

우울증

■ 원인

우울증이 왜 일어나는지에 대해 현대 의학은 아직 밝혀 내지 못하고 있다.

히포크라테스는 체질적으로 쉽게 멜랑콜리해지는 유형이 있다고 보았으며, 그런 사람들을 체액 중에 흑담즙이 과잉 분비되는 사람들로써 '검은 담즙질형'이라고 하였다. 또한 검은 담즙질형이 이러한 병에 걸리는 이유를 혈액이 담즙이나 정액으로 인해 부패하기 때문이라고 하였다. 현대 정신 의학에서도 우울증의 원인으로 생물학적 배경에 대한 연구는 꾸준히 진행되고 있다.

히포크라테스는 또한 우울증의 유전적인 원인에 관해서도 연구를 하였다. 그러나 실제 증례(證例)를 보면 가계(家系)에 정신장애가 없는 경우도 대단히 많다. 결국 어떤 특정한 타입의 성격을 지닌 사람이 우울증에 걸리기 쉽다고 말할 수 있다. 그런 사람에게 일어나 우울증은 심리적인 위로로 치료되기보다는 항우울제로 치료된다.

우울증은 이처럼 여러 가지 원인이 복합적으로 작용하여 발병하는 병이라고 말할 수 있다. 즉, 그 원인들은 생물학적 원인, 심리적인 원인, 사회적인 원인 등으로 정리할 수 있다.

■ 증상

1. 우울증의 정신 증상

극도로 억제된 우울

우울 증상은 극도로 억제된 우울, 즉 억울(抑鬱) 상태의 증상으로 나타난다. 이 상태는 기분의 가라앉음, 침울함에서 출발한다. 이러한 기분은 다양한 형태로 표현되는데 일반적으로 어두움, 개운하지 않음, 기가 죽고, 슬프고, 희망 없음, 자신이 하찮은 존재로 느껴지는 등을 말한다. 그러나 이러한 느낌을 모두 '우울'이라고 단정지어 말할 수는 없다. 이것은 환자의 사회적·문화적 배경에 따라 정도가 다르기 때문이다.

이런 침울한 기분은, 정도가 가벼운 경우는 혼자서 괴로워하기 때문에 타인이 알아차리지 못하는 때가 많지만 침울함이 점차 심화되면 그만큼 불안감에 휩싸여 가까운 사람에게 호소하게 된다.

억울 사고

이런 기분에 빠지면 누구라고 비슷한 생각 속에서 번민하게 되는데, 이를 '억울 사고'라고 한다.

우선 '나는 하찮다. 나는 틀렸다. 모든 일이 잘 안 되는 것은 모두 내 탓이다'라는 표현으로 자신을 나무라는 것을 들 수 있다. 이것을 '자책 염려(自責念慮)'라고 하는데, 점차 발전하게 되면 자신이 커다란 잘못을 범했으며, 그래서 모든 사람에게 사죄해야 한다는 생각마저 갖게 된다.

행동의 변화

우울증의 중요한 또 다른 증상으로 '억제 증상(抑制症狀)'이 있다. 이것은 마치 기름이 다 떨어진 톱니바퀴가 삐걱거리며 잘 돌지 않거나 아예 회전을 못하는 상태에 비유할 수 있다.

억제 증상에 빠지면 정신적으로는 '책을 읽어도 머리에 들어오지 않는다. 곧 잊는다. 바보가 되었다' 등의 생각에 빠져 좀처럼 정상적인 사고 활동을 할 수 없게 된다. 그리고 자주 귀찮아지고 아무것도 하고 싶지 않다든가, 일을 끈기있게 할 수 없다거나, 사람을 만나고 싶지 않다든가, 간단한 일조차도 결단을 내릴 수 없는 등의 증상으로 고생하게 된다. 우울증에 걸렸을 때 가장 힘든 일 가운데 하나는 자신이 꼭 결단을 내려야만 하는 일에 직면했을 때라는 이야기를 자주 듣는다. 그 점에서 우울증은 모든 일에 직면했을 때라는 이야기를 자주 듣는다.



지살 염려

우울증이 계속되면 살아 있다는 것 자체가 고통스러워진다. 그래서 하루 빨리 이 세상에서 사라지고 싶다는 기분에 빠지면서 죽음을 생각하게 된다.

2. 우울증의 신체 증상

대부분의 우울증에는 지금까지 설명해 온 정신적인 고통과 함께 여러 가지 신체적인 증상이 수반되어 나타난다.

우울증의 신체적 증상은 일상 생활에서도 자주 경험하는 것이기 때문에 우울증의 한 부분으로 인식하지 못하는 경향이 있다. 즉 잠이 오지 않고, 잠이 들더라도 자주 깬다거나 식욕이 떨어지는 등 환자의 활동 에너지가 점차 약화되면서 항상 하는 단순한 업무도 귀찮아지거나 할 수 없게 된다.

또한 갈수록 집중력이 떨어져 일이나 취미 등에 점점 무관심해진다. 성욕도 역시 저하된다. 자신의 병에 집착하게 되면서 지나치게 쓸데 없는 걱정을 하게 되고, 장애에 대해 몹시 불안해하면서 비관적으로 생각하게 된다.

이처럼 증상의 대부분은 자율 신경 증상이며 앞서 말한 '억제형 우울감' 등의 정신적 증상이 겹쳐서 드러나지 않고 잠복해 있는 것이 소위 '가면 우울증'이다.

우울증 환자가 보이는 신체 증상은 크게 6종류로 나눌 수 있다. 즉 (1)수면 장애, (2)소화기 장애, (3)자율 신경 이상, (4)의욕 상실 및 동통(痠痛) : 신경의 자극으로 몸이 쑤시고 아픈 증상), (5)체중 감소, (6)성욕 저하 등

이다. 따라서 신체 증상을 호소하지 않는 우울증 환자는 없다고 해도 과언이 아니다.

■ 약물치료

우울증은 약물치료나 정신치료를 통하여 치료될 수 있다. 우울증에 사용하는 약물은 환자의 감정 리듬에 영향을 미치는 뇌의 화학 전달물질에 작용하여 효과를 나타낸다. 우울증 치료제가 효과를 나타낼 때까지는 보통 수주가 걸리며 효과가 나타나면 잠을 더 잘 자고 식사도 규칙적으로 하게 된다. 좀 더 생기 있게 생활하게 되며 식욕도 정상적으로 돌아오게 된다.

우울증 치료제의 복용기간은 환자의 상태에 따라 다르나 처음 복용할 경우 증상이 호전된 후에도 수개월 간 복용하여야 하며 습관성을 나타내지는 않는다. 증상이 좋아졌다고 해서 의사의 지시 없이 임의로 복용을 중단해서는 안 된다.

모든 약이 부작용이 나타낼 수 있는 것과 마찬가지로 우울증 치료제도 일부 사람들에게서 부작용이 나타날 수 있다. 많이 쓰이는 우울증 치료제로 삼환계 항우울제(TCAs)와 선택적 세로토닌 재흡수 차단제(SSRIs)가 있다. 삼환계 항우울제를 복용하였을 때 나타날 수 있는 부작용으로는 입안이 마름, 시야가 몽롱함, 졸음, 피곤감, 변비, 방광이상, 체중증가, 심장 박동수 증가 등이 있으며 선택적 세로토닌 재흡수 차단제(SSRIs)는 메스꺼움, 구토, 진전, 입안이 마름, 졸음, 설사, 불면증, 성기능 장애, 불안감 등의 부작용을 나타낼 수 있다. 이러한 증상이 나타날 경우 의사와 상담해야 한다. **7**

<자료제공 : 건강길라잡이>