

위대한수업
GREAT MINDS

- ONE GREAT MIND
- THREE GREAT QUESTIONS

정신건강 특집 '우울장애'

린다 게스크



Linda Gask



본 교재는 교육적인 목적으로 제작되었습니다. 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 저작자의 허락 없이 무단으로 복제하거나 전재할 수 없습니다.

차례

프롤로그

강사 소개 린다 개스크	5
정신건강 특집 '우울장애'	7

강의 속 핵심 개념	9
세 가지 위대한 질문	11
- 무엇이 우리를 우울증에 더 취약하게 만들까요?	
- 애도가 필요한 사람은 어떤 도움을 받아야 할까요?	
- 자살 충동을 느끼는 사람은 어떻게 도와야 할까요?	

〈위대한 수업, 그레이트 마인즈〉 강연 시리즈	17
---------------------------	----

프롤로그

"그 어떤 심각한 우울증도 치료할 수 있다"

세계 최고의 석학 린다 개스크가
점검하는 당신의 우울증

강사 소개

강사 연보

- 정신의학 박사
- 영국 맨체스터대학교 정신건강의학과 명예교수
- 영국 왕립정신의학회 회원
- 영국 왕립일반의사협회 명예 회원
- 前 세계정신의학협회(WPA) 위원
- 前 세계보건기구(WHO) 고문

Linda Gask



린다 개스크

● 영국의 정신의학 박사 린다 개스크는 우울장애 분야의 세계적인 석학이자, 환자와 의사 간 커뮤니케이션 교육의 권위자입니다. 10대 때부터 우울장애를 겪어온 그는 우울증이란 슬픈 감정이 신체와 생각에 영향을 미치는 범주가 넓은 질환임을 강조합니다.

자신의 우울증 경험을 바탕으로 우울증 예방과 치료에 실질적 조언을 건네는 린다 개스크는 현재 자신이 설립한 자살 예방 교육과 정신건강 1차 의료서비스를 제공하는 사회적기업의 이사로 재직하며 정신건강으로 고통받는 이들을 돕고 있습니다.

180여 편의 연구를 기고했으며 저서로는 <당신의 특별한 우울>, <진북 찾기>, <침묵의 저편> 등이 있습니다.

정신건강 특집 '우울장애'

5명 중 1명이 겪는다는 우울증. 감기만큼 흔해진 이 우울증이란 어떤 질병일까요? 이 물음에 세계적인 우울장애 연구가인 린다 개스크 교수는 "우울증이란 감정과 생각, 신체의 모든 방면에 영향을 미치는 광범위한 범주의 질환"이라고 강조합니다. 우울증의 원인 또한 한 가지가 아니기 때문에 '어떻게 기운을 잃어버렸는가?'에 초점을 맞춰야 한다는 게 그의 주장입니다.

40년 가까이 우울증 환자들을 치료해 온 개스크 교수는 "그 어떤 심각한 우울증도 치료할 수 있다"라고 말하며 치료에 있어 가장 중요한 것은 환자의 부정적인 생각과 멈춰버린 일상, 현재에 영향을 미치는 과거의 관계를 교정하는 것이라고 한다. 그뿐만 아니라 우울과 밀접한 관련이 있는 애도와 자해, 자살과의 상관관계까지 자세히 짚어봅니다.

건강하게 지내기 위해 무엇보다 즐거움과 성취 사이의 균형과 속마음을 털어놓을 수 있는 이를 곁에 둘 것을 당부하는 개스크 교수. 우울증을 겪더라도 타인의 돌봄을 받고 전문가의 도움을 구하는 것을 부끄러워하지 말라는 그의 진심 어린 응원을 마음에 담아 봅니다.

〈위대한 수업-그레이트 마인즈〉 런다 개스크 편에서는 우울증의 실체에 대한 세계 석학의 고찰을 만나보실 수 있습니다.

* 본 강의 영상은 웹사이트 www.kmooc.kr에서 만나 보실 수 있습니다.

1

생각의 오류

린다 개스크가 말하는 생각의 오류에는 '임의적 추론'과 '선택적 추상화'가 있습니다. 근거가 거의 없거나 전혀 없는데 결론을 내리는 '임의적 추론'과 달리 '선택적 추상화'는 한 가지 근거로 결론을 도출합니다. 어떤 방식으로든 사고의 오류를 가진 사람은 인생의 좋은 일들을 최소화하는 생각의 오류를 범합니다.

2

지연된 비애

사별한 지 몇 달이 지난 후에도 여전히 죽음을 믿지 못하는 것으로서 고인에 대한 분노와 비통함, 그리움 등에 사로잡힌 상태를 말합니다. '지연된 비애'를 느끼는 사람의 경우 때론 고인을 아주 고통스러운 방식으로 기억하기도 합니다.

3

삶의 균형

삶에는 즐거움이 꼭 필요하지만 우울해지기 쉬운 사람들은 종종 그 사실을 부정한 채 계속해서 일만 합니다. 린다 개스크는 즐거운 일을 하는 것과 성취 사이에서 삶의 균형을 잡는 것이 매우 중요하다고 강조합니다.

1

무엇이 우리를 우울증에 더 취약하게 만들까요?

린다 개스크

“어린 시절의 경험이 매우 중요합니다. 어릴 때 충격받은 사건이 있다면 오랜 기간 우리에게 영향을 미칩니다. 어머니와 떨어지고 방치되거나 갈등에 노출돼 감정적, 신체적, 성적 학대를 당한 경우죠. 이런 경험이 뇌에 생물학적인 영향을 미친다는 증거도 있습니다. 또한 염증 메커니즘이 우울증의 발생과 지속에 작용한다는 것도 알게 됐죠. 우울증과 관련한 세로토닌 이론에 대해서도 들어봤을 겁니다. 세로토닌 작용이 우리의 생각만큼 간단하지 않다는 게 이젠 밝혀졌죠. 여태껏 우울증을 신경 전달 물질의 결핍이라고 생각했습니다. 뇌 신경세포 간 정보 전달을 돕는 화학적 물질의 부족을 원인으로 봤죠.

항우울제의 작용 방식도 처음에는 신경 전달 물질을 증가시키는 것이라고 믿었어요. 하지만 그렇게 간단하지 않습니다. 어쨌든 약효를 보려면 3주가 걸리죠. 단순히 세로토닌의 수치를 올려 해결될 문제가 아니란 겁니다. 유전자도 영향을 미칩니다. 1차 친척 관계에 우울증 환자가 있으면 발병 위험이 3배 증가합니다. 중요한 건 유전자와 환경의 상호 작용입니다. 스트레스를 받으면 우울증에 취약한 유전자가 촉발됩니다. 이는 유전자뿐 아니라 살면서 겪는 사건도 중요하다는 뜻입니다.

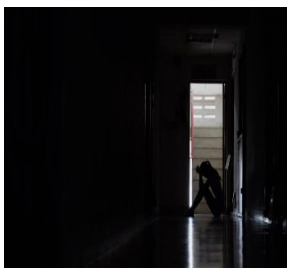
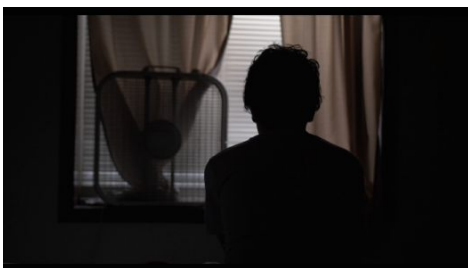
물리적인 원인도 중요합니다. 술과 약물은 우울증을 유발할 수 있죠. 신체 질환도 마찬가지로입니다. 갑상선 저하증, 당뇨, 심장병 같은 만성 질환도 원인이

됩니다. 그리고 나이를 먹으면 우울증에 걸리기 쉽습니다. 노화된 뇌는 실제로 우울증에 더 취약하죠. 심리치료사들은 과거 사람들과의 관계가 우리가 자신을 어떻게 느끼는가에 큰 영향을 미친다고 말합니다. 삶에서 상실과 학대, 위해를 경험하면 성인이 됐을 때 타인을 신뢰하고 관계를 맺기가 어려워집니다.

우울은 애도와 매우 비슷합니다. 중요한 관계에 대한 상실 반응으로 일어나죠. 애도를 해소하지 못하면 우울증을 겪을 수 있습니다. 고인을 애도하는 데 실패하면 그들을 우리 안에 붙잡아 두게 되죠.

우울은 애도와 매우 비슷합니다. 중요한 관계에 대한 상실 반응으로 일어나죠. 애도를 해소하지 못하면 우울증을 겪을 수 있습니다. 고인을 애도하는 데 실패하면 그들을 우리 안에 붙잡아 두게 되죠. 우울한 사람들은 자신을 실패작이라고 여깁니다. 세상의 다른 사람들을 생각한다면 여기 사는 게 싫고 세상이 끔찍하다고 말할 거예요. 집에 처박혀 고립을 자처하며 사람들과 거리를 둡니다. 스스로를 외부와 차단하죠. 우울감과 피로감을 느끼고 흥미와 동기를 잃어버리며 행동이 느려집니다. 결국 악순환의 고리가 돼 삶에 지속적인 영향을 미칩니다.

마지막으로 사회적 모델이 있습니다. 사회에서 일어나는 모든 일들이 포함되죠. 정치나 나라의 상태, 트라우마나 어린 시절의 경험 이 모든 것이 영향을 미치지만 현재 우리에게 일어나는 일들과 살면서 반복되어 온 사건과 어려움도 영향을 주죠. 중요한 건 모두가 우울해지진 않는다는 겁니다. 우울해지는 건 가장 취약한 사람들이죠.”



2

애도가 필요한 사람은 어떤 도움을 받아야 할까요?

린다 개스크

“애도는 정상적인 반응이죠. 우울과 비슷하지만 해소됩니다. 해소되지 못하면 우울증과 구분할 수 없게 되죠. 우울과 애도 모두 우리를 상실에 취약하게 만듭니다. 애도는 상실에 대한 정상적인 반응이지만 그렇다고 무난하게 지나가는 것은 아닙니다. 눈물 흘리고 강렬한 슬픔을 느끼며 고인에 대한 그리움과 생각, 기억이 반복됩니다. 고인의 목소리를 듣기도 합니다. 일상적 경험으로 기억이 촉발되기도 합니다.

애도가 순조롭게 진행되지 않을 때도 있어요. 저는 애도를 겪기 까지 2~3년이 걸렸습니다. 애도가 지연되면 문제가 될 수 있습니다. 우리 모두 팬데믹을 겪었고 코로나가 한창일 때 우리에게 일어난 일 때문에 애도를 견디기가 더욱 힘들어 졌습니다. 애도의 증상 중 일부는 우울과 매우 비슷합니다. 주변에 흥미를 잃기 시작하고 불면과 불안, 분노, 죄책감에 시달리죠. 이를 '지속성 복합사별'이라고 합니다. 저는 '지연된 비애'라고 부르죠.

지연된 비애를 겪는 사람을 많이 봤습니다. 저는 많은 사람을 치료해 왔는데 약 10~20%가 사별 몇 달 후에도 여전히 죽음을 믿지 못합니다. 계속해서 분노와 비통함, 강렬한 감정과 그리움을 느끼죠. 심지어 고인에 관한 생각에 사로잡혀 있거나 고인을 아주 고통스러운 방식으로 기억하기도 합니다.

팬데믹 시기에 일어난 일들을 눈여겨봐야 할 겁니다. 팬데믹 시기에는 애도하기 힘들었기 때문이죠. 생각해 보세요. 죽음은 갑작스럽고 예상치 못하게 일어났고 고인의 시신도 볼 수 없었습니다. 팬데믹 때문에 많은 일이 일어났고 사람들은 애도하는 데 많은 어려움을 겪고 있습니다. 이런 복합 애도는 우리 건강에 해롭습니다. 마음이 아파서 죽을 수도 있어요. 복합 애도를 겪는 사람들은 심장병에 걸리기도 합니다. 술이나 약물에 빠지기도 하죠.

그래서 유족의 30%가 우울증을 경험합니다. 가족력이나 과거력이 있는 사람은 더 위험합니다. 하지만 정상적인 애도 반응을 우울증으로 착각하면 안 됩니다. 중요한 것은 시간이 지나면서 어떻게 달라지느냐는 거죠. 앞서 말했듯이 궤도가 중요합니다. 정상적인 애도는 오래 걸리더라도 시간이 지나면 회복됩니다. 반면 우울증에 빠지면 기분이 점점 가라앉고 심지어는 살 가치가 없다고 느끼기 시작하죠.

이들은 어떤 도움을 받아야 할까요? 애도하는 사람들 대부분 이야기할 시간과 공간, 들어줄 사람이 필요로 합니다. 그런데 우리의 문제는 애도하는 사람을 만나면 뭘 해야 할지 모른다는 거예요. 무슨 말을 해야 할지도 모르죠. 예전에는 애도에 관한 문화가 있었습니다. 제가 어릴 때는 커튼을 걷고 밖으로 나가 장례 행렬이 지나가는 걸 지켜봤죠. 요즘엔 거의 볼 수 없는 문화입니다.

우리는 죽음에 대해 생각하고 싶어 하지 않죠. 유족들에게 고인에 대해 이야기할 시간이 더 필요하다고 생각합니다. 아니면 대화를 시작하도록 도울 수도 있겠죠. 꼭 상담가일 필요는 없습니다. 누구든 들어 주는 게 중요하죠. 또한 지역 사회 차원에서 사람들에게 필요한 상담이나 심리치료를 제공해야 합니다. 우울함이 심한 사람은 적절한 도움이 필요합니다. 제대로 된 우울증 치료가 필요하죠. 현대 사회는 옛날처럼 애도하는 사람을 돕지 않습니다. 우리는 상실의 고통으로 슬퍼하는 이에게 더 많은 관심을 기울이고 도와줘야 합니다.”

3

자살 충동을 느끼는 사람은 어떻게 도와야 할까요?

린다 개스크

“무엇이 자살 생각을 행동으로 옮기는 걸까요? 삶에서는 사건이 일어납니다. 종종 한계점에서 일어난 사건이 불씨가 돼 목숨을 끊게 만들죠. 하지만 꼭 기억해야 할 것은 자살을 생각할 때는 상반된 마음이 든다는 겁니다.



자살하고 싶지만 하고 싶지 않기도 하죠. 이때가 자살하려는 사람을 도울 수 있는 아주 중요한 시점입니다. 그래서 다리에 표지판이 있는 거죠. 샌프란시스코 금문교 표지판에 전화번호가 적혀 있는 이유입니다. 미국의 유명한 동기 부여 강연가 케빈 하인스는 다리에서 뛰어내리자마자 이런 생각이 들었다고 합니다. "죽고 싶지 않아" 그는 결국 살아남았죠. 후에 케빈 하인스는 양극성 장애 진단을 받았습니다. 삶과 죽음을 동시에 원하는 강력한 욕구가 존재한다는 거죠.

이 상황에서 어떻게 벗어나야 할까요? 무엇이 자살 생각을 행동으로 옮길까요? 제가 확실히 배운 건 특정한 종류의 감정을 인식하기 시작하면 자살 생각을 행동으로 옮길 위험이 매우 커진다는 겁니다. 이를테면 심한 불안감과 정서적인 고통, 아무 소용이 없다는 절망감, 주변의 모든 일에 얽매어 있다는 생각, 모두에게 짐인 것 같은 느낌, 수치심과 굴욕감 같은 거죠 그래서 SNS에서 공개 망신을 당한 사람이 자살하는 겁니다. 스스로 용서할 수 없는 일을 했다고 느끼는 사람은 자신이 갇혀 있고 매여 있어서 더는 나아갈 수 없다고 생각하죠

자살은 문제 해결의 한 방법이죠. 하지만 문제 해결에 그치지 않고 자신을 없애 버립니다. 자신의 존재가 사라지는 영구적인 문제 해결 방법인 거예요. 많은 사람이 위기의 순간에 충동적으로 자살을 합니다. 관계가 깨지거나 삶의 압박이 크거나 경제적으로 힘들 때 죽죠. 자살률은 난민과 이민자처럼 취약한 집단에서 높습니다. 레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더처럼 자신의 정체성에 영향을 미치는 수많은 위기에 놓인 이들도 마찬가지죠.

만성 질환이 있는 사람이나 삶의 조건이 바뀐 사람들, 스스로 고립된 사람, 한계에 도달해 새로운 약재를 기다리는 사람, 누군가의 사망 주기를 맞는 이들까지 이 모든 상황에서 자살이 일어날 수 있습니다. 저는 판단하지 않고 탐구하려고 노력합니다. 왜 자살을 좋은 생각으로 여기는지 왜 유일한 대안으로 느끼는지 물어보죠. 자살 충동을 느끼는 사람과 대화할 때 하지 말아야 할 것은 자살하지 말라고 설득하는 것입니다. 왜 자살을 유일한 해결책으로 여기는지 이해부터 해야 합니다. 그러면 나름의 논리가 보이죠. 다만 균형 잡힌 논리가 아닐 뿐입니다. 하지만 왜 자살을 생각하는지 이해할 필요는 있습니다.

만약 걱정스러운 이가 있다면 그들을 진지하게 받아들이주세요. 자살할 거라고 말하는 사람은 실제로 자살하지 않는다고들 하죠. 헛소리입니다. 자살 이야기를 한다는 건 자살할 위험이 있다는 겁니다. 그들이 어떻게 행동하는지 지켜보고 어떤지 물어보세요. 자살 충동이나 계획이 있는지 직접 물어보세요. 들어주세요. 전문적인 도움을 받도록 격려해 주세요. 이미 도움을 받고 있다면 안전 계획이 있는지 물어보세요. 다른 사람을 끌어들이 도와주는 사람을 만드세요. 이 모든 것들이 위험에 처한 타인을 도울 수 있습니다.”

〈위대한 수업, 그레이트 마인즈〉 강연 시리즈

조 말론 | 조향의 세계

뤼트허르 브레흐만 | 인간의 두 얼굴

웬디 도니거 | 힌두학 개론

헬레나 호지 | 다시, 오래된 미래

마리아나 마추카토 | 국가는 무엇을 해야하나

제임스 카메론 | 미래에서 온 영화

예란 테르보른 | 불평등의 수수께끼

아담 쉘보르스키 | 민주주의의 난제

스티븐 월트 | 현실주의자들의 정치

베스 시몬스 | 국제 인권 오디세이

월 김리카 | 다문화 사회가 왔다

알렉시스 더튼 | 한일근대사

앤드류 맥아피 | 기술이 우리를 구원할까?

반다나 시바 | 식량 주권 선언

데이비드 샴보 | 인사이드 차이나 : 정치

홍호평 | 인사이드 차이나 : 경제

상바오 | 인사이드 차이나 : 사회

위화 | 인사이드 차이나 : 문화