

우울증, 과연 그것이 무엇인가?

가을이다. 가을이라고 하면 흔히 외로움, 쓸쓸함이 연상된다. 대부분의 사람들이 한번쯤 감성적 사고에 젖어보기도 한다. 정도가 심각해져 우울증으로까지 악화되기도 한다고 하는데, 우울증의 원인과 증상에 대해 알아보자.

우울증이란?

우울증이란 신체, 기분, 사고 및 행동의 모든 면에서 나타난다. 우울증은 식사, 수면 자신에 대한 느낌, 사물에 대한 생각 등에 영향을 미친다. 우울증은 일시적으로 우울한 기분이나 개인적인 나약함이 아니며, 자신의 의지로 좋아지는 상태가 아니다. 또 적절한 치료를 통하여 우울증을

않고 있는 사람의 80%이상이 호전될 수 있다.

우울증은 다른 질병과 마찬가지로 여러 가지 형태로 나타날 수 있다. 주요우울증은 심한 우울증으로서 업무수행능력, 수면, 식사나 한때 즐거웠던 활동을 저해하는 여러 증상의 복합체이다. 또, 이러한 우울증의 심한상태는 평생동안 혹은 짧게 여러 번 나타날 수 있다.

우울증의 증상

우울증 혹은 조증인 경우 모든 증상이 항상 나타나는 것은 아니다. 어떤 사람은 몇 가지만 나타나고 어떤 사람은 많은 증상이 나타난다. 또한 증상의 심한 정도도 개인에 따라 다르다.

우울증과 조증의 증상

우울증	조증
<ul style="list-style-type: none"> · 계속되는 우울, 불안, 혹은 공허감 · 절망적인 느낌, 염세적 사고 · 죄책감, 무기치 혹은 무기력감 · 성생활을 포함하여 한때 즐거웠던 일이나 취미생활에서의 의욕 및 흥미상실 · 불면, 아침에 일찍 깨거나 과도한 수면 · 식욕감소나 체중감소, 과식이나 체중증가 · 힘이 없고 피로하며 몸이 처지는 기분 · 죽음이나 자살에 대한 생각, 자살기도 · 초조감, 쉽게 짜증이 남 · 집중력 및 기억력 저하, 의사결정을 하는데 어려움 · 두통, 소화기장애 또는 만성통증 등 치료에 잘 반응하지 않고 계속되는 신체증상 	<ul style="list-style-type: none"> · 부적절하게 들뜨는 기분 · 부적절하게 민감한 반응 · 심한 불면 · 과대 사고 · 말이 많아짐 · 조리 없고 빠른 사고 · 성욕의 증가 · 지나친 의욕, 임의 생김 · 어설픈 판단 · 부적절한 사회적 행동

기분부전장애(우울 신경증)는 가벼운 우울증으로서 치명적이지는 않지만 완전한 기능을 못하게 하고 기분이 좋지 않은 상태가 장기간 지속되게 된다.

조울증은 다른 형태의 우울증보다 흔하지는 않지만 우울증과 조증이 주기적으로 나타난다. 간혹 기분이 갑자기 바뀌기도 하나 대개는 서서히 변한다. 조증은 생각, 판단 그리고 사회적 행동에 영향을 미쳐 심각한 문제나 당혹감을 가져오기도 한다.

우울증의 원인

우울증은 생물학적 취약성을 시사하는 가족력이 있을 경우 발병 위험성이 있다. 이 위험성은 조울증인 경우 더 높다. 그러나 유전적 취약성이 있는 사람이라고 모두 발병하는 것이 아니다. 명확한 부가요소인 환경적인 스트레스나 다른 정신·사회적 요인이 우울증의 발병에 관련된다.

주요 우울증은 어떤 가계에서는 세대를 거치면서 유전적으로 나타날 수 있지만 가족력이 없는 사람에게서도 발병할 수 있다. 이 병의 유무에 무관하게 우울증을 앓는 사람은 뇌의 어떤 신경화학물질의 과소 혹은 과다가 있는 것이 분명하다.

심리적 요인 또한 우울증에 대한 취약성에 한 역할을 한다. 낮은 자존심이나 지속적으로 자신이나 세상에 대해 허무감을 갖는 사람, 혹은 쉽게 스트레스를 받는 사람은 우울증에 잘 걸리게 된다.



심각한 상실, 만성질환, 대인관계의 어려움, 경제적 문제 혹은 일상생활에 있어서 좋지 않은 변화가 역시 우울증을 유발시킨다. 결국 생물학적, 심리적, 환경적 요소들이 복합적으로 우울증의 유발에 관련된다.

치료

많은 항우울제와 정신치료가 우울증을 치료하는데 사용된다. 어떤 사람은 정신치료로, 어떤 사람들은 약물치료로 호전된다. 대부분 환자는 증상의 신속한 호전을 가져오는 약물치료와 일상생활의 문제를 잘 극복하는 효과적인 방법을 터득하는 정신치료를 병행함으로써 빨리 치료가 된다.

드물게 전기경련 요법이 사용되는데, 특히 생명을 위협할 정도의 심한 우울증이나 항우울제를 복용할 수 없는 사람에게 유용하다. 또한 전기경련요법은 항우울제에 의해 증상이 완전히 호전되지 않는 경우에 효과적이기도 하다. 