

## 양극성장애 자가진단 체크리스트

# 우울증보다 자살률이 높은 양극성장애, Bipolar Disorder 조기진단이 가장 중요하다!

현대인에게 있어서 피할 수 없는 스트레스. 이 스트레스로 인해 현대인들은 신체적인 건강뿐만 아니라 우울증 등의 정신건강까지 위협을 받고 있으나 정신과리는 좋지 않은 인식으로 인해 정신건강은 제대로 치료되지 못하고 있는 실정이다. 하지만 양극성 장애(조울증)를 앓고 있다면 이야기가 좀 달라져야 한다. 에디터 최용균

### 양극성장애, 우울증보다 더 위험하다

양극성장애는 우울증보다 더 무섭다는 정신과 질환으로 우리가 흔히 알고 있는 조울증이다. 양극성장애는 조증과 우울증 증상이 반복해 나타나는 기분 장애의 한 종류이다. 갑자기 우울증이 왔다가 수개월 또는 몇 년 후에 조증이 나타나거나 반대로 조증이 나타났다가 우울증이 나타나기도 한다. 조증일 때에는 자신감이 넘치고, 과대망상을 하며, 말이 많으면서 목소리에 힘이 넘치고, 잠을 자지 않아도 피곤함을 느끼지 못할 뿐만 아니라 활동이 많아지고, 자신에게 해로운 일에 탐닉하기도 한다. 반대로 우울증일 때에는 착잡한 기분에서 사로잡혀 일상적인 활동에서 흥미와 즐거움을 잃고, 부정적인 자아개념이나 쓸데없는 고민, 잡생각에 사로잡히기도 하며, 죽음이나 자살에 대한 반복적인 생각에 다다른다.

양극성장애의 평생 유병률은 전체 인구의 약 1~2%이며, 최근 5년간 양극성장애 진료건수는 86.7% 증가한 것으로 나타났다. 대부분 20대 초반에 발병하지만 이른 경우 8세부터 나타날 수 있으며, 우울증으로 진단받은 사람 중에서 10~15%는 후에 양극성장애로 진단되기도 한다. 특히 청소년기의 양극성장애는 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 및品行장애 등과 증상이 비슷해 오인하는 경우가 있으므로 정확한 진단을 받도록 해야 한다. ADHD와는 치료법이 다르기 때문이다.

청소년기 양극성장애를 제대로 치료하지 않으면, 성인기로 진행되어 재발하거나 만성화 되는 경향이 크므로 적절한 치료가 뒤따라야 한다. 소아청소년기에는 우울증으로 시작해 양극성장애로 발전하는 경우가 많아 소아청소년기 우울증을 그대로 방치해서는 절대로 안 된다.

양극성장애의 심각성은 자살 위험성이 매우 높다는 데 있다. 감정의 기복이 심해 일반인보다 20배 이상, 우울증 환자보다 2배 정도 자살 위험도가 높다.



# 躁

## 조기진단과 치료가 중요하지만 조기진단이 어려운 양극성장애

양극성장애는 적절한 약물투여로 정상생활을 하는데 큰 무리가 없지만 초기에 적절한 치료를 받지 못하면 증상이 더욱 악화되거나 만성화 될 우려가 있다. 하지만 양극성장애의 조기 진단이 어렵다는 게 문제이다. 양극성장애 환자의 35% 정도가 초기 발병 이후 진단까지 10년이라는 시간이 걸릴 정도로 조기진단이 쉽지 않다. 우울증과 같은 타 정신 질환과 혼동되는 경우가 많아 조기진단에 어려움을 겪기 때문이다. 일반적으로 양극성장애 환자 중 70% 정도가 초기에 정확한 진단을 받지 못하는 것으로 알려져 있으며, 이중 60%는 단순 우울증 치료를 받는 것으로 나타났는데 이 역시 문제가 되고 있다. 양극성장애와 우울증의 치료 약물이 엄연히 다르기 때문이다. 양극성장애에는 리튬, 발프로에이트 성분의 기분조절제를 사용하는 반면 우울증에는 프로작 등 항우울제가 사용된다. 양극성장애 인 경우에 항우울제를 사용하면 감정이 더욱 악화될 수 있다.

### 일회성이 아닌 지속적인 관리 필요

양극성장애의 원인은 아직 명확하게 밝혀지지 않았지만 기분을 들뜨게 만드는 인체 내 신경전달물질인 도파민과 기분을 가라앉게 만드는 세로토닌 분비의 불균형이 주요 원인인 것으로 알려져 있다. 신경전달물질의 농도 변화와 기능 이상을 치료하기 위해 리튬, 발프로에이트 성분의 기분조절제나 항정신성약을 사용한다. 증상이 있을 때뿐만 아니라 증상이 호전된 후에도 재발방지를 위해 지속적으로 약물치료를 해야 한다.

양극성장애는 질환 특성상 재발이 잦아 꾸준한 관리가 필요하며, 당노나 고혈압처럼 스스로 관리하는 능력이 필요하다. 양극성장애의 꾸준한 관리를 위해서는 질병과 치료에 대한 정확한 정보 입수와 질병을 조기에 감지할 수 있는 능력, 일상에서 스스로 관리하는 능력을 터득해야 한다. 6

# 양극성



### 양극성장애 자가진단 체크리스트

자료 출처: 대한우울·조울병학회

- 기분이 너무 좋거나 들떠서 다른 사람들이 '평소의 당신 모습이 아니다' 라고 한 적이 있다. 또는 너무 들떠서 문제가 생긴 적이 있다.
- 지나치게 흥분해 사람들에게 소리를 지르거나 싸우거나 말다툼을 한 적이 있다.
- 평소보다 더욱 자신감에 찬 적이 있다.
- 평소보다 더욱 잠을 덜 잤거나 또는 잠잘 필요를 느끼지 않은 적이 있다.
- 평소보다 말이 더 많았거나 말이 매우 빨라졌던 적이 있다.
- 생각이 머릿속에서 빠르게 돌아가는 것처럼 느꼈거나 마음을 차분하게 하지 못한 적이 있다.
- 평소보다 더욱 활동적이었거나 더 많은 일을 했던 적이 있다.
- 주위에서 벌어지는 일로 쉽게 방해 받았기 때문에 하던 일에 집중하기 어려웠거나 할 일을 계속하지 못한 적이 있다.
- 평소보다 더욱 에너지가 넘쳤던 적이 있다.
- 평소보다 더욱 사교적이거나 적극적(외향적)이었던 적이 있다. (예: 한밤중에 친구들에게 전화를 했다)
- 평소보다 더욱 성행위에 관심이 간 적이 있다.
- 평소의 당신과는 맞지 않는 행동을 했거나, 남들이 생각하기에 지나치거나 바보 같거나 또는 위험한 행동을 한 적이 있다.
- 돈 쓰는 문제로 자신이나 가족을 곤경에 빠뜨린 적이 있다.

<풀이> 13개 항목 가운데 7개 이상에 해당된다면 전문의 상담이 필요하다.