



# 우울증

## ■ 혹시 나도 우울증?

- 마음의 감기라고 불리는 우울증은 나타나는 증상도 매우 다양하다. 우울한 기분이나 죽고 싶은 생각뿐만 아니라 식욕의 변화나 수면의 변화도 매우 중요한 증상이며, 소아나 청소년의 경우 비행행동 등으로 나타날 수도 있다.
- 누구나 흔하게 느끼는 우울한 감정이 우울증은 아니다. 하지만, 우울한 기분이 오랫동안 지속되거나 우울증에 수반되는 신체적·정신적 증상들이 나타난다면 전문가와의 상담이 필요하다.
- 다음 증상 중 **다섯 가지 이상이 최소 2주간 거의 매일 지속된다면** 우울증을 의심해보고 전문가와 상담이 필요하다.
  - ① 하루의 대부분 동안 우울한 기분 지속
  - ② 거의 모든 활동에서 흥미나 쾌감이 현저히 저하
  - ③ 현저한 체중 증감, 혹은 식욕의 증감.
  - ④ 불면 또는 수면과다
  - ⑤ 정신운동성 초조 또는 지체
  - ⑥ 피로 또는 에너지 상실
  - ⑦ 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감
  - ⑧ 사고능력, 집중력의 저하 또는 우유부단
  - ⑨ 반복적인 죽음에 대한 관념, 자살 사고, 자살기도 또는 자살기도에 관한 구체적인 계획

## ■ 우울증은 낫지 않는 병?

- 흔히 정신질환은 불치병이라고 인식되는 경우가 많지만 우울증은 치료가 가능한 다양한 방법들이 연구되어 있다.
  - ☞ 증상이 심한 경우 약물치료와 상담을 통해 충분히 나올 수 있고, 이외에도 광선요법 등 다양한 비약물 요법도 개발되어 있다.
- 우울증 치료는 정신과적 상담, 심리검사, 다양한 항우울제 복용등이 모두 건강보험 적용이 가능하다.
  - ☞ 20세기 과학의 승리 중 하나인 수십종의 우울증 치료제는 중독성이 없으며, 졸음, 식욕변화 등 각자에게 발생하는 증상에 따라서 약물을 교체하여 쉽게 대처 할 수 있다.
- 의학적인 치료 이외에도 걷기, 달리기 등 **규칙적인 신체 활동**이 우울 개선에 탁월한 효과가 있으며, 예전에 **행복했던 시절이 연상되는 사진, 음악 등을 접하는 것도** 효과가 매우 크다.
  - ☞ 목표를 세워서 하되, 한번에 한 가지씩 일을 하면서 서두르지 않으면서도 자신이 좋아하는 일을 찾아보도록 한다.
- 다만 우울증은 그 특성상 재발이 나타날 수 있으므로 치료를 임의로 중단하는 것은 위험하며 치료과정에 대해 항상 전문가와 상담하는 것이 바람직하다.



## ■ 자살 전에는 어떤 증후를 보일까?

● 대부분의 자살자들은 마음 깊은 곳에서는 살기를 원하지만, 자신의 문제에 대한 해결책을 찾기 힘들어 한다. 대부분 자살하려는 사람은 자신의 **자살의도를 명확히 드러내기** 때문에 적절한 조치를 취한다면 귀중한 생명을 구할 수 있다.

● 자살 시도 전에 보이는 특징적인 징후

- ① 주위사람들에게 어떤 형태로든 **“죽고싶다”**고 말을 한다.
- ② **소중히 여기던 물건**을 주위 사람들에게 나누어 준다.
- ③ **태도가 위축**되며 식사량이 줄고 말도 없어진다.
- ④ **수면패턴에 변화**가 생긴다.  
(불면증이었던 사람은 갑자기 숙면을 취하게 되는 반면 숙면을 취하던 사람에게는 불면증이 나타난다.)
- ⑤ 알코올 또는 약물 사용량이 증가한다.
- ⑥ 감정의 기복이 심해지며 무력감, 무감동, 무관심의 상태가 된다.
- ⑦ 유언장을 작성한다.
- ⑧ 갑자기 성직자나 의사를 찾는다.
- ⑨ 옷을 갈아입거나, 목욕, 이발 등 평소와 다른 행동을 한다.

## ■ 우울증이나 자살예방상담을 할 수 있는 곳은 어디?

● 우울한 기분과 다양한 증상으로 우울증이 의심되거나 걱정될 때 가장 좋은 방법은 정신과 병의원을 방문하여 자세한 상담과 정확한 진단을 받는 것이다.

● 그러나, 정신과 병의원 방문이 주저되거나 다른 사람들의 시선이 부담되는 경우에는 비밀을 보장받으며, 전문가와 상담이 가능한 여러가지 방법이 있다.

☞ 우선 보건복지부가 정신건강상담이나 자살충동 등 위기상담을 위해 운영하는 **정신보건센터의 정신건강상담전화 1577-0199번**은 무료로 24시간 전문

가와 상담이 가능하다.

☞ 또한, **“희망의 전화 129번”**(보건복지콜센터)에서도 24시간 상담 및 긴급지원이 가능하고, 민간단체가 운영하는 “생명의 전화” 1588-9191번도 역시 무료로 상담서비스를 제공하고 있어 본인 이외에 가족이나 이웃 등도 상담이 가능하다.


## ■ 따뜻한 관심이 정말 자살예방에 효과가 있을까?

● 대다수의 자살자가 나타내는 특징적 징조나 징후에도 불구하고 소중한 생을 마감하는 경우가 지속적으로 증가하고 있다.

● 자살행동은 복잡한 요인들의 결과로 예방이 매우 어렵지만, 가장 중요하고 효과적인 것은 가족과 이웃(동료)의 따뜻한 관심과 지속적인 관심의 표명이라고 할 수 있다.

● 사회환경이 급격하게 변화하여 바쁜 일상사에 주변을 둘러볼 여유가 많지 않더라도 조금 더 관심을 가지고 주변의 고민을 함께하고, 도움이 필요한 경우에는 전문적인 상담과 치료를 권유하는 데에 주저하지 말아야 한다. 🌈

◆ 우울증 · 자살 징후로 도움이 필요하신 분들은 **희망의 전화 129, 정신건강상담전화 1577-0199, 생명의 전화 1588-9191** 등을 활용하면 24시간 상담 가능.



☞ 전국의 137개소의 정신보건센터 방문상담 자살예방협회 사이버상담실(www.counselling.or.kr) 온라인 자살예방상담.

출처 : 보건복지부 정신보건팀