

과목명:대학글쓰기

학과명:Endicott자율융합학부

이름:김현서

학번:202210193

평: 전반적으로 교양과목 글쓰기에서 요구하는 요소를 골고루 갖춘 훌륭한 에세이라고 판단됨. 다만 내용에 비해 각주가 부족함. 이하 내용은 발표시 코멘트와 동일함.

제목:약리적 부작용이 없는 '기분 좋게 해주는 약'이 처방전 없이 판매되어 일반적으로 활용되는 일의 찬반에 대한 필자의 생각

1. 서론

삶이 무료하다던가 살기 힘들다는 생각을 해본 적이 있는가? 행복하고 즐거운 일만 일어 필자는 인생을 상상해본 적이 있는가? 누구나 한번쯤은 이런 생각을 해본다고 필자는 생각한다.

'삶은 고통이다'라는 말이 있다. 살아간다는 것은 아주 많은 고난과 역경속에서 굳건하게 버틴다는 것이라고 생각한다. 반복적이고 하기 싫은 일들을 하면서 우리는 살아간다. 여행을 떠나거나 어딘가에 놀러가는 것도 찰나의 순간이고 어느 순간 우리는 또 다시 일을 하거나 학교에 가는 일상을 보내고 있다. 이렇게 바쁘고 즐거울 틈 없는 현대인의 삶에 아무 부작용이 없는 기분 좋게 해주는 약이 나온다면 어떨까? 우리는 계속 행복하게 살 수 있을까? 필자는 이 주제를 보고 평소에 막연하게 상상하던 것에 갖가지 의문이 들었고 이 기분 좋게 하는 약에 대해서 한번 깊게 상상해 보고자 한다.

2. 본론

2.1 기분 좋게 해주는 약에 대해서

우리가 흔하게 접하는 술도 적당히 마시면 우리의 기분을 좋게 만들어준다. 하지만 그

분위기나 기분에 휩싸여서 과음을 해버리면 다음날의 숙취는 단지 힘들다는 수준이 아니다. 이처럼 아무런 부작용이 없는 약은 존재하지 않기 때문에 우리는 이 기분 좋게 해주는 약에 대한 기준을 잡고 가야한다.

필자는 이 기분 좋게 해주는 약이란 단어를 처음보고선 바로 마약이 떠올랐다.그중에서도 각성제라고 불리는 중추신경 흥분제종류가 떠올랐다.이 중추신경 흥분제는 크게 정신운동 흥분제와 환각제로 나뉘는데,정신운동 흥분제는 피로감 감소와 운동 활성을 증가시켜 흥분과 행복감을 일으킨다.이 경우 일부는 현재 의약품으로도 쓰이고 있다.

환각제는 사고형태의 형태와 기분의 변화를 초래하는 약물로써 위험성이 크기때문에 의약품으로는 쓰이고 있지않다.¹ 필자가 생각하는 기분 좋게 해주는 약은 이 중추신경 흥분제중에 정신운동 흥분제와 매우 유사하기 때문에 기분 좋게 해주는 약의 효과를 정신운동 흥분제의 효과로 설정하고 부작용은 없어야하기 때문에 이 약의 부작용인 진전,불안,기면,두통은 아예 일절 없도록 한다. 거기에 필자는 이 가상의 약의효과를 좀더 상상하기 쉽게 하기위해 가상의 효과를 좀더 설정할것이다. 정리하자면 자신감이 생기고 활기가 넘쳐나고 그로인한 집중력 상승과 또렷한 정신 막연한 행복감이 이 약의 효과이다.

2.2 이 약의 존재이유

이 약은 가상의 약이지만 우리는 이 약이 왜 개발되어서 사람들에게 판매되고있는지 알아야할 필요가 있다. 왜냐하면 이 약이 나오게된 배경과 존재이유에대해서 알아야지 이 약을 주로 복용하는 사람들과 복용하는 이유 그리고 그 사람들에게 어떤 영향을 끼칠지와 사람들에게 어떻게 받아들여지고 이 약이 세상에 나오면서 어떤사회로 나아가는지 상상해볼수 있을것이다. 필자는 이 약을 상상하면서 누가 주로 복용할까 생각해봤다. 이 약은 각성의 효과가 있기때문에 학생들이 학업목적으로 많이 복용할 것이라고 생각한다.

하지만 그 이상으로 많이 복용하고 기분이 좋아지는 약 이라는 말을 듣자마자 떠오른건 바로 우울증 환자들이다. 아마 이 약을 가장 많이 복용하는 사람들은 우울증 환자들과 우울증이 아닌 사람들의 복용 이유는 우울한 기분이 들때 그 기분을 없애기 위해 기분 좋아지는 약을 복용할 것이다. 그럼 우리는 이런 의문이 들수 있다. 사람이 우울할때는 언제인가? 필자가 말하는게 정답은 아닐수 있지만 필자는 항상 사람이 우울할때는 일

1 네이버 지식백과

<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=5804396&cid=59913&categoryId=59913>

에대한 통제권을 잃었을때 라고 생각한다. 한번 생각해보자 우리는 언제 우울한 감정을 느끼는가? 일이 내맘대로 안될때,계획한걸 지키지 못했을때, 직장에서 실수했을때, 친구와 싸웠을때등등 우리는 다양한곳에서 우울감을 느낀다. 그리고 이러한 사건들의 공통점은 자신이 통제하지 못하는 상황이라는 것이다. 일이 내맘대로 안되는건 일에대한 통제권을 잃은것이고 계획한걸 지키지 못했을때는 하루 일정에대한 통제권, 직장에서 실수했을때는 그 실수한 일에대한 통제권,친구와 싸웠을때는 친구에대한 통제권을 잃은것이다. 사람은 일상속의 모든것을 통제하려는 통제 욕구가 있다. 실제로 통제욕구와 정신건강에 관계를 살펴본 많은 연구들에서 통제욕구가 심리적 안녕감,대학생활 적응 높은 학업성취 등 여러가지 긍정적인 심리적 결과와 연관되어 있음을 보여주고 있다.² 이렇게 삶의 통제권을 잃은 사람들은 우울감을 느끼고 거기서 더 심해지면 우울증을 겪을수도 있는것이다. 우울증은 생각의 내용,사고 과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신기능이 저하되어 일상생활에도 악영향을 미치는 상태를 말한다.³ 이러한 우울증은 지금도 약물치료를 하고있다. 항우울제가 어떤식으로 사람이 우울하지 않게 되는지는 제쳐두고 항우울제를 복용중인 사람의 이야기를 들어보면 초기에는 불면증상이 있고 잡생각이 줄어들고 활동량이 늘어나고 심하게 낙천적인 사고를 하게된다는 후기를 들려주고 있다.⁴

우리가 설정한 가상의 약의 효과인 각성효과와 막대한 행복감과 비슷하다. 하지만 이 약에도 부작용이 있고 아마 이러한 일상의 불편함을 겪는 사람들을 위해 이 가상의 약은 만들어진것이라고 생각한다. 이 약을 복용하는것으로 그 전의 항우울제의 효과는 그대로 가져오면서 부작용은 일절없는 우울증 환자들을 위한 획기적인 발명품이었을것이니 말이다.

2.3 이 약이 상용화되면 일어날 일들

그럼 우리는 이 약이 어떤 약인지를 정했다. 이 약을 먹으면 우리는 활기가 생기고 자신

2 최지윤,오경자(2014)통제욕구가 우울에 미치는 영향: 스트레스 상황에서 나타나는 지각된 통제 효통제 가능성의 조절효과(한국 심학회지:일반 연세대학교)

3 <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseDetail.do?contentId=31581>

4 <https://theqoo.net/review/455052191>

감과 행복감이 생기고 집중력 향상과 또렷한 정신상태를 얻을수있다. 처음엔 이 약이 항우울제와 금연 치료제(두 약은 성분은 좀 다르지만 같은 용도로 쓰이고 있다)의 대체제로 쓰이게 될것이다. 금연을 하고싶은 사람이나 우울증을 앓고있는 사람들에게 의사들은 아무런 부작용이 없는 이 약을 추천할것이고 점점 입소문을 탈 것이다. 아무런 부작용이 없는만큼 학생들에게도 인기일것이다. 사람들은 각종 긴장되는 일 예를들어 중요한 시험,, 면접,발표등이 있을때 이 약을 복용할 것이다. 이 약은 현대인에게 마침 꼭 필요한 효과를 가지고 있고 심지어 약 자체에는 부작용이 일절 없기때문에 사람들은 두통약 먹듯 이 약을 복용할 것이라고 생각한다. 이 약이 유명해지면 초기에는 사회에 아주 큰 긍정적 영향을 미칠것이라고 생각한다. 그렇게 생각하는 이유는 현대인들은 시간이 지날수록 점점 더 수행불안을 겪고있다. 수행불안이란 쉽게 말해서 우리가 사람들앞에 설때 두려움을 느끼는 현상을 말한다. 인터넷의 발전으로 점점 우리는 사람들간의 유대감을 잃고 있다. 점점 개인주의사회로 발전하고 있다. 게다가 코로나로 인해 사람들과 몇년간 단절되면서 그런 경향은 더욱 빠르게 커져갔다. 청소년기에 코로나를 겪은 사람들은 사람들과 소통하는 훈련을 하지 못했고 그렇기에 이러한 수행불안이 많아지는건 당연한 이야기다. 하지만 이 약을 복용하면 정신이 또렷해지고 자신이 그간 연습하고 준비해왔던것들이 명확하게 기억날 것이다. 그로인해 자신감을 얻고 발표하고 아무 부작용이 없는 이 약은 코로나세대들에게 사람들과 자신감있게 소통하는 방법을 자연스럽게 아무런 힘든 감정없이 배울수 있을것이다. 한편 우울증 환자들은 항우울제의 부작용들을 겪지않아 불면도 없고 아주 쾌적한 생활을 할수 있을것이다. 물론 음주도 가능하다. 단순히 우울한 감정을 느끼는 사람들도 이 약을 복용하면 아무일 없었다는 듯이 다시 일상으로 복귀할수 있을것이다. 면접에서도 떨지않고 말할수있고 이 약은 다양한 방면으로 우리의 어려움을 해결해 줄것으로 생각된다.

2.3.1 이 약의 단점

필자는 이 약이 세상에 나오는것을 반대하는 입장이다. 물론 앞서 말한듯이 이 약은 사람들에게 긍정적인 영향을 줄것이다. 그렇지만 그 긍정적이기만한것은 약이 나오고 얼마 지나지 않았을때만 그럴것이다. 물론 이 약은 부작용이 없지만 사람들에게 점점 부작용이 나타날것이라고 생각한다. 필자가 생각한 이 약의 부작용은 세가지 이다. 바로 약에대한 적응과 의존 그리고 발전가능성을 없애는것 이다. 그 세가지중 필자는 먼저 적응에 관한 이야기를 할것이다. 인간은적응의 동물이다 라는 말이있다. 누구나 처음 접하는 일이 있다. 처음하는 일은 익숙하지않고 모르는 것도 많아서 눈치보이고 열심히하려고 하다보

니 그만큼 일이 잘 안풀릴때도 있다. 그럴때 주변에서 흔하게 해주는 얘기가 있다. '처음엔 다 그래', '익숙해지면 할만해'등 우리가 쉽게 접할수있는 말들이다. 사람은 어떤 힘든 일에도 슬픈일에도 시간이 지나면 적응하기 마련이다. 이렇게 반복적으로 적응하고 익숙해지면 어느순간 정말 힘들고 어려운 일들은 당연한일이 되어있고 그런 힘든 순간들은 옛일이 되어 잊혀져간다. 사람은 살아가면서 반복적인 고통을 경험하고 시간이 지나면서 거기에 익숙해지는 방법을 알아간다. 하지만 이 약을 먹게되면 처음에는 슬픈감정이 빠르게 잊혀지는 경험을 하고 좋아할것이다. 시험공부도 그렇게 괴로운 경험이 되진 않을것이다. 발표등 긴장되는 경험을 할때도 그 시간이 고통스럽지 않다는 사실에 사람들은 편안할것이다. 하지만 시간이 지나면 지날수록 사람들은 어려운 자리나 어려운 상황속에서 그 약을 복용하는것이 당연하게 여겨질것이다. 마치 우리가 밤샘이 필요할때 에너지 드링크를 마시거나 머리가 아플때 두통약을 먹는것처럼 당연한 일이 될것이다. 그렇다면 여기서 문제점이 나온다. 사람들은 더이상 막연한 행복감이 행복감이라고 여기지 않을것이다. 필자가 처음 두통약을 먹었을때 머리가 아프지 않아지는게 신기했지만 지금은 두통약을 먹으면 당연히 머리가 아프지 않아야지 라고 생각하는것처럼. 우리가 여행을 가거나 신기한걸 보거나 하는등의 것들이 추억으로 남는 이유도 반복적인 일상속에서 잠깐있는 새로운 경험이기 때문이라고 생각한다. 신기한것도 흔하지 않기 때문에 신기한것이다. 행복감을 지속적으로 언제든 시간장소 구애없이 경험한 사람들은 이제 더이상 일상속에서 자연스럽게 행복한 감정을 느끼지 못할것이다. 일상은 바뀐게 없지만 이 약을 복용하던 사람들은 일상을 예전보다 더 고통스럽고 더 지루하고 더 힘들게 느낄것이다. 이약을 지속적으로 복용하던 사람들은 이제 삶의 즐거움을 느낄수 없을것이다.

이제 이 약을 복용했고 이런 증상을 겪었던 사람들은 이 약에 의존할 가능성이 크다. 이런 증상을 겪은 사람 대부분은 약을 오남용했을 가능성이 크다. 이 약자체에는 부작용이 없으니까 말이다. 게임중독과 비슷하다고 생각하면 된다. 게임중독의 큰 원인들중에는 '단순한 쾌락과 오락을 위해' '답답한 일상을 잊게해주는 재미가 가득한 현실도피처'라는 이유들이 있다. 이 약이 부작용이 없다는것은 약 자체에 중독성은 없는것이다. 하지만 이 약에 앞서말한 게임중독 현상을 대입해보면 그런 용도로 쓰일수도 있겠다 라는 생각이 들것이다. 이 약은 어쩔수없이 중독자를 만들어 낼것이고 이 약은 마약 대신 쓰이는 마약이 될수도 있다. 이 약을 쾌락목적으로 쓰던 사람들은 이 약이 없으면 일상생활이 불가능 할것이다. 어딜가나 '약만있으면 편할텐데'라는 생각이 저절로 들거라고 예상된다.

그럼 다른 목적으로 쓰던 사람들도 이렇게 의존성을 보일까? 내 생각에는 그렇다라고 생

각한다. 단순 쾌락 목적이 아닌 이 약의 장점으로 꼽혔던 긴장되는 일에 자신감을 얻을 수 있다는 점을 살펴보면 이런 목적으로 이 약을 복용하던 사람들은 이제 긴장되는 일이 있을때마다 이 약을 필수적으로 복용할 가능성이 크다. 긴장으로 인해 실수하거나 사고가 멈추는걸 막기 위해서다. 높은 확률로 사람들은 이 목적으로 복용할 것이다. 이렇게 사람들은 긴장되는 일이 있을때 마다 이 약을 먹을것이다. 사람들은 이 약 덕분에 긴장하지않고 긴장하지 않으면 그 긴장될만한 상황을 좀더 편하게 풀어갈수 있을것이다. 하지만 여기에도 문제점이있다. 사람들은 긴장에 약해질것이라고 생각한다. 우리가 어떤일에 익숙해지기 위한 조건이 한가지 있다. 반복이다. 긴장되고 어려운 자리에서 반복적으로 그 긴장을 경험하고 실수하지 않는 방법을 터득하고 그런 어려운 일들이 자신에게 가끔 혹은 자주 하는 별거 아닌 일이 될때 비로소 우리는 그 일에 익숙해진다. 하지만 이 약을 처음부터 긴장을 없애기 위한 수단으로 복용한 사람들은 더이상 긴장하는것을 대응할 방법을 익히지 못한다. 우리가 코로나때문에 발표나 콘서트장이나 축제등 큰 규모의 행사를 즐기거나 수학여행이나 엠티의 경험이 없고 그로인해 더욱 그런자리를 어려워하고 방법을 익힐 기회가 없었던것처럼 긴장감을 견디는 자신만의 방법을 더이상 찾을수 없을것이다. 이 약의 복용자들은 점점 이 약을 복용하지 않고서는 긴장감을 견딜수 없을것이고 결국 이 약에 의존하게 될것이다. 이 약의 마지막 문제점은 발전 가능성이다. 이 약은 실수하지 않게 해주는 약이 아니다. 긴장하지않음으로써 실수를 덜 할수는 있어도 안할수는 없을것이다. 사람은 실수를 하고 부끄러운 경험을 하는것에서 성장한다고 생각한다. 실수한 경험 부끄러운 경험 실패한 경험은 다른 기억보다 더 잘 기억나고 그 상황을 다시한번 돌아볼수있게 해준다. 그로인해 우리는 똑같은 실패 똑같은 실수 똑같은 경험을 하지 않게 대비하고 잘 대처할수 있게 성장한다.실제로도 전설적인 농구선수 마이클조던은 고등학교 2학년때 농구선수 선발에서조차 탈락했지만 이를 발판삼아 더욱 분발하는 계기가 되었고 결국 전설적인 농구선수가 되었다. 미국의 배우인 실베스터 스텔론은 영화사에서는 자신이 쓴 각본의 주인공으로 출연하지 않으면 대본을 살수 없다고 말했다. 그는 그것을 계기로 배우가 되었고 지금은 아주 유명한 배우다. 이렇게 우리는 고난과 역경을 이겨내고 유명하거나 위대한 업적을 남긴 사람들을 쉽게 볼수있다. 하지만 이 약을 지속적으로 복용함으로써 사람들은 실수를 아무렇지 않게 생각하고 그로인해 느끼는 점도 없을것이다. 이 약을 복용함으로써 성장의 기회를 점점 짓밟고있는것이라고 생각한다. 더 크게 생각해보면 이렇게 개개인이 성장하지 않음으로써 우리 사회는 점점 성장을 멈출수도 있다고 생각한다. 이 약은 단지 우울증이나 금연 치료제등의 대체제로써 나오는것은 찬성이지만 아무런 처방없이 약국에서 쉽게 구할수있는 약물이라면 이약

은 우리 사회를 혼란스럽게 만들것이다.

3결론

이 기분 좋게 해주는 약은 용도에 따라 좋게 쓰일수 있는 좋은 약이라고 생각한다. 하지만 필자는 당장의 장점보다는 단점이 더 크다고 생각했다. 이 약을 지속적으로 복용하는 사람들은 당장의 행복감에 취해 사고를 멈추고 경험을 하지않고 성장가능성을 없앨것이다. 처방이 필요 없는 만큼 쉽게 접할수 있고 점점 이 약에 의존하는 사람들이 많아질 것이고 우리 사회는 조금씩 망가질것이다. 우리 인생에서 괴롭고 힘든 시간은 꼭 있어왔고 앞으로도 있을것이다 하지만 그런 힘든 경험은 사람을 더욱 성장시키고 하나의 인격체로서의 완성을 위한 과정이고 꼭 필요한것이라고 생각한다. 우리가 항상 행복하면 그것은 더이상 행복이 아닐것이다.

참고문헌

최지윤,오경자(2014)통제욕구가 우울에 미치는 영향: 스트레스 상황에서 나타나는 지각된 통제효 통제 가능성의 조절효과(한국 심리학회지:일반 연세대학교)

네이버 지식백과

<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=5804396&cid=59913&categoryId=59913>

<https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseDetail.do?contentId=31581>

그냥 써보는 우울증약 6개월 복용 후기,the qoo ,<https://theqoo.net/review/455052191>

정현진, 게임 중독의 원인은 뭔가요?, 정신의학신문

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=340>

포항시 남,북부 보건소 ,약물중독 , 포항시 남,북부 보건소
<https://pohang.go.kr/health/8221/subview.do>