을 별로 보지 못했다. 내가 알기로 아버지는 비교적 나은 편이었다. 그런 아버지가 얼마전 “요새는 우울하다”고 했다. 두 사람 다 나름의 사정과 이유가 있을 것이라고 생각한다. 두 사람의 과거를 분석하는 것이 요즘 나의 연구과제가 되고 있기도 하다.

당신은 우울한가? 그렇다고 대답하더라도 당신은 조금도 이상한 사람은 아니다. 우울한 것은 당신뿐이 아니다. 오늘날 우리 사회 구성원 가운데 다수가 우울하다. 그 가운데 많은 경우는 정도가 심해 장애의 일종인 우울증으로 진단받기도 한다.

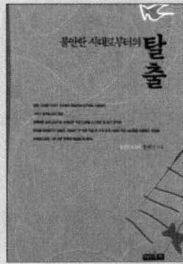
우울증에는 ‘마음의 감기’라는 별칭이 따라 다닌다. 병같지 않은 병이란 뜻일 것이다. 한편 그 정도가 심해지면 위험할 수 있다는 의미도 들어가 있는 것 같다. 가끔 ‘감기’라는 별칭이 실감나는 때가 있다. 감기가 흔하듯 우울증도 흔하다. 감기가 누구에게나 오듯 우울증도 상대를 가리지 않고 달라붙는다. 우울증은 어린이에게도 쉽게 오고, 청소년을 덮치고, 중년 장년 노년의 남자와 여자를 무차별적으로 공격한다.

전문가들은 소아들도 어른과 마찬가지로 좌절을 경험하거나 중요한 것을 상실했을 때 우울한 마음상태가 되고, 이 우울한 마음이 오래 지속돼 학업이나 또래 관계에 문제를 초래하게 되면 우울증으로 진단될 수 있다고 말한다. 청소년의 경우는 놀라운 통계가 나와 있다. 10명 중 7명이 우울증세를 갖고 있고, 심한 경우 자살을 시도한 경험이 있다는 연구결과이다. 주부우울증

과 직장인우울증, 구직자우울증도 간과할 수 없다. 얼마 전 서울시내 주부 1,000명을 조사한 결과 44.6퍼센트가 경증 이상의 우울증 증세를 보인다는 조사결과가 발표된 적이 있다. 평소 우울증을 앓던 주부가 순간적인 정신장애를 일으켜 자신의 아들과 딸을 고층아파트 아래로 던져 한 명은 숨지고 다른 한 명은 다치게 했다는 언론보도도 있었다. 노인의 우울증도 신경을 써야 할 부분이다. 사람들은 흔히 노인들의 심리적 갈등이나 스트레스에 무관심한 편이다. 도무지 대수롭게 여기지 않는다. 하지만 현실에서는 65세 이상 노년의 약 25퍼센트가 우울증상을 갖고 있으며, 7퍼센트는 임상적으로 치료가 필요한 심한 우울증을 앓고 있는 것으로 조사돼 있다.

지금까지 우울증 원인으로는 환경적인 요인과 유전적인 요인 등을 지목해 왔다. 치료는 약물요법과 정신치료, 인지행동치료가 기본이다. 정신치료와 인지행동치료는 전문가와 면담을 통해 원인이 되는 부분에 대해 공감하고, 실생활에서 극복할 수 있는 방법에 대해 배운다.

우울한 마음에서 탈출하고 우울증을 완화하는 데 책이 도움이 되는가? 책읽기가 정신치료와 인지행동치료의 보완 또는 대체 요법이 될 수 있는가? 이 문제에 관심을 가지고 연구하고 실천하는 분야가 독서치료 bibliotherapy이다. 우리나라에서는 비교적 새로운 분야이다. 제기한 질문에 대한 대답으로 단도직입한다면, 나는 그동안의 경험에 비추어 많은 가능성을 보고 있다고 말할 수 있다. 이것을 뒷받침하는 국내외의 연구 결과도 많이 나와 있다.



《불안한 시대로부터의 탈출》정혜신 지음 | 명진출판 | 272쪽 | 값 8,000원

《우울증》권석만 지음 | 학지사 | 236쪽 | 값 7,500원

내가 그동안 독서치료와 관련하여 젊은 연구자들과 더불어 활동해온 무대는 '책읽기를 통한 정신치료 연구실'이라고 하는 곳이다. 여기서 여러 구성원들이 공동으로 개발한 치유서들이 있다. 초기에는 수집이 되는 대로 구분 없이 활용하다가 지금은 상황별로 어느 정도 정리가 되어가고 있다. 그 가운데 '우울증 치유서' 쪽지가 따로 들어가 있다. 자료를 발굴하여 내용을 검토하고 실제 치유모임에서 적용하고 목록을 만드는 작업은 지금도 계속되고 있다. 이것은 마치 깊은 산에서 수없이 많은 종류의 풀 가운데서 약초를 분간하고 캐내어 분류하는 작업과 비슷하다. 실제로 나는 방학이 되면 '약초 캐러 간다'는 말을 하곤 한다.

치유서들을 발굴하고 목록을 만드는 입장에서 보면 2000년은 획기적인 해였다. 도서출판 학지사의 《이상심리학 시리즈》(전30권)가 그 해에 나왔다. 이 시리즈는 규모가 방대하여 그동안 우리가 궁금하게 생각해왔던 정신장애와 이상심리의 여러 측면을 망라적으로 자세하게 설명해 준다. 특기할 점은 그동안 소수의 전문가에 의해 독점되다시피해 온 이방면의 지식을 쉽게 풀어 대중화시키고 있다는 것이다. 당연히 우울증 항목도 다루고 있는데, 권석만 임상심리학 교수가 지은 《우울증 : 침체와 절망의 늪》(전2권)이 바로 그것이다. 지은이는 "사노라면 웬지 기분이 침체되고 자신이 초라하게 생각되며 미래가 암담하게 느껴질 때가 있다. 이처럼 고통스러운 상태에서 헤어나기 어려운 경우를 우울증이라고 한다. 우울증은 누구나 경험할 수 있지만 때로는 자살에 이르게 하는 치명적인 문제이기도 하다"라고 말한다. 이 책은 이러한 우울증의 주요 증상, 심리적 원인,

치료방법 등을 쉬운 글쓰기 형식으로 소개하고 있다. 우울증을 극복할 수 있는 자가치료 방법에 대해서도 소개하고 있다.

정신분석학과 임상심리학 계통에서 사용하는 용어 가운데 '병식'이라는 말이 있다. 병에 대해 알고 이해한다는 뜻이다. 전문가들은 병식이 치료의 출발점이라고 한다. 사람들 사이에 '아는 게 병'이란 말이 무심코 사용되고는 하는데 사실 이 말은 틀린 말이다. 현실의 세계에서는 전혀 그렇지 않다. '아는 게 힘'인 것이다. 권석만의 책은 우울증을 겪고 있는 당사자와 가족이 자연스럽게 병식에 이르도록 안내해 준다.

정혜신을 아는가? 그는 정신과 전문의이자, 여성이면서도 남성심리전문가이다. 그가 펴낸 놀라운 책 가운데 《불안한 시대로부터의 탈출》이 있다. 이 책은 한마디로 이 시대 우울한 남성들에게 보내는 격려사이며 탈출을 위한 안내서이다. 이 책은 주로 3·40대 직장 남성들을 위해 씌어졌다. 지은이는 "한 영혼을 풀 한 포기 자라지 않는 정신의 황무지로 만들어도 좋을 만큼 더 우선적인 가치는 이 세상 어디에도 없다"고 호소한다. 내용은 성공이나 처세에 관한 방법론적인 얘기가 아니다. 삶과 인생의 근본에 대한 것이며, 정신과 영혼에 대한 것이다.

책은 치유하는 힘이 있는가? 나는 그동안의 경험에 비추어 매우 긍정적인 입장이다. 이 글을 읽는 당신도 책읽기를 통해 도움을 얻기를, 그리하여 마음이 한결 가벼워지기를 바란다. **후문**

이 글을 쓴 김정근은 도미니칸대학교, 컬럼비아대학교, 토론토대학교에서 문헌정보학과 교육학을 전공하여 박사학위를 받았다. 부산대학교 도서관장과 대학원장을 지냈으며, 지금 같은 대학의 문헌정보학과 교수이며 '책읽기를 통한 정신치료 연구실'의 지도교수로 활동하고 있다. 주요 논문으로 <지역사회정신보건 문제와 독서치료> <공공도서관은 독서치료의 장이 될 수 있는가> <공공도서관의 독서치료 프로그램, 어떻게 운영할 것인가> 등이 있다.