다른 감정이 현재의 감정 만든다

명상書 톺아보기

존 카밧진 등의

'마음챙김으로 우울을 지나는 법'

〈1〉 불행감이 우울로 바뀔 때



오늘날 우울증은 수백만명에게 커다란 부담이다. 서구뿐 아니라 경제가 서구화되는 개발도상국도 우울증은 흔한 질환이다. 40년 전에는 평균 40~50대에 우울증이 처음 발병했지만 요즘은 평균 20대 중반에 최초로 발병한다. 그 밖에도 상자에 제시한 우울증에 관한 통계는 오늘날 우울증이 매우 광범위한 문제임을 보여준다. 하지만 가장 놀라운 데이터는 우울증이 재발하기 쉽다는 사실이다. 우울증을 경험한 뒤 완전히 회복한 사람 가운데 절반 정도가 우울증이 재발한다. 두세 차례 우울 삽화를 겪은 뒤에는 재발 확률이 80~90퍼센트로 높아진다. 그리고 20세 전에 처음 우울증을 앓은 사람은 재발 위험이 더 높다. 도대체 무슨 일이 일어나고 있는 걸까? 오랜 기간 우울증을 치료하고 연구해 온 우리 저자들은 그것을 알고 싶었다.

우리가 알게 된 중요한 사실은 우울 삽화를 경험한 사람과 경험하지 않은 사람이 분명 다르다는 사실이다. 우울증은 슬픈 기분과 부정적 사고 사이의 연결을 당사자의 뇌에 형성시켜 우울증을 앓은 사람은 보통의 슬픔에도 더 크게 부정적 사고를 일으킨다. 이런 통찰은 우울증의 작동방식에 관한 이해를 새롭게 했다. 수십년 전 아론 벡 등 선구적 과학자는 우울증에서 부정적 사고가 중심 역할을 한다는 사실을 통찰했다.

벡과 그의 동료들은 기분이 상당부분 생각에 좌우된다는 사실을 발견해 우울증 이해에 큰 진전을 이루었다. 그들은 감정을 주도하는 것은 사건 자체가 아니라 사건에 대한 신념과 해석이라는 사실을 알아냈다.

그런데 생각이 기분에 영향을 미칠 뿐 아니라 우울한 사람의 경우 역으로 기분이 생각에 영향을 미쳐 이미 저하된 기분이 더 나빠질 수도 있다. 쉽게 기분이 저하되는 사람은 트라우마를 남기는 커다란 상실을 경험해야만 우울에 빠지지 않는다. 많은 사람이 가볍게 털어내는 일상의 어려움도 그들에게는 우울에 빠지는 계기로 작용하는 나머지 나날이 불행하다고 느낀다. 더욱이 이 연결성은 그들 내면에 깊이 각인되어 스스로도 인지하지 못하는 일시적이고 사소한 슬픔으로 부정적 사고가 일어나 우울로 악화된다.

이러니 아무리 노력해도 우울의 나락에서 빠져나오지 못한다고 느끼는 것도 무리가 아니다. 본인 조차 어디서 우울의 나락에 떨어졌는지 알지 못한다. 불행히도 자신이 어떻게 지금의 우울에 빠졌는지 이해하려는 용감한 노력 자체가 우울의 나락에 더 깊이 빠져드는 복잡한 메커니즘으로 작용한다. 자기를 이해하려는 노력이 '해결책'이 아니라 '문제'를 더 키우는 이유는 무엇일까?

이를 이해하는 과정은 간단하지 않다. 우선은 우울증 해부학에 대한 기초지식이 필요하다. 우울증을 구성하는 네가지 핵심요소인 느낌, 생각, 신체감각, 행동에 대해 알아야 한다. 우리는 느낌, 생각, 신체감각, 행동을 통해 삶의 사건들에 반응하는데, 이들 요소가 상호작용하는 과정을 이해하는 것이 핵심이다.

우울증의 해부학

우울증의 전체적인 발병 패턴을 간략히 살펴본 뒤 우울증을 구성하는 각각의 요소를 알아보자.

매우 불행하고 우울할 때면 주요 우울증의 증상표에 나오는 느낌과 생각, 신체감각이 한꺼번에 밀려와 그에 따라 행동하게 된다. 상실과 이별, 거부를 당했을 때 일어나는 굴욕과 패배감, 좌절의 거대한 감정적 격동은 정상 반응이다. 불편한 감정은 우리 삶에서 중요한 역할을 한다. 현재 나의 삶에 좋지 않은 일이 일어나 마음이 불편하다는 신호를 자신과 주변에 보낸다. 그런데 이 때 슬픔이 부정적인 생각과 느낌으로 바뀌면 우울이 시작된다. 부정적 생각으로 일어나는 긴장과 통증, 피로와 혼란은 더 많은 부정적 생각을 일으킨다. 헤어나기 힘든 늪처럼 우울이 점점 악화되어 고통을 겪는다. 친구, 가족과의 만남 등 평소 활기를 주던 활동을 중단하면 소진된 느낌이 더 악화된다. 더 노력하는 식으로 대응한다 해도 우리가 느끼는 소진감은 더 커진다.

> **전체감정에 대한 통찰 중요**
> **우울의 나락에서 벗어 나야**
> **상황 해석 따라서 감정 변화**
> **간단한 해석으로 잊어버려야**

느낌, 생각, 신체감각, 행동이 우울을 구성하는 요소라는 사실은 어렵지 않게 알 수 있다. 우선 우울증을 구성하는 각각의 요소를 살펴보자. 그러면 우울증 전체 그림이 더 분명하게 눈에 들어올 것이다.

우울과 느낌

최근에 기분이 안 좋았던 경우를 떠올려보자. 이때 당신의 느낌을 표현하라고 하면 아마 슬픔, 우울, 무기력, 비참, 낙담, 침울, 자기연민 등의 표현이 떠오를 것이다. 느낌의 강도도 다양해 살짝 슬픈 느낌일 수도, 지극히 슬픈 느낌일 수도 있다. 감정이 일어나고 사라지는 것은 정상적인 현상이다. 그런데 우울한 느낌이 단독으로 일어나는 경우는 없다. 대개 불안과 두려움, 분노와 짜증, 좌절이나 절망과 함께 일어난다. 특히 짜증은 우울과 함께 흔히 나타나는 증상이다. 기분이 처지면 짜증을 잘내고 쉽게 인내심의 한계에 이르러 평소보다 화를 더 잘낸다.

특히 젊은 사람들은 우울에 빠졌을 때 슬픔보다 짜증을 더 두드러지게 경험한다.

우을증으로 진단 내리는 느낌은 대개 결과를 가리킨다. 즉 우울한 결과, 슬프고 기분이 처지는 상태, 비참하고 낙담하는 절망적 상태를 가리킨다. 그러나 우울은 시작이기도 하다. 연구에 따르면 수차례 우울을 경험한 사람은 슬픈 기분이 더 많이 일어나며 자존감이 낮아져 자기 비난의 느낌도 더 자주 일어난다.

이때 당사자는 슬픔뿐 아니라 자신이 실패자이며 쓸모없는 존재, 사랑받지 못하는 존재라고 생각한다. 이런 기분은 강력한 자기 비난의 생각을 일으킨다. 스스로를 공격 대상으로 삼아 지금 경험하는 감정을 빌미로 자신을 질책한다.

'이런 바보 같으니라고. 이런 감정 하나 제대로 처리 못하다니.' 그러나 이런 생각은 그를 더 깊은 나락에 빠뜨린다. 자기 비난의 생각은 매우 강력하며 잠재적으로 독성을 지닌다. 느낌과 마찬가지로 자기 비난의 생각 역시 우울증의 결과인 동시에 시작이기도 하다.

우울과 생각

여기서 다음 상황을 머릿속에 생생히 그린 다음 당신의 마음에 어떤 일이 일어나는지 관찰해 보자.

당신은 평소 자주 다니는 거리를 걷고 있다. 마침 길 건너편에 아는 사람이 보인다. 당신은 미소를 지으며 손을 흔든다. 그런데 그 사람은 반응이 없다. 당신을 보았는지 못보았는지 그냥 당신을 지나친다. 이때 어떤 느낌이 드는가? 또 어떤 생각과 이미지가 떠오르는가?

이 질문에 정답이 있다고 생각할지 모르지만 당신의 친구와 가족에게 이 상황을 제시하면 서로 다른 반응을 보인다. 이때 어떤 기분을 느끼는가는 상대가 나를 지나친 이유를 무엇으로 생각하느냐에 달려있다. 이 상황은 해석의 여지가 다양해 그에 따라 일어나는 감정 반응도 다르다.

우리가 일으키는 감정 반응은 자신에게 들려주는 이야기에 따라 달라진다. 여기서 '이야기'는 나에게 입력되는 감각 데이터를 해석하는 24시간 연속되는 마음의 방송이다. 만약 기분이 좋은 상태에서 위 상황에 맞닥뜨리면 마음의 연속방송은 그가 안경을 쓰지 않았거나 딴 일을 생각하느라 나를 못보았다고 말할 것이다. 이때 우리는 별다른 감정 반응을 일으키지 않는다. 그런데 그날 약간 기분이 처진 상태라면 당신이 자신에게 들려주는 이야기는 그가 일부러 나를 무시했다고 말할 것이다. 또 내가 어떤 일로 그를 화나게 했는지 계속 곱씹을 것이다. 어쩌면 친구를 하나 잃었다고 이야기 할 수도 있다. 이렇게 마음은 자꾸 곁가지를 친다. 이런 식의 자기 대화를 나누다 보면 처음에 별로 우울하지 않았어도 점점 기분이 나빠진다. 만약 자기 대화가 내가 무시당했다고 속삭이면 화가 날 것이고, 내가 그를 화나게 만든 게 틀림없다고 말한다면 죄책감을 느낄 것이다. 또 내가 친구를 잃었다고 말한다면 외로움과 슬픔을 느낄 것이다.

동일한 사실을 놓고 다른 해석이 일어난다. 우리가 사는 세상은 소리 없는 무성영화와 같다. 우리는 삶이라는 무성영화에 자기만의 해석을 달며 살아간다. 더욱이 '지금' 일어난 일에 대한 해석이 다르면 '그 다음' 일어나는 일에 대한 해석도 달라진다. 만약 위 상황을 별 것 아니라고 해석하면 간단히 잊어버리겠지만 부정적으로 해석하면 앞서 앨리스가 상사와의 미팅 뒤에 느낀 자기 질책에 빠질 수 있다.

이런 삶의 많은 상황이 딱 잘라 말할 수 없는 모호한 성격을 지녔다. 그래서 상황을 어떻게 해석하느냐에 따라 반응도 달라진다. 자신에 관한 해롭고 왜곡된 생각을 불변의 진실로 받아들이면 슬픈 기분과 자기비난의 생각 사이에 강한 연결이 형성된다. 이것은 어떤 사람이 어떤 상황에서 우울증이 심해지고 또 심해지지 않는지 이해하는 데 결정적으로 중요하다.



