

## 【 우울증(Depression) 】

### ▶우울증이란?

우울증은 '정신과의 감기'라고 할 정도로 흔한 병입니다. 여자가 남자보다 더 잘 발병하고, 여자는 10~25%, 남자는 5~12%가 적어도 평생에 한번은 우울증에 걸린다고 합니다. 그러나 우울증을 병으로 인식하고 치료를 받는 사람은 약 10% 정도 밖에 안됩니다.

세계 보건 기구 (WHO)의 2001년 보고서에서는 주요 우울증이 주요 장애 및 사망원인 질환 중 4위를 차지하였으나 2020년에는 4위에서 2위로 상승할 것이라고 주장하였습니다.

### ▶우울증의 원인

#### 1)생물학적 요인

신경 전달 물질의 불균형으로 인해 우울증이 초래 될 수 있습니다. 약물치료는 이러한 신경 전달 물질을 조절함으로써 우울한 기분을 바꿔주게 됩니다.

#### 2)유전적 요인

우울증이 있는 부모나 형제, 친척이 있는 경우 우울증에 걸릴 확률이 높으나 병 자체가 유전되는 것은 아니므로 우울증 환자 가족이 모두 우울증에 걸리는 것은 아닙니다.

#### 3)생활 사건과 환경적 스트레스

사랑하는 사람의 죽음, 이별, 외로움, 실직, 경제적인 걱정 등의 생활 사건은 우울증을 일으키는 원인이 되기도 합니다.

#### 4)생각 요인

부정적이고 비논리적인 생각, 부정적인 자기 생각 등은 삶에 대해 긍정적인 태도를 갖지 못하게 되고 우울증을 유발하거나 악화 시킬 수 있습니다.

#### 5)여성 우울증

##### -갱년기 우울증

폐경기를 전후로 한 40~50대 주부에게서 주로 발생하며, 초조하고 안절 부절하며, 건강에 대한 염려가 많아지고, 후회 · 책임 · 의심 등의 증상이 나타납니다.

##### -산후 우울증

산후 우울증은 산모의 약 50%에게서 발생하지만 주변에서 잘 위로해 주고 도와주면 쉽게 호전 될 수 있습니다. 그러나 산모 중 약 10%는 심한 산후 우울증을 앓게 되는데, 출산 3일 후부터 시작하여 여러 달을 지속되는 경우도 있습니다.

##### -월경 전 불쾌 기분 장애

많은 여성들이 생리 시작 전에 감정과 행동 상에 변화가 생기는 것을 경험합니다. 대부분 의 월경 주기에서 황체기의 마지막 주 동안에 뚜렷한 우울감, 불안감, 일상생활에서의 흥미 감소 등의 증상들이 불규칙적으로 반복하여 발생하게 됩니다.

#### 6)남성(갱년기) 우울증

명예 퇴직, 감원, 사업 실패 등 사회적 위치 변화로 인해 스스로의 인생에 대한 낮은 성취감, 인생에 대한 회의가 올 수 있으며, 이는 우울증으로 연결되는 경우가 많습니다.

#### 7)노인 우울증

노년기 우울증은 낮은 사회 경제적 상태, 배우자의 상실, 동반되는 신체질환 및 사회적 고립 등과 관련이 있습니다. 노인들은 우울하다는 감정 표현보다는 신체 증상을 더 많이 호소하기 때문에 우울증의 가능성을 항상 고려해야 합니다.

### ▶우울증의 증상

-슬프거나 불안, 초조한 기분이 2주 이상 오래감

- 재미있던 것들에 흥미가 없어짐
- 쉽게 화가 나거나 기분 변화가 있음
- 집중이 안 되고 기억력이 떨어져 무언가 결정을 내리기 어려워짐
- 항상 피곤하거나 여기 저기 몸이 아프고 불편해짐
- 잠을 푹 못 잠
- 자신감이 없음
- 갑자기 체중이 늘거나 줄음, 밥맛이 없어짐

### ▶우울증 치료

#### 1)약물치료

①항우울제 약물치료는 효과적으로 우울증의 정도와 기간을 감소시킵니다. 주요 우울증 환자 중에서 70~80% 정도는 항우울제의 치료만으로도 증상의 호전을 가져오는 것으로 알려져 있습니다.

②최소 4~5주간 적절한 용량을 투여해야 하며, 재발 방지를 위해 정상적인 기분으로 회복된 이 후에도 4~9개월간은 항우울제를 계속 복용하여야 합니다.

#### 2)정신치료

##### ①지지적 정신 치료

환자가 스스로 문제를 해결할 수 있도록 전문가는 조언이나 격려 등을 면담을 통하여 제공하게 됩니다.

##### ②인지치료

긍정적인 사고로 문제를 다룰 수 있도록 능력을 개발하는데 중점을 두게 됩니다.

##### ③행동치료

사람들의 행동은 배우고 훈련된 결과라고 보는 관점에서 출발하는 치료 방법으로 활동 및 사회적 기술을 향상시켜 긍정적인 경험을 얻도록 합니다.

##### ④집단치료

여러 명이 함께 모여 치료하는 방식으로, 여러 사람의 경험을 함께 나눌 수 있고 서로 정서적으로 지지해 주기도 합니다.

##### ⑤대인 관계 훈련

대인 관계의 문제를 해결해주고 주위 사람들과 잘 지내도록 하는데 초점을 맞추고 있습니다. 대표적인 치료 방법으로는 사회 기술 훈련과 대화 기술 훈련이 있습니다.