

Living with Dramatic Mood Swings

극적인 기분의 변화를 가지고 사는 삶

우리 모두가 때때로는 기분의 변화를 가집니다. 그러나 어떤 사람들은 생활이 붕괴될 정도로 극심한, 때로는 직장일이나 대인관계에 지장을 주는, 기분의 변화에 인한 정신장애를 가지고 있습니다.

이러한 문제는 한때 조울병이라고 불리었는데, 지금은 양극성장애라고 알려지고 있습니다. 이 장애를 가지고 있는 사람들에게는 기분이 평상시와는 달리 의기양양해 지고 지나친 활기를 느낄 때가 있습니다. 이런 타입의 기분상태를 "조병"이라고 합니다.

"처음에는 기분이 굉장히 좋게 느껴집니다. 아주 행복하고 영적인 기분을 느끼지요. 하지만 또한 쫓기는 기분을 느끼기도 합니다." 이것은 지난 20년간 이 장애를 앓아 온 수잔이 하는 말입니다. "마치 모든 것이 급속도로 진행되는 것같이 느껴져서 무슨 일든 곧바로 해치워야만 될 것처럼 느껴집니다."

아주 심한 "조병"을 한차례 앓고 있는 동안, 수잔은 일을 할 수가 없었습니다. "일상생활의 절차를 따를 수가 없었기 때문에 평상시의 일조차 할 수가 없었습니다. 잠도 잘 수 없었고, 먹을 수도 없었으며, 대단히 짜증스러웠습니다." 수잔은 그때를 회상합니다.

양극성장애를 가진 많은 사람들이 그러하듯이 수잔도 이상한 확신을 가졌었습니다. 그는 자기가 신과 대화를 하고 있다고 확신했었습니다. "조병" 상태에 있는 사람들이 자신을 천부적 재능이 있는 중요한 인물이라고 믿는 것은 꽤 흔히 있는 일입니다 - 자신이 왕족이라든가, 필름스타라든가, 또는 중요한 종교적 거물이라고 굳게 생각할 수 있습니다. 이들은 또한 무모하고 분별없는 행동을 하기도 합니다.

하지만 이 병의 일부분인 다른 한쪽 타입의 기분상태는 아주 다릅니다. 이것은 바로 정반대입니다. 의기양양하게 느끼는 대신, 의기소침해지고, 평상활동에 흥미와 즐거움을 잃게 됩니다. 이들은 친구들이나 가족을 멀리 하고, 식욕을 잃게되며, 쇼핑이나 샤워같이 보통 매일 하는 일들조차 중단하기도 합니다.

"이 병은 대인관계에 큰 영향을 미칠 수 있습니다." 수잔이 하는 말입니다. "다른 사람들과 더 이상 관계가 없는 것처럼 느껴져요. 마치 나하고 모든 것 사이에 유리벽이라도 있는 것처럼 느껴지지요."

극단적인 경우에는 이 우울증으로 자살하는 사람들도 있습니다.

그렇지만, 다른 타입의 정신질환들 대부분이 치료될 수 있듯이 양극성장애도 치료될 수 있으므로, 이병을 가진 사람들은 정상적인 생활을 할 수 있습니다. 이들은 극단적인 기분의 변화를 가질 때도 있지만, 정상적인 기분을 가질 때도 있으며, 수잔처럼 대부분이 직업과 파트너를 가지고 정상적이며 생산적인 삶을 살 수 있습니다.

양극성장애는 남녀 누구에게나 생기는 병으로, 20대에 가장 많이 생깁니다. 원인은 유전(양극성장애를 가진 부모의 자녀들은 이 병이 생길 위험율이 더 높음)과 대뇌의 화학불균형이 공동 작용하는 것으로 보입니다. 이 병은 때때로 스트레스로 인해 방아쇠가 당겨지기도 하고, 계절의 영향을 받는 수도 있습니다 - 조병은 봄에 더 많이 생기고 울병은 겨울에 더 많이 생깁니다.

금주는 (10월 20일부터 10월 26일까지) 정신건강주간입니다 - 모든 종류의 정신장애가 다 치료될 수 있다는 것을 기억하기 좋은 때지요. 아는 사람 중에 양극성장애나 그외 다른 정신질환의 증세를 가진 사람이 있다면, 도와줄 사람이 항상 있습니다. 한국어를 하는 보건전문인을 찾으려면, 이문화정신건강센터(Transcultural Mental Health Centre)의 애나(Anna)에게, (02) 9840 3800 또는 1800 648 911 (무로시외전화) 로 전화하십시오. 아니면, PO Box 2008, North Parramatta 2151 로 편지하셔도 됩니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되지 않을 수 있으므로, 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.