

[건강·의료]

오늘은 '정신건강의 날'

■ 죽음에 이르는 병 '우울증'의 모든 것

M 의료 라운지
medical lounge

BDI 우울증 자가 진단법

(Beck Depression Inventory)

다음의 각 문항은 모두 네 개의 문항으로 이루어져 있다. 지난 2주일 동안의 기분과 상태를 생각해 보고, 이를 가장 잘 설명하는 문항의 번호에 동그라미를 하면 된다. 총점이 16점 이상이면 '치료가 필요한 심한 우울증', 10점 이상이면 '가벼운 우울증'이다.

- 항목 1. 슬픔의 정도
 - 0) 슬프지 않다.
 - 1) 슬프다.
 - 2) 슬픔을 떨칠 수 없다.
 - 3) 불행해서 견딜 수 없다.
- 항목 2. 미래에 대해
 - 0) 낙심하지 않는다.
 - 1) 비관적이다.
 - 2) 기대할 것이 없다.
 - 3) 나아질 기미가 없다.
- 항목 3. 나는 실패자인가?
 - 0) 실패자가 아니다.
 - 1) 실패한 것 같다.
 - 2) 생각나는 것은 실패뿐이다.
 - 3) 완전히 실패자이다.
- 항목 4. 일상생활에 대해
 - 0) 만족하고 있다.
 - 1) 전혀림 즐겁지 않다.
 - 2) 참된 만족이 없다.
 - 3) 모든 것이 불만스럽다.
- 항목 5. 죄책감을 느끼는가?
 - 0) 느끼지 않는다.
 - 1) 느낄 때가 많다.
 - 2) 언제나 죄책감을 느낀다.
 - 3) 항상, 언제나 느낀다.
- 항목 6. 나는 벌을 받아야 하는가?
 - 0) 받고 있다고 느끼지 않는다.
 - 1) 아마 벌을 받을 것 같다.
 - 2) 벌을 받아야 한다.
 - 3) 지금 벌을 받고 있다.
- 항목 7. 자신에 대한 실망
 - 0) 실망하지 않는다.
 - 1) 실망하고 있다.
 - 2) 자신이 혐오스럽다.
 - 3) 자신을 증오한다.
- 항목 8. 잘못, 실수를 저질렀을 때
 - 0) 남보다 못한 것 같지는 않다.
 - 1) 나를 탓한다.
 - 2) 항상 나를 탓한다.
 - 3) 모든 일은 다 내 탓이다.
- 항목 9. 자살에 대해
 - 0) 생각하지 않는다.
 - 1) 생각은 하나, 하지 않을 것이다.
 - 2) 나는 자살하고 싶다.
 - 3) 기회만 있으면 자살하겠다.
- 항목 10. 요즘 얼마나 우는가
 - 0) 평소보다 더 울지는 않는다.
 - 1) 전보다 더 많이 운다.
 - 2) 요즘 항상 운다.
 - 3) 울려야 울 기력조차 없다.
- 항목 11. 요즘 짜증을 내는 정도
 - 0) 더 짜증을 내는 편은 아니다.
 - 1) 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다.
 - 2) 요즈음 항상 짜증스럽다.
 - 3) 너무 자주 짜증조차 나지 않는다.
- 항목 12. 타인에 대한 관심
 - 0) 관심이 많지 않다.
 - 1) 관심이 줄었다.
 - 2) 타인에 대한 관심이 없어 졌다.
- 항목 13. 결정을 내리는데 있어
 - 0) 결정을 잘 내린다.
 - 1) 머무는 때가 전보다 더 많다.
 - 2) 결정에 큰 어려움을 느낀다.
 - 3) 아무 결정도 내릴 수가 없다.
- 항목 14. 지금 내 모습은?
 - 0) 전보다 나빠지지 않았다.
 - 1) 매력 없어 보일까 봐 걱정된다.
 - 2) 매력 없게 변해 버렸다고 느낀다.
 - 3) 추하게 보인다고 믿는다.
- 항목 15. 일 수행 능력
 - 0) 전혀림 일을 할 수 있다.
 - 1) 일에 더 많은 노력이 든다.
 - 2) 자신을 채찍질해야만 한다.
 - 3) 전혀 아무 일도 할 수가 없다.
- 항목 16. 잠은 잘 자는가?
 - 0) 평소처럼 잠을 잘 수 있다.
 - 1) 전혀림 잠을 자지 못한다.
 - 2) 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
 - 3) 일찍 깨고 다시 잠들 수 없다.
- 항목 17. 전보다 피곤해 졌는가?
 - 0) 더 피곤하지는 않다.
 - 1) 더 쉽게 피곤해진다.
 - 2) 언제나 피곤해진다.
 - 3) 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
- 항목 18. 전과 비교해서 식욕은?
 - 0) 내 식욕은 다름없다.
 - 1) 전보다 식욕이 좋지 않다.
 - 2) 식욕이 많이 떨어졌다.
 - 3) 전혀 식욕이 없다.
- 항목 19. 체중 변화는 어떤가?
 - 0) 체중이 별로 줄지 않았다.
 - 1) 몸무게가 2kg 가량 줄었다.
 - 2) 몸무게가 5kg 가량 줄었다.
 - 3) 몸무게가 7kg 가량 줄었다.
- 항목 20. 건강에 대한 걱정은?
 - 0) 염려하고 있지는 않다.
 - 1) 신체를 걱정하고 있다.
 - 2) 건강 외에도 걱정하기 힘들다.
 - 3) 다른일 외에는 생각할 수 없다.
- 항목 21. 요즘 성(sex)에 대한 관심은?
 - 0) 관심이 변화가 없다.
 - 1) 관심이 줄었다.
 - 2) 관심이 상당히 줄었다.
 - 3) 관심을 완전히 잃었다.

10명중 1명 경험... 약물치료 90% '효과'

증상 및 치료방법



김성원 교수 김재민 교수

머리가 깨질 것 같아 아프고, 불변증에 시달리던 50대 주부 김모씨. 온갖 병원을 전전하던 그가 결국 마지막으로 찾은 곳은 정신과였다. 검사를 수 차례 받아도 별다른 증상이 발견되지 않자, '정신과에 가보라'는 주위 조언에 따라 찾게 된 것이다. 그는 병원에서 "입맛이 떨어져 음식 근처에도 가지 않고, 매사가 귀찮아 손 하나 까닥하려 들지 않으며, 그동안 즐기던 일일연속극도 재미가 없다. 다만 누워만 있고 싶다"고 호소했다. 의사와의 면담에서 김씨는 "지난 겨울 남편의 사업이 어려워지면서 증상이 시작됐다"며 "병질이 다가오자 더 심해졌고, 때로는 사는 게 무의미해져 차라리 죽는 게 낫다는 생각을 할 때도 있었다"고 말했다. 의사가 내린 김씨의 병명은 '우울증'이었다.

우울증은 아주 흔한 질병=우울증이란 가장 흔한 정신장애 중 하나로 일상의 삶에 대하여 흥미를 느끼지 못하고 절망하는, 즉 사는 맛을 알지 못하게 되는 병이다. 적어도 성인 10명중 1명은 일생 동안 한 번 이상 우울증을 경험한다. 어떤 연구에 의하면 일생 동안에 우울증에 걸릴 확률은 30%에 달한다. 그러나 우울증이 2주일 이상 지속되면서 사회적, 직업적

기능을 방해한다면 우울증으로 보고 진단과 치료를 받아야 합니다. 그러나 일단 회복되면 환자의 기능과 능력에 전혀 손상이 없는 질환이다.

연령에 따른 특징이 있다=청소년이 우울증에 걸리면 쉽게 짜증을 내고 어른에게 반항하며 학교 기기를 거부하거나 성적이 떨어지는 경우가 흔하다.

중년기에는 흔히 '갱년기 우울증'이 나타난다. '주부 건강증'은 기억력의 저하를 호소하며, 자식이 성공했는데도 불구하고 독립적인 나간 허탈감을 견디지 못하는 '빈 둥지 증후군', 배우자에 대한 의심을 주로 호소한다. 노인들은 애매한 신체적 불편감을 호소하는 경우가 많고, 때로는 기억력이 떨어져 치매로 오인

전세계의 5대 질병부담 (사망과 장애요인 포함)

| 1990년 5대 부담질병 | 2020년 5대 부담질병 |
|---------------|---------------|
| 1. 폐렴 | 1. 허혈성 심장질환 |
| 2. 설사 | 2. 우울증 |
| 3. 추락 | 3. 교통사고 |
| 4. 우울증 | 4. 뇌혈관질환 |
| 5. 허혈성 심장질환 | 5. 만성폐색성폐질환 |

(Murray & Lopez, The Global Burden of Disease, Harvard University Press, 1996.)

절망·무기력증 주2회이상 지속될 상당

저명인사 자살 심각... 조기 발견·치료를

하는 경우도 있다.

우울증으로 인한 자살은 심각한 문제= 2003년 4월 홍콩 배우 장국영, 다음해 4월 박태영 전남도지사, 2005년 2월 배우 이은주, 2006년 화가 오승운..

우울증상을 보이며 자살로 세상을 떠난 유명인들이다. 실제 자살을 시도하는 사람들의 80%는 자살 당시 우울 증상을 경험하고 있는 것으로 보고되고 있다. 우리나라 사망 원인 통계(2000년)에 의하면 자살이 10대에서 30대 사망 원인의 2-3위인 것으로 나타나 심각한 사회 문제임과 동시에 의학적 문제로 떠올랐다. 그러나 자살이 예방할 수 없는 불가항력의 현상은

결코 아니다. 자살 시도하는 사람의 2/3 정도는 자살하기 전에 주위의 도움을 구하기 때문. 우울증을 적절하게 치료해줄 경우 자살 시도를 상당정도 감소시킬 수 있다.

어떻게 치료할까=우울증의 치료는 면담을 통한 인지치료, 정신치료와 약물치료를 병합할 경우 90% 이상에서 효과적으로 치료가 된다. 최근에는 의학의 발달로 부작용이 적고 효과가 큰 약물이 개발돼 사용되고 있다. 정신과 약에 대한 몇 가지 오해 중에는 중독성이 있다는 속설이 있다. 그러나 우울증 약은 우울증에 걸리면 걸림되는 세로토닌, 도파민, 노르에피네프린과 같은 뇌신경전달물질을 원상태로 회복시켜주는 과학적인 약으로 의존성 및 중독성은 전혀 없다.

서민정기자 viola@kwangju.co.kr

도움말=김성원 화순전남대병원 정신과교수 김재민 전남대병원 정신과교수

“퇴임한지 3달째인데 정신적 공황” “애완견 보낸뒤 8개월간 매일 울어”

3일 열린 건강강좌에 쏟아진 우울증 상담 사례들

4일 '정신건강의 날'을 맞아 대한신경정신의학회 광주전남지부학회가 마련한 '우울증'에 대한 건강강좌가 3일 오후3시 광주시 북구청 대회의실에서 열렸다.

이날 강좌에는 400여 명의 시민들이 몰려 '우울증'에 대한 세간의 관심을 반영했다.

강사로 나선 양동원 원장(양동군 신경정신과)은 "우리나라는 최근 급격한 자살의 증가로 OECD 국가 중 자살증가를 1위를 차지하고 있는데 자살하는 사람들의 80%가 우울증"이라며 "우울증은 '마음의 감기'라 불릴 정도로 누구나 걸릴 수 있고, 쉽게 치료가 가능하다"고 말했다. 한편 강좌 후에는 전남대병원 정신과 교수와 전공의들이 시민을 대상으

로 우울증 선별검사와 개별상담을 실시했다.

시민들은 다양한 연령·성별이 제각각의 우울증을 호소했다. 지난해 말 정년퇴직한 전직 공무원 한모(61·광주시 관공구 우산동)씨는 "퇴임하기 전 6개월간 쉬었고, 또 퇴임 한지 3달째인데 노는게 8개월을 넘어서가 정신적 공황 상태에 빠졌다"며 "나는 사회적으로, 또 가정적으로 필요없는 사람이 되었구나"라는 생각에서 헤어나질 못했다"고 말했다. 우울증에 대한 궁금증으로 이날 행사장을 찾은 시민들은 대부분 스트레스로 인한 두통, 불면증을 앓고 있는 것으로 알려졌다.

취업준비생 김모(27·전북대 졸)씨는 "사범대를 졸업한 후 3년 째 인공고시를 준비중인



4일 '정신건강의 날'을 맞아 대한신경정신의학회 광주전남지부학회에서 마련한 '우울증' 관련 강좌에서 50대 여성이 우울증을 호소하며 증상을 설명하고 있다. /서민정기자 mjna@kwangju.co.kr

데, 하루종일 잠이 머릿속을 떠나지 않는다"며 "몸 전체에서 열이 나고, 심장이 벌렁거리고, 목 뒤가 뜨겁고 생각이 너무 많아 잠이 오지 않는다"고 호소했다.

주부 장모(55·광주시 북구 오치동)씨는 "지난해 봄 기르던 애완견을 떠나보낸 후 8개월 간 하루도 빼놓지 않고 울었다"며 "마음을 달래려고 날마다 한개씩, 20일간 신경안정제

에 의존한 적도 있다"고 말했다.

진행 중인 김성원 교수는 "대부분 가벼운 우울증인 경우가 많으며, 일상 생활에 지장이 있는가의 유무로 치료가 필요한지를 판단할 수 있다"며 "극심한 우울함이 '2주 이상' 이어지면 병원을 찾아서 상담·약물 치료를 병행해야 한다"고 말했다.

서민정기자 viola@kwangju.co.kr

상품권

수표
652-7544

대한민국

실용영어

박들기계
매일 판매

중고지프터

중고지프터 최고가입니다

독일보청기

독일보청기

망금매

602

부대찌개

제인점

명품전당

중고자동차 전차종 매일 판매