



내 마음에 봄이 오다

# 마음 봄

우울

<

>

.

.



\* 이 책은 마음 봄 감정시리즈 중 하나로 '우울'에 대해 이야기합니다.

우리는 왜 마음이 경험하는 감정에 대해 잘 알아야 할까요?  
그 이야기를 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'에 담아내었습니다.  
궁금하신 분들은 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'을 먼저 살펴보신 뒤  
마음 봄 감정시리즈와 함께하시기를 권해드립니다.

'내 마음에 봄이 오다, 마음 봄' 이야기는  
함께 제공된 책자 또는 마인드스파 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.  
[ 마인드스파 접속([www.mindspa.kr](http://www.mindspa.kr)) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠 ]

## 목차

- 05 마음의 신호 : 우울이 건네는 이야기
- 07 • 우울이 드리운 현대사회
- 09 • 도대체 우울이 뭐길래  
우울, 우울감과 우울증  
우울감 : 우울증 = 감기 : 폐렴  
우울, 지피지기면 백전백승!
- 16 • 우리가 우울한 이유  
우울을 불러오는 요인들  
우울증 = 게으른 성격 탓? NO!
- 22 • 우울의 신호  
들키기 싫은 우울한 내 마음  
마음이 보내는 우울의 위험신호
- 29 • 생애주기별로 마주하는 우울  
10대 청소년, 혼란에서 겪는 우울  
2030 청년, 냉혹한 사회에서 경험하는 우울  
4060 중년, 샌드위치 세대가 위기 속 겪는 우울  
노인, 외로움과 상실에서 겪는 우울
- 48 • 우울하지 않은 사람은 없다



마음의 신호

우울이 건네는  
이야기

일상생활 중 아주 다양한 감정들이  
우리의 마음을 스쳐갑니다.

기쁨도 슬픔도 화남도 즐거움도  
적절한 상황에서 적절하게 나타난다면  
그것은 내 마음이 건강한 상태라는 신호입니다.

하지만, 이러한 '감정'이 단순하게 스치는 정도를 넘어서  
내 생활에 불편함을 끼친다면 한 번쯤 살펴 볼 필요가 있습니다.

누구에게나 찾아오지만 자칫 불편하게만 여겨질 수 있는,  
먼 훗날 또는 지금 당장 내 마음에 문을 두드릴지 모르는  
그 첫 번째 손님은 '우울'입니다.

지금부터 '우울'이 우리에게 하는 이야기에 귀 기울여 봅시다.



## 우울이 드리운 현대사회

우울 사회 한국, OECD 국가 자살율 1위.  
삶의 만족도 지수 최하위, 노동시간 최상위...

안타깝게도 우리는  
이러한 수식어가 가득한 사회에 살고 있습니다.  
경제규모는 세계 11위에 꼽힐 만큼 풍요로운 나라가 되었는데도  
마음 건강만큼은 꼴지를 면하지 못하고 있습니다.

종종 TV 토크쇼에 출연한 유명인들이  
우울증을 경험했던 순간에 대해 솔직하게 털어놓고,  
하루에도 몇 개씩 쏟아지는 우울과 관련된 기사를 보고 있노라면  
현대인들에게 우울은 더 이상 낯선 단어가 아닌 듯합니다.

한 때는 심각한 질병으로 여겨지기도 했던 '우울'이  
지금은 흔한 감정 중 하나로 받아들여지고 있을 정도로  
우울은 많은 사람들이 일상 중 경험하는 자연스러운 감정입니다.

세계보건기구(WHO)에서는  
우울이 다양한 정신건강문제 중 질병부담이 높은 질환 중 하나이며  
2030년에 다다르면 질병부담이 가장 큰 질환으로  
1위를 차지할 것이라고 전망했습니다.

또한 국내통계에 따르면  
우리나라에서 지난 1년간 우울증을 경험한 사람은 75만 명이라 밝혀져,  
병원을 찾지 않는 사람까지 고려한다면  
훨씬 더 많은 수가 우울을 경험했을 것으로 예상됩니다.<sup>1)</sup>

그렇다면 우울이 대체 무엇이길래,  
이렇게 우리의 생활 깊숙이 들어와있는 걸까요?



## 도대체 우울이 뭐길래

우울,  
우울감과  
우울증

우울을 한자로 표현하면 [憂鬱] 입니다.  
참으로 복잡하게 생긴 한자만큼이나  
우리는 우울을 어렵고 무시무시한 존재로 생각하곤 합니다.

하지만, 이는 근심할 우(憂)와 막힐 울(鬱)이 합쳐진 것으로  
마음이 근심으로 가득 차 어둡고 답답한 상태를 의미합니다.  
국어사전에서도 '우울'을 '근심스럽거나 답답하여 활기가 없는 상태'라  
정의내리고 있습니다.

복잡하고 어렵다는 예상에 비해  
우리가 흔히 느끼는 감정이라고 생각되지 않나요?

이번에는 영어로 살펴봅시다.  
우울은 영어로 'gloom', 'depression', 'melancholy' 등  
매우 다양하게 표현되는데, 그 중 단연 눈에 띄는 것은 'blue'입니다.

푸르고 깨끗한 'blue'의 이미지 안에는  
'우울한'이라는 의미 또한 담겨있습니다.

어쩌면 이는 우울을 멋지게 넘어서 파란 봄날을 맞이하길 바라는  
응원의 메시지가 아닐까 하는 재미있는 상상도 해봅니다.

그렇다면 생각해봅시다.

### 나는 언제 우울함을 느끼나요?

정해진 답은 없습니다.

대부분의 사람들은 누구나 종종 우울한 기분을 느낍니다.

내 뜻대로 일이 풀리지 않을 때, 사랑하는 누군가와 이별했을 때...  
힘든 상황에 처하거나 누군가와 다투었을 때, 직장을 잃었을 때...  
중요하게 생각한 일을 실패했을 때, 비가 내릴 때...  
혹은 가끔씩 아무런 이유도 없이 우울한 기분을 느끼곤 하죠.

그러한 '우울'은 우리에게 나타나는 증상과 심각도에 따라  
가벼운 우울감과 우울감이 깊어진 우울증으로 구분됩니다.

이 중 우리가 평소 '우울하다'라고 이야기할 때에는  
보통 가벼운 우울감을 지칭하는 경우가 많습니다.

우울감은 말 그대로 우울한 감정을 느끼는 것으로,  
기분의 단일 증상이며 생활환경에 대한 정상적인 반응입니다.  
이는 일시적이며 시간이 흐르면 호전되는 것이 일반적이죠.

하지만 누구나 경험할 수 있는 가벼운 우울감과  
질병으로서의 우울증은 다릅니다.

**우울증은 제 때 치료를 받아야 하는 마음의 질병입니다.**

마음의 병을 진단하는 기준인 정신질환의 진단 및 통계편람\*에 따르면  
우울한 감정이 일상생활기능을 저해할 때 진단되는 우울장애는  
그 안에서 4개의 하위질환으로 구분됩니다.

### 첫 번째는 주요우울장애로

우리가 흔히 말하는 우울증은 주요우울장애로 분류되는 경우가 많습니다.  
우울한 기분 또는 흥미나 즐거움의 상실  
2주 이상 거의 매일 지속되는 점이 가장 특징적인 증상으로  
그 외 체중이나 식욕의 변화, 수면의 변화, 피로감,  
자살생각 등의 증상이 나타나는 경우를 의미합니다.  
이는 우울장애 중 가장 심각한 단계로 볼 수 있습니다.<sup>3)</sup>

### 두 번째는 지속성 우울장애로,

만성적인 우울감이 2년 이상 지속될 때 진단됩니다.  
우울한 기분을 비롯해 식욕 부진이나 과식, 불면이나 과다수면,  
활력의 저하나 피로감, 자존감 저하, 집중력 감소나 절망감 중  
2가지 이상의 증상이 지속적으로 나타날 때 진단될 수 있습니다.

### \* 정신질환의 진단 및 통계편람

(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5)

정신질환의 신뢰할 만한 진단이 가능하도록 고안된 관련 기준들을  
통칭하는 정신질환 분류법으로 2013년도 제 5판으로 개정되었다.

### 세 번째는 월경 전 불쾌감 장애로

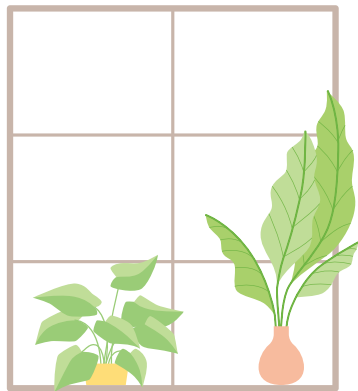
정서적 불안정성이나 분노감 등 불쾌한 증상이  
주기적으로 월경 전 시작해서 월경 후 사라지는 경우 진단됩니다.  
현저한 정서 불안정, 대인관계 갈등의 증가, 우울감과 무기력감,  
불안과 긴장, 일상적 활동에 대한 감소, 주의집중 곤란,  
수면과 식욕의 변화 등이 증상으로 나타납니다.

### 마지막 네 번째는 파괴적 기분조절곤란 장애입니다.


이는 반복적으로 심한 분노를 폭발하는 행동을 나타내는 경우로  
주로 아동이나 청소년기에 나타나는 경우가 많습니다.  
만성적인 짜증, 간헐적인 분노 및 폭발, 공격적이고 파괴적인 행동이  
6세에서 10세 사이에 시작될 경우 진단될 수 있습니다.

### 진단 기준에서 확인할 수 있듯이

가벼운 수준에서의 우울과 임상적 질병으로서의 우울 사이에는  
큰 차이가 있다는 것을 알 수 있겠지요.



### 우울감:우울증 = 감기:폐렴

우울증은 ‘마음의 감기’라는 말, 들어본 적 있나요?  
누구나 한 번쯤 경험할 수 있다는 의미를 담은 별명이지만  
사실 우울증은 ‘마음의 감기’라고 보기 어렵습니다. 

오히려 이 별명 때문에 우울증 치료가 꼭 필요한 사람이  
‘에이. 우울증도 감기처럼 금방 지나가겠지.’ 하고  
적절한 대처 없이 방치하기 일쑤입니다.

‘우울증 그까짓 거 감기 같은 건데, 왜 이렇게 힘들어 해?’라며  
주변 사람들 또한 비수가 되는 말을 던지곤 합니다.

우울증은 치료가 꼭 필요한 ‘마음의 질환’인데 말이지요.

### 사실 누구나 경험할 수 있는 마음의 감기는

우울증보다 **우울감**이 더 가깝습니다.

우울감은 감기처럼 누구나 경험할 수 있는 매우 흔한 존재인 것이죠.

하지만 감기를 방치해버리면 약한 체력이나 환경의 영향으로 인해  
폐렴으로 발전할 수 있듯 우울감 또한 우울증으로 발전할 수 있습니다.

### 그래서 우울증은 ‘마음의 감기’ 보다는

‘마음의 폐렴’이라는 표현이 더 알맞습니다.

즉, 우울감은 우리가 느낄 수 있는 매우 흔한 감정임과 동시에  
누구나 단순한 우울감을 넘어 우울증을 경험할 수 있게 하는  
잠재적인 위험을 가지고 있다는 것입니다.

우리는 모두 우울증 예비군인 셈이지요.



우울,  
지피지기면  
백전백승!

지금까지 우울감과 우울증에 대해 살펴보았습니다.

우리가 모두 우울증 예비군이라니, 조금은 당황스럽고 두려우신가요?  
걱정하지 마세요. **우울증은 예방할 수 있습니다.**

그 방법은 아래와 같습니다.

첫째, '우울감'과 '우울증'에 대해 정확히 알기  
둘째, 내 마음이 전하는 '우울'의 신호를 빨리 알아차려  
건강하게 대처하기

'마음 봄'에서는 이 두 가지 방법을 자세히 다루고 있습니다.


특히 첫 번째 방법은 마음 봄 감정시리즈 중  
지금 우리가 보고 있는 '마음 봄\_우울'을 통해 확인해볼 것입니다.

두 번째 방법은 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'★ 책자 속  
세 발짝, 내 마음의 봄을 위한 실천전략 '마.음.보.다'에서 다루고 있으니  
궁금하신 분들은 언제든지 확인해보시기를 바랍니다.

★ 내 마음에 봄이 오다, 마음 봄  
우울이 건네는 이야기에 왜 귀를 기울여야 할까요?  
아직 잘 모르겠다면 이 책을 펼쳐보세요.  
함께 제공된 책자 또는 마인드스파 홈페이지에서 확인 가능합니다.  
[ 마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > E-book 보기 ]

단, 앞으로 함께 나누고자 하는 이야기는  
이미 마음의 폐렴으로 어려움을 겪는 이들을 위한 이야기는 아닙니다.

그렇기에 우리는 치료에 대해 자세히 다루지는 않지만  
우울증이라는 마음의 폐렴을 경험하지 않도록 예방하기 위해  
우울증에 대해 알아갈 것입니다.

지피지기면 백전백승, 아는 것이 힘이다,   
유비무환이라는 말 처럼요.

자, 그렇다면 '우울'이 건네는 이야기에  
조금 더 귀를 기울이실 준비가 되셨나요?



# 3

## 우리가 우울한 이유

우울을  
불러오는  
요인들

“요즘 무슨 일 있어?”

누군가의 표정이 어둡고 힘들어 보일 때,  
우리는 상대방의 안색을 살피며 안부를 묻곤 합니다.

그러면 우리는 상대방으로부터

업무 및 학업 스트레스, 실연, 상실의 슬픔, 금전적인 문제,  
자신 혹은 주변인의 질병, 우발적인 사고, 예상치 못한 사건사고 등  
그들이 경험하고 있는 상황을 중심으로 참 다양한 답변을 듣게 됩니다.

우울과 연관되는 요인들을

간단하게 정리해보면 다음과 같습니다.

 <p>가족력 (가족 구성원의 우울 경험)</p>	 <p>유년시절의 부정적 경험 (예: 학대, 방임)</p>	 <p>재정적 문제</p>
 <p>외로움</p>	<p><b>우울과 연관되는 요인</b></p>	 <p>성별</p>
 <p>생활사건</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 출산, 사망, 결혼, 이혼 등</li> <li>• 자신이나 지인의 신체적 질병</li> </ul>	 <p>직장 및 학업</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 적응의 어려움</li> <li>• 대인관계</li> </ul>	 <p>기타 요인</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 월경 전 호르몬 변화</li> <li>• 알코올 및 약물 부작용</li> <li>• 다른 의학적 상태의 영향 (예. 뇌졸중)</li> </ul>

인생에서 만나는 각양각색의 사건사고는  
누구에게나 우울감을 불러일으킬 수 있습니다.

그렇다고 앞서 나열한 일련의 사건을 겪은 모든 사람이  
우울증을 경험하는 것은 아닙니다.  
어떤 이들은 자신이 마주한 상황을 차근차근 극복해나가며  
다시 일상으로 복귀하는 모습을 보이기도 하지요.

**그렇다면 우울증은 누가, 왜 걸리는 것일까요?**

**우울증 =** 누군가는 자신이 우울증에 걸린 이유가  
**게으른 성격 탓?** 감정에 무디거나 게으르기 때문이라고 생각합니다.  
**NO!**

실제로 많은 사람들은 우울증을  
의지의 문제 또는 나약한 사람이 걸리는 병으로 여기곤 합니다.

그래서 정작 우울증으로 인하여  
일상생활을 영위하는데 어려움을 겪기 시작한 사람들은  
마음이 피폐해져 눈꺼풀을 깜박이는 것조차 힘들어질 정도로  
상태가 악화될 때까지 묵묵히 참아내는 경우가 대다수입니다.

하지만 사실 우울증과 게으름 사이에는 거리가 있습니다.

오히려 우울증을 경험하는 사람들은  
'성실하다', '꼼꼼하다', '책임감이 강하다', '완벽주의자', '노력가'라는  
평가를 받곤 하지요.

책 '나만 혼자 몰랐던 내 우울증'의 저자 노무라 소이치로는  
우울증을 '똑똑한 성격이기에 예상을 뒤엎고 나오는 병'이라 했습니다.<sup>4)</sup>  
여기서의 '똑똑한 성격'은 시선을 살짝 달리하면  
'융통성이 없다', '혼자서 모든 것을 감당하려 한다'  
또는 '실 틈이 없다'와 같이 여겨질 수 있습니다.

이는 우울증과 바로 직결되지는 않지만,  
우울증에 빠질 가능성이 높은 성격은 존재한다는 말이 됩니다.

이러한 성격의 사람은 대부분 일이 취미입니다.  
그렇게 자신에게 주어진 일에 끊임없이 몰두하다가  
어느 순간 자신도 모르게 스스로의 한계를 넘어버리게 되지만  
그럼에도 멈추지 않고 '좀 더 해야 해'라며 오히려 자신을 채찍질하죠.

이렇게 자신에 대한 완벽주의적인 성격 또한  
결국 자신을 막다른 곳까지 몰아넣어 더 깊은 우울을 경험하게 합니다.  
더불어 어떤 일을 끝까지 하지 못했거나 마음에 들게 마치지 못했을 때  
'나는 나 자신에게 패배하고 말았다.'고 생각하며 힘들어하죠.


이러한 패배감이 우울증을 유발하기도 하고,  
때로는 오히려 패배한 것을 인정하지 못하기 때문에  
우울증에 더욱 깊이 빠질 수도 있습니다.

**단, 우울증이 무조건 나의 잘못된 생각만으로  
나타나는 것은 아닙니다.**

우울증이 단 하나의 원인에 의해서만 발생된다면  
딱 그 원인만 해결하면 되니 참 편할 텐데...  
아쉽게도 우울증은 유전적인 요인과 심리적인 요인 및  
삶의 여러 스트레스 등 복잡하게 결합된 결과라는 의견이 많습니다.

그 중에서도 우울증은  
뇌의 체계에서 발생한 문제라는 관점이 지배적입니다.

우울증은 “뇌의 기능 부전”이라는 말이지요.<sup>5)</sup> 무슨말일까요?

사람의 감정은 뇌 세포 사이인 '시냅스'★에서   
기분에 영향을 주는 신경전달물질이 이리저리 이동하면서 생깁니다.

그런데 그 **신경전달물질**(예. 세로토닌, 노르아드레날린)들이  
원활하게 이동하지 못하고 어느 순간 불균형이 될 때  
우울증이 발생한다는 것입니다.


즉, 시냅스 사이를 캐치볼처럼 오가는 '신경전달물질'이라는 공들이  
정상치보다 적어지면 기분이 가라앉고 만사가 귀찮아지게 되면서  
우울증을 경험하게 됩니다.

★ 뇌 내의 2개의 신경세포 또는 근육세포가 접하여 정보를 전달하는 장소로,  
신경세포 일부에서 생긴 흥분은 시냅스를 통해 다른 신경세포 또는 근세포에 전해진다  
(출처: 네이버 지식백과 [시냅스])

우울증 치료의 약은  
이러한 신경전달물질의 양을 적절하게 조절할 수 있도록 돕습니다.

즉, 약물을 통해 부족했던 신경전달물질의 개수나 활동량을 늘려서  
끊임없이 캐치볼을 지속하게끔 하여  
정상적인 수치를 유지할 수 있도록 하는 것이지요.

다만, 특정한 바이러스로 인해 경험하게 되는 감기와는 달리  
우울증은 ‘신경전달물질’에 의해서만 경험하게 되는 것은 아닙니다.  
즉, 신경전달물질의 불균형이 우울증의 원인 중 하나가 될 수는 있지만  
단지 이 때문에 우울증이 생겨난 것은 아니라는 것이죠.

우울증 환자에게 약물은 필수적이지만   
약물로 모든 증상을 치료할 수 없다는 점도 바로 이 점 때문입니다.

이렇게 우울은 참으로 복잡하고 까탈스러운 아이랍니다.

하지만 친절하게도 자신이 지금 우리에게 얼마나 다가왔는지  
여러 가지 신호를 통해 알려주죠.

그렇다면 지금부터  
우울이 보내는 신호에는 어떤 것들이 있는지 함께 살펴볼까요?





## 우울의 신호

들키기 싫은  
우울한  
내 마음

“내가 기쁜 건지 슬픈 건지 모르겠어요.”  
“평소에 신이 났던 일인데 왜 즐겁지 않을까요.”  
“내가 내가 아닌 것 같아. 누군가 내 역할을 대신하는 느낌이랄까?”  
“웃음이 도통 나오질 않아. 웃어도 웃는 게 아니야.”  
“아무것도 먹고 싶지 않아요.”  
“기분 전환, 기분 전환. 아, 그게 더 스트레스야. 그냥 내버려두면 좋겠어.”  
“잠을 자도 잔 것 같지 않아. 매일 잠드는 것이 두려워.”

위의 문장들은

우리가 우울한 기분, 즉 '우울감'을 경험할 때 사용하는 표현들입니다.

평소와 다르고 조금은 낯선 감정이기때문에 씩 달갑지는 않지만

우리가 일상 중 흔히 경험하는 감정이지요.

하지만, 이러한 감정이 2주 이상 거의 매일 지속되거나

나의 일상생활과 사회적인 기능을 해친다면

그것은 조치를 취해야 하는 '우울증'일 가능성이 높습니다.

사람마다 우울을 경험하는 이유가 모두 다르듯  
우울증 또한 사람마다 매우 다양한 모습으로 나타납니다.

허무감, 무기력감, 미래에 대한 절망감, 막연한 불안감,  
그럴수록 이러면 안 된다는 초조함...

사실 온갖 표현을 동원해도  
우울증의 실체를 온전히 설명하기란 어렵습니다.

그래서 우울증을 겪고 있는 사람에 대한  
선부른 판단이나 조언은 최대한 조심스러워야 합니다.

실제 우울증을 경험한 이들을 대상으로 한 질적 연구에 따르면,  
그들은 우울증의 경험에 대해 주관적으로  
「끊을 수 없는 생각, 좁아진 세상에 갇힌 느낌, 희노애락을 느끼지 못함,  
무의미해진 삶, 불쑥불쑥 올라오는 자살 충동」등을 보고합니다.<sup>6)</sup>

우울증을 방치하는 것이 정말 위험한 이유는  
바로 이 **“자살 위험성”**에 있습니다.

“죽고 싶어, 더 이상 살고 싶지 않아.”  
“이대로 삶을 마감하고 싶어. 여기서 뛰어내릴까?”

이렇게 다양하게 표현될 수 있는 자살충동과 그에 따른 자살시도는

우울증을 경험하는 사람에게 종종 나타나는데

깊은 우울증에 빠지게 되면

감정과 행동이 극도로 불안정한 상태에 놓이기 때문입니다.

우울증에 휘감긴 자신에 대한 무능감과 무가치함에 대한 인식은  
 세상이 온갖 위험으로 가득차다는 생각과 연결되고  
 점차 삶에는 아무런 희망이 없다는 사고로 이어지면서  
 결국 삶을 등지는 극단적인 생각에 이르는 경우가 많습니다.

‘우울증’이 마음의 감기인 가벼운 ‘우울감’과  
 가장 크게 다른 점이 바로 여기에 있습니다.

정신력으로 버티거나 잠시 쉬는 것만으로 우울증이 해결된다면  
 세계적인 작가 어니스트 헤밍웨이를 비롯한 전 세계 유명인사들이  
 단 번에 우리 곁을 떠나는 일은 없었을 것입니다.

실제로 국내 자살율은 2013년 이후 점차 낮아지고는 있지만  
 아직도 OECD 국가 중 1위를 달리고 있으며,  
 일 평균 36명이 삶을 포기한다는 결과가 발표되었습니다. 7)

우울증과 동반되는 더 심각한 문제는  
**도움을 요청하는 것조차 꺼리는 데에** 있습니다.

우울증에 대해 부정적인 인식을 가지고 있는 사람은  
 도움을 청하는 데에 부끄러움을 느끼며 거절당할까 두려워하고,  
 잠시 동안이라도 우울한 기분이 지속되면  
 다른 사람들이 이 사실을 눈치챌까 신경쓰면서  
 어떻게 해서든지 우울한 기분을 감추려 합니다.

그렇게 나보다는 타인의 시선을 우선시하는 태도와 생각은  
 내 안의 우울증 치유 속도를 더욱 느려지게 만듭니다.

신체건강에 이상이 있거나 상처가 났을 때  
 주변의 양해와 도움이 필요하고 또 그것이 부끄러운 일이 아니듯이  
 마음건강에 이상이 생겼을 때에도  
 누군가의 도움과 배려는 반드시 필요합니다.

**그러므로 심각한 우울증을 겪고 있는 누군가와 마주한다거나  
 혹은 스스로가 경험하고 있다고 생각한다면  
 꼭 전문가의 도움을 받을 수 있도록  
 나와 다른 사람에게 손을 내밀어보세요.**

어디에 도움을 요청해야 할지 모르겠다면  
 가까운 정신건강의학과 전문의를 찾아가거나  
 마인드스파 홈페이지([www.mindspa.kr](http://www.mindspa.kr))에서  
 내가 일상생활 중 도움 받을 수 있는 자원을 찾아보세요.

또한 정신건강 어려움 및 자살과 관련된 도움을 제공하고 있는  
 상담전화가 24시간 내내 열려 있으니, 언제든지 도움 받으시길 바랍니다.

기관명	전화
자살예방상담전화	1393
마음이음상담전화	1577-0199
보건복지콜센터 희망의 전화	129
생명의 전화	1588-9191



마음이 보내는 우울의 위험신호

'우울'을 그저 내버려두면 찾아올 수 있는 위험이 곳곳에 도사리고 있음에도 불구하고 우리는 우리가 얼마나 우울한지에 대하여 좀처럼 스스로 깨닫기가 쉽지 않습니다.


그런 나를 위해 나의 '마음'은 끊임없이 내 몸의 여러 창구를 통해 자신의 상황을 알립니다.

내가 '우울'을 경험할 때 나의 마음은 점차 불균형 상태가 되며 신체적인 증상을 동반합니다.

우울감과 더불어 체중 변화, 변비, 가려움증 등 신체적인 증상이 함께 동반되는 경우가 많고, 무엇보다 불면 등 수면의 어려움이 나타날 때가 많습니다. 그렇기에 우울증을 경험하는 이들은 하나같이 '잠을 제대로 못잔지 몇 주째인지...'라며 불면을 호소하곤 합니다.

이는 모두 우리의 마음이 보내는 위험신호입니다. 이러한 위험신호가 증상으로 발전되는 것을 막기 위해서는 **나에게 어떠한 위험신호들이 찾아올 수 있는지 알고 스스로 변화에 대한 민감성을 키우는 것이 중요합니다.**

나에게 찾아올 수 있는 위험신호를 통해 내가 우울감을 경험하고 있다는 사실을 알아차린다면 휴식을 취하는 등 본인이 생각하는 나름의 방법을 통해 이전과 같은 건강한 마음을 유지할 수 있겠죠.

자, 그렇다면 다음의 내용을 읽으면서  우리에게 찾아올 수 있는 우울의 위험신호를 총 정리해봅시다.

우울의 위험신호

신체

- 식욕과 체중의 변화
- 피곤 및 활력 저하
- 성적 욕구 혹은 성에 대한 흥미 감소
- 소화불량 및 두통, 면역력 저하
- 신체적 증상에 집착

정서

- 무표정하거나 무감각한 상태
- 매사가 재미없고 무의미하게 느껴짐
- 일을 하고자 하는 의욕이 저하되어 생활이 침체되고 위축됨
- 미래가 비관적이고 절망적으로 보임

생각

- 부정적이고 비관적인 생각의 증가
- 지속되는 자기비하
- 타인과 세상이 비정하고 적대적이며 냉혹하다고 생각함
- 인생이 허무하다는 생각의 증가로 죽음과 자살에 대한 생각을 자주함

행동

- 슬퍼하거나 눈물을 자주 흘림
- 기억력이 저하되고 주의집중이 어려움
- 어떤 일에 결정을 못하고 우유부단함
- 자신의 능력을 최대한 발휘하지 못하고 학업 및 직업 활동이 어려움
- 수면의 어려움으로 잠을 제대로 못 잠
- 평소보다 훨씬 많은 시간 잠을 잠
- 자해 또는 자살시도
- 해야 할 일을 미루고 지연시키는 일이 반복됨
- 사회적 활동을 피하며 위축된 생활을 함
- 행동과 사고가 느려지고 활기가 감소해 행동이 둔하고 처지게 됨

# 5

## 생애주기별로 마주하는 우울



우울이 건네는 이야기, 잘 듣고 계신가요?

이해하기 어렵거나 머리가 복잡해진다면

잠시 책을 덮고 쉬셔도 좋습니다.

내 마음의 준비가 되었을 때, 다시 차근차근 읽으면 됩니다.

우울은 사람마다 다른 모습으로 나타나지만

세대별로 경험하는 우울의 모습에도 차이가 있습니다.

그것은 연령대에 따른 사회적인 위치나

그 시기에 해내야 하는 발달과업과 밀접한 연관이 있기 때문입니다.

인간의 생애주기는 학자별로 다양하게 정의하고 있지만

마음 봄에서는 연령대에 따라

10대 청소년, 2030 청년, 4060 중년, 70대 이상 노년으로 나누어

각 세대에서 경험할 수 있는 우울을 살펴보고자 합니다.



물론, 앞으로 우리가 함께 살펴볼 내용이  
그 연령대 모두에게 무조건 해당하는 이야기는 아닐 수 있습니다.

다만, 각 생애주기 별 우울을 일으킬 수 있는 요인들을 이해하는 것은  
해당 연령대에 속하는 사람이 그 요인들을 건강하게 다루어냄으로서  
우울증은 예방하는데 도움이 될 수 있습니다.

그렇다면 지금부터  
각 세대별로 경험할 수 있는 우울증의 모습을 사례와 함께 살펴볼까요?

### 10대 청소년, 혼란에서 겪는 우울

‘청소년’을 다른 말로 무엇이라 표현할 수 있을까요?

누군가 이런 질문을 던진다면  
자연스럽게 생각하게 되는 이미지들이 있을 겁니다.

‘질풍노도의 시기’, ‘고삐 풀린 망아지’, ‘심신이 불안정한 존재’...  
이렇게 대체로 완전하기보단 불완전에 가깝고 안정되기보단 불안정하고  
절제보다는 충동에 더 가까운 이미지를 떠올리게 되죠.

왜 그럴까요?

바로 청소년기는 아동의 모습에서 벗어나 성인의 모습으로 성장하며  
다양하고 급격한 변화를 맞이하는 시기이기 때문입니다.  
즉, 청소년기는 자아의 발견과 자아의식이 고양되는 시기로  
신체적 성장은 물론, 정서·인지·사회적 성장이 두드러집니다.

그 과정에서 수많은 청소년들은  
신체변화의 적응, 또래집단과의 관계, 미래 미래설계 등  
여러 가지 문제에 부딪히면서 정서적 혼란을 쉽게 경험하게 됩니다.

이러한 과정에서 가정·사회·학교·또래와의 긍정적인 상호작용을 통하여  
자아정체감을 긍정적으로 확립한 청소년들은  
정서적으로 안정감을 갖는 반면,  
정체감 형성에 따른 혼란과 위기를 극복하지 못한 청소년들은  
우울과 같은 심리적 부적응을 보일 가능성이 높습니다.

2017년 질병관리본부의 ‘청소년건강행태온라인조사’에 따르면  
전국 중고등학생 62,276명을 대상으로 조사한 결과,  
스트레스를 대단히 많이 또는 많이 느끼고 있다고 응답한 학생은  
전체 응답자 중 37.2%로 나타났습니다.

또한, 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로  
슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 학생은 25.1%로,  
4명 중 1명이 우울감을 경험한 것으로 조사되었습니다.<sup>8)</sup>

청소년 자살 원인의 1위가 우울증인 것을 생각해 본다면  
우울증의 조기 발견 및 치료가 얼마나 중요한지  
몇 번을 강조해도 지나치지 않을 것입니다.

하지만 청소년이 경험하는 우울증상은  
주로 우울한 감정이 감추어진 ‘행동’으로 나타나기 때문에  
성인과는 달리 쉽게 발견되거나 식별되지 않습니다.

청소년기의 우울은  
갑작스러운 성적저하, 외모에 대한 비하, 반항적인 태도를 보이거나  
게임중독, 무단결석 및 가출과 같은 비행의 모습으로 나타날 수 있습니다.

다음은 청소년 우울 증상의 주요 특징과 사례입니다.  
 내가, 혹은 나의 자녀가 이런 모습을 자주 보인다면  
 우울증을 경험하고 있는 것은 아닌지 살펴볼 필요가 있습니다.<sup>9)</sup>

### 주요특징

- ① 식욕이 저하된 모습을 보이거나 잠을 잘 이루지 못한다.
- ② 자기 비관적인 말을 자주 한다.
- ③ 사소한 일에 짜증이나 화를 내는 등 감정 변화가 심하다.
- ④ 특별한 의학적인 원인이 없음에도 계속 아프다고 한다.
- ⑤ 행동이 부산해지고 물건을 던진다거나 극단적인 언행을 한다.
- ⑥ 표정이 우울하고, 혼자 방에만 있으려고 한다.
- ⑦ 말수가 적어지고 평소 좋아하는 대상에 흥미를 보이지 않는다.

### 사례로 보는 청소년기의 우울

[학교가지 않는 아이\_청소년(어린이) 우울]

중학교 3학년인 나학생은 명랑하고 학교생활에 적극적인 아이였습니다.  
 그런데 어느 날 부터 식욕이 없어지고, 아침에 깨워도 일어나지 못하고  
 ‘머리가 아프고 몸이 무겁다’며 학교에 가지 않는 날이 많아졌습니다.  
 학교에 가더라도 평소 좋아했던 수업에도 잘 집중하지 못하고  
 친구들과 대화하는 것에 귀찮음을 느꼈습니다.

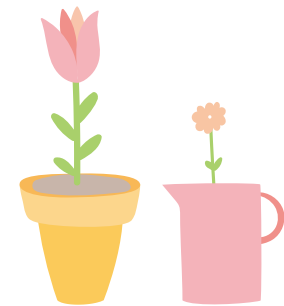
학교에 가지 않으면 오후부터는 몸이 좋아지는지  
 만화책을 읽거나 게임을 하면서 시간을 보냈습니다.  
 그러나 다시 학교에 가라고 하면 가지 않겠다고 거부하였습니다.

나학생의 어머니는 걱정스런 마음에 아들을 타일러도 보고  
 억박질러보기도 하고 정신을 차려라 애원도 해보았지만  
 그럴수록 어머니와 나학생의 사이는 멀어지기만 할 뿐이었습니다.  
 나학생은 혼자 있을 때면 삶에 대한 허무감과 무력감을 자주 느꼈습니다.

나학생의 형은 “네가 정신력이 너무 약해서 그래. 스스로의 마음을  
 다스릴 줄도 모르면서 내가 무엇을 할 수 있겠어.”라며 비난했습니다.

나학생은 주변 사람들이 자신을 질책하는 말에  
 ‘이렇게 의미없이 지내서 뭐해. 모두를 위해 사라져 버리는 게 낫겠다.’  
 라는 생각까지 갖게 되었고, 그 생각을 점점 더 자주 하게 되었습니다.

청소년기에는 신체·정서·인지·사회적 성장이 급격히 일어나는 시기로  
 청소년이 경험하는 우울은 발달단계에 부정적인 영향을 줄 수 있으며,  
 이는 청소년기에만 국한되지 않고 인생 전반에 걸쳐  
 정신건강에 영향을 줄 수 있기에 빠른 발견과 치료가 특히 중요합니다.



2030 청년,  
냉혹한 사회에서  
경험하는  
우울

인생에 있어 청년기는  
신체·인지·정서적인 발달이 최고조에 달해있는 시기입니다.

가족과 또래에 한정되어 있던 대인관계의 폭이 넓어지게 되고,  
대학 진학, 군 입대 또는 취업 등 다양한 과정을 겪게 되면서  
청소년기를 지나 부모로부터 독립하며 자아정체감을 확립시키게 됩니다.

2030 청년기는 짧은 시간 내에 다양한 과업들을 수행하는 시기지만,  
그 중에서도 가장 중요한 과업은  
직업을 선택하고 이에 따른 준비를 하는 것입니다.  
대부분의 사람들은 직업의 선택에 삶이 결정된다고 믿기 때문에  
자신의 능력과 흥미, 기대에 따라 직업선택에 신중을 기하고,  
원하는 직업을 갖기 위해 노력합니다.

또한, 이때는 배우자를 만나 새로운 가정을 꾸리는 시기이기도 합니다.  
서로 다른 가족문화에서 오는 갈등이나 금전관리, 여가 등에 있어  
의논하고 협의하는 과정을 통해 성숙한 성인으로 한 걸음 나아가고,  
자녀를 출산함으로써 부모라는 새로운 역할을 부여받습니다.

그런데, 요즘의 20-30대는 포기해야 할 것들이 참 많습니다.

최근에는 취업시장에서의 어려운 사회적 상황으로 인하여  
취업이나 결혼 등 여러 가지를 포기해야 하는 세대라는 뜻으로  
'N포 세대'라는 신조어까지 등장했습니다.

문제는 이로 인해 '마음'이 영향을 받는다는 것입니다.

특히 2030 청년층이  
자신과 주변의 기대를 충족하지 못했을 때 겪는 좌절감과 우울감 등은  
일시적이기 보다는 장기적으로 경험하게 될 가능성이 큼니다.

연애, 결혼, 출산, 내 집 마련, 인간관계 등을 포기한다는 것은  
자신이 그리는 미래의 행복 또한 내려놓겠다는 의미이기 때문입니다.

한 취업포털에서 2030세대 약 800명을 대상으로 실시한  
행복에 대한 설문조사 결과에 따르면,  
단, 14.3%만이 '행복하다'고 응답했으며,  
'아주 행복하다'라고 답한 사람은 1.8%에 불과하였습니다.  
절반에 가까운 47.9%가 '그저 그렇다'라고 답했으며,  
'행복하지 않다'는 응답은 37.8%에 달했습니다.

행복하지 않다고 응답한 이유로는  
30.8%가 '미래에 대한 불확실성', 29.8%가 '취업 및 직장생활의 어려움',  
26%가 '금전적 고민'을 꼽았습니다.<sup>10)</sup>

그만큼 과도하게 경쟁적인 사회구조, 높은 실업률, 치솟는 물가 등  
다양한 요인들이 결합하여 만들어 낸 '냉혹한 사회'는  
2030 청년들을 더욱 벼랑 끝으로 몰아내고 있습니다.



## 사례로 보는 청년기의 우울

다음 사례는 열심히 노력해 원하던 직장에 취업하게 된 나직원씨가 경험한 이야기입니다.

(미래가 보이지 않고 답답해 \_ 직장인 우울)

나직원씨는 3년의 구직기간을 거쳐 드디어 원하던 직장에 취업했습니다. 가족, 친구, 친척, 지인 모두에게 축하를 받으면서 회사를 위해 뼈를 문으리란 각오로 행복한 앞날만을 꿈꾸었습니다.

그 후 4년이 흘렀습니다.

나직원씨는 그간의 노력으로 어렵게 승진도 했지만, 회사에 가면 아무 이유 없이 마음이 울적하고 괜시리 눈물나기도 합니다. 하루 종일 정신없이 일을 한 것 같은데 업무는 계속 쌓여만 가고, 잦은 야근에 시달려 집중력이 떨어지고 무기력할 때가 많습니다.

기뻐하던 부모님의 얼굴이 떠올라 차마 이야기하지도 못하고, 의지했던 직장동료와 상사와도 자꾸만 트러블이 발생하니 이젠 내 마음을 온전히 터놓을 사람도 없는 것 같습니다.

지금까지는 더 나은 미래를 꿈꾸면서 하루하루를 버텼지만, 이젠 어딜 가도 그런 미래는 없을 것 같다는 암울한 생각만이 가득합니다.

집중이 안 되고 가슴이 답답해 회사 화장실에 멍하니 앉아있을 때도 있고, 매일 밤 눈을 감을 때면 내일이 오지 않기를 바라며 잠에 듭니다. 꿈에서도 끝없는 일을 하고 있거나 상사에게 혼나는 장면이 계속 나와 잠을 제대로 이루지 못하는 경우가 부지기수입니다.

이러다 정말 큰일나겠다는 생각이 들어 병원에 가보고도 싶지만, 치료받았다는 사실이 회사에 알려지면 인사사고에 반영될까 두려워 엄두조차 내지 못하고 있습니다.

앞선 이야기는 직장인이려면 한 번쯤은 느껴본 감정일 수 있습니다.

직장인 우울은 정식 진단명은 아니지만, 2017년 직장인 910명을 대상으로 한 조사에서 10명 중 7명은 업무 중 아무 이유 없이 울적한 마음이 든다고 응답했을 정도로 직장인 우울이 만연한 것이 현실입니다.<sup>11)</sup>

서비스 직종에서 많이 나타나는 증상으로, 항상 웃고 있기에 자신도 모르고 지내다가도 갑자기 분노와 우울증세가 치밀어 오르는 ‘스마일마스크 증후군’ 직장을 잃을지도 모른다는 불안감 때문에 업무에 과도하게 집착하거나 매달리면서 발생하는 ‘슈퍼직장인 증후군’ 직장상사, 동료와 회사의 잘못된 시스템으로 인해 자신만이 부당한 대우를 받는다고 믿는 ‘와이미 증후군’ 지나치게 의욕적으로 몰두하다가도 극도의 신체·정신적 피로감을 느끼면서 무기력해지는 ‘번아웃 증후군’이 넓은 범주에서는 직장인 우울로 볼 수 있습니다.

이러한 증상을 모두 우울증이라 단정 짓기는 어렵습니다만, 이 상태가 지속되면 심각한 우울증으로 발전될 가능성이 있으므로 자신의 상태에 대한 정확한 진단이 필요합니다.



다음으로,

출산 후 찾아올 수 있는 우울증에 대해 함께 살펴보겠습니다.

(아이한테 무슨 짓을 할지 겁이 나 \_ 산후우울증)

나엄마씨는 얼마 전 축복 속에 첫 아이를 낳았습니다.  
큰일을 해냈다는 생각과 가족 모두 기뻐한다는 사실에 자랑스러웠습니다.  
몇 달 전 예약해둔 조리원에서 아이와 함께할 생각을 하니  
이제 정말 엄마가 되었다는 생각에 설레기도 했습니다.

그러나 아이를 돌본다는 것은 쉬운 일이 아니었습니다.  
모유수유를 하려고 젖을 물렸지만 아이는 잘 먹지 못하고  
어딘가 불편한지 끊임없이 울기만 했습니다.

나엄마씨는 울음을 멈추지 않는 아이를 보자 너무 당황스러웠습니다.  
다른 엄마들은 모두 능숙하게 젖을 물리는데  
나만 그러지 못함에 죄책감이 들고 눈물이 멈추질 않았습니다.

그 뒤로 나엄마씨는 '왜 나는 할 수 있는 게 없을까'  
'내가 엄마로서 자격이 있는 걸까'를 집착하여 생각하였고,  
두 시간마다 떠나갈 듯이 우는 아이를 보며  
'아이를 보이지 않는 데로 두고 싶다'는 생각까지 들었습니다.

소중한 아이를 보며 그런 생각을 하게 된 나엄마씨는  
스스로의 모습에 너무나 당황스러웠으며, 불안감이 엄습하였습니다.  
남편이 보기에다 굉장히 불안해 보인다면 나엄마씨를 걱정하였습니다.

산후 우울증은 주요 우울장애의 일종으로

분만 후 4주 이내에 기분 증상이 발병하는 경우가 많습니다.

출산 후 추적 관찰의 기간에 따라 차이가 있지만,

3~6%의 여성에서 임신 중 또는 출산 후 수주 혹은 수개월 이내에  
주요우울장애가 발생합니다.

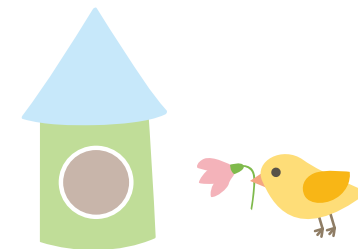
까닭 없이 슬프고 눈물이 나오는 것, 걱정스러운 일이 아무것도 없는데도  
매사 비관적이고 나쁜 쪽으로만 생각하는 것과 같이  
우울 그 자체를 경험하게 되곤 합니다.

다행히도 산후 우울감은 호르몬 분비 이상과  
출산이라는 이유로 인한 것이기 때문에  
대부분 시간이 지나면 자연스럽게 회복이 되는 편입니다.

다만, 이 시기를 단순히 호르몬의 문제로 치부해 관리를 소홀히 할 경우  
산후 우울감이 1년 이상 지속되어 가족과의 관계가 손상될 수 있으므로  
우울감에 대한 관리가 필요합니다.

이처럼 2030 청년들이 냉혹한 사회 속에서 경험하는 '우울감'은  
'우울증'으로 이어지지 않더라도 왜곡된 생각을 경험하게 할 수 있습니다.

대인관계나 업무 또는 가족관계 등에서 잘못된 믿음이 생기게 되면  
건강한 관계를 유지할 수 없게 되므로  
자신의 상태를 명확히 파악하고 건강하게 대처하려는 노력이 필요합니다.



4060 중년,  
샌드위치 세대가  
위기 속 겪는  
우울

중년기는 '풍요의 시기'입니다.  
신체적으로는 점차 감퇴의 길을 걷게 되지만,  
이전부터 이뤄오던 직업과 생활이 정착되면서  
경제적·정서적으로 안정을 찾습니다.

인생이 보다 완숙해지고 생산적이며 자아실현을 위해 노력하는 시기로,  
적극적 소비세대로서 머추얼리즘(Maturalism), 루비(Ruby)족,  
나우(Now)족 등으로 불리기도 합니다.

하지만 급변하는 신체·심리·사회적 변화는 중년에게 위기를 가져옵니다.

안정과 동시에 침체성과 무력감, 지루함 등의 감정을 경험할 뿐 아니라  
지속되는 경기침체로 인해 명예퇴직의 1순위가 됩니다.  
할 수 있는 일이, 해야 할 일이 아직 많은 중년에게  
사회는 더 이상 하지 말라며 잘 하고 있는 역할마저 빼앗아가지요.

게다가 현재의 중년세대는 이름하야 '샌드위치 세대'입니다.

자녀 돌봄과 함께 부모 부양의 의무를 고수하는 마지막 세대이자  
자신의 노년을 준비해야 하는 첫 세대이기 때문에  
짊어진 무게감이 상당합니다.

앞만보며 달려온 성공신화 세대에게 놓인 것은  
노쇠하신 부모님과 여전히 돌봐야 하는 자식들뿐이고  
두 세대 사이에서 점차 멀어지면서 소외감마저 경험합니다.

또 자녀들이 모두 독립하여 집을 떠나는 시기가 되면  
이들은 상실감과 슬픔을 느낍니다.  
이를 '빈 등지 증후군★'이라고 부르는 데  
주로 주 양육자의 역할을 맡은 여성에게서 나타납니다.

많은 경우, 빈 등지 증후군은 퇴직이나 정리해고, 사별, 폐경과 같은  
삶의 중요한 변화와 함께 나타나 슬픔이 더욱 가중되곤 합니다.

그래서인지 중년층 우울증 환자는 해마다 늘어나고 있습니다.  
국민건강보험심사평가원 통계에 따르면  
우울증으로 병원을 찾는 수가 가장 많은 연령대는  
매년 50대와 60대가 1,2위를 다투고 있으며,  
남성보다는 여성이 2배 더 많은 것으로 나타났습니다.<sup>12)</sup>

중년기 우울증은 보통 남녀의 증상에 따라 다르게 나타날 수 있는데  
여성의 경우 신체적인 증상으로 나타나는 경우가 많습니다.  
하지만 검사결과에서는 별다른 이상이 없고  
신경성이라는 말을 듣는 경우가 많지요.  
남성의 경우에는 대개 무기력, 의욕저하를 호소합니다.

중년 여성은 폐경 전후 10년간  
호르몬의 변화로 인한 '갱년기 우울'을 경험할 수도 있습니다..

이는 다양한 증상이 복합적으로 나타날 수 있는데,  
상열감, 홍조 발한, 불면증, 골다공증 등의 증상이 존재합니다.  
갱년기 우울은 여성에게 주로 나타나지만  
성호르몬이 감소하는 남성 또한 갱년기를 경험할 수 있습니다.

★ 자녀가 대학교에 진학하거나 취직, 결혼과 같은 이유로 독립하게 되었을 때,  
부모가 느끼는 상실감과 외로움 (출처 : 네이버 지식백과)

다음으로 소개할 중년기에 찾아올 수 있는 우울은 '혈관성 우울'입니다. 이는 노인성 우울로 분류되는데, 고혈압이나 당뇨, 고지혈증 등으로 인해 뇌혈관이 좁아지거나 막혀 발생하는 뇌혈류 순환장애입니다.

연구에 따르면, 혈관성 우울증은 중년에서 노인 우울증 환자 중 4명 중 1명이 해당할 정도로 흔한 질환이며 이를 방치하게 되면 혈관성 치매로도 발전할 수 있습니다.<sup>13)</sup>

따라서 고혈압, 당뇨, 고지혈증을 앓고 있는 중장년의 경우 자신이 경험하고 있는 우울증 증상의 정확한 원인을 찾아 혈관성 우울증의 위험을 조기에 발견, 예방하고 관리하는 것이 중요합니다.

### 사례로 보는 중년기의 우울

[이유없이 화가 나고 피곤해 \_ 갱년기 우울증]

55세 나엄마씨는 남편, 딸과 함께 살고 있는 가정주부입니다. 자녀의 초등학교 입학과 동시에 다니던 직장을 퇴사한 후 가족들의 뒷바라지에만 매진하고 있지만, 가족들을 챙기며 시간을 함께할 수 있다는데 만족하며 지내왔습니다.

그러던 나엄마씨는 얼마 전부터 신경이 예민해지고, 잘 지내다가도 갑자기 얼굴이 확 달아올라 땀을 뻘뻘 흘리며, 잠을 자려고 누우면 가슴이 두근거려 잠을 잘 이루지 못했습니다. 간간히 만나던 친구들을 만나는 것도 싫고 밥을 하는 것도 귀찮은데 자신이 왜 이렇게 힘들어 하는 것인지 도무지 알 수가 없습니다.

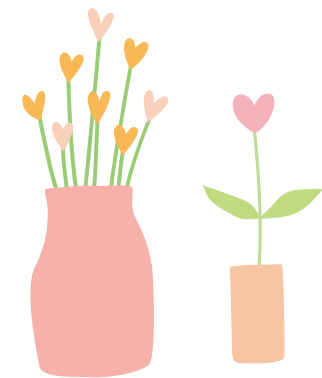
오늘 아침에는 남편의 와이셔츠를 다리다가 갑자기 화가 났습니다. 평소에는 그냥 흘려들었을 남편의 '오늘 반찬이 좀 짜네?'라는 말이 오늘따라 거슬리고 짜증이 나 버려 화를 냈습니다. 또, 학교 끝나고 집에 오자마자 핸드폰만 들여다보는 딸에게 '핸드폰 그만하고 공부 좀 해'라는 말을 툭 내뱉었다가 딸과 한바탕 다툼을 빚기도 했습니다.

하고 싶은 말을 참다 어쩌다 한 번 이야기 한 것인데, 마음이 상한 표정을 짓는 딸을 보면 괜스레 미안하다가도 스트레스가 쌓여 갑자기 얼굴이 확 달아오르기도 합니다.

남편에게 이를 이야기했지만, 남편도 기분상한 얼굴로 잔소리와 충고만 늘어놓으니 도움 되지 않고, 마땅히 내 마음을 터놓고 털어놓을 곳이 없는 것 같아 한없이 무기력해지고 온몸에 힘이 하나도 없습니다. 그런데 주변엔 모두 돌봐야 하는 사람들뿐이니 더욱 무기력할 뿐입니다.

오늘도 빨래를 널다 문득 어두워지는 밤을 보니 '내 인생도 저렇게 저물어 가는구나.'라는 생각에 더 우울해집니다.

우울증과 함께 발생하는 갱년기 증상은 심각할 경우 공황장애와 불안장애를 유발시킬 수 있으니 각별한 주의가 필요합니다.



다음은 갱년기 증상의 자가진단표입니다.  
 자신이 현재 갱년기 증상을 경험하고 있는지 궁금하다면  
 아래 문항 중 해당하는 항목에 체크한 뒤 합계를 구해보세요.

항 목	없다	가끔	자주	항상
얼굴이 확 달아오른 적이 있다.	0	4	8	12
몸에 이상한 감각이 느껴진다.	0	2	4	6
잠을 잘 이루지 못한다.	0	2	4	6
신경과민이나 신경질적인 모습, 불안한 증상이 있다.	0	2	4	6
우울한 느낌이 들 때가 많다.	0	1	2	3
현기증이 난다.	0	1	2	3
쉽게 피로하고 전신에 힘이 없다.	0	1	2	3
관절과 근육에 통증이 느껴진다.	0	1	2	3
머리가 자주 아프다.	0	1	2	3
가슴이 두근거린다.	0	1	2	3
작은 곤충이 피부를 기어가는 느낌이 든다.	0	1	2	3

출처: 대한폐경학회

### [테스트 결과]

15~24점	갱년기 초기로 경미한 증상을 경험하고 계시네요. 지속적인 자가 관리가 필요한 상태입니다.
25점~34점	갱년기가 이전에 비해 조금 깊어졌군요. 규칙적인 운동으로 체력저하를 방지해야 하며, 식물성 에스트로겐(여성호르몬)이 함유된 식품을 충분히 섭취해주시길 바랍니다
35점 이상	심한 갱년기를 경험하고 계시군요. 검사를 통한 정확한 진단과 전문적인 치료를 권해드립니다. 자신의 상태를 확인하여 적절한 조치를 취하는 것이 꼭 필요합니다.

### 노인, 외로움과 상실에서 겪는 우울

우울은 노년기에 가장 흔히 나타나는 정신건강 문제입니다.  
 우울증을 경험하는 노인인구는 지속적으로 증가하는 추세이며,  
 사회적인 문제로 대두되고 있는 실정입니다.

많은 노인들은 노년의 시간을 보내며  
 점차 노쇠해지는 신체를 돌봐야하고, 지친 마음을 감당해야하며,  
 가까운 사람들이 떠나가는 것을 지켜보아야 합니다.

이런 시기를 경험하면서  
 노인들은 스스로 인식하지 못한 채 우울을 경험하게 되고  
 심각한 경우 여러 가지 신체·심리적 문제에 부딪히게 됩니다.

노년기는 여러 가지 신체 질환이나 장애, 감정의 변화가  
 함께 나타날 가능성이 매우 높아지는 시기로  
 노인의 우울증상을 발견하고 식별하는 것은 쉽지 않습니다.

그 이유는 노인의 우울증상은 신체적인 증상과 함께 나타나기에  
 우울증상을 구별하기 쉽지 않고, 노인들은 자신이 경험하는 우울을  
 '자연스레 경험하는 노화의 과정'으로 오인하기 때문입니다.

그렇기에 우울을 경험하고 있는 노인의 대부분은  
 '우울하다'는 표현 대신 '몸이 아프다'는 신체증상을 호소하거나  
 '나이가 들면 원래 즐거운 일이 없다'는 비관적인 해석으로  
 스스로 경험하는 우울한 감정을 간과합니다.



우울 문제를 경험하는 노인은 시간이 지남에 따라 더 깊은 우울을 경험하게 되고 이는 정신적, 심리적 안정은 물론 신체적 기능의 약화로 다양한 신체질환을 초래하기에 주변인들의 깊은 관심이 필요합니다.

노인 우울증은 자가진단표를 통해 자세한 증상을 소개하겠습니다. 아래는 노인 우울증의 자가진단표입니다. 문항 중 해당하는 항목에 체크한 후 괄호 안 숫자의 합계를 구해보세요.

항 목	답 변	
현재의 생활에 대체로 만족하십니까?	예 (0)	아니오 (1)
요즈음 들어 활동량이나 의욕이 많이 떨어지셨습니까?	예 (1)	아니오 (0)
자신이 헛되이 살고 있다고 느끼십니까?	예 (1)	아니오 (0)
생활이 지루하게 느껴질 때가 많습니까?	예 (1)	아니오 (0)
평소에 기분은 상쾌한 편이십니까?	예 (0)	아니오 (1)
자신에게 불길한 일이 닥칠 것 같아 불안하십니까?	예 (1)	아니오 (0)
대체로 마음이 즐거운 편이십니까?	예 (0)	아니오 (1)
절망적이라는 느낌이 자주 드십니까?	예 (1)	아니오 (0)
바깥에 나가기가 싫고 집에만 있고 싶습니까?	예 (1)	아니오 (0)
비슷한 나이의 다른 노인들보다 기억력이 더 나쁘다고 느끼십니까?	예 (1)	아니오 (0)
현재 살아 있다는 것이 즐겁게 생각되십니까?	예 (0)	아니오 (1)
지금의 내 자신이 아무 쓸모 없는 사람이라고 느끼십니까?	예 (1)	아니오 (0)
기력이 좋은 편이십니까?	예 (0)	아니오 (1)
지금 자신의 처지가 아무런 희망도 없다고 느끼십니까?	예 (1)	아니오 (0)
자신이 다른 사람의 처지보다 더 못하다고 생각하십니까?	예 (1)	아니오 (0)

출처: 국가건강정보포털

합계가 8점 이상인 경우 노인 우울증에 가깝다고 볼 수 있으며, 전문의의 정확한 상담 및 진단이 필요한 상태입니다. 따라서, 나 또는 나의 가까운 사람이 위와 같은 증상을 보인다면 가까운 병원이나 전문기관을 찾아보시기 바랍니다.





## 우울하지 않은 사람은 없다

생애주기별로 나타날 수 있는 우울의 모습을 살펴보았다면,  
이번에는 내 이야기를 해볼까요?

### ♣ 누구나 우울한 감정을 경험합니다.

그렇다면, 나는 언제 우울함을 느끼나요?

우울할 때 나타나는 신체적인 변화, 혹은 주로 드는 생각이 있나요?

### ♣ 내가 '우울하다'고 느낄 때,

우울함을 떨쳐버리기 위해 사용하는 나만의 대처방법이 있나요?

나의 우울감에 대해 아는 것은 왜 필요할까요?

우울이 나쁜 감정이어서, 피해야하기 때문이 아닙니다.

나의 우울감을 알아야 하는 진짜 이유는 바로

나중에 나에게 비슷한 변화나 생각이 나타났을 때

'아, 내가 지금 우울감을 느끼고 있구나.'라는 것을

쉽게 알아차릴 수 있기 때문이죠.



내가 우울감을 느끼고 있다는 것을 그저 알기만 해도

내가 가진 다양한 감정을 이해함과 동시에

이 감정을 잘 다루기 위한 행동을 할 기회와 힘이 생깁니다.

### [참고자료]

다음은 한국보건과학연구원에서 발표한

'아임상 및 경증 우울증 자가관리법'의 7가지 방법입니다.<sup>14)</sup>

'아임상 및 경증 우울증'이란, 우울감이나 흥미, 의욕 저하가 지속되지만  
전문적인 치료를 요할 정도의 우울증의 상태는 아닌 경우를 의미합니다.

이는 매우 흔히 나타나지만, 개인의 취약성과 환경에 따라

심각한 우울증으로 발전될 가능성이 있으므로

꾸준한 자가관리가 중요합니다.

### '아임상 및 경증 우울증 자가관리의 7가지 방법'

- ① 독서 : 나와 타인의 감정과 행동의 이해를 돕고 문제해결에 도움이 됨.
- ② 명상 등 이완요법 : 평온한 상태에서 긍정적인 감정들을 느끼게 하고  
긴장을 감소시킴.
- ③ 컴퓨터 자가관리 프로그램 : 공간의 제약 없이 언제 어디서나  
자신의 상태를 체크하고 관리할 수 있음.
- ④ 운동 : 신체와 마음 상태를 조절하여 스트레스나 불안을 해소시킴.
- ⑤ 유머와 즐거운 활동 : 일상 속 소소한 웃음과 즐거운 활동은  
감정의 정화에 도움이 됨.
- ⑥ 아로마 요법 : 마음의 안정을 주는 향을 통해 정서적으로 긴장을 풀고  
피로를 회복할 수 있음.
- ⑦ 광선요법 : 계절성 우울은 햇빛과 밀접한 관계가 있기 때문에,  
밝은 햇빛은 우울감을 완화하는 데 도움이 됨.

정기적인 자가 검진 또한

나의 마음관리를 위한 하나의 잣대가 되어줄 수 있습니다.

자가 검진 결과를 절대적으로 믿을 수는 없겠지만

스스로의 변화가 단순한 기분 탓인지 우울증인지를 가능하게 해주어

스스로의 '마음'을 객관적으로 판단해보는 기회로 삼을 수 있습니다.

현재 나의 마음은 어떠한지, 우울과 얼마나 가깝게 맞닿아있는지

자가 검진 해보는 시간을 갖도록 합시다.

♣ 지난 1주간 본인의 느끼고 행동한 것을 생각해보며

옆에 제시된 20개의 문항을 잘 읽어봅시다.

지난 1주간의 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 칸에 체크한 후

총점을 계산해봅시다.



번호	문항	극히 드물게 (1일이하)	가끔 (1-2일)	종종 (3-4일)	대부분 (5-7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않았고 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 어려웠다.	0	1	2	3
5	비교적 잘 지냈다.	3	2	1	0
6	상당히 우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	적어도 보통 사람들만큼 능력은 있다고 생각한다.	3	2	1	0
11	잠을 설쳤다. (잠을 잘 이루지 못했다.)	0	1	2	3
12	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	큰 불만 없이 생활했다.	3	2	1	0
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3
총점		_____ 점			

[테스트 결과]

우울과 적정 거리의 단계 (0점 - 20점)	귀하는 종종 우울감을 경험하지만 이는 누구나 일상 속에서 경험할 수 있는 정도이군요. 또한 평소 우울감을 잘 관리해나가고 있습니다. 다만, 어느 순간 깊은 우울을 경험할 수 있다는 것을 알고, 꾸준히 스스로의 마음을 돌보며 생활하시기를 바랍니다.
우울과의 거리 조절에 신경써야 하는 단계 (21점 - 40점)	귀하는 다른 사람보다 약간 높은 우울감을 경험하고 있습니다. 심각하게 걱정할 정도는 아닙니다. 하지만 예방 및 회복을 위한 적극적인 노력이 필요합니다. 만약 우울을 관리하기 위한 노력에도 불구하고 호전이 되지 않고 우울감이 지속되는 경우에는 전문가와의 상담을 권장합니다.
우울과 아주 가까운 단계 (41점 이상)	귀하는 우울감이 매우 높은 상태로 우울증 위험군입니다. 점수가 높을수록 우울의 정도가 심한 것을 의미하며, 우울로 인해 일상생활에 불편함과 어려움을 겪고 있습니다. 만약 이 점수에 해당된다면 스스로 우울을 관리하는데 상당한 어려움이 있으므로 외부의 도움이 꼭 필요합니다.

출처: 조맹제, 김계희(1993)가 신경정신의학회에서 발표한 CES-D 척도<sup>15)</sup>

자가검진의 결과보다는

지금 이 순간 내가 나의 마음과 마주한 경험을 잊지 마세요.

그리고 이후에도 끊임없이 내 마음과 마주하며

마음건강을 지켜나가기를 응원합니다. 😊

★ 일상생활에서 마음과 어떻게 마주할 수 있을까요?

이는 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄' 세 발짝에 담아내었습니다.

함께 제공된 책자 혹은 마인드스파 홈페이지에서 확인해보세요.

[ 마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 킷츠 ]

- 1) 보건 의료빅데이터 개방시스템
- 2) 네이버 어학사전. [우울]
- 3) 정신장애의 진단 및 통계 편람 제4판, 하나의학사.
- 4) 노무라소이치료(2006), 나만 혼자 몰랐던 내 우울증, 팝콘북스.
- 5) 우에노 레이(2007). 유쾌한 우울증 생활. 열린세상.
- 6) 주은선, 조영임, 김단비, 강유진(2017), 우울증 경험과 회복과정에 대한 질적연구, 한국콘텐츠학회p.505-526
- 7) 중앙자살예방센터(2016), 2016년 자살 통계.
- 8) 질병관리본부(2017), 청소년온라인건강행태조사.
- 9) 하이닥(2017), '점점 늘어나는 청소년 우울, 어떻게 대처할까?' 中 청소년기 우울 증상의 특징 <http://www.hidoc.co.kr/news/healthtoday/item/C0000309326>
- 10) 머니S, 인크루트(2018), '2030세대 행복한가요?' 설문조사 <http://moneys.mt.co.kr/news/mwView.php?type=1&no=2018041819318094091&outlink=1>
- 11) 잡코리아(2018). '회사우울증'에 대한 설문조사.
- 12) 국민건강보험심사평가원. 의료통계정보 홈페이지.
- 13) 옥지혜, 김은정, 김서준, 정소영(2017). 한국 성인에서 대사증후군 구성요소 및 대사증후군과 우울증과의 연관성에 관한 연구. 대한가정의학회지.
- 14) 한국보건 의료연구원(2009), '아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구'
- 15) 조맹제, 김계희(1993). 주요우울증 환자 예비평가에서 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. 신경정신의학, 32, 381-399.





# 내 마음에 봄이 오다

## 마음 봄\_우울

발행일 : 2018년 9월 1판 1쇄 발행  
2019년 5월 1판 2쇄 발행

발행인 : 손지훈

기획 및 집필 : 손기화, 강연주, 황은정, 박가영

자문 : 자유연심리행동치료센터 오유희  
인사이트연구소 이소라

발행처 : 서울시정신건강복지센터

전화 : 02-3444-9934

팩스 : 02-3444-9961

홈페이지 : [www.blutouch.net](http://www.blutouch.net)  
[www.mindspa.kr](http://www.mindspa.kr)

제작업체 : 주식회사 디자인위드

도서목록 번호 : 가 1905-02

ISBN : 979-11-88558-24-7

©2019. 마음봄

본 저작물은 서울시정신건강복지센터의 소유이므로  
무단 전재와 복제를 금합니다.