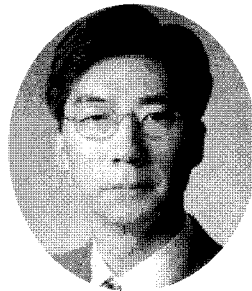


최신의학상식



우울증 - 마음의 감기인가 뇌의 병인가

Depression - common cold of mind or brain disease



하규섭

서울의대 정신과학교실,
분당서울대학교병원 신경정신과

“나는 현재 가장 비참한 사람이다. 만일 내가 느끼는 것이 온 세상 사람들에게 나누어질 수 있다면 이 지구상에 기쁜 얼굴이란 단 하나도 없을 것이다. 내가 좋아질 것인지는 알 수 없다. 그렇지 않을 것이라는 불길한 예감이 든다. 이대로 남아 있는 것은 불가능하다. 죽거나, 아니면 내게 벌어지고 있는 일이 좋아지거나 해야 한다.”

이 말을 한 사람은 미국 역사상 가장 위대한 대통령 중 하나로 일컬어지는 에이브러햄 링컨이다. 남북전쟁을 승리로 이끌어 노예해방을 이뤄낸 위대한 대통령이 우울증이었다는 사실은 쉽게 믿기지 않는다. 그는 어린 시절 일찍이 친어머니를 병으로 잃었고 이어 들어온 인자한 새어머니마저도 병으로 이별하였다. 30세 초반부터 60세까지 여섯 번 출마하여 모두 낙선하였으며 사업도 두 번이나 실패하였다. 그리고 그러한 고난과 시련에는 우울증이 그림자처럼 뒤따랐다. 그럼에도 불구하고 놀라운 것은 링컨이 그러한 어려움을 극복하고 마침내 60세의 나이에 대통령이 되어 비범한 업적을 남긴 점이다. 우울증을 이겨내고 업적을 남긴 점은 훌륭하지만, 만약 링

권이 우울증에 대해 적절한 치료를 받았더라면 어떻게 됐을까? 어쩌면 그는 더 이른 나이에 더 많은 것을 이룰 수 있었을지도 모른다.

일생 중 단 한 번이라도 우울증에 걸릴 확률은 여성에서 10~20%, 남성에서 5~10%로 대단히 흔한 병임이 알려져 있다. 우리나라에서도 우울증 등 기분장애의 유병율이 여성 7.5%, 남성 2.3%(2001년 1월, 보건복지부 통계)로서 결코 적지 않은 유병율을 보이고 있다. 또한 날로 복잡다단해지고 기계화로 인해 인간소의 현상이 심화되고 있는 오늘날 우울증은 더욱 증가할 가능성이 높다. 우울증에 걸린 사람들은 자신의 능력을 십분 발휘하지 못하고 많은 경우 하던 학업이나 직장 생활을 중단하게 된다. 대인 관계에서도 친밀한 관계가 이어지지 못하고, 그로 인해 사회생활에서도 문제가 생긴다. 이러한 문제들은 결국, 이혼, 별거, 실직, 학업 중단, 알코올 및 마약 남용, 자살 등으로 이어진다. 그리고 결과적으로 막대한 사회적, 경제적 비용이 우울증으로 인해 소요된다. 이러한 사실은 세계보건기구의 통계에서도 잘 드러난다. 단극성 우울증은 지구상의 모든 질병 중, 청장년기 기능 장애(disability)를 일으키는 질병 중 1위이며(2000년 통계) 전 세계적으로 질병으로 인한 사회적 부담이 네 번째로 큰 질환이다(1990년 통계).

그에 반해 우울증에 대한 일반의 인식은 지극히 부족한 상태이다. 많은 사람들이 우울증을 병원에서 치료받아야 할 병으로 인식하지 못하고 있다. 물론 우울하다고 해서 모두 병인 것은 아니다. 가까운 이가 사망하였거나, 애써 노력한 일이 좌절되면 누구나 우울한 기분을 느낄 수 있다. 정상적인 우울반응까지 모두 치료가 필요한 우울증이라고 하지는 않는다. 우울한 기분과 우울증은 그 기간과 강도, 그리고 몇 가지 특징에 의해 구별된다. 특별한 이유없이 기분이 가라앉고 만사가 귀찮거나, 매사가 무가치하게 생각되고 사소한 일에 걱정하고 지나치게 자책하는 경향이 생기거나, 기운이 없고 작은 일을 하는 데에도 힘이 들고 식욕도 잃고, 잠도 잘 못자는 증상들이 동반된다면 우울증을 걱정해야 한다. 우울해질만한 스트레스가 있었다고 하더라도 그 정도나 기간이 일반적인 상식을 넘어서거나, 자살이나 피해망상, 환청 등 심각한 수준의 증상을 일으키는 경우에도 우울증을 염두에 두어야 한다.

다음은 미국정신의학회의 정신장애 진단 및 통계 편람에 제시된 주요우울삽화의 진단기준이다. 주요우울삽화는 우울감이나 흥미의 감소와 함께 아래의 증상 중 최소 5개 이상이 2주일 이상 지속되는 상태를 말한다.

1. 거의 하루 종일 우울한 느낌
2. 대부분의 일상생활에서 흥미나 즐거움의 상실
3. 체중이나 식욕의 증가나 감소
4. 수면의 어려움이나 반대로 지나친 수면
5. 정신운동성 초조나 축 처지고 가라앉음
6. 피로나 에너지의 감퇴
7. 무가치감 또는 부적절한 죄책감

8. 생각, 집중하거나 결정 내리기 어려움

9. 죽음에 대한 반복적 생각이나 자살계획이나 시도

우울증의 원인은 생물학적, 심리적, 사회적인 것으로 볼 수 있다. 우리 뇌 속에는 기분을 조절하는 뇌신경전달물질이 존재한다. 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민 등이 그것이다. 세로토닌은 기분, 식욕, 수면, 노르에피네프린은 활기, 집중, 기억력, 도파민은 흥미, 의욕에 관여한다고 알려져 있다. 우리 뇌의 기분 조절 장치는 호르몬과 일조량의 변화에도 민감하게 반응한다. 그래서 호르몬의 급격한 변화가 생기는 폐경기나 출산 직후, 또 일조량의 변화가 심한 가을철에 우울증이 많이 생긴다. 심리적인 요인으로는 '상실감'이 우울증의 핵심이라고 할 수 있다. 자기 잘난 맛, 자존심, 자신감의 상실이 곧 우울증이라고 할 수 있다. 사람마다 자존감이 스며있는 대상이 다를 수 있다. 어떤 사람들에서는 건강, 가족이 중요하고, 어떤 사람들에서는 돈, 성공, 학벌, 미모 등이 자존감의 근원일 수 있다. 자신이 중요하게 여기는 것을 잃어버렸을 때 우울증이 올 수 있다. 완벽주의, 흑백논리, 부정적 사고 등과 같은 것들도 중요하게 작용한다. 사회환경적인 스트레스도 우울증을 일으키는데 주요한 원인으로 작용할 수 있다. 그밖에 신체적인 요인으로는 약물, 알코올, 마약 및 만성 신체질환들도 우울증을 일으킬 수 있다.

우울한 기분은 긍정적인 생각으로 극복할 수 있지만, 정신질환으로서의 우울증은 자신의 의지만으로 이겨낼 수 없다. 이는 폐렴이나 위염이 있을 때 자기 의지로 이겨내고자 하는 것이 어리석은 일인 것과 마찬가지다. 따라서 우울증이 의심되는 경우에는 반드시 전문의의 도움을 받아야 한다. 우울증은 조기에 치료하면 쉽게 좋아지지만 내버려두면 심각한 기능장애 뿐 아니라 치명적인 결과를 초래할 수도 있기에 치료의 중요성은 더욱 강조된다. 우울증을 앓는 사람의 삼분의 일이 자살을 시도하며 이중 절반 정도가 결국 자살로 생을 마감한다고 한다.

우울증의 치료에서 가장 중요한 것은 항우울제의 복용이다. 원인이 무엇이건 간에 임상적으로 의미 있는 우울증 상태가 되면 뇌의 신경생화학적 변화가 동반되어 있다고 보기 때문이다. 적당한 항우울제를 찾아서 잘 치료하면 70% 이상이 약물만으로도 쉽게 치료가 된다. 다만, 항우울제를 복용한 후 걸음으로 효과가 나타나기까지는 대개 2~3주가 지나야 하는데, 불행히도 성격 급한 한국인들은 그 사이를 참지 못하고 치료를 포기하는 경우를 임상에서는 자주 경험하게 된다. 항우울제의 복용 기간은 환자의 상태에 따라 다르나 처음 복용할 경우 증상이 호전된 후에도 적어도 6개월은 복용하여야 한다. 증상이 좋아졌다고 해서 의사의 지시 없이 임의로 복용을 중단해서는 재발하는 경향이 높다. 많은 사람들이 정신과 약제에 대해 중독성과 부작용을 우려한다. 그래서 병원까지 어려운 발걸음을 하였다 하더라도 막상 처방을 받으면 그 약을 먹지 않는 경우가 허다하다. 다행히 항우울제는 전혀 습관성이 없는 약이며, 최근에는 별 다른 부작용이 없는 약들이 많이 개발되어 있다.

항우울제 이외에도 인지행동치료가 효과적이다. 재발을 방지하는데도 도움을 준다. 따라서 약물 치료만으로 좋아지지 않거나 자주 재발하는 경우에는 큰 도움을 받을 수 있다. 이들 치료 이외에

도 전통적 정신요법, 광선치료, 전기치료, 자기장치료 등도 사용할 수 있다

끝으로, 우리가 알고 있는 일반적인 우울증과는 반드시 구분해야할 질환인 조울병에 관한 이야기를 하고자 한다. 조울병은 기분이 극단적으로 들뜨고, 극단적으로 우울해지는 것을 반복하는 병으로서, 의사들은 '양극성정동(기분)장애'라고 부른다. 조울병에서도 우울증이 나타난다. 조울병에서 나타나는 우울증은 우리가 흔히 알고 있는 우울증과 구분하기가 대단히 어렵다. 그리고 조증시기가 나타난다. 조증기에는 너무 기분이 들뜨고, 자신감이 넘치며, 일이나 사업에 강한 의욕과 집착을 보이게 된다. 주위가 산만해 지며, 수면시간이 크게 줄어드는 것도 특징이다. 낭비벽이 심해지거나, 무모한 투자를 하기도 한다. 심할 때는 자신이 전지전능자가 되는 환상에 빠지거나, 자신을 칭찬하는 환청을 듣는 등 정신분열병과 유사한 증상이 나타나기도 한다. 이 병을 우울증과 구분해야 하는 가장 중요한 이유는 그 치료가 전혀 다르기 때문이다. 조울병 환자가 우울하다고 하여 항우울제를 사용하게 되면 조증을 유발하거나, 재발이 자주 나타나게 하는 등 경과를 더 악화시킬 수 있기 때문에 주의해야 한다.

우울증은 '병'이다. 병은 잘 고치고 잘 사는데 의미가 있다. 병이라는 것을 부정하거나, 병을 감추어서는 병을 이겨낼 수가 없다. 치료에 환자의 적극적인 참여가 꼭 필요한 만성질환의 경우에는 더욱 그렇다. 우울증 환자들이 마음 편하게 병원을 찾고, 병을 극복하고 잘 살아가는 방법을 터놓고 이야기할 수 있는 때가 빨리 오기를 바란다.

