마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 마음을 알면 우울이 보인다 1 우울한 감정 이유

▶ 한줄 요약
한계 스트레스를 녹이는 방법을 체득하라.

반복된 무력감, 우울로 이어진다



저는 정신과 의사로서 불교정신치료를 하는 사람입니다. 정신과 의사로서 정신적인 고통을 겪는 사람들을 치료하던 중 불교의 정신 치료적 가능성을 발견하고서 오랫동안 불교공부와 수행을 한 끝에 불교가 훌륭한 정신치료 체계임을 깨닫고 불교로써 정신적인 문제를 치료하고 있습니다. 물론 필요한 경우 약물을 사용합니다.

저는 불교에서 우울을 어떻게 보고 있는지를 설명한 다음, 우울을 치료하는 불교적 방법을 여러분께 소개하고자 합니다. 이야기를 본격적으로 풀어가기에 앞서 우울이란 무엇이고 지금까지 서양의 정신분석이나 정신치료, 정신의학에서 우울을 어떻게 봐 왔는지에 대해 살펴보겠습니다.

'우울'은 영어 'Depression'을 우리말로 옮긴 것입니다. 이 말이 우리 사회에서 언제부터 사용됐는지는 명확하지 않습니다만 언젠가부터 이 말이 우리에게 익숙한 단어가 되었습니다. 하지만 그렇게 오래되지는 않았다고 생각합니다.

일반적으로 우울이란 신체적, 정신적으로 에너지가 저하된 상태라고 할 수 있습니다. 예를 들어 기분이 우울해지면 의욕이 사라지고 모든 것이 부정적으로 보입니다. 그러면서 식욕이 떨어지거나 반대로 지나치게 식욕이 올라가기도 하고, 잠이 오지 않거나 반대로 지나치게 잠이 많이 오기도 합니다. 무력감에 빠져 잘 움직이지 않습니다. 생각도 잘 나지 않고, 계속 부정적으로 생각하고 자신의 무가치성에 대해 골몰하게 됩니다. 정신의학적으로 우울이라고 말하려면 이러한 증상이 2주는 지속되어야 합니다. 사람이라면 누구나 잠시 부정적인 생각을 합니다. 그러나 그것이 2주가 넘는 긴 시간 동안 지속되면 우리에게 부정적인 영향을 끼치고 병으로 자리 잡습니다.

정신의학적으로 우울증에 대한 진단기준은 다음과 같습니다. 우울증의 필수적인 증상은 최소 2주 동안의 우울한 기분 또는 대부분의 활동에서 흥미나 즐거움의 상실입니다. 또한 이러한 필수 증상 외에 식욕 및 체중의 변화, 정신운동성 초조나 지체, 피로감, 무가치감이나 죄책감, 사고력 및 집중력 감소, 자살사고 또는 시도 중에서 네 가지 이상의 증상이 최소한 2주 이상 나타나야 합니다. 이때는 병원에 가서 정신건강의학과 전문의와 꼭 상의해야 합니다. 그리고 필요한 경우 치료를 받아야 합니다.

이런 우울증은 왜 일어나는 것일까요? 우울증의 원인은 우울증을 바라보는 관점에 따라 조금씩 다릅니다. 먼저 정신의학에서는 우울증이 심리사회적 스트레스, 유전적 요인, 신경생화학적인 요인 등으로 일어난다고 봅니다.

스트레스가 될 수 있는 생활사건과 우울증이 서로 관계가 있다는 것은 많은 임상가가 인정하고 있습니다. 어떤 학자들은 생활사건 만으로도 우울증이 온다고 주장을 하지만, 대개는 우울증 발병의 유발인자로서 중요한 역할을 하는 경우가 많다는 것이 여러 학자의 주장입니다. 심리사회적 스트레스만으로 우울증이 발생할 수 있는가에 대해서는 아직 논란의 여지가 있지만, 스트레스는 우울증 소인이 있는 사람에게 우울증을 발생하게 하고 우울증 재발에도 영향을 줄 수 있습니다. 여러 가지 종류의 생활사건 중 우울증을 유발하는 데 가장 중요한 역할을 하는 것이 상실입니다. 가까운 사람의 죽음이라던지 재물의 상실, 직장 상실 또는 그 사람 나름대로 중요하다고 여기는 무언가의 상실 등을 말합니다. 상실의 개인적 의미는 표면에 드러난 상황과 다를 때가 있습니다. 가령 같이 살던 여동생이 시집을 간다는 사실은 겉으로는 축복해 줄 만한 일이지만 그 동생에게 모든 것을 의지하고 있던 언니에게는 그것이 큰 상실이 될 수 있습니다. 반면에 재물의 상실이 그 사람의 죄악감을 감소시켜 주는 구실을 할 때는 상실로서의 의미가 없습니다.

유전적 요인을 보면 지금까지의 가족 연구 및 쌍생아 연구, 입양연구의 결과 우울증 발생에 유전적 요인이 중요한 역할을 차지하는 것으로 보입니다. 쌍생아 연구결과 우울중의 유전율은 40~50%에 이르며 가족연구결과 구성원 중에 우울증을 경험한 사람이 있는 가족이 그렇지 않은 가족보다 직계가족의 평생 유병율이 2~3배 정도 높습니다.

신경 생화학적 요인을 보면 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민과 같은 신경전달 물질이 우울증 발생과 관계가 있습니다. 그중 세로토닌 기능 이상이 우울증과 가장 연관이 깊습니다. 우울증 환자는 세로토닌 활성도가 보통사람보다 낮다고 알려져 있습니다. 현재 대표적 항우울제가 세로토닌 재흡수 억제제라는 사실이 명확한 증거입니다. 세로토닌과 우울증의 병인론에 관한 구체적인 신경생화학적 기전들이 활발한 연구를 통해 밝혀지고 있습니다. 노르에피네프린이나 도파민에 대한 연구결과도 이들 물질과 우울증의 연관성을 잘 보여줍니다. 지속적인 스트레스에 노출될 경우 노르에피네프린의 신경 전달이 감소하며 이는 무기력, 무쾌감증, 성적 욕구 감소 등을 일으킵니다. 뉴런에서 노르에피네프린을 고갈시키는 레세르핀 같은 물질들이 우울증을 일으키며, 노르에피네프린을 분해하는 단가아민산화효소를 억제하는 약물이 항우울 효과가 있다는 것이 알려졌습니다. 도파민의 경우 중간피질 경로와 변연계 경로에서 낮아진 도파민 활성이 우울증 환자의 인지, 운동, 쾌락 관련 장애를 일으키며, 실제로 우울증 환자의 뇌척수액에서 도파민 대사체인 호모바닐린산의 농도가 감소되어 있다는 보고가 있습니다. 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민 같은 신경전달물질 외에도 신경호르몬도 우울증과 관련되어 있습니다.

> **2주 이상의 즐거움 상실이 우울증 초기현상 판단근거 혐오자극 회피의 노력에도 자극이 지속되면 우울발생**

한편 정신분석에서는 리비도가 부여된 대상을 향한 공격 욕망을 자아가 위험한 것으로 받아들임으로써 발생하는 내적 갈등이 우울증을 유발한다고 보았습니다. 프로이트는 우울증을 정신성적 발달 단계 중 대상 선택 이전에 나타나는 구강-함입 단계와 연관지어 설명했지만 동시에 초자아의 형성이나 오이디푸스 콤플렉스 해소 초기에 비롯되는 더 복잡한 심리발달 단계와 연관된 죄책감, 자기비하, 자기처벌로 설명하기도 했습니다. 애착이론을 발달시킨 볼비는 불안한 애착관계와 강박적인 자기관계를 가진 사람이 우울증에 취약하다고 말했습니다.

인지치료의 발달에서 아주 중요한 역할을 한 아론 백은 인지삼제, 정보처리의 오류, 부정적 자기 스키마를 우울증의 세 가지 핵심요소로 설정했습니다. 인지삼제는 자기 자신과 세상, 미래에 대한 부정적 인식과 해석, 기대와 기억을 말합니다. 이런 부정적인 생각이 우울증의 기분, 행동, 신체증상에 영향을 줍니다. 이런 부정적인 생각은 환자의 잘못된 정보처리에 의해 형성됩니다. 실제로 긍정적인 부분이 있는 사건도 부정적인 측면만을 선택적으로 받아들이는 선택적 집중, 특정한 나쁜 측면을 일반화하는 과일반화, 나쁜 정보를 과장하고 좋은 정보는 축소하는 과장 및 축소와 같은 정보처리의 오류가 대표적인 예입니다. 부정적 자기 스키마는 평소 잠재해 있다가 환자가 스트레스 상황에 놓였을 때 활성화되어 지속적으로 왜곡된 정보처리를 유도하고 이에 따라 부정적 인지가 쌓여 우울증의 여러 증상을 유발합니다. 마지막으로 행동이론에서는 동물 실험을 통해 얻은 결과로 우울증의 발생과정을 설명합니다. 실험동물이 회피할 수 없는 환경을 만들고 지속적으로 혐오 자극을 가하면 처음에는 자극으로부터 벗어나려고 노력하지만 시간이 지나면서 그 상황에서 벗어나려는 노력을 포기하게 되고, 자신의 노력이 결과에 아무런 상관이 없다는 것을 학습하게 됩니다. 이렇게 학습된 실험동물은 다른 환경에 놓여도 혐오 자극을 피하려는 노력을 하지 않게 됩니다. 이를 '학습된 무력감 모델'이라고 하는데, 이 가설을 우울증에 적용할 수 있습니다. 개인이 여러 번 원하는 결과를 얻지 못하고 힘든 일을 계속 피하지 못하면 그는 스스로 조절이 불가능하다는 생각에 아무런 행동도 못하고 우울 증상을 경험하게 된다는 것입니다.

그렇다면 불교에서는 우울을 어떻게 볼까요? 사실 우울은 불교에서 정확이 어떤 것이라고 정의되어 있지 않습니다. 대신 불교는 인간의 정신에 대해서 자세하게 설명하고 있습니다. 그러므로 불교에서 인간의 정신을 어떻게 설명하는지 살펴보면, 우울이라는 감정이 인간 정신의 어느 영역에 있고 그것의 본질 및 문제 해결법이 무엇인지를 알 수 있습니다.

불교에서는 인간의 존재가 오온으로 구성되어 있다고 봅니다. 오온은 색온, 수온, 상온, 행온, 식온입니다. 인간은 물질과 정신으로 구성되어 있다고 말할 수 있습니다. 그 중 색온은 물질, 즉 몸이고, 수온 상온 행온 식온은 정신입니다. 정신을 다시 세분해서 보면 수온은 느낌으로 즐겁거나, 괴롭거나, 즐겁지도 괴롭지도 않은 것입니다. 우리 마음은 항상 대상에 가 있습니다. 그 대상의 맛을 아는 것을 느낌이라고 합니다. 그 맛이 맛있으면 즐겁고, 맛이 없으면 괴롭고, 덤덤하면 즐겁지도 괴롭지도 않습니다.

불교에서 감정이란 오온 가운데 수온과 행온에 넣을 수 있습니다. 먼저 수온인 이유는, 수온이 느낌이기 때문입니다. 그런데 어째서 감정이 행온일까요? 감정에는 좋아하여 당기고 싶어하여 밀어내고 하는 요소가 들어 있는데, 우리가 무언가를 좋아하고 싫어하는 반응을 일으키는 것이 바로 행온이기 때문입니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉

한국불교 대표방송 BTN
www.btn.co.kr
함께 행복해요
세상을 바꾸는 동행同幸
BTN 붓다회
동참문의 1855-0108

BTN붓다회 동참문의 1855-0108 | olleh 233번 Btv 305번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300