

## 우울증의 극복과 치료

우울증에는 중요한 두 가지 치료로, 약물치료와 정신치료가 있다. 어떤 경우는 약물치료나 정신 치료 중 어느 한 쪽으로 충분할 수 있다. 다른 경우에는 병합치료가 고통을 경감시키는 데 필요한데, 적절한 치료계획을 세울 때 병의 경중, 약물, 가족력, 과거의 치료반응 등이 고려된다.

### 약물치료

#### 항우울제

우울증 치료를 위하여 삼환계 항우울제, 단가 아민산화효소억제제, 리튬 등 3종류의 항우울제가 사용된다. 리튬은 조울증이나 일부 반복적인 주요우울증의 치료제이다.

항우울제는 중독성이나 흥분성은 없고, 몇 주가 지난 후에 효과가 있는 경우도 있다. 항우울제는 뇌 화학성분에 영향을 주는데, 항우울제를 처방하기 전에 의사는 공존하는 내과적 문제에 대해 토론하고 용량을 결정하고 잠재하는 부정적인 상호작용을 최소화하기 위해 현재 투약 중인 약물을 파악한다. 이러한 약물을 조절하기 위해서는 정신과 의사를 꾸준히 만나보는 것, 약을 끊으라고 의사가 권고할 때까지 투약을 지속하는 것이 중요하다. 종종 환자들은 여러 약을 같이 먹는 것이 필요할 수도 있으며 효과적인 약을 찾기 전에 용량을 조절할 필요도 있다.

#### 항우울제의 부작용과 대처방법

항우울제는 가벼운 정도의 일시적인 부작용을 일으키기도 한다. 그러나, 부작용이 나타나거나 신체기능을 저해하는 것이라면 의사에게 반드시

알려줘야 한다. 가장 흔한 부작용은 삼환계 항우울제와 관련이 있다.

- 입마름 - 물을 많이 마시고, 무가당 껌을 씹는다. 또 매일 칫솔질을 깨끗이 한다.
- 변비 - 곡물, 과일이나 채소를 섭취한다.
- 소변 - 시원하게 소변을 보지 못하고 평소와 다르게 소변이 강하게 나오지 않거나 통증이 있으면 의사와 상의한다.
- 성생활 - 성기능이 변할 수 있다.
- 물체가 둘로 보임 - 일시적이므로 안경을 낄 필요는 없다.
- 어지러움 - 침대나 의자에서 천천히 일어난다.
- 졸리움 - 곧 없어지지만 졸립거나 나른함을 느끼면 운전이나 중장비를 다루는 일을 하지 않는다.

### 기분안정제

신경안정제가 아니라 보통 리튬이라는 약물로서 기분의 굴곡을 정상화 시켜주는 작용을 한다. 이 약들은 양극성 우울증 환자가 기분변화가 있을 때 이를 안정시키기 위해서 사용하는데, 항우울제 단독으로 반응이 없을 때, 항우울제와 같이 사용될 수 있다.

### 항불안제

흔히 말하는 신경안정제에 해당된다. 이 약제들은 불안이 빈번하게 우울증상과 동반되기 때문에 항우울제와 같이 사용한다. 기타 항정신병 약물, 갑상선 제제 등이 포함된다.

## 정신치료

정신치료, 대화 치료 등의 많은 형태가 있으며 오늘날에는 인지치료, 대인치료, 정신역동치료 등이 사용된다. 이들 치료는 개인, 집단, 가족의 면담에 적용될 수 있다.

## 인지치료

우울증 환자가 자기자신이나 세상에 대한 비현실적인 태도로 인해 사고의 장애를 갖는다는 전제를 기초로 한다. 인지치료에서는 개인이 새로운 대응전략을 갖도록 교육을 받으며, 부정적인 시각을 대체할 수 있는 새로운 사고방식을 배우고 연습한다. 인지치료는 일반적으로 짧은시간 내 가능하고 잘 체계화 되어 있으며 목적지향적으로 이러한 목적을 설정하고 달성하는데 있어서 치료자와 환자간의 적극적인 협조가 필요하다. 인지치료의 기대되는 효과로는 사고, 행동 그리고 감정의 변화가 있다.

## 대인치료

대인 치료의 목적은 대인관계 기술의 향상으로, 기본적으로 대인관계에 어려움을 갖는 사람에게 적용된다. 이 치료는 중요한 인물과의 관계에서의 문제점에서 우울증이 생긴다고 전제하고 있는데, 일반적으로 단기간의 대인치료는 배우자, 가족구성원, 친구, 직장상사나 동료와 같은 개인 생활의 중요 인물과의 현재 사회적 기능에 초점을 맞춘다. 의사는 환자의 현재 상황에 주된 초점을 맞추어 행동을 관찰하고 감정상태를 파악하고 대안적인 다른 행동을 시도하게 한다.



## 정신역동 치료

앞의 두 가지 치료보다 좀더 시간을 필요로 하는 치료법이다. 어린시절의 해결되지 못한 갈등이나 고통스러운 경험이 성인에 이르러서도 지속되어 개인의 일과 생활에 문제를 만든다고 전제하고 있다. 따라서 이론적으로 볼 때 어린시절의 갈등을 이해하고 해결하는 것이 스스로 반복된 형태에서 벗어나게 하여 개인이 삶의 욕구를 좀더 성공적으로 이룰 수 있도록 도울 수 있다고 본다.

주위 사람이 우울증 환자를 도와주는 가장 중요한 것은 정확한 진단과 치료를 받게 하는 것이다. 이것은 증상이 좋아질 때까지(몇 주간) 계속 치료를 받게 하고, 호전이 없을 경우 다른 치료를 찾게 도와주는 것이다. 또한 진료예약을 하고 우울증 환자를 의사에게 데려가는 것이 필요하고 우울증 환자가 약을 잘 먹도록 충고하는 것도 중요하다.

다음으로 중요한 것은 진정한 도움을 주는 것으로 이해, 인내, 공감과 격려를 말한다. 따라서 우울증 환자를 대화에 참여시키고 주의 깊게 이야기를 경청해야 한다. 