

<IMF시대의 정신건강>

1. 병원을 찾는 사람들의 변화-매스컴에 회자되는 것처럼 많이 늘지는 않았다. 그 이유;

1)경제적으로 어려워 오고 싶어도 못 온다.

인간의 기본적인 욕구에는 단계가 있다. 즉 인간의 모든 행동은 위계적 질서가 있는 연속적 욕구에 의하여 동기 지어 지는데 가장 기본적인 최하위의 욕구가 의식주 해결의 욕구, 두 번째가 위협으로부터 안전을 추구하려는 욕구, 세 번째가 소속감, 우정, 사랑, 인정을 받고자 하는 사회적 욕구, 네 번째는 자신감, 성취감, 지식, 사회적 지위, 존경 등과 같은 자아욕구, 다섯 번째가 자신의 잠재력의 발전 즉 자기발전의 욕구 등의 순이다.

생존의 위협을 느끼면 가장 기본적인 욕구를 해결하려고 노력하므로 아주 심해지기 전에는 병원에 오지 않는다.

2)생존의 문제로 긴장할 때는 마음의 문제 즉 감정을 억압하는 정신기제가 작용한다. 예를 들어 이민 가서 처음 살기 어려울 때는 우울증이나 불안증 같은 정신적 문제로 고민하는 사람이 적다. 어느 정도 살 만하면 그때서야 이민병 즉 향수병에 걸린다.

3)이 정도 일을 못 견디면 자기 정신력이 약하다고 자책감을 갖게 되므로 어떻게든지 버텨보려 한다.

그러므로 이 경제적 위기에서 어느 정도 벗어나 한숨 돌리면 정신과 환자가 늘어날 것이다. 지금은 정신과의사도 어렵다.

그러나 지금까지 정신과 치료를 받던 사람들 중에서 경제적 위기로 인한 스트레스로 더욱 힘들어하는 사람들은 많다.

2. 스트레스란?

스트레스란 라틴어에서 유래된 말로 '외부 압력에 의해 일어나는 우리 몸의 반응'이란 뜻이다.

가장 많은 원인은 갈등과 좌절인데 우리 지금 그 두 가지를 모두 경험하고 있다. 그러니 더욱 어려울 수밖에.

사람들은 흔히 괴로운 일만 스트레스라고 생각하지만 사실은 즐거운 일도 외부압력이라는 점에서 스트레스이다. 좌절이나 갈등과 같은 괴로운 일로 인한 스트레스를 'di-stress', 데이트나 여행 같은 즐거운 일로 인한 스트레스를 'eu-stress'라 한다. 즐거운 일이 왜 스트레스인가. 우리가 데이트를 하려고 하면 설렘으로 인해 기쁨도 느끼지만 그만큼 신경을 써야 하지 않는가. 어떤 의미에서는 eu-stress가 더 어려운 것이, 괴로운 일일 때는 '힘들다'고 주위 사람들에게 투정이나 할 수 있지만 승진이나 새 집으로 이사가는 것 같은 eu-stress 때는 힘들다는 이야기도 못하므로 더 어렵다.

어떤 학자는 아침에 눈을 떠서 잠들 때까지 경험하는 모든 일들이, 아니 이제는 잠자는 것까지 스트레스이므로 스트레스에서 벗어나는 것은 죽는 길밖에 없다고 까지 하였다.

그처럼 어려운 스트레스의 크기를 재서 그 점수와 지난 2년간 경험한 횟수를 곱하면 그 점수가 자기 스트레스 점수이다.

참고로 가장 큰 스트레스를 100점이라 하면 사랑하는 배우자나 자녀의 죽음을 100점으로 친다.

결혼은 50점, 직장으로부터의 해고는 47점, 경제적인 변화는 31점-그렇다면 결혼보다 낮은 스트레스가 아닌가!

스트레스에 영향을 주는 요인들

1)실직 상태가 예견된 것이냐 아니냐 -아닐수록 스트레스가 더 크다

현대사회에서 살기가 더 어려운 이유는 변화가 급변하기 때문에 예견하지 못했던 일들이 더 많이 생기므로 그 만큼 불안감이 심할 수밖에 없다는 것이다.

2) 실직으로 인한 경제적 손실이 어느 정도냐

3)기본 재력 정도, 부인의 직업유무, 주위에 도움을 줄 수 있는 사람이 있느냐, 부채의 정도 등

4) 실직으로 인한 가족간의 불화

5) 평소 성격, 문제를 해결하는 태도, 인간관계

6) 과거 경험

3.실직자의 심리상태

자본주위 사회에서 직업이란 의식주의 해결, 안전을 추구하려는 욕구의 해결뿐만 아니라 사랑과 인정의 욕구, 자기 실현화의 욕구를 모두 해결해 줄 수 있는 수단이 된다. 즉 직업이란 현대사회에서는 단순히 돈을 버는 경제적인 의미만 있는 것이 아니라 자존심, 자긍심의 표현이며 나아가서는 자기가 누구라는 것을 말해주는 지표이다.

그러므로 직업을 잃는다는 것은 동물적 생존뿐만 아니라 사회적 생존에 큰 위협이 되므로 여러 가지 감정을 불러일으킬 수밖에 없다.

1)불안감

생존에 위협을 받을 때 제일 먼저 느끼는 감정이 불안이다. 불안이란 위협이 가까이 오고 있음을 알 때 느끼는 감정으로 그 공포감의 근거가 이해되지 않는다는 점이 공포와 다르다.

무엇인가에 사로잡혀 있거나 압도당하는 감정이며 이때 우리의 지각은 예리해지는 것이 아니라 일반적으로 무디어지고 희미해진다.

사람들은 여러 가지 형태로 불안을 경험하는데 , 가슴속에서 무엇인가가 치밀어 오르는 듯 한다든지, 가슴이 죄어오는 것 같거나, 혹은 당황하거나 그 표현방법은 다양하다.

때로 가벼운 불안은 건설적일 수 있다. 이런 불안은 우리에게 무엇이 잘못되었는지 경고해 줄 수 있기 때문이다.

그런 의미에서 우리가 지금 느끼는 불안감이 나쁜 것이 아니다. 어느 정도의 불안감을 느껴야지 만 현실의 문제를 풀 수 있는 대안을 찾을 수 있고 우리 몸의 에너지를 동원하거나 이용하여 현실에 대처해 나가는 것이다. 예를 들어 시험에 대한 불안이 있어야 더욱 열심히 공부하게 되고 취업에 대한 불안이 있어야 직업선택을 재평가하게 되는 것이다. 이런 불안은 정상적인 불안이고 현실적인 불안은 우리가 현실적으로 대처하면 큰 어려움 없이 해결할 수 있다.

그러나 불안의 정도가 심해지면 우리의 감정적 능력을 방해한다.

아주 막연하게 어떤 위협이나 위험을 느끼는 경우, 예를 들어 직장을 그만 둔 다음에 어떤 직장에도 취직이 안되고 일도 할 수 없고 가지고 있는 돈을 다 쓴 다음에는 굶어죽는 것이 아닌가, 아이들 학비며 결혼 문제도 심각하게 다가오고 노후문제도 걱정되는데 자신은 어떤 상황을 예견하거나 어떤 조치를 취하는 것이 불가능하다는 느낌이 들 때 그러하다.

불안의 강도가 지나치면 효과적으로 행동하거나 대처하는 것을 방해한다. 수면장애, 집중력이나 판단력장애 뿐만 아니라 위장장애 등을 포함한 다른 신체적 증상을 일으킬 뿐만 아니라 심하면 강박증, 사회공포증 뿐만 아니라 정신질환을 일으킬 수 있다.

불안으로 인해 일어날 수 있는 신체적 증상은 다음과 같다. 쉽게 피곤해지고, 집중하기 어렵거나 마음이 빈 것 같고, 쉬이 짜증이 나며, 잘 놀라고 근육이 긴장되고 손이 떨린다. 땀이 나고 호흡이 가빠오며 심장이 빨리 뛰고 가슴에 통증이 온다. 소화가 안되고 쉽게 체하며 변비와 설사가 번갈아 일어나고 복통이 일어날 수도 있다.

2) 공포감

실패나 소외에 대한 두려움과 같이 실질적인 고통을 예견할 때 일어나는 감정이다. 현재 우리가 경험하고 있는 공포감은 육체적인 위협보다는 실직이나 경제적 문제로 인하여 사회로부터 소외될 것 같은 두려움, 거절에 대한 두려움, 비웃음에 대한 두려움 등이 더 크다.

이러한 공포감도 불안처럼 어느 정도는 건설적이다. 즉 두려운 상황에서 어떻게 행동해야 하고 행동의 결과가 무엇인지를 알 수 있다면 어느 정도 파괴적인 결과를 피할 수 있기 때문이다. 이러한 공포감을 '건강한 공포감'이라고 한다.

3) 분노와 적대감

자극을 받거나 위협을 받거나 부당한 대우를 받을 때 분노와 적대감을 느끼는 것은 당연하다.

특히 요즘처럼 자기의 실수로 인해서가 아니라 정확한 원인도 모르고 경제적이거나 사회적인 불이익을 당한다는 생각이 들 때는 분노하게 되고 사회와 불특정대상,(때로는 특정 대상일 수도 있지만)화가 나는 것은 당연하다.

문제는 분노감을 느끼는 상황에서는 순수하게 객관적으로 생각한다는 것이 매우 어려운 일이라는 것이다. 우리의 대다수는 보복적이거나 비판적인 태도를 취하지 않고 분노감을 이야기한다는 것이 어렵다는 것을 경험으로 잘 알고 있다.

분노가 건설적으로 이용될 수도 있다. 현재 사회를 이렇게 만든 원인을 찾아내 해결방법을 모색하게 만들 수도 있기 때문이다.

그러나 분노로 인하여 피해의식을 느끼고 그 결과 모든 것을 다른 사람의 잘못으로 돌리는 투사의 정신기제만을 쓴다면 그 분노의 감정이 비이성적으로 표현될 수 있다.

이럴 때는 적대감도 이성의 통제를 벗어나게 되는데 대개 가장 가까이 있는 사람을 향해서 폭발하게 된다. 그러나 분노 반응은 일시적인 긴장 해소를 가져다주기 때문에 습관

화가 되기 쉽다. 특히 작은 실망이나 사소한 계획의 실패, 또는 일상생활에서의 불운에 대해 과민하게 반응하는 경향이 있는 사람들이 모든 상황을 위기상황으로 느낄 때 더욱 분노 반응을 보이기 쉽다.

인간의 감정 중 분노의 감정을 조절하는 것이 가장 어렵고 그만큼 그 사람의 인격의 성숙을 알 수 있는 것이다.

‘네가 나에게 상처를 입힌 만큼 나도 너에게 상처를 주겠다’는 태도는 문제를 해결하는 것이 아니라 그 다음에 불안, 우울의 감정이 반복되고 화병의 원인이 될 수 있다.

4) 사고 능력의 장애로 인하여 집중력, 판단력, 기억력 등이 손상되어 더욱 일을 하기 어렵게 된다.

5) 화병

화병이란 마음속에 화나고 분하고 억울하고 원통한 것을 발산하지 못하고 오래 참아 쌓이고 쌓여 응어리진 병이라 할 수 있다.

증상은 대개 ‘열난다, 속 끓는다, 확확 단다, 열이 치민다’ 등의 열기와 관련되는 것들을 호소하며 답답하고 가슴이 뛰거나 치밀어 오르고 숨이 막히며 목에 덩어리가 뭉쳐있는 느낌 등을 갖는다.

충격기, 갈등기, 체념기의 세 단계를 거쳐 화병이 된다.

우리 나라의 가부장제 문화, 감정을 억압하는 문화와 연관되어 생기는 병이라 하여 ‘문화관련증후군’에 속한다.

4. 증상에 따라 유형별로 나눠보면:

1) 불안형;

안절부절, 벼랑에 선 느낌, 긴장되고 쉽게 피곤해지고 짜증, 근육 긴장, 수면장애, 과도한 걱정 등

2) 공황장애

갑자기 불안이 심해지면서 숨이 막히거나 심장이 두근대고 죽을 것만 같은 극단적인 공포 증세를 보이는 상태,

대개 주 2회 이상 나타나면 진단한다.

공황증상이 특히 잘 나타나는 장소나 상황이 있다. 공기 소통이 잘 되지 않는 장소나, 신체적으로 몹시 과로했을 때, 화가 나 있을 때, 백화점처럼 넓고 밝은 공간에 있거나, 안전한 장소와 멀리 떨어져 있다고 생각할 때, 의지할 수 있는 대상과의 이별을 경험했을 때, 과음한 다음날 잘 일어난다.

3)우울증

우울한 기분이 최소 2주 이상 지속되며 다음 9가지 증상 중 5개 이상을 경험하면 우울증이라 진단한다.

- @거의 하루 종일 우울
- @흥미 상실
- @체중이 줄거나 증가(일개월에 체중의 5%이상 변화)
- @불면이나 과수면
- @정신흥분이나 지체
- @매일 피로 내지 에너지 상실
- @무가치감 또는 과도하고 부적절한 죄책감
- @사고와 집중력 감퇴, 결정 곤란
- @죽음에 대한 유혹

4)신체화 장애

다양한 신체 증상을 보인다. 특징적 증상으로는 두통, 어지러움, 졸도감, 구역질, 구토, 복통, 소화장애, 설사, 변비, 호흡곤란, 빈맥, 성기능장애, 골근계 통증, 월경불순 등이다. 이런 증상의 원인이 모호하고 일관성이 없고 극적으로 요란하고 다양하게 표현되며 과장되는 것이 특징이다.

5)조울증

심하면 노이로제 정도가 아니라 정신병에 걸릴 수 있는데 우울증과 조증의 상태가 번갈아 나타나는 것을 조울증이라

한다.

조증의 상태는 의기양양하고 기고만장하며 흥분상태로 사
고나 감정의 진행, 행동의 속도가 빨라지는 것을 말한다. 소
란스럽고 제약이 없는 열정상태에 이르며 과대망상이나 피
해망상이 나타난다.

6) 편집장애

어떤 사람 또는 다수의 관련된 사람들이 의도적으로 교묘
하게 여러 가지 방법으로 자기에게 피해를 주고 있거나 악
의적으로 다루고 있다는 망상을 갖는 상태를 말한다.

7)알코올중독이나 약물남용

우울증의 한 형태로 본다. 우울한 감정을 억압하고 알코올
이나 약물을 남용함으로써 현실을 회피하고자 하는 시도이
다. 가면우울의 한 형태이다.

8)단기 반응성 정신병

#어떤 사람이 위기에 처했을 때 보이는 양상은 그 스트레스
의 크기도 중요하지만 평소 성격, 인격의 성숙도, 성장과정,
인간관계 등에 더 영향을 받는다.

예를 들어 Type A의 사람이 스트레스를 받을 때 Type B의
사람보다 더 견디기 어려워한다.

참고;

Type A의 특징

강렬한 욕구, 야망, 경쟁심, 완벽성, 참울성 없음, 정서적
불안감, 많은 것들을 얻기 위해 끊임없이 투쟁하고, 다른 사
람의 존경을 받기 위해 노력, 병 때문에 결근하거나 약속시
간에 늦는 법이 전혀 없는 사람들

타입B의 특징

여유가 있고 서두르지 않으며 시간에 쫓기지 않는다, 덜 경쟁적, 다른 사람의 반응에 지나치게 민감하지 않다. Type A의 사람이 Type B의 사람보다 심장질환에 걸릴 확률이 4배 이상 높다.

5. 가부장제에서 가장이 실직하면?

가부장제란 남자가 모든 것을 다 책임지는 제도이므로 가장이 느끼는 책임감과 부담감이 크다. 그 동안 남자가 경제적 책임을 혼자서 해결해왔기 때문에 당연히 위기감이 심할 수밖에 없다.

특히 핵가족제도에서 부모가 이런 경제적 문제로 감정적으로 우왕좌왕 하느라고 자기 역할을 다 수행하지 못하면 여러 가지 문제가 일어나기 쉽다.

- 1) 부부간에 그 동안 묻어 두었던 원망, 분노 등이 표출되면서 감정적으로 별거하기 쉽다.
- 2) 부모와 자녀간에도 피해의식이 노출되기 쉽다.
- 3) 자녀 자신이 느끼는 불안감, 죄책감, 열등감 등의 감정들이 얽히고 설켜 가정의 모든 정서적 문제들이 표면화되기 쉽다.

6. 어떻게 극복할 것인가?

1) 위기는 테스트다.

평소 실력이 좋으면 시험이 겁이 안 난다. 마찬가지로 위 기란 그 동안 자기가 갖고 닦은 정신적 성숙과 인내력을 시험하는 것이라고 생각하자!

-높은 파도가 유능한 사공을 만든다!

2) 좌절과 실패는 동전의 앞뒷면처럼 우리의 인생과 더불어 가는 것이다-항상 잘되리라는 것 자체가 환상이다.

환상을 깨고 현실에 직시한다는 마음가짐이 필요하다!

3) 일어난 일보다는 그것을 자신이 어떻게 받아들이고 해결해 나가느냐가 중요한 것이다.

정신과 치료 중에 '인지치료'가 있다. 부정적인 사고가 부정적인 감정을 불러 일으켜 부정적 사고를 더욱 조장하는 악순환의 고리를 끊기 위해 긍정적 사고로 전환시키는 치료 방법이다.

부정적 사고의 대표적인 것이 지금 일어나고 있는 현실이 미래에도 되풀이 될 것이며 자신은 그런 어려운 일을 해결할 능력이 전혀 없다는 생각이다.

그 외의 대표적 부정적 사고들은 다음과 같다.

@이분법적 사고(흑백논리)

사물을 흑과 백의 관점으로만 보는 것이다. 예를 들어 한번 실패하고 나서는 자신을 완전히 실패자로 낙인찍는 것. 이런 사고의 밑바닥에는 완벽성의 추구가 숨어 있으며 결국 실수나 불완전 상태에 대한 두려움과 공포로 인하여 어떤 일도 쉽게 착수하지 못하게 만든다. 이 사고방식은 자신에게 부적절감과 무가치감을 느끼게 만들고 사소한 실패에도 자신을 완전한 패배자인 것처럼 생각하게 만든다. 이것은 우울증을 유발할 수 있는 소지가 되며 자기 자신에게 만족할 줄 모르고 스스로 평가절하 하게 만든다.

@과잉일반화

단 한 번의 부정적 사거늘 마치 끝없이 반복되는 실패의 본보기처럼 생각하는 것.

@판단력의 색안경

한 가지 잘못된 일에만 계속 집착함으로써 나머지 잘 된 일은 보지 못하는 현상을 말한다.

@긍정적 측면의 부정

어떠한 이유를 찾아서라도 자신의 긍정적 측면을 '나하고는 상관없는 일이라'고 인정하기 거부하는 현상을 말한다. 이렇게 함으로써 현실적 사실과는 어긋나는 부정적 사고를 계속 유지하려 하는 것이다.

@성급한 결론

자신의 결론을 뒷받침할 만한 확실한 증거도 없이 어떤 일을 부정적으로 해석하는 것을 말한다. 여기에는 잘못된 심리추측과 지레짐작의 과오가 있다.

@과잉확대 혹은 과잉축소

어떤 일의 중요성을 과장하거나 극단적으로 축소하는 것을 말한다. 이를 '망원경 효과'라고 한다

@감정적 판단

@'하지 않으면 안돼'의 과용

@'모두 내 탓이오'의 사고방식

모든 것을 남의 탓으로 하는 투사도 옳지 않지만 모든 것을 자기 잘못으로 돌리는 사고 방식도 우울증의 원인이 된다.

4) 감정적으로 휘말릴 때는 큰 일을 결정하는 것은 피한다. 그러나 흔히 초조해서 쫓기다시피 해서 결정을 내리는 일이 일어나는데 이럴 때 잘못된 결정을 내릴 확률이 크다

5) 감정이 어느 정도 조절될 때까지는 잘 먹고 잘 쉬면서 기다리는 것이 좋다-그 사이 충분한 정보를 얻거나 믿을 만한 사람하고 의논하는 것이 좋다.

6) 어려울 때일수록 잘 먹고 잘 자고 적당히 운동하는 것이 필요하다.

단백질이나 지방은 소화과정이 복잡하므로 스트레스가 많을 때는 좋지 않다. 비타민이나 미네랄이 풍부한 과일, 야채를 많이 먹도록.

단 것, 짠 것, 인스턴트 식품은 스트레스가 많은 때는 피하는 것이 좋다.

음식을 씹는 과정도 스트레스에 도움이 되므로 오랫동안 씹어서 먹을 것!

7)힘들 때는 믿을 만한 사람에게 감정을 털어놓는 것이 좋다-혼자서 모든 문제를 해결해 보려고 하는 데서 더 어려움이 생긴다.

7. 주위 사람들은 어떻게 도울 것인가?

- 1) 감정은 전염되는 법이므로 속으로 불안하고 초조해도 내색하지 말 것
- 2) 설부른 조언이나 판단보다는 힘든 것을 이해한다는 마음의 자세가 중요하다.
- 3) 자기 건강에도 신경 쓰도록!
- 4) 네 탓. 내 탓하지 않도록-위기 시에 서로 비난하지 않는 것이 중요하다
- 5) 어려울 때일수록 친밀감의 표현이 중요하다

서울백제병원 원장

정신과 전문의 노만희

roh8240@users.unitel.co.kr

유니텔: roh8969

하이텔: ROH8969