



마음의 감기 ‘우울증’

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

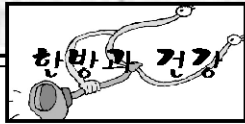
우울증은 마음의 감기 라고 불릴 정도로 흔한 질환으로 우울증 진단을 한번 이상 받을 확률은 남성은 5~12%, 여성은 10~25%로 여성은 우울증에 걸리는 빈도가 남성의 2배입니다. 우울증은 일년에 매년 320만 명(4천만 ×8%)이 걸립니다. 우울증에 걸린 사람들의 반수 이하만이 치료를 받습니다.

우울증은 심각하고도 흔한 기분의 장애로 심신을 동시에 악화시키는 질환입니다. 우울증은 직업과 사회, 신체 기능의 심한 장애를 가져옵니다. 슬픔이나 일시적인 비애와는 다르게 우울증은 상황에 따라 변화하지 않으며, 사랑하는 사람이 죽었을 때 같은 경우에는 슬픔이 점차로 사라지는 것과 다르게 시간이 지나도 사라지지 않습니다. 우울증은 치료받지 않으면 몇 개월에서

몇 년 동안 지속될 수 있으며, 관계의 와해나 직업적인 생산성의 상실, 무능력, 죽음에 이를 수도 있습니다.

우울증은 수면장애나 식욕부진 같은 신체적 이상과 기분의 조절을 연결시키는 신경세포의 화학적 불균형과 연관된다고 합니다. 우울증의 취약성에 관련된 요소에는 심한 스트레스나 상실, 내과적 질환, 성격적 경향, 유전적인 소인들이 포함됩니다. 때로는 우울증이 특별한 원인 없이 생길 수도 있습니다.

우울증에 걸리면 한마디로 맛있는 생활의 연속이라고 보면 됩니다. 입맛이 없는 식욕부진, 잠맛이 없는 불면, 즐거운맛이 없는 성욕저하 그리고 사는맛이 없는 의욕 상실 등이 나타납니다.



[우울증과 우울감의 차이]

구 분	우 울 증	우 울 감
기본적 차이점	질병	생활 환경에 대한 정상 반응
증 상	기분, 사고, 신체 기능의 다양한 증상	기분의 단일 증상
기 간	지속적	일시적
자살 가능성	있음	거의 없음
치 료	전문적인 치료가 필요함	말을 경청해주는 사람이 필요하며 시간이 지나면 호전됨

우울증과 우울감은 어떻게 다른가?

우울증은 신체증상, 기분, 사고를 포함하는 신체 전반에 걸친 질환입니다. 이것은 귀하의 수면과 식사뿐 아니라, 귀하가 스스로에 대해 느끼는 방식과 사물에 대해 생각하는 방향에 영향을 줍니다. 우울증은 일시적인 우울감과 다릅니다. 이것은 개인적인 약함의 표현이거나 의지로 없애 버릴 수 있는 상황이 아닙니다. 우울증을 앓고 있는 사람은 단지 마음을 굳게 먹는 것으로 회복되지 않습니다. 치료하지 않으면 증상은 수개월에서 수년 간 지속될 수 있습니다.

우울증 발병의 위험요소는?

다른 사람보다 우울증 발병의 위험이 높은 사람이 있습니다. 주요 위험요소로는 과거의 우울 삽화, 우울증의 가족력, 여성, 출산 후 기간 등이 있습니다.

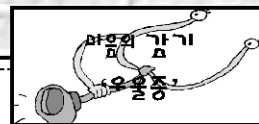
우울증, 어떻게 진단할까?

우울한 사람을 단지 옆에서 보면서 우울증을 진단하기는 힘듭니다. 우울증은 우울

감과 다른 상태이므로 우울증으로 진단하기 위해서는 다음의 증상들과 겪은 기간 등을 종합해서 판단합니다.

- * 우울한 기분
- * 일에 대한 흥미나 즐거움의 감소
- * 체중이나 식욕의 심각한 변화
- * 수면장애
- * 안절부절하거나 둔하고 느려짐
- * 에너지가 부족하고 우유부단함
- * 무가치감이나 부적절한 죄책감
- * 죽음이나 자살사고

위 내용은 임상적인 우울증의 특징이 9가지 주요 증상을 포함하고 있습니다. 만약, 처음 두 증상 중 한 개와 나머지 일곱 증상 중 네 개 이상의 증상이 있다면, 그리고 이러한 증상이 2주 이상 지속되고, 개인의 기능을 저하시킨다면 우울증의 진단을 내릴 수 있습니다. 진단은 전반적인 정신과적, 신체적 검사를 통해서 비슷한 증상을 보일 수 있는 다른 정신과적, 신체적 질환이 배제된 후 내려져야 합니다.



그렇다면 우울증과 반대라고 할 수 있는 조증의 증상은 어떤까?

- * 지나치게 들뜬 기분
- * 신경예민
- * 잠에 대한 욕구 감소
- * 정력과 활동의 증가
- * 말하는 것, 움직이는 것, 성적 활동의 증가
- * 생각이 많음
- * 결정을 할 수 있는 능력의 장애
- * 과대사고, 쉽게 산만해 지는 것

이러한 증상을 보면 조증은 오히려 좋은 것 아니냐고 반문할 수 있는데 조증은 행동조절이 잘 안되고 과대망상 증상을 보일 수 있으며, 비싼 물건을 마구 구입하기도 하고 무례함, 폭력 또는 이와 관련된 피해망상이 나타나기도 합니다.

만일 우울증이나 조증의 증상 중 네가지 이상이 2주일 이상 계속되고 있거나 직장생활, 가족생활을 방해한다면 전문가의 진단이 필요합니다.

우울증의 분류는?

이렇게 우울증진단이 나왔으면 어떠한 종류의 우울증인지 알아야 합니다. 우울증은 증상이나 양상에 따라 주요우울증 (단극성 우울증), 기분부전증 (약한 정도의 장기간에 걸친 우울증), 양극성 우울증 (조울증), 계절성 정동장애 등으로 나누어집니다.

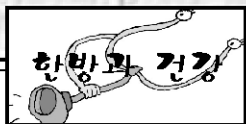
주요우울증은 우울증의 가장 흔한 형태로 전에 앞에서 논의했던 9가지 증상 중

적어도 5가지 증상이 동반됩니다.

기분부전증은 두 번째로 흔한 형태로 비교적 경한 우울증상이 2년이상 지속되는 우울증입니다. 이환 기간이 길기 때문에 기분부전증은 심한 장애를 일으킬 수 있습니다. 기분부전증을 가진 사람은 우울증 증상 중 2-3개 정도만 가지고 있기 때문에 병의 심각성이 과소평가될 수 있고 제대로 치료되지 않을 수가 있습니다. 일반적으로 사회에서 말하는 우울신경증, 혹은 우울 성격이라고 불 리는 것이 여기에 해당됩니다. 소아나 청소년의 경우에는 1년 정도의 기간 동안 지속되면 기분부전증에 해당됩니다.

양극성 우울증은 유전적인 경향이 많으며, 남녀간에 같은 발병율을 보입니다. 기분의 높고 낮음이 있는 양극단을 오가는데 도중에 나타나는 우울증상을 말합니다. 대체로 양극성 우울증의 증상은 주요 우울증의 증상과 유사하며, 과수면과 식욕증가와 같은 비전형적인 증상도 있습니다. 양극성 우울증의 치료는 기분안정제가 항우울제에 첨가되어야 한다는 점에서 단극성 우울증과는 다릅니다. 소위 사회에서 말하는 조울증에서 나오는 우울현상입니다. 조증은 우울증과 반대로 기분이 들뜨고 자신만만하고 잠을 자지 않아도 피곤하지 않고, 과도한 활동을 보이며 말도 많습니다.

계절성 정동 장애는 계절적 리듬을 타는 우울증의 일종으로 겨울에 나빠지고 봄과 여름에 좋아집니다. 현재까지의 연구는 햇빛의 부족이 에너지 부족과 활동량저하, 슬픔, 과식, 과수면을 일으키는 생화학적 반응을 유도한다고 보고하고 있습니다. 이병



을 앓고 있는 환자의 83%는 여자이고 어린이도 취약합니다. 많은 사람들이 휴가 때 느끼는 스트레스 증가로 인한 휴가의 우울감과 혼동해서는 안됩니다. 계절성 정동장애에서 가장 많이 하는 치료는 광선요법으로 매일 일정 기간동안 강한 광선에 노출시키는 것입니다. 약물치료와 정신치료도 역시 효과가 있습니다. 겨울에 햇빛양이 절대적으로 부족한 위도가 높은 북유럽 등에 많습니다. 우리나라의 경우는 비교적 드문 상태입니다.

산후 우울증은 전체 임신부의 반 수 이상에서 출산 후에 “산후 우울 상태”라는 것을 경험하는 것으로 이것을 겪은 부인 열 명 중 한 명이 산후 우울증을 겪게 됩니다. 이것은 새롭게 어머니가 되는 사람 20명 중 1명 이상이 치료가 필요한 우울증을 앓게 된다는 것을 의미합니다. 만일 정상적인 산후 우울 상태가 특히 심해 보이거나, 주주일 이상 계속된다면 전문가와 상담을 해야 합니다.

비전형적 우울증은 비전형적, 즉 전형적이지 아니라는 뜻의 병은 말 그대로 전형적인 우울증으로 생각되는 것과 반대되는 증상들이 나타납니다. 잘 못 자는 것이 아니라 오히려 잠을 더 많이 자고, 체중이 빠지기보다는 늘고, 기력이 떨어지기보다는 초조해합니다. 이에 덧붙여 비전형적인 우울증이 있는 사람들은 거부 당하는 것에 극도로 민감해 합니다.

우울증의 종말은 자살

우울증의 종말은 자살입니다. 자살은 우

울증과 관련되는데 자살을 하는 사람은 자살 당시 치료받지 않는 경우가 대부분입니다. 우울증의 치료가 중요한 이유가 바로 자살의 방지 차원에서도 중요한 이유 중에 하나입니다. 자살의 위험요소는 가족력 등이 있습니다. 자살을 할 사람이 미리 정해져 있지 않음을 이해하는 것이 중요합니다. 자살은 삶의 위기(청소년기나 노년기의 혼란)에 대한 정상 반응이 아닙니다. 오히려 이것은 잠재하는 질환, 특히 우울증의 신호일 수 있습니다. 치료를 하면 효과가 있고 생명을 구할 수 있습니다.

우울증의 치료는?

단순한 우울감은 말을 경청해 주는 사람이 필요하며 시간이 지나면 자연스레 호전되지만, 이렇듯 병으로 진단되는 우울증은 전문적인 치료가 반드시 필요합니다.

우울증은 1년 정도 치료하면 80-90%의 환자가 치료되는 질환입니다. 적절한 치료는 우울증으로 고생하는 사람들의 호전 가능성을 증가시킵니다. 우울증에는 중요한 두 가지 치료가 있습니다. 심(心 마음)치료와 신(身 몸)치료입니다. 어떤 경우는 심치료나 신치료 중 어느 한 쪽으로 충분할 수 있습니다. 다른 경우에는 심신의 병합치료가 고통을 경감시키는데 필요합니다. 귀하와 가족, 한의사, 의사, 다른 정신건강 전문가들과 적절한 치료계획을 세울 때 병의 경중, 가족력, 과거의 치료반응 등이 고려될 것입니다. ☺