

M 의료 라운지
Medical lounge

‘연예인 잇단 자살’ 계기로 본 우울증 증상·치료법

“비난 말고 환자 어려움 가족들이 보듬어 줘야”



조선대병원 간호부 ‘천사데이’ 행사

조선대병원 간호부(부장 이근영)가 주관하는 천사데이(天使 Day) 행사가 지난 2일 병원 33병동에서 열렸다. (사진) 이날 33병동 간호사들은 통증과 싸우는 환자 및 보호자들과 함께 다과시간을 갖고 입원생활의 애로점을 청취하는 시간을 가졌다. 천사데이는 10월4일을 일컫는 말로 이날 하루 어려운 이웃을 돕거나 착한 일을 하는 취지에 서 정한 날이다.

광주응급의료정보센터·시·도약사회 협약

보건복지가족부 위탁 1339 광주응급의료정보센터(센터장 김영진 전남대병원장)는 지난 2일 전남대병원 회의실에서 광주시 약사회(회장 김일홍), 전남도약사회(회장 한훈섭)와 업무협약을 체결했다. 이번 협약으로 약사회는 Medi-Info(보건기관 네트워크)를 통해 1339에 당번일자, 운영 시간 등 약국정보를 제공해 응급 환자가 신속하고 적절한 서비스를 받을 수 있도록 돕는다. 또 약국의 개·폐업, 개명 등 변경 사항이 생겼을 때 즉시 통보하는 등 응급 및 일반환자들에게 최신 의약자료와 약국정보를 제공할 수 있게 됐다.

전보공단 광주지사 담양서 한마당 체육행사

국민건강보험공단 광주지역본부(본부장 이병식)는 지난 3일 담양의 한 놀이시설에서 전직원이 참가한 가운데 ‘어울림 한마당 체육행사’를 가졌다. 이번 체육행사는 2007년 준경



〈김재민 교수〉

병원 진료기록 환자 10명중 6명 자각 못해 무기력하고 의욕 없으며 집중력 떨어져 인지·약물치료 병행면 90% 이상 개선

◇설마 내가 우울증일까=얼마 전 스스로 목숨을 끊은 딸린 최진실씨가 우울증을 앓고 있었다는 사실이 알려지면서 우울증에 대한 사회적 관심이 높아졌다. 세계보건기구도 2020년에는 우울증이 인류를 괴롭힐 세계 2위의 질병이 될 것이라며 경고하고 있다. 그러나 우리 사회에서는 우울증을 심리적 낙약이나 마음만 다잡으면 사라지는 문제 정도로 치부하고 치료를 기피한다. 특히 많은 사람이 우울증을 자각하지 못하고 있는 것이 문제다. 병원 진료기록이 있는 우울증 환자 10명 중 6명 이상은 우울증을 앓고 있는지조차 몰랐고, 처음 정신과를 찾기도 평균 3년 이상이 걸렸다는 연구결과도 있다. 우울증과 정신과 치료에 대한 오래된 편견이 한 원인으로 지적됐지만 여전히 정신과 문턱을 넘기는 어렵다.

◇이럴 땐 정신과 상담=우울증은 시간이 지나면 사라지는 우울감과 다르다. 최소 2주 이상 우울감이 지속되고 평소 쉽게 해왔던 일들이 어렵게 느껴진다면 우울증에 해당한다. 무기력해지면서 무슨 일을 해도 재미가 없고, 자기 감정을 표현하지 못하면서 말수도 줄어든다. 밤잠을 설치게 되면서 입맛을 잃게 되고 식욕이 줄어들면서 살이 빠진다. 반면 활동량은 줄었는데 폭식으로 인해 체중이 급격하게 늘기도 한다. 금방 했던 일도 잘 잊어버리고 집중력도 떨어진다. 심해지면 자신에 대해 부정적으로 생각하면서 남들에게 피해를 주지 않고 고통에서 벗어나는 유일한 길은 죽음을 생각하고 있다. 만성피로·소화불량·두통·변비·설사·성욕감퇴 등 신체증상을 함께 동반한다.



지난해 가수 유니와 영화배우 정다빈에 이어 최근 톱스타 최진실에 이르기까지 유명인들의 자살이면서 우울증이 있었다는 사실이 알려지면서 ‘우울증’에 대한 관심이 높아지고 있다. 그러나 대부분의 우울증 환자는 자신이 우울증을 앓고 있는지조차 모르고 있고, 치료도 기피하는 경우가 많아 사회 문제화 되고 있다.

◇치료는 의료진과 가족이 함께=우울증의 치료는 면담을 통한 인지치료, 정신 및 약물 치료를 병행할 경우 90% 이상 효과적인 치료가 가능하다. 정신과 약에 대한 몇 가지 오해 중에는 중독성이 있다는 속설이 있다. 그러나 의학의 발전으로 부작용이 적고 효과가 높은 우울증 약이 개발됐다. 약은 우울증으로 걸립되는 세로토닌, 도파민 등과 같은 뇌신경전달물질을 원상태로 회복시켜주는 과학적인 약으로 의존 및 중독성이 전혀 없다.

또 우울증 환자의 치료에는 가족들의 도움이 가장 필요하다. 증상에 대해서 비난하지 않고 환자의 어려움을 충분히 들어주고 공감해야 한다. 충고와 조급한 마음은 금물이다. 뒤늦게 강요하지 말고 환자가 자살에 대한 말을 꺼낼 경우 반드시 담당의사에 알려야 한다. 특히 치료를 잘 받을 수 있도록 도와주고, 치료기간 약을 잘 복용하도록 권해야 한다. (도움말=김재민 전남대병원 우울증임상연구센터장) /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

전남대 치과병원 상징 이미지 발표

지방 최대규모로 지어진 제2분원 개원을 앞두고 있는 전남대학교 치과병원이 이미지 향상과 브랜드 관리를 위한 병원이미지(HI·Hospital Identity)를 최근 발표했다. 공개된 HI는 전남대 치과병원이 핵심가치로 지향하는 전문성(Specialty)·세계화(Global Superiority)·고객친화(Service)의 의미가 십자·원·하트 3가지 아이콘으로 형상화됐다. 또 로고는 치과병원의 신뢰성과



전문성을 전달하고 있으며, 옐로우·그린·핑크컬러를 활용해 편안하고 쾌적한 치과병원의 특성을 담아내고 있다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

교과부 '2008 교육통계연보'

우울증을 앓고 있는 청소년이 늘고 자살 관련 상담도 급증하고 있지만 일반학교에서 이런 학생들의 관리와 상담을 담당하는 전문 교사가 거의 없는 것으로 나타났다. 6일 교육과학기술부 '2008 교육통계연보'에 따르면 지난 4월 현재 광주·전남에서 전문상담교사가 배치된 학교는 6곳으로 전체 학교 1천138개교(광주 282개·전남 856개)의 0.53%(광주 1.4%·전남

청소년 자살 관련 상담 급증하는데 ...

광주·전남 1,138개교 중 6곳만 우울증 상담교사 배치

0.2%)에 불과했다. 교육 당국은 전문상담교사를 해마다 늘린다는 계획이지만 전체 공무원 수 동결 방침에 따라 신규채용도 여의치 않은 실정이다. 이에 반해 우울증과 스트레스를 호소하는 청소년은 급증하는 추세다. 최근 보건복지가족부가 민주당 박은수 의원에게 제출한 자료에 따르면 우울증 및 스트레스로 정신과 진료를 받은 전국 19세 이하 환자는 ▲2003년(2만6천409명) ▲2004년(2만8천611명) ▲2005년(3만2천829명) ▲2006년(3만7천664명) ▲

2007년(4만5천922명)으로 꾸준히 증가했다. 같은 기간 우울증 환자는 1만 8527명에서 2만8420명으로 급증했다. 청소년들의 자살 시도율도 2005년 4.5%→2007년 5.5%로 증가세

를 보이고 있다. 한국청소년상담원 및 전국 청소년지원센터의 자살 관련 상담건수도 2003년 57건에 불과하던 것이 2005년 328건 2007년에는 1천419건으로 급증했다. 박 의원은 “전국적으로 1만1천80개 초·중·고교의 1.1%(124개교)만이 전문상담교사를 배치하고 있는 실정”이라며 “궁극적으로는 청소년들을 입시지옥으로부터 구해내고 적성과 능력이 맞게 미래를 설계할 수 있도록 국가적인 대책이 필요하다”고 말했다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

Happy Time 영화안내

<p>메가박스 구.현대영화사거리 ☎02-1544-0600</p> <p>1관 모던보이 (12세) 최고급관 2관 트럭 (18세) 3관 신기전 (15세)/더 클럽 (18세) 4관 미스페티그루의 어느 특별한 하루 (12세) 5관 고고70 (15세) 6관 영화는 영화다(18세)/멋진하루(12세) 7관 바빌론 A.D (12세) 8관 고고70 (15세)/헬보이2 (12세) 9관 맘마미아(12세)/모던보이(12세)</p> <p>• 이프루 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람객에게 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과</p>	<p>엔터 시네마 충정로 5가 (전화예약) 228-2700</p> <p>1관 모던보이 (12세) 2관 미러 (18세)/올학교 이티 (15세) 3관 맘마미아 (12세) 4관 트럭 (18세) 5관 헬보이2(골든아미)(12세) 6관 외롭이(15세)/영화는 영화다(18세) 7관 신기전 (15세)</p> <p>www.entercinema.co.kr • 넓고 편안한 좌석의 주차장 300대 • 금.로.실.상영</p>	<p>콜롬버스 시네마 상무점(상무병원과 이마트 사이) 해남점(무역회관 뒷편)</p> <p>1관 맘마미아 (12세) 2관 멋진하루 (12세)/영화는 영화다(18세) 3관 트럭 (18세)/모던보이 (12세) 4관 모던보이 (12세) 5관 헬보이2(골든아미)(12세) 6관 바빌론 A.D (12세) 7관 올학교 이티(15세)/고고70(15세) 8관 더클럽 (18세) 9관 신기전 (15세) 10관 고고70 (15세)</p> <p>• 호남 최대 주차장 • 매일실사 상영합니다 콜롬버스 하점 (10개관) 잡티 상영중 1588-7941 상단영역 별도 -1관~7관-전</p>	<p>씨너스 전대 북구보건소 건너편 ☎ 511-1000</p> <p>1관 맘마미아 (12세) 2관 신기전(15세)/영화는 영화다(18세) 3관 트럭 (18세) 4관 멋진하루 (12세)/헬보이2(12세) 5관 바빌론 A.D (12세) 6관 고고70 (15세) 7관 모던보이 (12세)</p> <p>• 매일실사 상영합니다 • • 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택 • 세븐스퀘어 사무실(오전9시~오후11시) ARS 전화예매 1544-0070</p>	<p>하미 시네마 진대후문 하미포박스 ☎ 267-7777</p> <p>1관 지구(연제)/영화는 영화다(18세) 2관 올학교 이티 (15세) 3관 멋진하루 (12세) 4관 헬보이2-골든아미 (12세) 5관 트럭 (18세) 6관 신기전 (15세) 7관 모던보이 (12세) 8관 맘마미아 (12세) 9관 고고70 (15세) 10관 신기전 (15세)</p> <p>• 500여대 넓은 주차장(3시간 무료) • 385 매일실사 • 이동통신사 & OK 캐쉬백 카드 할인 혜택 • 하미 수령점 288-5757 • 하미 북령점 262-0825 • 하미 골프점 251-5060 • 하미 남구점</p>	<p>제일 시네마 충정로 3가 ♥ARS 전화예매 227-1960</p> <p>1관 모던보이 (12세) 2관 바빌론 A.D (12세) 3관 영화는 영화다 (18세) 4관 고고70 (15세) 5관 신기전 (15세) 6관 헬보이2 (12세)/맘마미아 (12세)</p> <p>• 무료주차 3시간 (광주 세무소 옆 호남타워주차장) 단, 입장권 구매 고객에 한함 ARS 전화예매 227-1960</p>
---	---	--	---	---	---