

국민 10명중 8명 “우울” 당신은?

알콜 중독·도박으로 표출... ‘충고’는 금물 “애기 들어주고 공감하라”



공립 무안노인병원에 입원중인 우울증 및 치매 환자들이 집단 치료를 받기 위해 치료실로 들어 서고 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

우울증 체크 리스트 21점 이상이면 ‘우울증’

1. 나는 슬프지 않다.
 - (1) 나는 슬프다.
 - (2) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.
 - (3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2. 나는 알뜰에 대해서 별로 신경 안 쓴다.
 - (1) 나는 알뜰에 대한 생각이 없다.
 - (2) 나는 알뜰에 대해 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다.
 - (3) 나는 알뜰이 아주 절망적이고 나ihilistic 기분이 없다고 느낀다.
3. 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
 - (1) 나는 보통 사람보다 더 많이 실패하는 것 같다.
 - (2) 내가 살아온 과거를 되돌아 보면 실패투성이인 것 같다.
 - (3) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.
4. 나는 전과 같이 일상 생활속에서 만족하고 있다.
 - (1) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
 - (2) 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.
 - (3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 실망스럽다.
5. 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
 - (1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
 - (2) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
 - (3) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.
6. 나는 밤을 잘 못 잔다.
 - (1) 나는 어떤면 밤을 잘 못 잔다고 느낀다.
 - (2) 나는 잠을 잘 못 잔다.
 - (3) 나는 자는 자는데도 잠이 안 든다.
7. 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
 - (1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
 - (2) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
 - (3) 나는 나 자신을 좋아한다.
8. 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
 - (1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.
 - (2) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
 - (3) 일어나는 모든 나쁜 일들은 모두 내 탓이다.
9. 나는 자살을 생각해 본 적이 없다.
 - (1) 나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.
 - (2) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
 - (3) 나는 기분이 안 좋을 때 자살을 생각한다.
10. 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
 - (1) 나는 평소보다 더 많이 울다.
 - (2) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
 - (3) 나는 전에와는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즘은 울래야 울기 귀찮아졌다.
11. 나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편이 아니다.
 - (1) 나는 평소보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.
 - (2) 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.
 - (3) 나는 짜증스런 일이 요즘은 너무 자주 짜증스런 것 같지 않다.
12. 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않았다.
 - (1) 나는 평소보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.
 - (2) 나는 사람들에게 대한 관심이 거의 없어졌다.
 - (3) 나는 사람들에게 대한 관심이 완전히 없어졌다.
13. 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.
 - (1) 나는 결정을 미루는 때가 평소보다 많다.
 - (2) 나는 전에 비해 결정을 내리는데 더 큰 어려움을 느낀다.
 - (3) 나는 더 이상 내 결정을 내릴 수 없다.
14. 나는 평소보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.
 - (1) 나는 매를 맞아 보았거나 걱정한다.
 - (2) 내 내 모습이 매를 맞아 변해버린 것 같은 느낌이 든다.
 - (3) 나는 내가 추하게 보인다고 느낀다.
15. 나는 전처럼 일을 할 수 있다.
 - (1) 어떤 일을 시작하는데 평소보다 더 많은 노력이 든다.
 - (2) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야 한다.
 - (3) 나는 전처럼 아무 일도 할 수가 없다.
16. 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.
 - (1) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.
 - (2) 나는 평소보다 몇 시간이나 잠을 못 자고 일어나곤 한다.
 - (3) 나는 평소보다 몇 시간이나 잠을 못 자고 일어나곤 한다.
17. 나는 평소보다 더 피곤해진다.
 - (1) 나는 평소보다 더 쉽게 피곤해진다.
 - (2) 나는 무언가를 해도 피곤해진다.
 - (3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
18. 내 식욕은 평소와 다르다.
 - (1) 나는 요즘 전처럼 식욕이 좋지 않다.
 - (2) 나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다.
 - (3) 요즘에는 전혀 식욕이 없다.
19. 요즘 체중이 별로 줄지 않았다.
 - (1) 평소보다 몸무게가 5kg 이상 줄었다.
 - (2) 평소보다 몸무게가 5kg 이상 줄었다.
 - (3) 평소보다 몸무게가 7kg 이상 줄었다.
- ▲나는 현재 음식 조절을 제대로 하고 있는 중이다. 예) 아니요!
 - (1) 나는 건강에 대해 평소보다 더 염려하고 있다.
 - (2) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적 문제를 걱정하고 있다.
 - (3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 생각하기 힘들다.
 - (4) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 아무 것도 생각할 수 없다.
21. 나는 평소 성(Sex)에 대한 관심이 별로 변화가 없다.
 - (1) 나는 평소보다 성(Sex)에 대한 관심이 줄었다.
 - (2) 나는 평소보다 성(Sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
 - (3) 나는 성(Sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

지난 8일 오전 6시30분께 광주시 남구 사동 S아파트 주차장 아래에서 이모(65)씨가 숨진 채 발견됐다. 경찰 조사결과 이씨는 심한 우울증으로 신경정신과 치료를 받아왔으며, 가족들에게 평소 “죽겠다”는 말을 자주 해왔던 것으로 드러났다.

울 들어 광주·전남지역에서 만 스스로 목숨을 끊는 사건이 매일 1건 이상씩 발생하고 있다. 자살 원인은 대부분 심한 우울증 때문이었다. 우울증은 지속된 경제침체로 인한 ▲청년 실업 ▲명예퇴직 ▲재무문제 등 경제문제 ▲가정불화 등이 원인이 되면서 최근 우울증세를 겪는 사람들이 크게 늘고 있다.

◇우울증 진단 기준=우울 증상은 평소와 다른 경향이 쉽게 없다. 가족들의 꾸준한 관찰이 있어야 한다. 다음 증상 중 5가지 이상이 2주일 동안 나타날 경우 우울증을 의심해 봐야 한다.

▲하루 내내 기분이 우울하다. ▲대부분의 활동에서 흥미가 감소한다. ▲식이요법을 하지 않는 상태에서 체중 감량 또는 증가가 이뤄진다. ▲매일 잠을 못 자거나 혹은 많이 잔다. ▲매일 정신이 흥분 또는 지체 ▲매일 피로감 또는 에너지 상실 ▲과도하고 부적절한 죄책감 ▲집중 능력 및 사고 능력 감퇴 또는 결정 곤란 ▲반복적인 죽음에 대한 생각 등이다.

◇연령별 우울증=우울 증상은 연령층에 따라 다른 모습으로 나타난다.

우울 증상은 기본적으로 우울하고 에너지의 저하·슬픔과 집중력의 저하를 동반하지만, 연령과 성(性)에 따라 독특하게 표현된다. 소아의 경우 아이가 산만해지거나, 학교 성적이 떨어지고 등교를 거부하는 증세가 나타난다. 여기에 배나 머리가 아프다는 등의 다양한 신체증상을 호소하고, 부모에 대한 지나친 집착 등의 증세도 나타날 수 있다.

청소년기에는 부모나 교사에 대한 반항이나 사회에 불평불만이 늘고 공격적인 행동을 하기도 한다. 우울 증상이 오래될 경우 가솔·무단 결석·알코올 남용·성(性)·투탄 등도 가능하다. 중년 여성의 갱년기 우울증상은 주부건강증으로 알려진 기억력의 저하를 먼저 호소한다.

소아청소년	중년	노인
<ul style="list-style-type: none"> · 짜증, 반항 · 등교거부, 성적저하 · 여러 가지 신체증상 · 약물남용 · 청소년 비행 · 고3병 	<ul style="list-style-type: none"> · 건강염려증 · 죄책감, 의심 · 절망감, 공허감 · 건강염 · 빈둥지증후군 · 향병 	<ul style="list-style-type: none"> · 모호한 신체증상 · 불면 · 집중력과 기억력 저하

(자료: 대한신경정신학회)

자식이 성공했는데도 불구하고 독립해 나간 허탈감을 견디지 못하는 ▲빈 둥지 증후군 ▲초조감과 인생의 공허함 ▲배우자에 대한 의심 등을 주로 호소하는 경향을 보인다.

약물·남용·알코올 중독·도박 등도 우울증의 표현일 수 있다. 노년기의 우울증은 알이나 다른 심각한 질환에 걸린 것이 아닌지 불안·초조해 하며 병원에서 각종 검사를 받기도 한다. 집중력과 기억력의 저하를 호소하는데 정도가 심한 경우 치매로 오인되기도 한다.

◇치료와 예방=우울증 치료는 생물학적 치료와 정신치료(면담 치료)로 이뤄진다. 생물학적 치료는 약물과 광선·전기 경련·자기 자극술 치료 등이 있고, 정신치료는 개인 정신 및 집단 정신 치료·인지 치료 등이다. 이가

운대 약물 치료가 원칙이다.

또한, 치료기간 중에는 균형잡힌 식사와 충분한 휴식·규칙적인 운동 등의 기본적인 건강 유지법이 요구된다.

예방을 위해서는 정신 건강 유지가 우선돼야 한다. 긍정적으로 세상을 바라보고, 감사하는 마음을 가져야 한다. 또 항상 남들에게 반가운 마음이 담긴 인사를 하고, 하루 세 끼 맛있게 식사를 해야 한다. 여기에 항상 상대의 입장에서 생각해 보고, 누구라도 칭찬하는 마음을 가져야 한다. 이외에 때로는 손에 불 쬐도록 해야 한다.

◇가족의 대처방법=우울증 환자의 치료에는 가족들의 힘이 가장 크다. 시간을 가지고 격려하며 도와줘야 한다. 증상에 대해서 비난하지 않고 환자의 어려움을 충분히 들어주고 이해, 공감을 해야 한다. 단 충고는 금물이다. 또한, 여러 가지 활동에 참여를 권하되 조금씩 강요하면 안 된다. 환자가 자살에 대해 말할 경우 반드시 의사에 알려야 한다. 특히 치료를 받도록 적극적으로 권유하고, 치료 기간에는 약을 잘 복용하도록 도와야 한다.

/최권일기자 cki@kwangju.co.kr (도움말=무안노인병원 신경정신과 박찬원 원장)

M 의료 라운지 Medical Lounge

조선대병원, 13일 비전 선포식

조선대병원(병원장 홍순표)이 오는 13일 오후 4시 조선대 체육관에서 'Possible Dream 2011' 비전 선포식을 갖는다. 이날 선포식에는 김주훈 조선대 총장을 비롯한 조선대학교 산하 교직원, 내·외 귀빈 1천여명이 참석한 가운데 '지역을 드높이는 선진 병원'을 공표한다.

'Possible Dream 2011' 비전 선포식은 올해 개원 36주년을 맞아 오는 8월 완공예정인 전문진료센터와 함께 새로운 비전을 선포하고 제2의 도약을 위한 적극적인 도전의지를 다지기 위해 마련됐다.

앞서 조선대병원은 지난해 4월 비전전략기획단(단장 민영돈 기획실장)을 발족해 내부역량을 진단하고 새로운 비전과 전략을 수립하는 작업에 착수했다.

기획단은 워크숍·설문조사·인터뷰·다양한 자료 분석 등을 통한 내부진단을 마친 뒤 지역민에게 조선대병원의 의료 우수성을 인정하게 하고 지역을 높이는 주역이 될 것을 목표로 설정했다. 또 ▲전문영역 강화 ▲의국병원, 협력병원 제휴 확대 ▲자연친화적인 치유환경 조성 ▲고객중심의 진료 구현 ▲지역 소외계층에 대한 관심 등을 바탕으로 ▲지역의료를 선도하는 대학병원 등을 비전으로 제시했다.

아시아 컴퓨터 정형외과 수술학회 새 회장에 송은규 전남대병원 교수



화순 전남대병원 정형외과 송은규 교수가 최근 서울 삼성의료원에서 열린 아시아 컴퓨터 정형외과수술학회(CAOS-ASIA) 정기총회에서 제4대 회장으로 취임했다. 임기는 2008년 8월 말까지다.

송은규 교수는 "아시아지역의 보다 많은 정형외과 전문의들이 컴퓨터를 이용한 정형외과 수술에 관심을 갖도록 하겠다"며 "이를 위해 최신 수술기법 습득 훈련 등 학회가 목표로 하고 있는 교육 프로그램을 활발하게 추진하겠다"고 밝혔다.



화순 전남대병원 '트로트 콘서트'

화순 전남대병원이 개원 3주년을 맞아 환자와 주민, 의료진이 함께하는 '트로트 콘서트'를 마련해 즐거운 한때를 보냈다.(사진)

지난 4일 오후 3시 병원 지하 강당에서 열린 이번 콘서트는 TBN 광주교통방송의 '차차차' 공개방송으로 MC 김태근씨의 사회로 진행됐으며, 환자 및 보호자·주민·직원 등 300여 명이 참여했다. 이날 콘서트는 최근 인기를 모으고 있는 트로트 가수 '사랑의 빛깔'의 김용민, '꽃을 든 남자'의 최석준씨가 출연해 자신들의 히트곡 및 환자의 신청곡을 열창했다. 이날 공개방송은 오는 15일과 22일 2회에 걸쳐 낮 1시부터 2시까지 방송된다. /최권일기자 cki@kwangju.co.kr

대한민국은 '우울증의 나라?'...우울지수 46.2 '경계상태'

우리나라 국민 10명 중 8명은 평소 우울한 상태인 것으로 조사됐다. 인터넷서점 인터파크도서(book.interpark.com)가 지난날 19일부터 3주 동안 네티즌 4천308명을 대상으로 우울증 자가 진단을 한 결과, 참가자의 평균 우울 지수가 우울증 경계상태인 46.2로 나타났다.

우울 지수는 극도로 우울한 상태를 '100'이라고 하고, 전혀 우울하지 않은 상태를 '0'으로 정한 평균 수치로 봤을 때 이 수치는 가벼운 우울 상태와 상당한 우울 상태의 경계에 해당하는 수치다. 전체 조사 대상자 4천308명 중 11.7%에 해당하는 506명이 의사나 전문가의 도움을

받아야 하는 극심한 우울 상태를 보였다. 1천150명(26.7%)은 우울증을 극복하기 위해 적극적으로 노력해야 하는 상황이었다. 1천772명(41.1%)은 기분 전환을 위해 노력해야 하는 가벼운 우울 상태인 것으로 나타났다. 전체의 79.5%가 우울한 심리 상태를 보이고 있는 것이다. /최권일기자 cki@

m-o-v-i-e-s

인기영화 즐거운 시간 보내세요

Happy Time

영화안내

21개 항목에 대해 표기한 숫자를 합하면 총점이 된다.

- ▲0~10점 = 우울하지 않은 상태.
- ▲11~20점 = 정상적이지만, 가벼운 우울 상태.
- ▲21~30점 = 무서워하기 힘든 우울 상태.
- (2개월 이상 지속될 경우 전문가 도움 요청)
- ▲31~45점 = 심한 우울 상태.(가능한 빨리 전문가 도움 요청)

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr

메가박스

구.런던약국사거리 ♥예매1544-0600

M관	우아한세계-디지털 (15세)	최고급관
2관	이장과 군수 (12세)	
3관	우아한 세계 (15세)	
4관	철없는 그녀의 아찔한 연애편지 (15세)	
5관	300 (18세)	
6관	넘버23 (15세)/이장과 군수 (12세)	
7관	마하2.6: 폴스피드 (15세)	
8관	뷰티풀 선데이 (18세)	
9관	향수-어느 살인자의 이야기 (15세)	

Megatzen Day 매주 월~금 영화 4,000원 관람

- 이프유 주차장 이용시 3시간 무료
- (단, 영화 관람객에 한함)·3시간 초과시 정상요금 부과
- ★ 무료팝콘 뷔페-티켓만 있으면 팝콘이 무료

주차장이 편한 극장

엔터시네마

총창로 5가 ☎ 228-2700

1관	이장과 군수 (12세)
2관	브레이크업 이별후에 (15세)
3관	우아한 세계 (15세)
4관	행복을 찾아서 (전제)/쓴다 (15세)
5관	수 (18세)
6관	뷰티풀 선데이 (18세)
7관	300 (18세)

금,토(2일간) 심야상영

- 자주시동시 주차장 20대 <3시간 무료>
- 매주 금·토 심야 2,000원 할인

항동시영화사*예매:www.joycbc.com/1588-7941

콜롬버스 시네마 상무점점

상무점(상무병원과 이마트 사이) 하남점(무의회관 뒷편)

1관	300 (18세)
2관	뷰티풀 선데이 (18세)
3관	이장과 군수 (12세)
4관	이장과 군수 (12세)
5관	넘버23 (15세)
6관	향수-어느 살인자의 이야기 (15세)
7관	우아한 세계 (15세)
8관	블랙북 (18세)
9관	철없는 그녀의 아찔한 연애편지 (15세)
10관	우아한 세계 (15세)

*호남 최대 주차장 *매일심야 상영합니다 1588-7941

콜롬버스 하남점 (10개관) 절찬리 상영중 상무점 연결 방법 -11번 or 2번 -오전

즐거움이 가득 *www.mct12.co.kr/1588-9101

무등극장

충장로 1가 ☎ 232-9106

1관	넘버23 (15세)
2관	철없는 그녀의 아찔한 연애편지 (15세)
3관	우아한 세계 (15세)
4관	이장과 군수 (12세)
5관	300 (18세)
6관	향수-어느 살인자의 이야기 (15세)
7관	그녀자작사, 그남자작곡 (15세)
8관	뷰티풀 선데이 (18세)
9관	블랙북 (18세)

- 리버사이드호텔 무등주차장(수협) 3시간 무료주차
- 탐라극장 회원만을 위한 전용청구 마련
- 전화예약 가능
- 주말에도 포인트 사용 가능

1588-9101