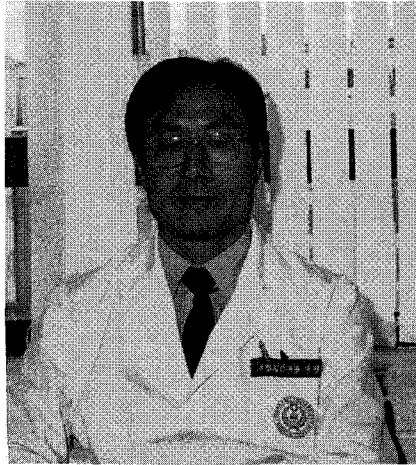


오래두면 위험한 우울증

양병환 / 한양대학교병원 신경정신과 교수

누구나 살다보면 슬픈 일이 생기고 우울해질 때가 있다. 하지만 그런 슬픈 감정들은 일정한 시간이 지나면 사라지게 된다. 하지만 시간이 지나도 사라지지 않아 몇 개월에서 몇 년 동안 지속되고, 인간관계나 직업 능력의 상실, 무능력, 죽음에 이를 수도 있는 것이 우울증이라고 한다. 이러한 우울증에 관한 여러 가지 궁금증을 풀어보고자 한양대학교병원 신경정신과에서 우울증 클리닉을 담당하고 있는 양병환 교수를 만나보았다.



가치 스트레스가 작용한다고 해서 우울증이 생긴 것만은 아닙니다. 즉, 사회가 다양해지면서 우울증의 질과 내용이 달라졌을 뿐 예전이나 지금이나 그 본질은 같다고 볼 수 있습니다. 또한 우울증의 발생은 개인적인 소인과 개인적인 환경요인이 만나 상호작용을 일으킬 때에 불거져 나

온다고 볼 수 있습니다.

우울증은 마음의 병인가요, 뇌의 병인가요?

둘 다 같은 맥락으로 이해 할 수 있습니다. 컴퓨터와 컴퓨터로 작업한 결과물의 관계처럼 뇌는 구성, 마음은 그 기능으로 볼 수 있습니다. 즉, 우울증은 마음의 병이면서 뇌의 병이라고 말할 수 있습니다.

우울증이 근래에 많이 부각되는데, 사회의 발전과 우울증의 증가가 비례하나요?

사실 우울증과 불안증 등은 예전부터 죽 있어 왔습니다. 고대의 유목민들도 나름대로의 적자 생존의 환경에서 살아남기 위해 많은 스트레스를 받았겠지요. 근래에 사회가 발전하면서 여러

단순히 우울한 느낌과 병원의 치료를 요하는 우울증의 정도의 차이는 무엇인가요?

정확하게 구분하기는 어렵습니다. 누구나 살아가면서 우울증을 겪을 수도 있고, 인생의 전환기에는 감정의 증폭이 커져서 우울증이 올 수가 있습니다. 정상적인 사람이 느끼는 우울한 감정이나 애도현상은 일정한 기간이 지나면 사라집니다. 하지만 정도의 차이가 있지만 사회생활을 지속하기가 어려울 정도가 되면 심각하다고 볼 수 있습니다. 그런 경우는 병원을 방문해서 전문의와 상담을 하고 치료를 받아야 합니다.

또한 여성들이 남성들에 비해 우울증이 잘 걸린다는 이야기도 있지만 산후우울증이나 폐경기의 주부 우울증 등 분류되는 종류가 다를 뿐 일반적으로 남녀간의 발생률은 비슷합니다.

내과질환과 관련된 우울증에 대해 말씀해 주십시오.

암이나 심장질환 또는 뇌경색을 앓는 사람도 우울증을 경험할 수 있고, 당뇨병과 같은 신체의 내분비질환이 있는 경우와 병 자체가 우울증을 가져오는 경우, 또한 병을 앓고 있다는 사실이 스트레스로 다가오는 경우도 있습니다. 이런 경우는 병이 나으면 우울증이 자연스럽게 사라지게 됩니다.

우울증의 어떤 증상은 내과질환과 비슷하므로 종종 내과적 질환을 원인으로 생각하고 우울증은 간과하는 경우가 있습니다. 예를 들면 우울증의 증상인 체중감소, 수면장애, 에너지 부족 등의 증상이 당뇨, 갑상선 질환, 신경학적 질환, 심장질환, 암, 뇌경색에서도 일어날 수 있습니다. 또 흥미의 결여나 기억력 상실 같은 증상은 파킨슨씨병이나 알츠하이머형 치매에서도 생길 수 있습니다.

우울증이 다른 병과 공존하는 경우 일반적인 우울증과 마찬가지로 치료를 하나, 약물상호작용의 가능성에 대해 주의를 기울여야 합니다. 우울증의 심한 정도가 치료의 선택에 영향을 주는데, 우울증과 내과질환을 동시에 치료함으로써 환자의 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다. 또 공존하는 우울증을 치료하면 내과질환의 치료순응도를 높일 수 있으며 합병증을 줄이고, 그 치료 결과도 좋게 합니다.

우울증의 치료로 명상이나 상담 등이 근본적인 치료가 될 수 있습니까?

우울증의 치료는 환자의 신체, 심리, 환경상태 등에 대한 포괄적인 평가가 이루어진 후에야 정확한 진단과 치료를 계획할 수 있습니다. 명상이

나 단순한 상담들은 도움이 되겠지만 보조적인 치료일 뿐입니다. 보다 적극적인 치료인 약물요법으로서 항우울제를 사용하고 있습니다. 항우울제는 뇌의 화학물질에 영향을 주게 되어 몇 주 후에는 상당한 개선을 얻게 되는데, 새로 개발된 약들은 안전성과 내약성 면에서 우수합니다.

하지만 약을 끊으면 다시 재발하지 않을까요?

항우울제는 습관성 약물이 아니며 만성 우울증이나 우울증의 재발을 예방하는데 유용합니다. 감기약의 기능이 엄밀히 말해서 감기를 사라지게 하는 것보다는 감기로 나타나는 증상을 조절하는 것처럼 항우울제도 그러한 역할을 합니다. 보통의 우울증은 6개월 정도 지속되고 그 후에는 서서히 사라지지만 주기적으로 발생할 수도 있습니다. 항우울제는 그 기간 동안 우울증의 정도를 관리하며 꾸준히 지속시켜 주는 역할을 합니다.

약물요법 외에 다른 치료법은 무엇입니까?

정신치료, 대화치료 등의 많은 형태가 있으며 오늘날에는 인지치료, 대인치료, 정신역동치료 등이 사용됩니다. 또한 광선요법으로 매일 일정 기간동안 강한 광선에 노출시키면 증세가 호전되는 경우가 있습니다. 햇빛이 부족하면 에너지 부족과 활동량 저하, 슬픔, 과식, 과수면을 일으키는 경우가 있기 때문인데, 주로 햇빛이 부족한 나라에서 많이 행해집니다. 이러한 여러 치료에도 반응하지 않는 경우에는 예전에 사용하던 전기경련요법을 실시합니다. 이름과는 달리 몸이 고통이 없고 그 효과가 우수하지만 차선책으로 사용하고 있습니다. >

글 최현주 기자