

정신질환은 시간도 다르게 흐르게 한다!

남 범 우
건국대학교충주병원



AT A GLANCE

우리가 경험하는 시간은 시계가 가리키는 절대적 시간이 아니다. 시간 경험은 신경 네트워크의 결과로 복잡한 인지과 운동 기능의 산물이다. 정신질환의 정신병리는 이러한 신경 네트워크의 이상이며 시간 경험에도 그대로 반영된다. 조증 상태에서 일어나는 시간 가속, 주요우울장애에서 나타나는 시간 지연, 조현병에서 표현되는 시간의 파편화와 비동기화 등이 그것이다.

01

서론

시간을 다루는 능력은 삶을 관리하는데 필수적인 기술이다. 특히 시간을 인식할 수 있는 능력은 복잡한 신경 네트워크의 결과인데, 다양한 인지과 운동 기능을 포함한다. 이러한 시간에 대한 정신병리적인 측면에 대한 연구는 철학과 정신 병리학 사이의 가장 효과적인 상호 작용의 증거이자 성과로 이어진다. 이 글에서는 시간 경험의 신경생물학적 근거, 우울증의 시간경험, 조현병의 시간경험, 그리고 그 둘의 차이에 대해 다루고자 한다.

02

시간 경험의 신경 생물학

시간 처리와 신경세포의 상관관계는 광범위한 피질과 피질하 구조를 포함하는데, 여기에는 전두엽과 두정엽, 기저핵, 소뇌, insula가 있다. 인지 수준에서 타이밍 기술은 집중력, 기억, 운동 조절, interoception과 관련이 있다. 이 거대한 신경 네트워크로 인해 타이밍 결핍은 다양한 정신 질환에서 보고되었고, 이러한 질환들의 병리는 앞서 언급한 신경 구조 중 적어도 하나의 비정상적 활동을 포함한다. 시간 경험에 복잡한 신경인지 네트워크가 작용한다는 사실은 뇌의 특정 부위에 국소화된 정신시계의 존재를 반박하는 것이다.

03

우울증의 시간 경험

우울증 환자는 흔히 시간적 정체, 존재론적 멈춤, 미래에 대한 과거의 우세한 느낌을 보고한다. "모든 것은 영원하고 변하지 않는다", "미래는 나에게 멀다", "나는 희망이 없다고 느낀다." 등이 전형적인 표현이다. 환자의 이러한 서술적 근거들은 대부분의 중요한 증상과 고통이 시간 경험의 중요한 변화로부터 나타날 수 있다는 것을 암시하며 결과적으로 우울증은 '살았던 시간의 장애'로 개념화될 수 있다.

살았던 시간은 시계의 시간이 아니며 객관적인 우주의 시간이 아니다. 그것은 시간을 경험하는 방식으로 시계에서 관찰하는 것처럼 객관적인 것이 아니라 주관적으로 우리가 경험하는 방식의 시간이다. 시간의 객관적인 순서와 우리가 개인적으로 시간의 지속기간, 흐름, 속도를 경험하는 것 사이에는 깊은 차이가 있을 수 있다.

‘살았던 시간의 장애’로서의 우울증이라는 개념은 정신병리적 경험을 정확하게 설명하고 특히 ‘우울하다는 게 어떤 거죠?’ 같은 우울경험에 대한 질문에 대답할 때 분명해진다. 시간이 멈춘 상태에서 미래는 접근 불가능한 것으로 여겨진다. 과거는 소실될 수 없지만 무겁고 지나치게 결정적인 것으로 삶을 짓누른다. 주관적 시간과 객관적 시간간의 부조화는 시간의 소멸로서 경험된다. 정상에서는 미래가 움직임과 변화에 열려 있는 것으로 나타나면서 과거는 개인의 경험의 영역으로부터 철회된다. 하지만 우울증에서는 시간의 움직임이 부재하며 정적이고 결정론적이고 절망적인 것처럼 보이는 미래의 관점을 생성한다.

활력지체라는 용어는 크레펠린이 우울한 환자들이 집중, 결단 및 기쁨을 느끼는 것에 대한 무능력을 묘사하기 위해 사용하였다. 활력지체는 우울한 환자들에서 전반적으로 신체 기능의 지연 또는 멈춤으로 경험되고, 여기에는 정신운동 차단 혹은 정지가 포함된다. 이때 몸은 더 이상 자기와 세계 간의 투명한 매질이 아니고 장애물 또는 짐으로 나타난다. 환자는 피곤하고, 부패하고, 불안 통증을 느끼고 그들의 몸은 어떻게든 세계와 타자와의 관계를 방해한다. 부패, 에너지 소실, 몸의 무거움으로 특징되는 경험의 변화는 진성 우울 상태를 정상적 슬픔으로부터 구분하는 지점이 된다.

어떤 환자는 이러한 상태를 물에 젖은 것으로 표현하는데 그러한 몸(fluid body)은 무겁고, 억압적이고, 질식적이고 스스로 붕괴되고 한 점으로 응고된다. 몸-시간 관계의 장애는 바이올리듬의 변화 등 분명한 객관적 우울 징후이다. 바이올리듬 교란은 정동, 정서, 욕동의 변화와 함께 정서 장애의 주요 특징이다. 또한, 활력지체는 정신운동지체라고도 불리며, 주요우울장애의 정신운동 증상의 주요 구성요소이며 멜랑콜리아 유형의 흔한 특성이다. 또한, 그것은 양극성 우울삽화에 흔하며 양극성 경향의 표현형 표지자이며 비전형적 우울증의 특성이다.

느슨해진 시간 흐름 경험은 살아있다는 생물학적, 심리적 느낌을 방해하고 생성과 자기 발달 및 자기실현의 심리적 느낌을 저해한다. 멈춘다는 것은 인간의 삶의 목표의 중대한 변경으로 해석되고, 불능의 깊고 두려운 감각을 유발한다. 특히 우울한 죄책망상에서 우울한 환자는 과거의 위력에 압도되어 과거는 절대적으로 취소 불가능한 것으로 경험되며, 이 환자들에게 과거는 용서할 수 없는 죄책감으로 미래는 피할 수 없는 재앙으로 현재는 돌이킬 수 없는 장애로 경험된다.

우울증 환자의 대다수가 내재된 교란된 시간적 구조를 갖고 있다. 정신운동지체, 우울한

기분, 우울하고 망상적 사고 등 대표적인 우울증상이 그러한 시간 경험과 연관된다. 시간 흐름의 느려짐 그리고 과거의 우세함은 주요우울삽화를 특징화하는 우울한 시간성의 대표적 특징이다. 시간의 느려짐과 멈춤은 행동과 인지기능의 느려짐으로 발현되고 이것은 사고 과정을 멈추고 결단하고 행동하는 능력을 저해한다. 결정 능력의 장애는 종종 우울 환자의 시간적 민첩성과 시간적 무능력의 조합에 의해 나타난다. 이러한 시간적 무능력의 조합은 종종 우울증 환자와 경도-중등도 우울증 환자를 감별하게 해주는 특징이 된다. 내인성 우울증에서 선택적으로 시간 간극을 과대 추정하는 것도 교란된 시간구조의 증거이다.

우울증 환자들은 시간 흐름의 느려짐을 경험할 뿐 아니라 미래나 현재가 아닌 과거 사건에 더 집착하는 경향이 있다. 이것은 이미 소비되었고 취소 불가능한 경험에 의해 지배되는 시간성의 특징이며 환자들은 전형적으로 시간을 정체된 과거의 반복으로 경험한다.

04

조현병의 시간 경험

시간 지각 및 시간 처리에 대한 메타 분석은 조현병 환자의 내부 시계 메커니즘의 기능에 더 큰 변동성이 있음을 보여준다. 조현병 환자의 시간 경험이 비정상적이거나 왜곡되었다는 주장은 오랜 역사를 갖는다. Minkowski는 조현병의 시간적 차원을 "현실과의 중요한 접촉 상실"에 있어서 필수적인 요소로 규정하였다. 현실과의 생생한 접촉은 개인이 공유하는 리듬과 주변의 변화를 통한 환경과의 관계를 의미하는데 Minkowski는 이것을 "동기화"라고 했다.

역사적으로 이러한 생각은 Kretschmer의 "schizoidia"와 "cycloidia"의 구별에서 비롯된 것으로 이는 시간적 성격에 기반한 것이다. Bleuler는 이 개념을 물러나고 자신으로 돌아가는 원리인 "schizoidia"와 세상을 향해 열려 있고 사회생활에 참여하는 것을 의미하는 "syntonia"로 발전시켰으며 리듬은 여기에서 중요한 역할을 한다. 주변 환경과 대부분의 리듬을 공유하는 사람은 syntonia에 걸리는 경향이 있는 반면, 개인적인 리듬을 가진 사람은 schizoidia에 걸리는 경향이 있다. 리듬을 공유한다는 것은 다른 사람과의 접촉 또는 공감을 의미한다. Minkowski는 조현병 환자에게서 더 이상 집단적 또는 주변의 변화에 참여하지 않고 다른 사람들과 공명하지 않는 것을 의미하는 "비동기화"가 발생한다고 했다.

조현병 환자는 종종 일종의 불안한 조급함을 가지고 미래를 예상하는 것처럼 보인다. Karl Jaspers는 조현병 환자가 갑작스런 시간정지와 과거, 현재, 미래 간의 연속성 상실, 그리고 과거를 현재로 데자뷰처럼 투영하는 것을 경험한다고 하였다.

조현병 환자의 시간 경험의 특징은 시간 간격의 체계적인 과대 추정이다. 많은 환자들이 시간이 멈추거나, 반복되거나 부드럽지 않게 진행되는 경험을 한다. 구체적으로는 조현

병의 암시적, 명시적 시간성의 변경이 주된 정신병리적 소견이며 사고 장애와 수동성 경험 같은 조현병의 주요 증상은 암묵적 시간의 변화에 의한 것이다.

조현병 환자에서 의식적 인식의 기초가 되는 시간적 연속성은 매끄럽게 진행되지 않고 분열되며, 새롭고 중요한 정보를 지속적인 의식 흐름에 자동적이고 암시적으로 통합하는 것은 실패하고, 시간이 지남에 따라 지각 정보를 일정한 의미 있는 사건의 순서로 통합하는 것은 더 이상 불가능해진다. 조현병의 증상은 예측할 수 없는 지각 입력으로 인해 발생하는 불확실성, 놀라움 및 공포를 줄이려는 사후적인 보상 메커니즘으로 이해될 수 있다.

최근의 주요 발견 중 하나는 조현병에서 시간 경험의 변동성인데 느린 시간 경과에 대한 진술과 빠른 시간 경과에 대한 진술이 한 개인에게서 동시에 표현된다. 이것은 조현병에서 경험된 시간의 흐름이 다른 정신 상태보다 상황에 따라 더 많이 변동한다는 것을 의미하는 것이다.

기본적인 자기 연속성의 이상인 생각 삽입 및 환각 등은 사회적 맥락과 관련하여 파편화되거나 분리된 시간 경험에 의한 것일 수 있다. 그것은 기본적인 자기 일관성의 붕괴로 인해 환경과의 접촉을 잃어 주체간 비동기화로 이어지는 것을 의미한다. 이러한 비동기화는 경험적 증상과 행동적 증상을 모두 유발하고, 망상에서 주관적 주제의 우세에 반영되며, 궁극적으로 사회적 철수 및 기타 부정적인 증상으로 이어진다.

05

우울증과 조현병의 비정상적 시간 경험의 차이

조현병과 주요우울장애 모두에서 경험되는 시간의 속도는 기형적일 수 있지만 3가지 측면에서 차이가 있다.

시간의 부재 vs 균열

조현병 환자들은 시간을 부조화된 것으로 경험한다. 시간은 파편화되어 있고 시간 계속 탈트는 붕괴되어 있다. 따라서 단순한 의식적 순간의 연쇄는 연속성의 경험을 제공할 수 없다. 비정상적 시간 경험의 주요 특징은 부조화로 과거, 현재, 미래의 통합의 붕괴를 의미하며 시간 흐름의 균열, 데자뷰, 개인에 대한 예감, 외부세계에 대한 예감 등 4개의 범주로 표현된다. 비정상적 시간 경험은 조현병의 다른 주관적 비정상 경험과 증상과 관련된다.

반면에 우울증에서는 조현병과 달리 과거, 현재, 미래의 부조화는 없다. 우울장애의 특징은 시간이 무화되어 멈춰있다는 것이다. 시간이 분절되는 것이 아니라 지속기간이 없다. 주요우울장애에서 한 가지 분명한 특성은 시간적 흐름의 역동성의 느려짐 또는 막힘이다. 이것의 결과는 개인과 세계 간의 접촉 감소이다.

반복 vs 계시

조현병 환자들에서 보고되는 다른 전형적 특징은 계시받고 있다는 느낌이다. 세계는 종말의 끝에 있고 새로운 세계가 오고 있고 개인의 삶은 근본적 변화를 앞두고 있다. 조현병 환자에서 시간은 의심의 상태, 뭔가 압박한, 뭔가 내가 모르는, 뭔가 일어날 것 같은 것으로 경험된다.

조현병과 달리 우울증에서 시간은 이미 일어난 것으로 혹은 고통스러운 회상으로 경험된다. 미래는 정적이고 과거의 결정적인 반복으로 경험된다. 우울증에서 인지는 개인이 이미 가치체계로 내재화한 신념으로서 구성된다. 이것은 새로운 것을 폭로하기보다는 이미 존재하는 정체성의 상호연관을 전시하는 정신병적 우울증의 죄책 망상의 전형적 특징이다.

동반되는 느낌

우울증에서 시간 흐름의 느려짐은 부패와 죽음의 기류와 연관된 절망감으로 경험된다. 반면에 조현병에서 시간은 가속화되거나 지연되거나, 또는 동시에 이 두 가지 방법 모두로 지각될 수 있으며 놀람, 당혹감을 동반한다.

06

결론

우울증 환자는 흔히 시간적 정체, 존재론적 멈춤, 미래에 대한 과거의 우세한 느낌을 보고한다. 몸-시간 관계의 장애는 바이오리듬의 변화 등 분명한 객관적 우울 징후이다. 바이오리듬 교란은 정동, 정서, 욕동의 변화와 함께 정서 장애의 주요 특징이다. 우울증 환자의 대다수가 내재된 교란된 시간적 구조를 갖고 있다. 정신운동지체, 우울한 기분, 우울하고 망상적 사고 등 대표적인 우울증상이 그러한 시간 경험과 연관된다. 시간 흐름의 느려짐 그리고 과거의 우세함은 주요우울삽화를 특징화하는 우울한 시간성의 대표적 특징이다. 시간 지각 및 시간 처리에 대한 메타 분석은 조현병 환자의 내부 시계 메커니즘의 기능에 더 큰 변동성이 있음을 보여준다. 최근의 주요 발견 중 하나는 조현병에서 시간 경험의 변동성인데 느린 시간 경과에 대한 진술과 빠른 시간 경과에 대한 진술이 동일한 개인에 의해 표현된다. 이것은 조현병에서 경험된 시간의 흐름이 다른 정신 상태보다 상황에 따라 더 많이 변동한다는 것을 의미하는 것이다. **Mind Up**