

마음의 감기 **우울증**을 예방하자

- 편집실 -

우울증이란? | 우울증은 일명 '마음의 감기'라 한다. 성인의 10명 중 1명은 일생동안 한번 이상 경험할 수 있는 흔한 질환이다. 평균적으로 발병연령은 40세지만 점점 빨라지고 있다. 보통 사람들은 종종 우울감 또는 슬픈 감정들은 일상생활에서 흔히 느끼지만 병적 우울증은 개인이나 사회생활에 영향을 준다. 우울증은 자신의 나약함으로 인한 것이 아니기 때문에 자신의 의지만으로 벗어나기는 어렵고 적절한 상담과 치료를 통하여 극복할 수 있다.



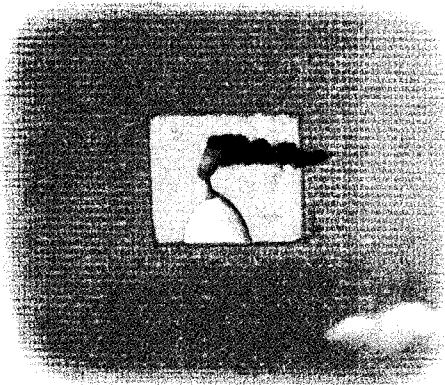
우울증 진단 테스트

- ① 거의 매일 지속되는 우울한 기분
- ② 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움의 상실
- ③ 식욕부진이나 체중감소 혹은 식욕증가나 체중증가
- ④ 불면이나 수면과다
- ⑤ 초조나 지체
- ⑥ 피로감이나 기력상실
- ⑦ 가치감 상실이나 지나친 죄책감
- ⑧ 사고력 집중력 저하, 우유부단함
- ⑨ 반복되는 죽음에 대한 생각, 자살사고, 자살기도

위 9가지 증상들 중에 5가지(혹은 그 이상) 증상이 2주 이상 지속, 직업·사회적 기능이 심각하게 저장을 받을 경우 우울증으로 진단한다.

증상과 진단 | 우울증의 기본증상은 우울한 기분과 흥미 혹은 즐거움을 상실하는 것이다. 우울하고 괜히 슬퍼지거나 불안해지기도 하고, 무슨 일을 해도 재미가 없고 잘 웃지도 않게 된다. 자다가 자주 깨고, 입맛이 떨어지며 식사량도 준다. 진단은 정신과 의사와의 면담과 신체적 질환 검사, 심리 검사 등을 통해 할 수 있다. 무엇보다도 정확한 진단과 면담을 통해 원인을 찾아 치료하는 것이 매우 중요하다.

원인 | 생물학적, 유전적, 심리·사회적, 만성 신체질환, 대인관계 생활사건과 환경적 스트레스가 원인이 될 수 있다.



우울증은 자신의 나약함 때문에
생기는 병이 아니다.
자신의 의지만으로 벗어나기 어렵기 때문에
적절한 상담과 치료가 필요하다.

일상생활에서 우울증 예방하기

- ① 말없이 참지 않는다.
- ② 규칙적인 생활로 스트레스를 줄인다.
- ③ 가벼운 소설이나 잡지를 읽는다.
- ④ 잠이 안오면 억지로 잠을 청하지 말고 산책을 한다.
- ⑤ 오랜 기간 집에 혼자 있는 것을 피한다.
- ⑥ 즐거운 생각을 한다.

특히, 일찍 부모를 잃는다든지, 배우자 상실, 죽음, 이별, 실패, 실망, 불화 등으로 우울증이 생기는 경우가 많다.

우울증은 분노가 자신에게로 향하고 어떤 경우 매사를 부정적으로 보게 되어 더 자신감이 상실하게 된다.

인간관계에 있어서 친밀한 관계를 잘 맺지 못하고 사회적 상호관계의 어려움을 갖는다. 발기부전이나 불감증 등 성기능 장애, 알콜이나 다른 약물을 남용하기도 한다. 심한 우울증이 있는 경우 15%가 자

살에 의해 사망하고 특히 만성적인 신체 질환이 있는 경우 자살의 위험이 더 높아지는 큰 문제를 갖는다.

우울증의 치료 및 예방 | 우울증은 치료를 받지 않으면 그 증상은 몇 달 혹은 몇 년 간 지속될 수 있다. 그러나 적절한 치료를 받으면 우울증 환자의 70~80%는 호전될 수 있다. 증상의 지속기간도 3개월 이내로 짧아질 수 있다.

항우울제 등 약물치료, 정신치료, 환경적인 스트레스를 줄이기 위해 가족, 친구, 직장 동료들의 도움이 필요하다. PPFK