# 憂鬱症에 대한 형상의학적 고찰

김종원 · 지규용 · 김경철 · 이인선 · 은종원[1] · 김규곤[2] · 이용태*

동의대학교 한의과대학 · 한의학연구소, 1 : 인제당 한의원, 2 : 동의대학교 데이터정보학과

# Inquiry on Post Surgery Induced Consumption in HyungSang Medicine View

Jong Won Kim, Gyu Yong Ji, Kyung Chul Kim, In Sun Lee, Jong Won Eun[1], Kyu Kon Kim[2], Yong Tae Lee*

*Department of Oriental Medicine · Research Institute of Oriental Medicine, College of Oriental Medicine, Dong-Eui University, 1 : Injedang Oriental Clinic, 2 : Department of Data Information Science, Dong-Eui University*

I looked into hypochondria, an increasing social problem, in psychological and Korean medical aspects and these conclusions were made through 16 clinical cases based on HyungSang medicine. Hypochondria is a disorder that is caused when feeble minded person could not fight the reality. It is caused by deficiency and stagnation of Ki which connects body and mind. In Korean medical view point mind and body is the same. Particularly, in HyungSang medicine believes that everyone's way of life and how to deal with situation differs according to the characteristics and traits. HyungSang medical treatment in hypochondria Mind and body is in line with each other, so manifestation of mental activity is caused by deficiency of combining action of vital Ki. Medication that helps combining force of vital Ki is needed. As the way people handle situation is different, according to characteristics and trait it is valid to differ counselling and treatment according to the criteria. Looking at 16 case studies of hypochondria patients, in gender wise, woman with astriction quality and engaging in much mental activities are more vulnerable. In view of vital substances, more cases were found in Jung type and Ki type. In animal type, bird and reptile type were, and in six meridian type, Tae yang, Yang Myong, Tae Eum and Kwolum type were more susceptible. Especially, cases of Indang being stagnant was noticeable. Moreover, the pulse activated parallel with the Heart which is a leading organ that manifests mental activity and controls seven emotions, so many cases were found that was far from Heart-Small intestine and Heart-Gall Bladder relationship.

Key words : hypochondria, HyungSang medicine, traits, mental activity(神明), seven emotions(七情)

## 서 론

현대인들은 과학기술의 비약적 발전으로 문명의 혜택을 누리는 대신 사회 환경 및 자연환경의 급격한 변화를 받아들여야 하고, 치열한 지식경쟁 사회의 심리적, 정서적 긴장과 자극이 사람의 정신과 신체에 미치는 영향은 점점 그 강도가 높아지고 있다. 가족 간의 대화는 점차 단절되고 수많은 정보의 홍수 속에서 복잡다단해진 마음의 긴장과 스트레스를 회피하려는 심리가 증대되는 것은 필연적 결과라 하겠다.

입시와 취업경쟁에서 밀려나고 가정과 사회에서 자신의 存在價値를 인정받지 못하므로 인해 자신에게 닥친 상황에 용기와 자신감을 상실한 사람들은 때때로 무력감과 우울증을 경험하게 된다.

본래 우울증이란 말은 '저하시키다', '억누르다'는 의미를 가진 라틴어 동사 'deprimo'에서 파생된 것으로 자신이 어떠한 것에 억눌려 있다는 느낌이나 무엇을 억누르고 있는 심리적 상황을 의미하며[1] 스스로 자신의 감정조절이 안되므로 최근에는 '기분조절장애'로 지칭하기도 한다.

대부분의 우울증은 반복적으로 나타나기는 하지만 시간이 지나면 소멸되는 경향이 있다. 그러나 제대로 치료받지 않으면 그 기간이 6-8개월 이상 지속되며 만성화 될 경우 초기의 기능수

* 교신저자 : 이용태, 부산시 진구 양정동 산 45-1 동의대학교 한의과대학

· E-mail : ytlee@deu.ac.kr, · Tel : 051-850-8635

· 접수 : 2008/07/03 · 수정 : 2008/08/09 · 채택 : 2008/08/17

1) 뤼디거 달케, 토르발트, 몸은 알고 있다. p 320

준으로 돌아가지 못할 수도 있기 때문에 의학적인 측면에서 심각하게 주목할 필요가 있다.

인간의 정신작용은 생명력의 발현 현상으로 신체와 밀접한 관련을 가지고 있으며[2], 특히 감정은 외계의 자극에 응하여 변하는 快·不快, 喜悲, 노여움, 공포 따위의 주관적 의식현상[3]으로 정신과 신체의 생리적 병리적 현상을 일으키는 중요한 원인이 된다. 이러한 감정의 변화는 기의 변화를 유발하고 장부 기능에 직접적으로 영향을 미친다. 임상에서 보면 氣鬱病, 臟躁證, 脫營 失精, 獨陰無陽證, 邪祟症 등 다양한 병증에서 우울증과 유사한 점을 찾을 수 있다.

이에 저자는 우울증의 원인과 증상 및 진단기법을 심리학적인 측면에서 살펴본 뒤에 인간의 정신과 신체를 합일하여 精氣神 삼차원으로 관찰하는 한의학적인 身體觀을 바탕으로 五藏神과 七情의 문제를 살펴보고, 임상사례 연구를 통해 우울증이 다발하는 類型에 따른 形象醫學的 치유방법을 고찰해 보고자 한다.

## 본 론

### 1. 우울증의 심리학적 이해

우울증은 의기소침하고 의욕이 상실된 느낌에서부터 완전히 외부세계에 대해 무감각해지는 內因性 우울증에 이르기까지의 증세를 나타내는 집합개념이다.

#### 1) 우울증의 원인과 종류

우울증의 발생은 생물학적, 심리적, 사회적, 환경적인 여러 원인이 개입되어 있음을 알 수 있다.

생물학적으로는 신경전달 물질의 기능장애, 유전적 요인 등의 소인을 들 수 있고, 심리적으로는 가족 구성원간의 갈등, 어렸을 때의 고통스런 경험, 배우자나 자식 친구의 사망 등 최근의 충격적 사건이 유인으로 작용하며, 사회적으로는 비판적으로 화를 잘 내는 배우자와 억지로 산다던가, 주위에 의사소통할 친구가 없다거나 직장을 조기퇴직한 후 또는 취업을 못하는 현실에서 오며, 환경적으로는 일광부족의 기후변화, 자신에게 맞지 않는 거주 공간 등등 그 이유는 아주 복잡하고 미묘하다. 하지만 똑같은 상황의 경우라도 그 상황을 받아들이는 개인적인 태도와 성향에에 따라 발병에 영향을 미치는 강도는 다르다 하겠다.

우울증의 종류를 특징에 따라 몇 가지로 분류해보면, 정신병성우울증, 신경성우울증, 양극성우울증, 가면성우울증, 내인성우울증, 기질성우울증, 계절정동장애 등이 있다.[4]

정신병성우울증은 현실감을 잃고 망상이나 환각 등을 경험하는 심한증상을 보이는 경우에 속한다. 신경성우울증은 기분이 좋은 날도 있고 나쁜 날도 잇는 가벼운 우울증을 말한다. 또 양극성우울증은 躁鬱病의 鬱 상태에서 보이는 우울증인데, 이는 기질적으로 타고난 성격이 감정이 풍부하고 남에 대한 공감능력이나 동정심이 강하고 사소한 일에도 기분 변화가 심한 사람의 경우에 자주 온다. 躁 상태에서는 자기 확신감, 과다의욕, 적극성, 희한한 착상, 과대망상 등이 나타나는 반면 鬱 상태가 되면 반대로 침울하고 의기소침, 자신감상실, 무기력, 자기비하 등으로 자살을 기도하기도 하는 상태가 된다. 가면우울증이란 환자가 우울한 기분이 있음에도 그것을 우울로 표현하지 않고 다른 방식으로 표현하는 것이다. 예를 들면 지나친 음주, 일에 대한 몰두 등이며 노인들의 경우 치매유사증상으로 나타나기도 한다. 또 지금까지 맹렬사원으로 정력을 다해서 근무하던 사람이 하찮은 일을 계기로 근무에 의욕을 잃고 무력감과 우울감에 빠져가는 경우, 당사자는 우울감이 숨어있는 줄 모르고 신체의 컨디션이 나쁘다는 신체증상이라는 가면을 쓰고 나타나는데 이를 가면성우울증이라 한다.

내인성우울증은 아무런 이유 없이 발생하는데 보통 식욕부진, 체중감소, 새벽에 수시로 잠을 깨고 아침에 기분이 더 침울하며 성에 대한 무관심 등의 육체증상을 띈다. 기질성우울증은 육체적 질병 또는 질병치료 후유증에 의해 발생하는 우울증을 일컫는다. 계절정동장애는 겨울이 되어 일광 부족으로 발생할 수 있는 특별한 경우로 탄수화물이나 초콜릿 등의 섭취를 탐닉하게 된다.

이외에도 직장인 같으면 승진을 계기로 업무감당에 대한 부담감으로 鬱症이 오는 승진우울증이나 명예퇴직 후 집안에서 젖은 낙엽취급당하는 중년남성의 우울증이 있고, 여성의 경우엔 출산 후에 겪는 산후우울증이나 아이들을 학교에 떠나보내고 나서 空虛해지는 중년여성의 울증 및 내분비계의 불균형과 생리적 변화 때문에 45세를 전후한 갱년기 우울증이란 고비가 있다.

이런 여러 양상의 우울증에서 주의할 점은 어떤 일을 계기로 우울해진 사람에게 그럴만한 까닭이 있겠거니 하고 방치해 두는 것이 보통이다. 그래서 우울증 초기에는 본인뿐만 아니라 주변 사람들도 잘 모르고 지내다가 직장을 쉰다거나 자살을 기도한 연후에야 문제의 심각성을 알게 되는 경우가 많다는 것이다.[5]

#### 2) 우울증 환자의 특징적 태도와 증상

사람들은 살아가면서 자기 나름대로 자기와 세상을 이해하는 틀을 발달시킨다. 세상은 어떤 곳인지, 자기는 어떤 사람인지, 인생이 어떤 의미가 있는지, 다른 여러 사람들과 어떤 관계를 유지해야 하는지 등에 관한 지식들을 쌓아가게 된다. 아주 어린 시절부터 시작해서 삶을 사는 과정에서 하나의 체계화된 지식덩어리를 이루게 되는데, 이를 인지 도식이라 부른다. 살아오는 과정에서 부정적인 내용들로 인지 도식을 구성한다면 심리적 문제에 매우 취약해지기 쉬운데, 이러한 인지 도식을 바탕으로 자동적사고가 일어나고  역기능적 태도를 취하게 되며 인지적 오류를 범하게 되는 것이다.[6]

심리학자 아론 백에 의하면 우울해지기 쉬운 사람들은 우울을 유발하는 독특한 逆機能的 태도나 내적 규칙을 가지고 있는데, 이들은 '반드시 이래야 한다. 저래야 한다.'는 식으로 當爲에 매어 있으며, '이것 아니면 저것'이라는 식으로 경직된 사고방식을 나타내는 경향이 있다.

첫째, 우울한 사람들은 자기 자신을 무가치하고 무능하고 부적절하며 사랑받지 못할 사람으로 본다. 또한 불쾌한 경험을 할 때는 그것이 자신의 심리적, 도덕적, 신체적 결함 때문에 생긴 일

2) 황의완 · 김지혁 ,편저: 동의 정신의학, p.53
3) 이기문, 동아 새국어사전, p,57
4) Dr.Kwame McKenzie, 전우택 편저, 우울증, pp.45-51
5) 이규동, 당신의 정신은 건강 합니까, pp.167-171
6) 이장호 · 정남운 · 조성호 공저, 상담심리학의 기초, pp.130-131

로 받아들인다. 자신은 결점이 많기 때문에 쓸모없는 존재라고 여기며 자신을 평가절하하고 비난하는 경향이 있다. 둘째, 우울한 사람들은 자신을 둘러싸고 있는 세상이 자신에게는 항상 부정적이고 가혹하며, 이에 도저히 대처할 수 없으므로 언제나 실패와 좌절을 경험할 수밖에 없다고 생각한다. 이들에게 있어 세상은 삶의 목표달성을 방해하는 장애물이며 과도한 요구를 해오는 존재라고 생각한다. 셋째, 우울한 사람들은 미래에 대한 부정적인 견해를 가지고 있어 자신의 미래는 암담하고 통제할 수 없다고 본다. 그리고 현재의 고통과 어려움은 언제까지고 지속될 것이라고 생각한다. 어떤 과제를 시작해야하는 상황이 오면 이들은 실패를 먼저 예상한다.[7]우리가 살면서 일이 안 풀리고 뭔가 상실했을 때 그에 대한 반응으로 일시적으로 기분이 가라앉고 우울해지는 것은 정상적인 반응이다. 그런데 우울증을 겪는 사람들은 실생활과 맞지 않는 슬픈 기분이 들어 눈물을 자주 흘리고, 죄책감에 시달리며, 쉽게 짜증이 나고, 불안해진다. 상태가 심하면 정서적 반응능력을 상실하여 그저 멍한 상태가 되며, 일상생활에 관심이 없고, 주의집중 능력이 감소하여 기억력도 떨어진다. 밤에는 잠도 안 오고, 식욕도 없고, 性的인 관심도 없다. 이처럼 아무런 활동도 하지 못하는 것과 우울한 기분 이외에도, 우울증에선 수많은 신체적인 부수 증상들도 발견된다. 피로, 수면장애, 식욕부진, 변비, 두통, 급격한 심장박동, 요통, 생리불순, 신체의 긴장저하 같은 것들이다. 이때 가장 위험한 것은 이러한 상태가 언제 끝날지 알 수 없다는 생각에 빠지고 결국 희망을 잃어버린 사람들은 자살을 생각한다는 것이다.

3) 우울증의 심리진단

(1) 우울증의 진단지표

表 1. 우울지수 자가체크

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. 나는 슬프고 기분이 울적하다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 나의 앞날에 희망이 없다고 느껴진다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 나 자신이 무가치한 실패자라고 생각된다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 나는 다른 사람에 비해 열등하고 뭔가 잘못되어있다고 느낀다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 나는 매사에 내 자신을 비판하고 자책한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 어떤 일을 판단하고 결정하기가 어렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 진로, 취미, 가족, 친구에게 관심을 잃었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 어떤 일에 나 자신을 억지로 내몰지 않으면 일을 하기가 어렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 나는 쉽게 화가 나고 짜증이 난다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 나의 외모는 추하다고 생각한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 식욕이 없다 또는 지나치게 많이 먹는다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 불면으로 고생하며 잠을 개운하게 자지 못 한다. 또는 지나치게 피곤하여 너무 많이 잔다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 성(sex)에 대한 관심을 잃었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 나의 건강에 대한 걱정을 많이 한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. 인생은 살 가치가 없으며 죽는 게 낫다는 생각을 한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 총점 | | | | |

※ 0:전혀 그렇지 않다/1:가끔/2:자주/3:항상 그렇다 위의 항목을 스스로 체크한 결과를 점수로 환산하여 자신의 우울지수를 평가할 수 있다. ※총점 0-10점: 현재 우울하지 않은 상태다. ※총점 11-20점: 극미한 우울 상태로 자신의 기분을 새롭게 전환할 수 있는 노력이 필요한 상태다. ※총점 21-30점: 무시하기 힘든 정도의 우울 상태에 있음. 우울상태를 극복하기위한 적극적인 노력이 필요하며 이런 우울 상태가 두 달 이상 지속된 경우에는 전문가의 도움을 구하여야 하는 상태다. ※총점 31-45점: 심한 우울상태에 있어 보이므로 가능한 한 빨리 전문가의 도움을 받아야 하는 상태다.

7) 上揭書, pp.242-243

우울증을 평가하는 여러 가지 심리검사들이 개발되어 있는데, 아래 제시한 간단한 자가진단검사[8]를 통해 스스로 우울상태를 진단해볼 수 있다. 단, 이러한 우울증상으로 인해 심각한 학업적, 직업적, 사회적 부적응과 고통을 초래하는 경우에만 우울증이라고 진단할 수 있다.

2. 우울증에 대한 한의학적 이해

1) 우울증의 한의학적 견해

일반적으로 우울증의 심리상태는 의기소침하고, 소극적이고, 부정적이며, 자기비하가 심하고, 비애감, 사려과다, 무력감, 외부교류차단 행위, 자해행위 등으로 표현된다. 한의학에서는 몸과 마음을 분리할 수 없는 하나의 생명현상으로 보는 독특한 신체관을 가지고 있다. 이러한 心身合一의 관점에서 우울증을 해석하고자 한다.

(1) 精氣神의 身體觀과 우울증

한의학에서는 인체의 三寶로 精·氣·神의 세 요소를 들고 있는데, 이는 생명의 구성과 생명 현상의 발현을 말한다.[9] ≪東醫寶鑑 · 身形門≫에 "사람의 一身이 天地의 秀氣를 품수하고 나서 음양에 의탁하여 成形되는 고로 一身 가운데 精氣神으로 主를 삼는데, 神이 氣에서 나고 氣가 精에서 난다. 精은 몸의 근본이요 氣는 神의 主요 形은 神의 집이다. 사람의 生道는 神에 있고 형체의 의탁은 氣에 있으니 氣가 쇠하고 形이 모손되면 장생할 수가 없다"고 精·氣·神 세 가지를 소중히 수련할 것을 강조하고 있다.

神은 인체의 생명을 영위하기 위해 수행되는 일체의 정신적 활동을 포괄하는 단어로서 부모의 精氣의 交合에 의해 생성되며 생명체의 始生과 함께 깃드는데, 생후에는 음식물의 섭취 등 물질적 보충이 있어야 끊임없이 그 활동을 계속할 수 있다. 그러므로 精氣가 充溢한 사람은 神의 기능도 왕성한 것인데, "精이 충만해지면 氣가 장성해지고 氣가 장성해지면 神이 명료해진다"[10]고 한 것이다. 곧 精과 氣와 神은 초와 촛불과 불빛의 관계로 삼위일체를 이루는 것이 중요하며, 그래야 비로소 육체의 魂魄作用과 精神의 神靈作用과 마음의 七情作用이 합일되어 온전한 건강을 이룰 수 있다.

① 神明과 憂鬱症

머리와 몸 사이에 목이 있어 形을 가누듯이 정신과 육체 사이에는 마음작용이 있어 중심을 잡는 역할을 하니 "心이 神을 간직하고 一身의 군주가 되어 七情을 통섭하고 모든 일을 주관한다."[11]고 한 것이다. 따라서 "양생의 으뜸은 神을 기르는 것이니 神이 편안하면 오래 살고 神이 사라지면 形이 무너지기 때문에 신중하게 기르지 않으면 안 된다"[12]고 강조하고 있다.

한의학에서는 心을 인체의 혈액순환을 관장하는 血肉之心과 정신작용을 주도하는 神明之心의 양면작용으로 나누어 보고 있는데, 君主의 神明之心의 작용으로 오장에 있는 五神의 작용도 조화를 이룬다. 그러므로 "군주가 밝으면 아랫사람들이 편안하니

8) 권석만, 우울증, 학지사, pp.45-46

9) 두호경, 동양의학은 어떤 학문인가? p.49

10) 對譯 東醫寶鑑, p.43

11) 對譯 東醫寶鑑, p.89

12) 上揭書, p.85

밝은 군주가 천하를 다스리면 크게 번영할 것이다. 군주가 밝지 못하면 十二官이 위태로워지고 길이 막혀 통하지 않고 형이 크게 손상을 입는다. 밝지 않은 마음으로 양생하면 재앙이 닥치고 어두운 군주가 천하를 다스리면 종묘사직이 위태로울 것이니 경계할 일이다."[13]고 하여 君主의 神明한 의식이 가장 중요함을 강조하고 있다.

인생살이가 사는 맛이 안 나서 神明을 잃어버리면 五臟 神의 작용력도 약해져 쉽게 七情이 動하여 대상에 대한 분노와 원망, 또는 자신의 八字에 대한 한이 心包[14]에 쌓이게 되어 자신을 비하하고 삶의 의욕을 상실하게 된다. 이렇게 가슴과 명치가 막히게 되면 정신과 육체가 조율되지 못하고 외부상황이 수용이 잘 안되어 신경이 예민해지고 우울해지고 부정적인 생각으로 흐르게 된다.

② 精氣와 憂鬱症

≪東醫寶鑑 · 身形門≫에 "神明은 生化의 根本이 되고 精氣는 만물의 體이니 그 形을 온전히 보전하면 生하고 그 精氣를 기르면 性命이 길이 보존된다."[15] 고 하고 있다. 神의 生成은 精과 氣에 의해 이루어지는데, 精이 쌓여 충만해지면 氣가 장성해지고 精과 氣가 交合되어 神明을 낳는다. 芝山은 '입으로 섭취한 地精과 코로 흡입한 天氣의 교합작용이 神의 작용을 발현시킨다.'[16]고 하였다.

≪內經≫에 "오장의 精氣가 心에 몰리면 기뻐하고, 肺에 몰리면 슬퍼하고, 肝에 몰리면 성을 내고, 脾에 몰리면 생각을 많이 하고, 腎에 몰리면 무서워한다."[17]하여 精氣의 교합에 의해 七情의 발현이 일어남을 알 수 있다.

≪東醫寶鑑 · 神門≫에 "神이란 精氣가 변화하여 이루어진 것이다. 魄이란 精氣를 바르게 도와주는 것이요 魂이란 神氣를 보필하는 것이다."[18]라 하여 精氣와 神이 서로 연속선 위에 놓여 있음을 알 수 있다.

<津液門>에서는 "神이 氣의 主가 되는데 神이 動하면 氣가 따르고 氣는 水의 母가 되므로 氣가 한데 모이면 水가 된다."[19]고 하여 神-氣-精의 순차로 말하고 있는데, 정신을 가다듬고 깊이 호흡을 하여 기를 모으면 입안에 玉液이 생기고 이를 삼켜 精을 만들 수 있는 것이다.

≪東醫寶鑑 · 內傷門≫에 "사람의 心에 있는 神은 眞氣의 다른 이름이다. 이것이 血을 받으면 살고 血이 생기면 脈이 성해지는데, 脈은 神의 집이다. 만약 心에 엉기고 막힌 것이 생기면 七神이 몸을 떠나고 脈 속에는 화만 남는다. 즐거워하거나 기쁜 일을 만나거나 날씨가 따뜻해지거나 맛있는 음식을 먹거나 하고 싶은 일을 하게 되면 병이 없는 것처럼 상쾌해진다. 이는 胃속의 元氣가 제대로 펴져나가기 때문이다."[20]라고 하였으니, 이처럼 氣는 精과 神의 根蒂로서 元氣가 제대로 펼쳐지면 정신도 건강하고 마음도 유쾌해진다. 勞倦傷으로 元氣가 부족하면 기력이 적어 눈빛과 언어에 힘이 없고 가슴이 답답하고 불안해지며 오래 말하지 못하며 드러눕고 싶어 한다.

또한 "사람의 정기는 16세로부터 줄어드는데, 비단 남녀관계로 損敗할 뿐 아니라 사물을 접촉하여 보고 듣고 말하고 움직이는 것이 다 精氣를 흩어지게 만든다."[21]고 하였으니 사회활동과 대인 관계에서 오는 스트레스가 精氣의 손상을 가져온다고 볼 수 있다.

≪東醫寶鑑 · 精門≫에 "肝精이 굳세지 않으면 눈이 현란하여 빛이 없고, 肺精이 부족하면 살이 빠지고, 脾精이 부족하면 이와 털이 탈락하고, 腎精이 부족하면 神氣가 감소한다."[22]고 한 것을 미루어 보면 腎精의 부족으로 腦髓가 줄어들면 정신의 神明작용(인식기능)이 약해져 건망, 치매, 우울증상이 올 수 있음을 알 수 있다.

만일 精과 氣의 교합작용이 원활하지 못하면 체내에서 津液으로 化하지 못한 물질인 痰飮이 생성되고, 이러한 痰飮이 血脈과 心竅를 막으면 神이 명료하지 못하여 驚悸, 怔忡, 健忘 등의 증상이 나타난다. 또 精氣의 허약은 神氣를 약하게 만들고 神明활동과 意志가 약해져서 七情의 조절이 안 되어 쉽게 우울한 감정과 부정적인 생각에 빠지게 된다.

③ 五臟과 憂鬱症

한의학에서는 칠정과 오장을 연결시켜 관찰하는데, 七情은 五臟에 소장된 魂. 神. 意. 魄. 志의 五神이 외부의 감흥과 감촉에 반응하여 발휘되는 다양한 감정표현으로, ≪靈樞· 本神≫에는 精 · 神 · 魂 · 魄과 心 · 意 · 志 · 思 · 慮 · 智에 이르는 一連의 마음활동이 기재되어 있다. 즉 "사물을 주재하는 것을 心이라 하고, 心속에 남겨있는 기억을 意라 하며, 意를 오랫동안 지니고 있으면서 방향이 정해진 것을 志라하고, 志에 따라 변화를 살피는 것을 思라하며, 思에 따라 멀리 내다보는 것을 慮라고 하고, 慮에 의거하여 사물을 처리하는 것을 智라고 한다."[23]라고 사유의 내용을 여섯 단계로 기술하고 있는데 특히 마음을 思惟의 첫 단계로 기술한 것이 특징이다. 우선 마음이 있어야 보고 느끼고 생각하게 되므로 마음이 있어야 대상에 대한 認知가 시작된다고 한 것이다.

또 ≪素問 · 擧痛論≫에서는 喜 ,怒 ,憂, 思, 悲, 恐, 驚의 七情의 過極이 정신을 상하여 心身의 失調를 가져다주는 병리적 요인으로 꼽고 있는데, 즉 "사람이 怒氣를 일으키면 氣가 逆上하고, 즐거운 마음이 되면 氣가 누그러져 완화되며, 悲哀感을 느끼면 氣가 침울해지고, 두려움을 느끼면 氣가 내려가며, 놀라면 氣가 어지러워지고, 생각을 골똘히 하면 氣가 울결된다."[24]고 하여 七情의 변동이 사람의 건강상태에 즉각적으로 미치는 영향을 자세히 설명하고 있다.

이러한 七情도 五行 分類에 따라 오장에 배속되는데, 肝에 怒, 心에 喜, 脾에 思, 肺에 憂, 腎에 恐이라는 감정이 배속되어 이

13) 上揭書, p.16
14) 두호경, 동양의학은 어떤 학문인가? p.132
心包는 臣使之官으로 喜樂을 발한다고 했는데, 오늘날 대뇌의 역할을 의미하며 마음보, 즉 심보를 말한다.
15) 對譯 東醫寶鑑, p.17
16) 芝山先生臨床學特講 Ⅵ, p.65
17) 對譯 東醫寶鑑, p.89
18) 上揭書, p.87
19) 上揭書, p.192
20) 上揭書, p.1236
21) 上揭書, p.64
22) 上揭書, p.43
23) 홍원식, 정교황제내경영추, p.68
24) 홍원식, 정교황제내경소문, p.146

들 감정과 五臟의 기능이 상호 영향을 주고받는다고 보았다.

'憂'는 肺臟에 배속된 감정이 된다. 즉 "肺의 지는 걱정이다. 걱정이 발하면 기운이 가라앉게 된다. 근심과 걱정이 풀어지지 않으면 意를 상하니 意는 脾의 神이다. 근심하고 걱정이 지나치면 氣가 막혀 흐르지 못한다. 대개 걱정하면 陽氣가 막히고 기맥이 끊어져 상하가 불통하여 氣가 안에서 막히면 대소변이 통리하지 못한다."고 하여 肺氣가 서창하지 못해 기운이 가라앉은 증상과 우울증의 의기소침한 증상이 밀접한 관련 있음을 알 수 있다.

또 '思慮'에 대해서는 "脾의 지는 생각이다. 생각을 많이 하면 기운이 맺히게 된다. 뜻을 간직하면서 변화에 대처하는 것을 思라 하고 사에 근거하여 멀리 내다보는 것을 慮라 한다. 두려워하거나 생각이 지나치게 많으면 神이 상하고 神이 상하면 두려워하고 정이 멎지 않고 흘러내린다."고 한 내용을 보면 脾氣가 맺혀 四肢의 운행이 안 되어 몸은 안 움직이고 생각만 무궁한 우울증상과 관련이 깊음을 알 수 있다.

또 '悲哀'에 대해서는 "心이 허하면 슬퍼진다. 精氣가 肺에 몰리면 슬퍼한다. 肝이 허해서 肺氣가 합하여지기 때문에 슬퍼하는 것이다. 슬퍼하면 氣가 소모된다. 肺는 殺을 주관하므로 悲哀가 마음 가운데서 동하면 魂을 상하고 悲哀가 동하여 그치지 않으면 생명을 잃는다."고 하여 자신이 무가치하게 느껴지고 미래에 대한 절망감으로 결국 죽고 싶어 하는 우울증의 증상과 관련이 깊음을 알 수 있다.

또한 "마음이 황홀하고 깊이 사려하면 神을 상하고 神을 상하면 두려워하고 망연자실하여 腸內의 기름이 마르고 살이 빠지고 얼굴빛이 창백해져서 겨울이 되면 죽고 脾가 憂愁해서 그치지 않으면 意를 상하고 意가 상하면 번민하고 요란하여 사지를 들지 못하고 털이 마르며 안색이 창백해져 봄이 되면 죽는다."[25]고 하였으니, 肺 心 脾의 神과 意가 우수사려의 七情에 상하여 풀리지 않고 오래 지속되면 우울증이 심해져  몸과 마음이 쇠약한 상태가 된다.

五臟 神의 병증[26]을 살펴보면, 肝의 外症은 깨끗한 것을 좋아하고, 얼굴빛이 푸르고, 화를 잘 낸다. 허하면 눈이 잘 안보이고 귀가 잘 안 들리며 사람이 자기를 잡으러 오는 것과 같은 공포감을 느낀다.

心의 外症은 얼굴이 붉고, 입이 마르며, 잘 웃는다. 心氣가 허하면 두려움이 많고 잠을 자려하면 꿈속을 헤메고 정신이 흩어지고 혼백이 妄行한다.

脾의 外症은 얼굴빛이 누렇고, 트림을 잘하며, 생각이 많고, 맛을 잘 안다. 비기가 허하면 사지를 쓰지 못하고 오장이 불안하다.

肺의 外症은 안색이 희고, 재채기를 잘하며, 우울하고, 울기를 잘 한다. 폐기가 허하면 鼻息이 不利하고 少氣하다.

腎의 外症은 얼굴빛이 검고, 겁이 많으며, 기지개를 켠다. 腎이 허하면 마음이 공연히 초조하고 의지가 즐겁지 못하다.

이처럼 五臟은 精神을 담는 그릇으로 五臟의 생리기능이 실조되면 五臟 神인 魂 神 意 魄 志의 기능이 약해져 七情을 조절하지 못하게 된다는 관점을 읽을 수 있으니, 오장신과 칠정의 관계를 맷돌에 비유[27]하면 五臟 神은 恒心을 지니고 변하지 않는 아랫 맷돌에 해당되고 七情은 위의 맷돌처럼 외부 감촉에 반응하여 승강부침의  순환변화를 일으키는 마음으로 양자는 서로 밀접하게 연결되어있음을 짐작할 수 있다. 이러한 心身合一의 한의학적 관점은 정신적 문제를 육신과 분리해서 보는 심리학적 분석방법과의 차이점이라 할 수 있다. 또한 정신 전체의 이상으로 보고 일정한 병명을 붙이는 것이 아니라 오장신의 작용 중에서 일부분의 기능이 약해진 것으로 파악하여 설명하고 치료할 수 있는 장점이 있다고 하겠다.

④ 鬱證과 憂鬱症

≪東醫寶鑑 · 積聚門≫에 "鬱이란 것은 뭉쳐서 발산되지 않는 것으로, 마땅히 올라가야 할 것이 오르지 못하고 내려가야 할 것이 내리지 못하고 변화해야 할 것이 변화하지 못하는 것이다. 이는 轉化가 정상적이지 못한 것으로 六鬱의 병이 생긴다."[28] 고 하였는데, 이는 우울증 환자가 변화해야 하는 상황에 닥쳐서 변화에 적응하지 못하여 이러지도 저러지도 못하고 자신의 감정과 생각의 굴레에 빠져 있는 심리상태를 말해준다.

六鬱에는 氣鬱, 濕鬱, 熱鬱, 痰鬱, 血鬱, 食鬱이 있는데, 특히 氣鬱과 濕鬱, 痰鬱의 증상이 우울증의 증상과 연결된다. 痰鬱의 경우는 가슴이 그득하고 움직이면 숨이 차며 일어나거나 눕거나 나른하다. 濕鬱의 경우는 머리에 무슨 물건을 뒤집어 쓴 것 같고 발이 무거우며 전신의 관절이 아프고 음산한 날씨를 만나면 심해진다. 氣鬱의 경우를 보면 "氣病이 처음 시작될 때는 그 증상이 잘 드러나지 않는다. 혹은 七情으로 인하며 혹은 六氣로 인하며 혹은 飮食의 부조절로 인하여 진액이 운행되지 않고 淸濁이 서로 간섭하여 氣로부터 痰이 되고 痰으로부터 積이 되니 이렇게 기가 울체되면 명치가 막히거나 아프다."하고 "기가 울체되면 습이 정체되고 습이 정체되면 열이 생겨서 대부분 浮腫 脹滿을 겸한다."[29]고 하였다. 氣鬱症에 주치약인 交感丹의 主治症을 보면 '여러 가지 氣의 울체를 치료한다. 모든 公私간의 일로 답답해하고 名利가 뜻대로 되지 않아 억울해 하고 번뇌하며 七情에 상하여 음식 생각이 없고 얼굴이 누렇게 되고 몸이 여위며 가슴이 막히고 답답한 여러 증상에 신효하다.'[30]고 하여 우울증의 원인과 증상을 그대로 말하고 있다.

4) 우울증 범주에 속하는 병증

정신과 육신의 상호관계를 살펴보면  정신이 靜하면 육신이 動하고 육신이 동하면 정신이 靜하는 待對관계라 할 수 있다. 따라서 정신에서 육신에 영향을 주어 오는 병도 있고 육신에서 정신에 영향을 미쳐 발생하는 병이 있을 수 있는데, 이에 대해 살펴보면 다음과 같다.

(1) 七情·七氣病

≪東醫寶鑑·氣門≫에 보면 '七情이 모두 心에서 발하고 七氣가 모두 氣에 속한다.'[31]라 하여 七情을 心에, 七氣를 肺氣에 배속하였다. 芝山은 七情과 七氣를 구분하여 설명하였는데, 七情

25) 對譯 東醫寶鑑, p.91
26) 對譯 東醫寶鑑, pp.234-263
27) 서대현, 정신요법에의 접근, p 16
28) 對譯 東醫寶鑑, p 1382
29) 上揭書, p 77
30) 上揭書, p 77
31) 上揭書, p 79

은 머리를 가지고 한 말이니 精神적으로 온 병을 七情病이라 하고 七氣는 육체를 가지고 이야기하니 魂魄에서 온 병을 七氣病이라 하고 복부에 積聚가 생긴다.[32]

머리는 정신의 집이요 육신은 혼백의 집인데, 여자는 머리를 위주로 생겨 정신을 쓰며 살고 남자는 육신을 위주로 생겨 혼백을 쓰며 산다고 할 수 있다. 정신과 혼백의 기능을 구분하면, 정신은 一身의 主가 되어 五官에서 얻어진 정보를 토대로 사물을 판별하는 이성적 인식기능을 말하고 혼백이란 음양기혈을 보존하여 변화 속에서도 그 존재를 항구적으로 유지하려는 본능적 생명력을 말한다.[33]

男女로 보면 여자는 七情病이 많고 男子는 七氣病이 많으며, 여자 같은 남자는 七情이 잘 동하고 남자 같은 여자는 七氣가 잘 동한다.[34] 즉 七氣病은 氣가 울결한 것으로 氣가 울결하면 痰이 생겨서 梅核氣, 中滿, 上氣, 喘急하게 되고 심하면 五積六聚 등의 유형의 물질이 생기게 된다. 반면 七情病은 心에 간직된 神을 손상하여 驚悸, 怔忡, 健忘, 癲癎, 癲狂, 脫營 失精 등을 야기하고 덩어리가 생기지 않는다. 이처럼 七情은 심장의 神이 통섭하는 감정들인데, 통제 한도를 넘어 지나치게 되면 오장 신을 손상하여 우울증과 유사한 병증을 유발하게 된다.

(2) 脫營 失精症

≪素問 · 調經論≫에서는 "대체로 질병이 陽에서 발생하는 것은 모두 風雨寒暑의 邪氣가 침습해서 생긴 것이고, 陰에서 발생하는 것은 모두 飮食과 起居 및 男女交合의 절제를 잃거나 喜怒哀樂의 감정이 무상한데서 초래되는 것이다."[35]라고 하여 질병 발생 원인을 자연기후와 생활의 법도 및 七情의 심리적 평형 등 多面的 多角的으로 파악하고 있다.

≪素問 · 疏五過論≫에서는 "환자를 진찰할 때는 반드시 환자의 영양 상태와 거주환경을 물어보고, 만약에 환자가 전에는 고귀한 지위에 있어 부귀영화를 누렸지만 지금은 세력을 잃어 비천하게 되지나 않았는지를 물어볼 필요가 있다. 그런 환자들은 종종 씻지 못할 굴욕감을 가지고 있는 수가 있어 비록 외부로부터 邪氣의 침습을 받지는 않았다고 할지라도 신체내부로부터 질병이 발생할 수 있는 것이다. 이런 病을 일컬어 '脫營'이라고 한다. 만약에 환자가 전에는 잘 살다가 후에 빈곤하게 되었다면 종종 영양섭취와 정서생활상 영향을 받을 수 있어 그것이 질병발생의 원인이 될 수 있다. 이런 병을 '失精'이라고 한다. 交感丹, 升陽順氣湯을 쓴다."[36] 라고 하여 환자의 심리 상태에 유의할 것을 의사에게 당부하고 있다.

우울증환자들은 종종 과거와 현재를 비교하고 남과 자신을 비교하면서 열등감과 비애감에 빠지고 자신을 무가치하다고 자책한다. 이러한 부정적 사고방식은 정서가 위축되고 오장의 神氣가 제대로 운행되지 못하게 만든다.

(3) 臟燥症

婦人의 臟燥症이란 鬼神에 홀린 것처럼 슬퍼하여 자주 울고 자주 하품하고 기지개를 켜는 것이다. 甘麥大棗湯을 주로 쓴다.

이처럼 喜悲의 감정이 복합적으로 나타나기도 하는데, 양극성 우울증환자는 감정의 기복이 심하여 혼자 울거나 웃을 때가 많다. 이때는 붉은 대추를 藥性이 남게 태워 미음에 타서 먹는다.

(4) 獨陰無陽症

흔히 과부나 수녀 비구니 독신 여성들에게 나타나는 증상으로 性的인 욕망은 싹트나 이루지 못하여 음양이 다투기 때문에 溫瘧과 같이 한열이 왕래하고 오래되면 虛勞가 된다. 사람 속에 있으면 머리에서 땀이 나고, 어깨에서 열이 나며 허리와 옆구리가 아프고 입이 쓰고 입맛이 없다. 눈에서 빛이 나며 매사에 의욕이 없다. 또 오전에는 정신이 혼미하고 오후가 되면 머리가 아프고 정신이 맑지 않으며 밝은 곳 싫어하고 사람 만나기를 꺼린다.

배가 아프고 사소한 일에도 잘 놀랜다. 일을 하거나 월경 시에는 증상이 더 심해진다. 이유 없이 下血하기도 한다. 혹 神이 제자리를 지키지 못하면 귀신과 성관계하는 꿈을 꾸기도 한다.

이는 陰頭에서 陽頭로 온 병이라 할 수 있는데, 갱년기에는 자궁의 호르몬 부족으로 상열감, 경계 정충, 두통 불면 우울증, 대인기피증 등의 신경증상이 올 수 있다. 柴胡抑肝湯, 四物湯 加味方으로 神을 맑게 하고 營을 길러야 한다.

(5) 邪祟症

보고 듣고 말하고 행동하는 것이 모두 망령된 것을 사수라고 한다. 정신이 맑았다 흐렸다 하며 심하면 평생 보고 듣지도 못한 일이나 오색의 귀신에 대해서 말한다. 이는 기혈이 매우 허하고 신광이 부족하거나 담화를 낀 것이다. 사람의 정신이 온전하지 않고 두려움이 많으면 마침내 나쁜 귀신이 공격하거나 붙는다.

말을 하지 않고 조용히 있거나 남의 일을 들추어내어 비방과 욕설을 일삼거나 슬피 울고 신음하며 다른 사람을 보려 하지 않고 취하거나 미친 것 같기도 하다. 소합향원, 자금정 등을 쓴다.[37]

이는 귀신들린 병증으로 요즈음의 憑依 현상에 해당되는데, 다른 영적 존재가 자신의 몸에 머물러 있어 본인의 의지와 다르게 행동하게 된다. 특히 예민한 성격이나 심약한 사람이 부정적인 정서를 경험한 뒤로 심리적 혼란과 신체적 고통 및 병적 증상을 나타내는 경우가 많다.

靈駕의 침입에 취약한 환경인 장례식장, 초상집, 굿판, 공동묘지, 낙태수술, 가족 가운데 억울한 자살, 수혈 과정 중에 들어올 수 있는데, 특히 조상령, 낙태령, 자박령, 떠돌이령 등이 있으며 낙태령이 매우 많다. 허리와 어깨 통증이나 관절통, 두통이 심하고 마음이 우울하여 죽고 싶어진다. 청소년 문제나 정신과 환자 중에 환청 환각 환촉 주화입마 현상을 호소하는 경우를 많이 볼 수 있다.

빙의는 의학적 치료로는 잘 안되고 내면의 무의식에 감춰져 있는 영적인 흔적을 찾아내어 억울함 답답함 증오심등을 풀어주고 이해와 용서를 구하고 포용하고 감사한 마음으로 대하여 가야할 곳으로 가게하면 해결된다. 최면의학의 심리 치료적 접근이 필요한 부분이다. 특히 인공유산 후에 생명체를 죽이는 못된 짓을 했다는 죄의식에 우울해지고 그런 일에 원인 제공한 남편을 극도로 미워하게 되는 감정에 빠져 우울증이 생기는 경우를 볼

32) 芝山先生臨床學特講 Ⅲ p 369
33) 芝山先生臨床學特講 Ⅵ, p 22
34) 芝山先生臨床學特講 Ⅴ p 17
35) 홍원식, 정교황제내경소문, p 218
36) 上揭書, p 313
37) 對譯 東醫寶鑑, p 1521

수 있다.

2. 우울증의 치료

1) 移情變氣療法(전통 심리치료법)

移情變氣法[38]은 그 정을 옮기고 기를 변화시킨다는 의미로, 황제내경에서부터 뚜렷하게 그 이론을 찾아볼 수 있는 동양의 정신 심리요법이며 2500년 이상의 역사성을 가지고 발전되어 왔다.

'移易精神. 變化臟氣'의 원리에 입각하여 환자의 정신상태를 변화시키고 주의력을 전이시킴으로써 오늘날의 정신심리요법의 기본방식인 암시와 설득의 내용을 포괄하는 독특한 치료법이다.

이는 몸과 마음의 불가분한 상호작용을 바탕으로 신체적이거나 정신적인 병 혹은 심리적 불균형을 바로잡는 것으로 心身症의 치료를 위해 행해져 온 한의학의 탁월한 치료법중의 하나다.[39] 심인성 질환의 경우, 환자의 상황을 충분히 듣고 환자의 기분을 전환시킬 수 있는 방법을 모색해야 되는데, 이정변기요법은 환자의 정신활동을 질병 및 그 관념의 초점에서 기타 방면으로 전이 또는 분산시킴으로써 병리변화를 완화해소하고 회복을 촉진하는 정신전이법과 의사가 환자를 지도하여 호흡을 단련하거나 도인동작을 배합하여 정신 관념 활동을 인도하고 제어하여 치료하는 정서도인법으로 나뉜다.[40]

移情變氣法은 후세에 '祝由'[41]라 칭하였는데, 金元 四大家인 張子和, 朱丹溪와 明代의 張景岳은 이러한 방법을 임상에 운용하였다. 그 중 張子和는 ≪儒門事親≫[42]에서 언어암시의 방법을 응용하고 있는데, 정지과도로 인하여 야기된 오장의 손상을 오행속성상 상극관계의 정서로 치료하는 법을 제시하고 있다.

이정변기법의 치료원리는 크게 3가지로 나눌 수 있는데 다음과 같다.

(1) 調心의 원리

마음을 조절함이란 '欲治其病, 先治其心'의 원리에 따른 것으로 사유과정 및 이에 관여하는 五志(魂神意魄志)를 조화롭게 하는 것을 말하며 形神合一의 의미도 포함된다. ≪東醫寶鑑 · 身形門≫에 '도로써 마음을 다스려 병을 고친다'는 구선의 말씀이 실려 있는데, "병자로 하여금 마음속에 있는 의심과 염려스런 생각들, 일체의 헛된 잡념과 불평과 자기 욕심을 다 없애버리고 지난날의 자신이 저질렀던 잘못을 뉘우치게 해야 한다. 그리하여 몸과 마음을 비워서 생활방식이 자연의 이치에 부합되게 한다.

그렇게 오래하면 결국 정신이 통일되어서 자연히 마음이 편안해지고 성정이 화평해진다. 결국 세간의 모든 일이 공허하고 종일토록 한 일이 모두 망상이며 나의 몸이 모두 헛된 환영이고 화복은 실제로 잇는 것이 아니며 생사가 한낱 꿈이라는 것을 깨닫게 될 것이다. 확실히 알아 한순간에 모든 문제가 풀리게 되면 마음이 저절로 깨끗해지고 질병은 저절로 낫게 된다. 이와 같으면 약을 먹기도 전에 질병은 사라진다. 이것은 수양하는 방법으로 마음을 다스려서 병을 치료하는 훌륭한 방법이다."[43] 고 하였다.

실제 임상에서도 스스로 죄라고 생각할 만한 것을 상담 중에 자연스럽게 말하게 했을 때 환자의 얼굴이 훨씬 밝아지고 그 한 번의 고백으로 병이 몰라보게 좋아지는 경우가 많다. 또는 위의 방법을 응용하여 녹음기를 이용하여 독방에서 10분정도 마음속의 이야기를 모두 하고 난 다음 다시 듣는 방법을 권유하고 있다.[44]

(2) 靜神의 원리

神을 고요히 함이란 욕심을 버리고 마음을 비워 정신 상태를 안정시키는 것을 의미하는데, 이는 상고시대의 성인들이 백성들을 가르칠 때 '恬憺虛無하면 眞氣從之하고 精神內守하면 病安從之리오'라 하였던 양생법의 의미가 포함된다.

≪素問 · 上古天眞論≫에 "병을 일으키는 나쁜 기운은 바로 피해야 한다. 마음을 편안히 하고 헛된 욕심을 없애면 몸을 지키는 참된 기운만 보전되고 정신이 흩어지지 않아 병이 생기지 않고 잡념이 없어지며 욕심이 적어져 정신이 안정되어 사물에 대하여 겁내지 않는다. 氣도 따라서 순조롭게 되어 모든 것을 다 만족하게 되는 것이다. 어떤 음식도 달게 먹고 풍속을 즐기고 직위의 높고 낮음을 따지지 않는다. 그런 사람들을 소박하다고 말할 수 있다. 이렇게 되면 욕심내는 나쁜 것들이 마음을 유혹할 수 없어서 어리석은 사람이나 영리한 사람이나 할 것 없이 양생의 도리에 부합되어서 100세까지 살게 되고 병도 생기지 않는다."[45]고 하였다.

우리가 살면서 원하고 바라는 것을 모두 이룰 수 있을까 ? 불가능하다, 자신의 욕망을 조절하고 뜻대로 되지 않았을 때 좌절을 딛고 일어서는 마음가짐과 생활태도를 갖는 게 중요하다.

다른 사람들과 비교하면서 갖게 되는 작은 욕심들부터 버리는 연습을 하다보면 점차 소박해지고 마음과 생활이 소박해지면 건강하게 오래 살 수 있다.[46]

(3) 暢情의 원리

暢情이란 '七情之病, 當以情治'의 원리에 따른 것으로 情志內鬱로 인한 질환에 氣를 調暢시켜 情志를 안녕하게 하는 것을 말하며 오지상승위 치료법[47]도 이에 해당된다.

객관적으로 뚜렷한 七情(喜・怒・憂・思・悲・驚・恐)의 素因이 인정되는 경우에 그 감정의 편벽으로 유발된 질병상황을 개선하기 위하여 오행상극이론을 활용하여 풀어줄 수 있는데, 현대의 연극치료법이나 사이코드라마에 비견될 수 있다.

단계는 "성내어 肝이 상하면 근심으로 꺾고 두려움으로 풀어준다. 생각을 많이 하여 脾가 상하면 성냄으로 꺾고 기쁨으로 풀어준다. 근심을 하여 肺가 상하면 기쁨으로 꺾고 생각을 많이 하게 하여 풀어준다. 두려움으로 腎을 상하면 생각으로 꺾고 근심으로 풀어준다. 놀람으로 膽이 상하면 근심으로 꺾고 두려움으로 풀어준다. 슬픔으로 心包가 상하면 두려움으로 꺾고 성냄으로 풀어준다."[48]고 기본적인 치료도식을 제공하고 있다. 이어서 곧

38) 홍원식, 정교황제내경소문, p 46
39) 공희일, 이정변기를 중심으로 한 한의정신요법, p 83
40) 김종우, 마음을 치유하는 한의학 정신요법, 학지사, pp 79-80
41) 이준천, 정지의학, 하북성 중의고적출판사, 1994, p 126
42) "悲可以治怒也, 以愴惻苦楚之言感之, 喜可以治悲也, 以謔浪褻狎之言媟之, 恐可以治喜也 …(中略)…亦人視聽"
43) 對譯 東醫寶鑑, p 19
44) 서대현, 정신요법에의 접근
45) 홍원식, 정교황제내경소문, p 11
46) 서대현, 정신요법에의 접근, p 37
47) 김종우, 마음을 치유하는 한의학정신요법, p 84
48) 對譯 東醫寶鑑, p 113

혼인하기로 한 여인이 남편 될 사람을 기다리다 오지 않자 낙심하여 식음을 전폐하고 바보처럼 누워 있는데, 먼저 화를 내게 하고 그 다음에 기뻐하도록 하여 고쳤다고 한다. 脾는 생각을 주관하니 생각을 너무 많이 하면 脾氣가 뭉쳐서 음식을 먹지 못하게 된다. 성내는 것은 간목에 속하는데, 성을 내면 木氣가 올라가서 脾氣를 열어젖히므로 병이 낫게 된 것이라는 설명이다. 감정의 에너지가 발산 승화되지 못하면 우울증이 깊어지는데, 에너지의 전환으로 속에 맺힌 감정을 풀어주는 것이 필요하다.

2) 우울증 치료의 形象醫學的 접근

≪동의보감 · 신형장부론≫에 "사람에 따라 형색이 다르고 장부도 같지 않으니 外症은 비록 같을 지라도 치법은 사람에 따라 판이하다"[49]고 하였는데, 사람이 생긴 모습이 다르고 오장육부의 기능도 같지 않으므로 증상을 다스리는 방법은 사람마다 달라질 수밖에 없다는 뜻이다.

대상을 구성하는 4대 요소는 形態와 性情과 機能과 色으로 파악된다. 의학적 대상은 생명활동을 하는 인간이요, 인간의 형태 속에는 고유의 性情과 기능과 색을 지니고 있는 것이다. 性情을 논할 때도 형태와 기능과 색의 3요소를 통해서 파악하게 된다.

여기서 형상이 중요한 까닭은 형상이 오장육부의 조직을 형성하기 때문이다.[50] 예를 들어 집의 평수와 구조에 따라 집안에 들여놓을 가구의 크기와 종류 및 배치를 조정하듯이 몸의 형태와 구조에 따라 오장육부의 대소 고하 강유 정편이 정해지고 그 기능도 편차가 생기며 性情도 달라진다.

≪東醫寶鑑 · 五臟六腑門≫에 "오장이 모두 작으면 마음을 졸이고 근심이 많으며 오장이 모두 크면 일을 느긋하게 하고 근심하지 않는다. 오장이 모두 높이 있으면 높은 지위에서 일하기를 좋아하고 오장이 모두 낮게 있으면 다른 사람 밑에 있기를 좋아한다....오장이 모두 단정하면 마음이 부드럽고 온화하여 다른 사람의 마음을 얻고 오장이 모두 한쪽으로 기울어 있으면 사악한 마음이 있고 도둑질을 잘 하여 공정함을 바랄 수 없으며 말을 잘 뒤집는다."[51]고 한 것이 그것이다. 이처럼 사람의 형태와 색이 다르면 性情과 기능이 다르므로 생긴 대로 생활을 하게 되고 생긴 대로 병이 오게 되는 것이다.

형상의학에서는 얼굴형에 따라 정기신혈과를 나누고 이목구비의 기능에 따라 주조어갑류를 나누며 눈과 코의 기세에 따라 육경형을 나누며 피부색에 따라 장부의 허실을 나누어 파악한다.

또 남녀의 性情에 따라, 연령에 따라 계절기후와 장소와 방위의 변화에 적응하는 능력여하에 따라 치료기전이 달라진다.

따라서 우울증을 치료하는 접근방법도 이에 준하게 된다.

(1) 남녀의 경우

하늘과 땅 사이에 인간이 존재하며 인간은 남녀라는 두 모형으로 구분되는데, 난자와 여자는 세상에서 가장 큰 모순을 이루는 동시에 모든 변화발전의 원동력이 된다.

남자는 하늘 기운을 받아 머리가 크고 어께가 넓으며 둔부는 좁은 天垂象을 이루며 피부색은 검고 키가 크고 코와 귀 위주로 생긴다. 여자는 땅기운을 받아 둔부가 넓고 어께는 좁은 地積象을 이루며 키가 작고 피부색은 희고 입과 눈 위주로 생긴다.[52] 그러나 실재하는 남녀는 남자다운 남자, 여자다운여자, 남자 같은 여자, 여자 같은 남자의 四象으로 分派되는데, 남자가 여자상을 지니거나 여자가 남자상을 지니면 그 모순의 괴리로 七情이 울체되기 쉽다. 남자는 여자를 통해서 자신의 존재가치를 발견하고 여자는 남자를 통해서 자신의 가치를 발견하며 내면의 본래 자신의 완전한 모습을 찾아가는 존재라 할 수 있다. 예를 들어 夫婦의 경우 서로 相反되게 만나게 되는 예가 많음을 볼 수 있다. 따라서 서로의 존재가치를 인정해주고 수용하는 마음자세가 필요한데 그렇게 주고받는 마음의 칠정작용이 원활하지 못하면 기의 소통이 막히어 화병이나 우울증에 빠지게 된다. 기본적으로 남자는 發揚性이 강하고 여자는 수렴성이 강하여 뭉치기 쉽고 육체보다 정신이 더 발달하여 우울증의 경우에도 여자가 더 많다. 남자는 너무 써먹어서 精氣가 부족해서 발양성이 약해지면 발병되기 쉬우므로 補氣, 補精을 위주로 하고 여자는 사려과도에 의한 氣의 울체로 흩어트리지 못해서 오는 병이 많으며 痰火가 쉽게 조성되므로 行氣, 화담, 降火, 소적을 위주로 한다.

(2) 精氣神血科의 경우

정기신혈은 인신의 근본요소로서 유전인자요 존재물의 씨앗이다. 사람을 종자라는 관점에서 분류하면 圓形, 方形, 天垂象, 地積象의 4가지형태로 나눌 수 있으니, 이것을 각각 精科, 氣科, 神科, 血科라고 명명한다.[53] 정과는 성격도 둥글둥글 모나지 않으며 낙천적으로 생활한다. 웬만큼 심각한 일이 아니면 크게 상심하거나 고민하는 일도 없는데 무슨 일이든 긍정적으로 받아들이는 성향 때문이다.

氣는 성질상 한 곳에 가만히 머물러 있지 못하고 계속 순환하고 움직인다. 기를 많이 지닌 여자 기과는 굉장히 부지런하고 끊임없이 노력하는 타입으로 기를 소모하고 순환시켜야 심신이 편안해진다. 기과형 체질들은 기가 너무 넘치거나 기가 너무 부족해서 오는 기병으로 고생하기 쉽다. 신과는 칠정에 쉽게 마음이 상하여 신경성질환으로 고생하는 경우가 많다. 예민하고 날카로운 성격이라 사소한 일에도 마음을 끓이며 대범하게 넘기지 못한다. 평소에 마음을 차분히 먹고 편안하게 생활할 수 있도록 노력하는 게 중요하다.

여기서 기과는 완벽성을 기하고 융통성이 없음으로 인해 기가 잘 울체되어 기울병이 생기는데, 우울증으로 빠질 경우가 많다. 또 신과는 신경이 예민하여 사려과다로 인해 꿈에 시달리고 깊은 수면을 취하지 못하다가 우울증을 겪을 수 있다.

(3) 走鳥魚甲類의 경우

走類는 달리는 짐승과 비슷한 성질을 지닌다. 인정이 많은 성격이라 다정다감하며 부하직원이나 자식을 무척 아끼는 자상한 타입이다. 반면에 성질이 급하고 화를 잘 내는 편이며 깔끔한 것을 좋아하며 무엇이든 원칙에 따르고자 하는 결벽증의 성향도 있다. 鳥類는 하늘을 나는 조류와 비슷한 성정을 지닌다. 명랑 쾌활하고 사람 사귀기를 좋아하며 질투심이 많으며 두뇌회전이 빨

49) 對譯 東醫寶鑑, p 10
50) 芝山先生臨床學特講 Ⅵ, pp 16-17
51) 上揭書, p 227
52) 芝山先生臨床學特講 Ⅱ, p 35
53) 芝山先生臨床學特講 Ⅲ. p 403

라 일처리가 신속하고 똑똑하며 경우가 바르고 약속이 정확하다.

타고난 성격이 급하고 정확한 것을 좋아해 항상 불안초조하고 깊은 잠을 못자며 신경성질환에 잘 걸린다. 魚類는 그 생김새와 성질이 물고기와 많이 닮아있다. 순간적인 판단이 예리하며 행동이 느려보여도 막상 어떤 일을 하게 되면 신속하게 척척 해낸다. 일의 맺고 끊음이 분명하여 흐리멍텅하게 끝나는 것을 싫어하는 성격이라 자신과 관계없는 일에 대해선 굳이 끼어들려 하지 않아 때론 냉정하고 차갑다는 말을 듣기도 한다.

甲類는 거북이와 비슷하게 생겨 귀가 크고 폐가 크기 때문에 목이 짧고 등이 넓다. 영감과 상상력이 뛰어나며 기억력도 좋다.

의리가 있는 성격으로 올바른 말만 하려고 하며 좀체 거짓말을 하지 않는 성향이 있다. 사소한 일에는 속내를 잘 드러내지 않아도 큰일을 할 때는 본성을 표출한다.

이상에서 볼 때, 甲類는 자신의 감정을 억제하는 힘이 강하고 속내를 표현하는 방법이 서툴러 쉽게 우울해지는 성격으로 종종 혼자 있기를 좋아하며 별것 아닌 것에도 울기를 잘 한다. 또 鳥類는 남에게 간섭받는 것을 싫어하고 자존심에 상처를 쉽게 받아 심화가 들떠서 깊은 수면을 못 취하고 겉으로는 잘 웃으면서 속으로는 우울해하는 경향이 많다.

(4) 六經形의 경우

육경형은 인체가 六氣로 인해 고질화된 것을 일컫는다. 경락의 발달과 기혈 다소에 따른 유형을 말하며 얼굴에서 눈코의 승강의 기세와 안면의 돌출함몰에 따라 판단한다.

太陽形은 눈 꼬리가 위로 올라가고 코가 약간 들려 있는 사람인데 성격이 예민하고 섬세하며 감정변화가 심하다. 때로는 자신의 의지로도 감정을 걷잡지 못할 때가 많아 쉽게 감정이 흘러가는 대로 휩쓸리는 경향이 있다. 무슨 일을 할 때 금방 좋아졌다가도 싫어지는 등 마음의 갈피를 잡지 못해 종종 일을 그르치기도 한다. 太陰形은 양쪽 눈매가 아래로 처져 있어 온순하고 선한 느낌을 준다.

현실감각이 매우 뛰어나 매사에 이상보다는 실리를 따지는 경향이 있고 자신에게 맡겨진 일은 무엇이든 책임감 있게 해내며 완벽해 보이고자 하는 욕망이 강하고 사람들 사이에서도 모나지 않게 행동하려 애쓴다. 그 때문에 아무도 모르게 혼자 스트레스를 받거나 외로워질 때가 많다.

陽明形은 사회적으로 성취욕이 강하고 성격이 활달하며 리더쉽이 뛰어나서 항상 주위에 무리를 이끌고 다니는 타입이다.

다른 사람 밑에서 일하기보다 스스로 뭔가를 해내고 적극적으로 선두에 나서서 일하고 싶어 한다. 자신이 생각한 원칙에 어긋나는 행동을 하면 참지 못하고 그 자리에서 대놓고 바른말을 하는 경향이 있다.

厥陰形은 눈이 쑥 들어가게 생긴 사람으로 몸이 냉하기 때문에 추위를 유난히 타고 약간 우울하고 사색에 빠진 것처럼 느껴지는 인상으로 속에 있는 말을 잘 안하고 잘 참아내는 경향이 있다.

少陰形은 남자의 성정을 지니고 있어 자기가 한번 마음먹은 것은 무슨 일이 있든 끝까지 밀고나가는 뚝심이 있다. 少陰形 여성들은 뻣뻣하여 낯선 사람들과 쉽게 친해지지 못하고 새로운 환경에 적응하는 능력도 부족하다. 少陽形은 여성의 기본상으로 마음이 여리고 조급하여 잘 삐치고 성을 잘 낸다. 매사에 부지런하고 사람들과도 잘 어울린다.[54]

六經形 중에서 태양형은 이상이 높고 현실에 뿌리내리는 힘이 약하며 감정의 기복이 심해 우울증에 빠지기 쉽다. 태음형은 반대로 현실적 이해타산이 밝은데 남에게 맞춰주다 보면 자신의 속내는 잘 드러내지 못해 혼자 우울해질 수 있다. 또 양명형은 자신이 설정한 기준이 높아 산을 올라갈 때도 앞에서 끌고 가면서 힘들어 한다. 사실은 밑에서 끌려가는 사람도 힘든 것은 마찬가지인데, 자신이 노력한 댓가가 나오지 않으면 열을 쉽게 받고 우울해 지기도 한다.

表 2. 우울증 환자의 형색, 맥, 증상, 치방 및 원인고찰

| 번호 | 이름 | 성별 | 나이 | 형색 | 맥 | 증상 | 치방 | 원인고찰 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 정○○ | 女 | 45 | 기과 목대 인당울 | 72/72 소장 | 매핵기, 구토, 설사 | 가미사칠탕 | 재혼으로 겪은 고통의 기억과 심기울체로 인한 우울증 |
| 2 | 김○○ | 남 | 35 | 기과 신장 갑류 | 100/100 심 | 대인공포,수족무력,강박증상 | 귀비탕합계지가용골모려탕 | 심약한 의지박약과 비기부족의 우울증 |
| 3 | 이○○ | 여 | 33 | 기과 미인형 | 68/72 소장 | 환청, 가슴 윽조임 | 조명과 음악 행동치료 | 모와의 종교갈등으로 우울증 |
| 4 | 박○○ | 여 | 55 | 궐음형 印堂에劍 문양 | 62/64 대장 | 견비통,원형탈모증,,상열한출 | 가미소요산,육울탕 | 남편의처증,자식백혈병으로 심화우울증 |
| 5 | 이○○ | 여 | 72 | 방광체 태음형 | 58/58 대장 | 좌슬통, 설사 | 삼령백출산,각병연수탕가오가피8g | 자식사망과 노년병고로 인한 우울증 |
| 6 | 윤○○ | 여 | 24 | 조류 코 오똑 | 80/82 포 | 현훈, 난면 | 청심보혈탕 | 이성친구와자신감상실로 인한 우울증 |
| 7 | 위○○ | 여 | 63 | 태음형 상하 | 80/78 위 | 번열감,비애,흉민 | 해울화중탕 | 배우자상실로 인한 우울증 |
| 8 | 임○○ | 여 | 37 | 태양형 구대출 | 74/76 소장 | 산후 한열왕래, 악몽, 비애 공포 | 시호사물탕,궁귀조혈음,육울탕 | 여아출산후 실망, 책임감회피성 우울증 |
| 9 | 권○○ | 남 | 30 | 조류 눈썹미려 | 62/62 신 | 흉색, 부득면 | 육미지황합시호가용골모려탕 | 부와의 갈등으로 인한 양극성 우울증 |
| 10 | 정○○ | 여 | 38 | 궐음형 두대 | 70/74 소장 | 소변삭불쾌,탈모 하복산통,요통 | 오적산합반총산 | 만성방광염으로 인한 우울증 |
| 11 | 김○○ | 여 | 52 | 양명형 두대 | 94/94 담 | 불면,두통,흉민,항강 | 귀비온담탕 | 뇌수술후 의부증으로 인한 우울증, |
| 12 | 이○○ | 남 | 46 | 정과 비소 구대 | 76/72 간 | 불안,의기소침,공포 | 인숙산 | 사업실패후 의지박약으로 인한 우울증 |
| 13 | 김○○ | 남 | 68 | 기과 눈썹미려 | 84/84 비 | 요실금,수족경련,요고통 | 고진음자,쌍화탕 | 정기허약과 처제사망으로 인한 우울증 |
| 14 | 박○○ | 女 | 63 | 양명형 두대 | 90/88 담 | 불안, 흉통,불면 | 가미온담탕 | 남편과 불화로인한우울증 |
| 15 | 홍○○ | 女 | 64 | 혈과 구대 인당점 | 92/94 담 | 수족경련,몽유병,요슬통 | 귀비탕가향부자백작약청피모과천마 | 과로와 손자백혈병으로 인한 우울증 |
| 16 | 박 ○○ | 女 | 64 | 神科 面蒼白 | 68/62 간비 | 腰屈痛, 진전마비 수척,하복무력 한출 | 人蔘養榮湯 加香附子・白茯神・麥門冬・鹿茸 4g | 시모노망과 허로병으로 인한 우울증 |

3. 우울증 치료의 임상사례

저자는 2004년부터 2006년 까지 인제당한의원에 내원한 16케이스의 우울증 환자를 치료하는 과정에서 形象醫學的인 관점에서 유형을 구분하여 성정을 파악하고 상담 치료하였다.

그 결과 환자의 내면과 만나는 계기를 이끌어 내는데 유용하였는데, 이를 도표로 정리하면 表 2와 같다.

## 총괄 및 고찰

우울증은 B.C 4세기에 히포크라테스에 의해 그 존재가 인정되었으며, 정신 병리학에서는 흔한 감기와 같은 것으로 친숙하면서도 신비스러운 것이라고 말한 Sherman(1973)의 지적대로 인간의 삶과 질곡을 함께한 질환임을 알 수 있다.

통계에 의하면 대체로 성인 인구 중 남자의 10%, 여자의 15-20%정도가 이러한 우울증상으로 고통 받고 있다고 하며, 정신과 입원환자의 약 75%가 우울증상을 가지고 있다고 한다. 한 보도에 따르면 20-30대 사망원인 중 우울증으로 자살하는 인구가 교통사고로 인한 사망률을 넘어섰다고 하니 우리 시대의 심각한 사회문제라고 할 수 있다.

요즈음은 인간도 상품화되어 교환가치를 따지는 시대가 되어 자신의 몸값을 높이는 경력 쌓기에 피나는 노력을 해야 하고 동료들과도 치열한 생존게임을 해야 하는 상황이 되었다. 비교의식에서 느끼는 상대적인 빈곤과 박탈감, 열등감은 마음을 부정적인 감정인 원망과 분노와 우울로 몰아가고 용기와 자신감을 상실한 사람들은 현실상황을 회피하려는 심리가 증대되어 결국 우울증에 빠진다.

우울증에 걸린 사람들의 심리를 분석해보면 잠재의식 속에 누군가에 인정받고자 하는 욕구의 불만족과 타인에 대한 공격성을 감추고 있으며, 현실도피에 의한 책임감 떠넘기기, 고독과 죽음에 대한 두려움 등과 같은 성향들이 감춰져 있음을 알 수 있다.

마음속의 공격성향을 밖으로 적절히 발산하지 못하면 그 에너지는 자신을 공격하고 억압하는데 사용되게 된다. 사실상 우리의 공격성향은 삶의 활력과 적극성의 특별한 형태일 뿐인데, 이를 억누르는 사람은 동시에 자신의 활력과 적극성도 억누르는 것이 되는 것이다. 자신에게로 향하는 공격성향은 우울증으로 인한 자살에서 가장 극명하게 모습을 드러낸다.

또 하나 책임감의 측면에서 살펴보면, 우울증은 책임을 떠맡지 않으려는 가장 극단적인 형태다. 우울증에 걸린 사람은 자신의 삶과 적극적인 대결을 벌이는 것을 거부하고 행동을 하지 않고 그냥 무력하게 살아가려 한다. 책임을 떠맡는데 대한 불안은 모든 우울증 증상들에서 중심을 이루고 있다. 특히 환자가 새로운 생애의 한 단계로 접어들어야만 할 때, 예를 들어 산후 우울증에서 명확하게 드러난다.

우울증에 걸린 사람에게서는 운동, 기분전환, 사교, 의사소통과 같은 모든 활동적인 면은 찾아볼 수 없으며 그 대신 반대 극에 있는 그림자인 무감각, 고독, 경직성, 죽음에 대한 생각이 겉으로 드러난다.

적극적인 삶은 과오와 책임을 초래하므로 이를 회피하려는 심리가 내재되어 있고 자신이 혼자라는 사실을 못 견디어 의지할 사람을 필요로 하는데, 이때 관련 인물들 중 한명의 이별이나 죽음은 종종 우울증을 유발하는 외적인 원인이 될 수 있다.

결국 우리는 세상에 혼자 오고 혼자 떠나갈 존재지만 우울증 환자들은 혼자 지내려 하지 않으며 삶을 책임지려 하지 않으며 죽음을 두려워하며 삶의 조건들을 이해하려 하지 않는다. 이처럼 우울증은 살 수도 없고 죽을 수도 없는 인간의 무능함을 단적으로 보여주는 병이다.[55]

저자의 소견으로는 일단 우울증에 빠지면 시야가 한없이 좁아지는데, 이때 앞만 보고 달리도록 한 경주마의 눈가리개를 벗겨주듯이 의사는 환자 마음의 視野를 넓혀주기 위해 노력해야 하는데, 인지적인 왜곡현상을 환자가 정확히 인식하고 마음의 이원성을 이해하고 포용하도록 도와주어 자신의 감정과 생각의 굴레를 벗어나도록 상담해주면서 가족이나 친구 등 주변의 협조를 이끌어내는 것이 중요하다고 생각된다. 아울러 체질과 원인에 맞추어 한의학적인 치료와 생활치료를 병행해야 한다고 본다.

한의학에서는 심신합일의 관점에서 정신의 신령작용과 마음의 칠정작용과 육체의 혼백작용을 삼위일체로 통합시켜 보는 정기신의 신체관을 가지고 있다. 따라서 우울증의 치료에 있어서도 精氣神의 조절을 중시하는데, 精氣의 부족이나 神氣의 부족을 보완하여 精充-氣壯-神明의 상태로 유도하고 五臟神氣의 不調和를 조절해주는 것이 중요하다.

이처럼 정신과적 질환이라도 치료의 목표는 五臟의 기능을 조절하는데 두고 있으니 즉 마음의 병에 대하여 肉身을 치료함으로써 회복시킨다는 것이 한의학의 특징이며, 이때 五臟은 물론 물질적인 차원보다 五臟神의 입장으로 보아야 한다. 환자에게도 병명을 붙여주기보다는 五臟神인 魂神意魄志의 分化된 精神작용의 어떤 한 부분의 문제로 파악하고 인식시키는 것이 치료에 도움이 된다.

形象醫學的으로는 병증이 같더라도 형상이 다르면 치법을 달리해야한다는 원칙에 따라 유형별 치료법을 제시하고 있다. 몇 가지 경우를 살펴보면, 갑류는 폐가 큰 체질인데 폐의 정서가 憂悲이기 때문에 기분이 가라앉아 우울한 감정에 빠지기 쉽고 조류는 심장이 발달된 체질로 자존심이 강하여 지배받고 간섭받기 싫어하며 경우와 약속을 철저히 지키려 하므로 쉽게 자존심을 상해 양극성 우울증에 빠지기 쉽다.

또 기과는 기의 순환이 원활해야 병이 없는데, 완벽을 기하는 특성과 고지식하여 융통성이 부족하므로 인해 상대의 말 한마디에 기가 막혀하므로 그로인해 우울증에 빠지기 쉽다. 신과는 항시 생각이 많아 마음이 불안정하고 사려과다에 의한 불면과 건망 우울증상을 나타낸다. 태양형은 이상은 높고 현실에 뿌리내리는 힘은 약해서 감정의 기복이 심하고 금방 싫증을 잘 낸다. 따라서 약극성 우울증에 빠지기 쉽다. 태음형은 현실적인 이해타산에 밝고 대인관계가 좋지만 속의 감정을 표현하는 것이 서툴러 혼자 우울한 기분에 빠지기 쉽다. 양명형은 자신이 설정해 놓은 인생의 기준대로 상대방이 따라주길 바라는 욕심이 강하고 리더쉽도

54) 조성태, 생긴대로 살아야 건강하다, pp.59-193

55) 뤼디거 달케, 몸은 알고 있다, pp.321-322

강하여 나서길 좋아하나 자신의 존재를 인정받지 못하면 너 아니면 내가 더 잘 살 수 있을 텐데 하는 생각에 우울증에 빠진다.

이처럼 인간은 그가 지닌 고유의 성정과 형태와 기능과 색의 편차에 따라 상황을 해석하고 긍정하기도 하고 부정하기도 하면서 마음의 병을 앓게 되는 것이다. 따라서 형상에 따라 상담과 치료를 적절히 달리할 필요가 있으며 그들의 내면세계에 다가가는 좋은 통로가 될 수 있다고 사료된다.

또한 우울증에 고생하는 환자는 자기 스스로 이러한 굴레를 벗어나기 위해서는 무엇이 나를 괴롭히고 있는지 스트레스의 근원을 파악해야 한다. 또 자기 자신에게 지나치게 높은 목표나 과중한 부담을 지우고 있지는 않은지, 타인으로부터 과도한 관심과 인정을 기대하고 추구하고 있지는 않은지 살펴보아야 한다.

아울러 생활 속에서 자가 치료를 할 수 있는 방안을 모색하는 것이 좋은데, 자가 생활치료법으로는 근육이완법[56], 녹음요법[57], 자신만을 위한 신명놀이[58], 잠재능력 인식하기[59], 자기암시요법[60], 봉사하기[61], 108배 절하기[62], 표정기공[63], 소리치료와 춤, 운동치료[64] 등이 있다.

이렇게 하면 우울은 극복될 수 있고 노력여하에 따라서는 오히려 정신적인 성숙의 계기가 될 수도 있다고 본다.

이상의 도표 내용을 분석하면, 남자가 4명, 여자가 12명으로 여자가 많았는데, 여자의 특성상 육체보다는 정신을 위주로 살아가며 수렴성이 강하여 마음속에 담아두고 있다가 우울증으로 빠지게 되는 것으로 사료된다.

연령별로는 20-30대가 6명, 40-50대가 4명, 60-70대가 6명으로 대체로 모든 연령층에서 나타나는데, 20-30대 사망원인 중 우울증으로 인한 자살률이 자동차 사고로 인한 것보다 앞섰다고 하며 또한 노인인구의 증가와 부양가족의 부재로 인해 노년층의 병고와 고독으로 우울증 환자가 많이 늘어나는 것으로 사료된다.

形象的으로는 走鳥魚甲類에서는 鳥類 3명, 甲類 2명인데, 鳥類는 心臟이 발달하고 경우를 따지고 약속이 철저고 자존심이 강한 성정 때문에 자존심의 상처를 잘 입어 신경이 예민해지기 때문에 양극성 우울증에 빠지기 쉬워 발병하였고, 甲類는 肺가 커서 특성상 자신을 억누르고 속의 감정을 잘 들어 내지 않고 의리심이 강해 자신의 원리 원칙대로 되지 않으면 우울한 감정에 빠지기 쉬운 기질 때문에 발병하였다고 사료된다.

精氣神血科에서는 氣科 4명, 神科 1명, 血科 1명, 精科 1명이었는데, 완벽성을 기하고 융통성이 없어 기가 잘 울체되는 氣科에 우울증이 많이 옴을 알 수 있고, 神科는 신경이 예민하여 사려과다에 빠져 항상 불안정한 심리상태 때문에 우울증이 온 경우라 보인다.

六經形으로는 太陽形 1명, 太陰形 1명, 陽明形 2명, 厥陰形 1명이었는데, 太陽形은 자신의 이상대로 되지 않으면 금방 싫증을 내고 감정의 기복이 심하여 잘 변하며 현실에 뿌리를 못 내려서, 太陰形은 현실적인 고통으로, 厥陰形은 참을성이 강하고 자신의 감정을 내색하지 않아서 또 몸이 차고 순환이 안 되어, 陽明形은 자신이 설정한 목표와 기준에 따라주지 않는 남편이나 아이들을 탓하는 욕심때문에 우울증에 빠지게 된 경우라고 사료된다.

形象的인 특징을 보면 印堂이 鬱하거나 점과 검문양이 있는 경우가 3명, 남자가 눈썹이 미려한 경우가 2명, 눈이 크거나 입이 나오거나 코가 오똑한 경우가 4명, 머리가 큰 여자의 경우가 3명으로 나타났는데, 印堂은 心氣의 상태가 나타나는 마음의 기상대이며, 눈썹은 肝의 血氣가 나타나는 곳이며, 눈은 마음의 창으로 심장과 간담의 기능을 관찰할 수 있고, 입이 돌출하면 火性이 강하고, 수렴성이 부족하여 임신이 잘 안되고 고독하기 쉬운데 그러한 것들이 심리진단의 포인트가 된다.

발현된 맥을 살펴보면 소장의 맥이 4명, 담의 맥이 3명, 심장의 맥이 1명, 포의 맥이 1명, 위의 맥이 1명, 대장의 맥이 2명, 비장의 맥이 1명, 간비울결의 맥이 1명, 간의 맥이 1명, 신의 맥이 1명으로 나타났는데, 神을 간직하여 七情을 통섭하는 심장을 중심으로 한 心-小腸의 표리관계와 心-膽의 내외관계가 8명으로 가장 많았는데, 우울증이 신명이 나지 않는 생활과 관계있음을 알 수 있겠다.

한편, 그 원인과 계기를 살펴보면 배우자나 자식 처제의 사망이 3명, 남편이나 부모와의 불화가 8명, 자식이나 본인의 병고로 인한 경우가 5명으로 나타났는데, 배우자나 자식의 사망으로 인한 상실감이 스트레스지수가 가장 높다고 하였는데 역시 우울증의 직접적인 발병유인이 되었다고 하겠다. 부모와 자식, 남편과 아내, 친구 등 인간관계가 원만치 못해서 오는 경우도 많은 것으로 보아

---

56) 우리는 스트레스를 받게 되면서 알게 모르게 온 몸에 힘을 주며 살고 있다. 특히 눈 근육, 목과 어께근육, 장딴지 근육이 모두 뭉쳐 있다. 몸 이 굳어 있으면 마음도 경직 되어 수용능력이 떨어진다. 근육의 이완 훈련은 필수다.

57) 남에게 말 못할 사연, 처절한 상황 누구에게나 있지만 아무도 없는 곳에 가서 그동안의 모든 감정을 담아서 녹음기에 대고 털어놓아라. 그리고 한번 들어보라. 그리고 지워버려라. 해울 및 자기 스스로 원인을 추적하고 상기한 후 풀어내는 방법으로 효과적이다.

58) 자기욕구를 소중히 여기는 행동이 과연 이기적인 것인가? 내가 즐거워야 세상이 즐거운 것이다. 내 마음이 어둡고 우울하면 세상도 우울하다. 행복을 느끼려는 마음이 있어야 행복한 것이다. 기분을 나아지게 만들 수 있는 건강한 행동을 못하게 막는 부정적인 생각들은 역기능적인 신념일 뿐이다=오감별 목록 작성하여 신명나게 놀이 즐겨라.

59) 당신은 다른 사람의 문제를 해결하도록 도와주거나 충고한 적이 있는가? 우리는 객관적이기 어렵기 때문에 자신의 문제를 다룰 때보다는 다른 사람의 문제를 해결할 때 더 훌륭한 능력을 드러내곤 한다. 장기판 훈수 문제 해결의 잠재력이 있음을 암시하는 것 자신의 능력을 과소평가하고 있다.

60) 거울이 먼저 웃지는 않는다. 거울보고 웃으면서 자기최면을 걸어라. '나는 지금 올바른 방향으로 잘 해내고 있고 마음 또한 편안하다'고 20번씩 말하라. 말이 씨가 된다고 하지 않던가? 긍정적인 말은 긍정적인 사고와 행동을 유발한다.

61) 자신의 처지에서 벗어나 봉사모임에 참여하여 남에게 도움을 주라. 이 순간 엔돌핀 호르몬이 가장 많이 분비되어 행복감과 젊음을 얻게 된다. 나아가서 대동사회 건설에 공헌하는 가치관을 정립해 나간다.

62) 가장 훌륭한 요가 동작이 절이다. 자신의 호흡에 맞추어 하나하나의 동작에 마음을 집중하면 모든 욕심과 감정과 상념이 사라지고 맑게 정화됨을 느낄 수 있다. 절이란 말은 저의 얼이란 뜻으로 자신의 영혼(얼)을 회복하기 위해 자신의 마음을 내려놓는 동작이다. 자신이 가장 미워하는 사람을 위해 절해보라.

63) 얼굴은 표정을 담는 거울이다. 표정이란 감정의 표현이며 감정은 기분이고 기분은 곧 마음과 기의 상태다. 환하고 즐거운 표정을 지으면 기분과 마음이 저절로 펴지고 기운이 화창해지며 모든 흐름이 원활해진다. 마음을 모아스스로 최상의 표정을 지어볼 일이다. 이것이야말로 누구나, 지금 바로 해볼 수 있는 훌륭한 기공이다.

64) 판소리를 배우면서 속에 쌓인 한과 억울한 에너지를 힘껏 발산해 보라. 박수를 치면서 장단을 맞추어 장구나 북을 두들겨도 좋다. 내가 좋아하는 방식으로 하루를 만들어 가보자. 또 내면으로 향하던 마음의 방향을 틀어서 바깥세상에 끼어들어보라. 가족들의 도움이 절대적으로 필요하다. 하고자하는 의지만 생긴다면 그 다음은 쉽다. 가벼운 운동이나 스포츠 댄스로 몸을 풀어주면 감정이 전환되고 생각이 줄어든다.

서로의 존재가치를 인정해주고 격려해주는 대화와 배려의 마음이 점점 부족해지는 사회현상이 원인인 것으로 생각된다.

## 결 론

최근 사회문제화 될 정도로 급증한 우울증에 대하여 심리학적인 면과 한의학적인 면을 함께 살펴보고, 形象醫學的으로 치료한 16케이스의 임상사례를 통하여 고찰해 본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

우울증은 의기소침하고 의욕이 상실된 기분조절 장애에서부터 정서적 반응 능력을 상실하여 완전히 외부세계에 대해 무관심, 무감각, 무능력해지는 심리적 장애증세를 포함하는 집합개념이라고 정의할 수 있다.

우울증 환자의 특징적 태도로 자신의 존재에 대한 가치평가 절하와 세상에 대한 부정적인 사고와 미래에 대한 절망감을 들 수 있는데, 심리학적으로는 인지적 왜곡의 사고패턴을 문제 삼고, 한의학적으로는 心身一如의 관점에서 精과 神을 연결하는 氣의 不足과 氣의 鬱滯로 현실을 타파하는 의지가 부족하기 때문으로 보며, 형상의학에서는 性情과 기질적인 특성에 따라 상황을 해석하고 대처하는 삶의 방식이 다르기 때문이라고 본다.

우울증의 원인에 대해 서양심리학에서는 신경전달 물질장애, 심리적 갈등, 환경적, 사회적인 요인에서 온다고 보고, 한의학에서는 七情傷에 의한 氣鬱과 氣滯 및 神氣의 부조화, 精氣의 虛弱 등으로 발병한다고 보며, 형상의학에서는 變化에 적응하는 적응력의 부족으로 心氣가 울체되거나 精氣의 交合作用이 안되어 온다고 본다.

우울증의 한양방 치료법은 다음과 같다.

서양요법에서는 정신을 위주로 다스리는 심리요법이 발달하였으며 왜곡된 사고패턴을 바꿔주는 인지상담치료와 항우울제 등의 약물요법이 主가 된다.

한의학에서는 移情變氣療法이라는 전통적인 심리요법을 쓰는데, 마음을 조절하고 정신을 안정시키고 속에 쌓인 情志를 펼치도록 하여 神을 치료한다. 또한 精氣神의 身體觀에 따라 精과 神을 연결하는 氣를 다스리는 氣功導引 치료를 하며, 五臟神의 입장에서 오장의 허실을 보강하는 약물요법을 쓴다.

우울증의 形象醫學的 치료법은 다음과 같다.

기존의 한의학적 치료법인 移情變氣療法 뿐 아니라 神明은 精氣의 교합작용으로 발현되므로 精神과 肉身의 待對關係를 연계해주는 精氣를 交合하는 치법을 쓰기도 한다.

形象的인 기질과 性情에 따라 상황을 받아들이고 풀어내는 특성이 다르므로 이를 기준으로 우울증환자의 상담과 치료를 달리하는 것이 유효하였다.

우울증환자 16케이스의 임상사례를 살펴보면 다음과 같다.

男女로 보면 수렴성이 강하고 정신을 위주로 사는 여자가 남자보다 많았고, 精氣神血科로 보면 神科와 氣科에게 많았으며, 走鳥魚甲類에서는 鳥類와 甲類에게 많았고, 六經形으로 보면 태양형, 양명형, 태음형, 궐음형에서 주로 나타났음을 알 수 있다.

특히 마음의 기상대인 印堂이 鬱한 경우가 특징적으로 많았으며, 脈은 君主之官으로 神明을 발현하고 七情을 통섭하는 心臟을 중심으로 하여 心-小腸, 또는 心-膽에 떨어진 경우가 많았다.

이상 우울증 환자를 상담하면서 저자는 약물치료와 함께 생활지도로 환자의 자가 치료를 유도할 필요가 있으며, 집단 팀별로 일정한 기간을 함께 치료하는 프로그램이 개발될 필요성이 있다고 느꼈다. 이에 상담심리치료의 한의학적인 영역확장과 지속적인 연구 및 관심이 필요하다고 사료된다.

## 감사의 글

본 연구는 보건복지부의 한방치료기술연구개발사업의 지원에 의한 것임(Grant No. B070022)

## 참고문헌

1. 박희준. 동양의학의 기원. 서울, 하남출판사, 1996.
2. 뤼뒤거 뒬케, 토르발트. 몸은 알고 있다. 서울, 이지앤, 2006.
3. 이경복. 생각의 뿌리. 서울, 인물과 사상사, 2006.
4. 이규동. 당신의 정신은 건강하십니까?. 서울, 동아출판사, 1991.
5. 이기문. 동아새국어사전. 서울, 동아출판사, 1989.
6. 황의완, 김지혁 편저. 동의정신과학. 서울, 현대의학서적사, 1987.
7. Dr. Kwame McKenzie, 전우 편저. 우울증. 서울, 아카데미아, 1996.
8. 두호경. 동양의학은 어떤 학문인가. 서울, 교학사, 2003.
9. 홍원식. 정교 황제내경 소문, 영추. 서울, 동양의학 연구원, 1981.
10. 조성태. 생긴대로 살아야 건강하다. 서울, 명상, 2004.
11. 서대현. 한의정신요법에의 접근. 대구, 수경학숙, 2005.
12. 이장호, 정남운조성호 공저. 상담심리학의 기초. 서울, 학지사, 2005.
13. 권석만. 인간관계의 심리학. 서울, 학지사, 2004.
14. 대한전통한의학회편. 芝山先生 임상학 특강Ⅴ Ⅵ. 서울, 지산출판사, 1998.
15. 정동화. 아동의 스트레스와 정신건강의 관계. 교육문제연구 제19집.
16. THOMAS E ELLIS, 육성필 이혜선 공역. 자살하고 싶을 때. 서울, 학지사, 2005.
17. 이준천. 정지의학. 중의고적 출판사, 하북성, 1994.
18. 공희일. 이정변기를 중심으로 한 한의정신요법. 대구, 수경 학숙, 2005.
19. 허준 저. 대역동의보감. 서울, 동의보감출판사, 법인문화사, 1999.
20. 권석만. 우울증. 서울, 학지사, 2006.
21. 김종우. 마음을 치유하는 한의학 정신요법. 서울, 학지사, 2006.