

우울증



우울증은 일시적으로 우울한 기분이나 개인적인 나약함이 아니며, 또한 자신의 의지로 좋아지는 질환이 아니다. 우울증을 앓고 있는 사람이 스스로가 좋아지게 하기는 상당히 어려운 일이다. 치료를 받지 않으면 증상은 몇 주, 몇 달 혹은 몇 년간 지속될 수 있다. 그러나 적절한 치료를 통하여 앓고 있는 사람의 80% 이상이 호전될 수도 있다.

우울증의 원인

» **생물학적 원인** : 생물학적 원인 중 하나로 유전적 소인을 들 수 있다. 즉, 쌍둥이 가운데 1명이 우울증인 경우 다른 1명에게 발생하는 비율(일치율)을 보는 방법이다. 일란성 쌍둥이의 일치율(25~93%)이 이란성 쌍둥이의 일치율(0~38%)보다 훨씬 높게 나타나는 것이, 이 병에 유전적 소인이 관여한다는 사실을 보여 주고 있다. 생물학적 원인을 주장하는 근거는 또 있다. 고령자의 우울증이 증가하고 있다는 사실이다. 우울증이 증가하는 요인의 하나로, 고령에 따른 뇌의 노화에 의해 감정을 조절하는 기능이 약해진다는 점을 생각할 수 있다.

» **심리적인 원인** : 우울증을 일으키는 심리적 원인으로 는 특정한 성격을 가진 사람이 우울증에 걸리기 쉽다는 점을 우선 지적할 수 있다. 그런 특정한 성격들을 분류해 보면 다음과 같다.

- 순환 성격 : 우울증에 걸리기 쉬운 성격으로 그 특징은 (1)사교성이 좋고 사람이 좋다. 친절하고 친해지기 쉽다. (2)명랑하고 유머가 있다. 건강하고 과격해지기 쉽다. (3)조용하고 침착하다. 모든 일이 걱정스럽다. 쉽게 감동한다. 앞에서 (1)의 성격은 기본적인 경향이며 (2)의 경향을 갖고 있는 사람은 당황하기 쉽고 (3)의 경향을 갖고 있는 사람은 우울해지기 쉽다고 한다.
- 집착 성격과 멜랑콜리 친화형 성격 : 강한 의무감과 책임감, 업무에 대한 열성, 철저함, 꼼꼼함 등이 특징이며 주위로부터는 착실한 사람, 모범적인 사람, 성실한 사람으로 보인다. 이런 성격의 사람들은 스스로는 스트레스를 많이 받기 때문에 그만큼 우울증에 걸리는 비율이 높다.

» **사회적 원인** : 우울증을 일으키는 데는 사회적 요인도 간과할 수 없다. 오늘날의 도시화, 핵가족화, 개인 중심의 생활, 업무 중심주의, 관료 사회의 구속과 억압

등을 예로 들 수 있다. 이것이 어떻게 우울증을 유발하는지에 대해서는 구체적으로 증명하기가 어렵기 때문에 아직까지는 추측의 단계를 넘지 못하고 있지만, 상당히 설득력을 갖고 있는 요소로 등장하고 있다.

우울증의 종류

≫ **단극형 우울증과 양극형 우울증** : 단극형(주기성) 우울증은 단지 우울 상태만이 1회 이상 반복해서 일어나는 것이며, 양극형(순환형) 우울증은 우울과 조 증상이 번갈아 가며 일어나고 그 반복이 일정 기간 계속되는 것이다. 조 상태란 우울증과는 반대로 기분이 고조되어 의욕과 에너지가 충만하기 때문에 평소보다도 활발한 활동을 하게 된다.

≫ **신체 질환으로 인한 우울증** : 우울증은 보통 신체 검사에서는 발견하지 못한다. 그러나 몇몇 신체적 질환은 마치 우울증에 걸린 것처럼 기분이 가라앉는 증상이나 타난다. 이러한 상태를 신체 인성 우울증이라고 한다.

- 우울증을 일으키기 쉬운 신체적인 병
 - 내분비 질환, 당뇨병, 갑상선 기능 항진증 등
 - 바이러스 감염증
 - 중추 신경 질환, 예를 들면 파킨슨병, 뇌동맥 경화증, 노인성 치매

≫ **약물로 인한 우울증** : 각종 신체 질환을 치료하기 위한 약을 계속해서 복용하면 그 부작용으로 우울 상태가 일어나는 경우가 있다. 우울증을 진단할 때는 우선적으로 우울 상태를 일으키기 쉬운 약제를 환자가 복용했는지 여부를 묻고 그 점을 확인해야 한다.

≫ **정신적 원인으로 인한 반응성 우울증** : 심리적 부담이 우울증을 일으키는 경우를 반응성 우울증이라고 한다. 가까운 사람의 갑작스러운 죽음 등의 상실 체험이나 재해 등으로 인한 충격이 그 예이다. 감정을 억제함으로써 무반응적인 상태가 되거나, 그와 반대로 큰 소리로 울거나

소리지르거나 흐트러진 태도를 보이고 공포 반응이 되풀이해 나타나면서 점차 우울 상태에 빠진다.

≫ **가면 우울증** : 가면 우울증이란 신체적인 증상만이 나타나기 때문에 언뜻 보기에는 신체적 질병이 있는 것처럼 보이는 우울증을 말한다. 가면 우울증은 신체적 증상에만 사로잡혀서 침체된 기분, 즉 우울 자체를 깨닫지 못하는 경우라고 할 수 있다.

우울증의 증상

≫ **정신적인 증상**

- 극도로 억제된 우울
- 자살 염려

≫ **신체적인 증상**

- 수면 장애
- 소화기 장애
- 체중 감소
- 자율 신경 증상 : 전식·과호흡·호흡 곤란, 흉부 압박감 등
- 의욕 상실과 동통
- 성욕 저하

우울증의 치료

우울증은 약물치료나 정신치료를 통하여 치료될 수 있다. 우울증에 사용하는 약물은 환자의 감정리듬에 영향을 미치는 뇌의 화학전달물질에 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 안된다. ㉞

〈출처 : 건강길라잡이〉