

건강 칼럼

우울증, 의지로 극복 가능하다?... 치료가 꼭 필요한 이유

“우울증을 한 번도 겪어본 적이 없는 사람에게 우울증을 설명하는 것은 너무 어렵습니다. 우울증은 슬픔과 다르기 때문입니다. 슬픔은 울고 느끼는 것입니다. 그러나 우울증은 차가운 감정의 부재, 정달 속이 빈 느낌입니다.” - 조앤 톨링



서현정

삼성공감정신건강의학과 부산센텀점 원장

우울증을 단순히 우울한 기분, 슬픔이라는 감정 상태로 오해하는 경우가 많다. 치료가 필요하지 않은 건강한 사람이라도 일시적인 우울감이나 슬픔을 종종 겪을 수 있기에, 슬픔을 극복했던 개인적인 경험에 비추어 우울증을 의지로 극복할 수 있다고 생각하는 경우도 있다. 단순히 기분이 우울한 상태가 아닌 생활 전반에 영향을 미치는 병

식욕 변화 △불면 혹은 과다 수면 △정신운동 초조 혹은 지연 △피로 또는 활력 저하 △무가치감 혹은 죄책감 △집중이나 판단의 어려움 △죽음에 대한 생각 등이 2주 이상 지속되며, 특히 우울한 기분이나 즐거움의 저하가 하루 중 대부분, 거의 매일 발생하며 생활에 영향을 끼치는 병이다. 우울증은 율적인 정서 상태 외에도 수면과 식욕, 인지기능, 체력, 자살 위험성 등 삶에 광범위한 영향을 끼치며 생활 능력에 현저한 저하를 가져온다. 우울증으로 인해 중요한 시험을 포기하거나, 배우자와의 관계에서 갈등을 일으키게 되기도 한다. 직업적 성취를 이루지 못하게

될 수도 있으며 자기돌봄에 소홀하게 되어 당뇨나 고혈압 등 생활관리가 필요한 신체 질환을 악화시킬 수도 있다. -약물치료가 중요, 의지로 치료할 수 있다는 환상 버려야 -우울증은 약물치료와 심리치료가 중요하며 특히 약물치료는 우울증의 치료에서 핵심적인 역할을 한다. 항우울제는 시냅스 내의 신경전달물질의 불균형을 바로잡아주는 역할을 하여 증상을 개선하며, 작용하는 신경전달물질의 종류에 따라 SSRI, SNRI, TCA, NDRI 등 다양한 약제들이 있다. 약물치료를 시작할 경우 첫 1-2주간 꾸준히 복용해야 효과가 나타나기 시작하며 4-6주간 복용시 증상 개선 효과를 느낄 수

있다. 증상이 개선된 후에도 저하된 기능이 회복하고 재발의 가능성을 낮출 수 있도록 유지 치료를 수 개월간 지속해야 한다. 의지로 우울증을 치료할 수 있다는 환상은 우울증의 치료에 있어 큰 걸림돌이다. 우울증에 걸리면 신경전달물질의 불균형으로 인해 건강할 때의 판단력과 낙관적 전망, 의지력을 발휘하기 어려워진다. 우울증상을 극복하려 노력할 기력 자체가 떨어지는 것이다. 더군다나 자기 비하와 절망감이 증가된 상태이므로, '왜 나는 의지로 극복되지 않을까' 라는 생각에 더 큰 우울감을 경험하게 되므로 주의가 필요하다. 주변에 우울증을 겪는 사람이 있다면, 우울증에 대한 올바른 이해를 통해 치료를 받도록 안내하는 것이 좋다. 본인이 우울증이라고 생각되면 가까운 사람들에게 자신의 상태에 대해 알리고 도움을 받으며, 의료진의 면밀한 진료를 통해 우울증을 극복하는 것이 필요하다.

사설

노인세대를 위한 가이드라인

진정한 노인 백세시대를 위해서는 '노인 가이드라인'이 중요하다. 이는 절대로 거창한 것이 아니다. 일상생활 속에서 실천하면 되는 일이다. 실제로 통로에 상자를 치우는 것부터 시작하자

들의 표현이나 태도도 중요하다. 전문용어·외래어·신조어·줄임말 사용을 자제해야 한다. 표현의 경우 어르신들 자극할 수 있는 문구는 조심해야 한다. 고령자가 심장마비나 뇌졸중으로 쓰러지는 등 응급 상황에 대비하자. 치매나 사기 피해 징후 등을 알아챌 수 있도록 관심이 필요하고 심폐소생술 등 응급 상황에 대처할 기술 교육도 필요하다. 고령자들이 스마트폰이나 무인 키오스크 등 디지털 플랫폼 사용을 어려워하는 경우가 많은 만큼 온라인·전화·대면 서비스를 수요에 따라 다양하게 제공해 선택권을 넓히는 것도 필요하다. 어르신들을 위한 가이드라인을 제작하는 일은 백세시대를 맞아 의미 있는 일이다. 중요한 것은 예의 바르고 친절하게 응대하는 것이다. 이 원칙 하나만 지켜도 어르신들은 어떤 서비스든 대부분 만족할 것이다.

신냉전 속 밀착하는 북·중·러

지난 3월 중국과 러시아의 모스크바에서 정상회담이 열렸다. 공동성명에서 중국이 주장하는 북핵 해결 원칙이 빠졌다. '북한 탄도미사일 발사와 한미연합훈련 동시 중단' 이른바 '쌍중단(雙中斷)'이 빠진 것이다. '신냉전' 구도 속 북·중·러가 더욱 밀착하고 있다. 중러는 최근 북한의 끊이지 않는 미사일 시험 발사와 예고된 7차 핵실험을 북한의 당연한 자위권으로 인식하고 있다. 쌍중단은 쌍궤병행과 함께 중국이 2017년부터 제시해 온 대북 원칙이다. 쌍궤병행은 비핵화 프로세스·북미 평화협정 협상 병행추진을 말한다. 북한이 탄도미사일을 발사하는 것을 중단하면 한미연합훈련도 중단한다는 것이다. 그동안 중국은 "한반도 비핵화 원칙은 확고부동하다"며 쌍중단·쌍궤병행 원칙이 유효함을 밝혔다. 그러나 앞으로 "미국이 한미동맹과 연합군사훈련을 하는 동안 북한의 미사일

시험 발사는 용인하겠다는 것"이다. 미국을 위시한 국제사회가 유엔에서 대북제재 강화 결의안 도출에 실패했는지 설명하는 대목이다. 중국과 러시아는 공동성명에서 '북한의 정당하고 합리적인 우려'에 대한 미국의 호응을 요청하기도 했다. 북중러 밀착 신호는 여러 곳에서 감지되고 있다. 지난달에는 왕야권 북한 주재 중국대사가 내정된 지 2년 만에 평양에 부임했다. 그런가 하면 최근에는 김영정 북한 노동당 중앙위원회 부부장이 젤렌스키 우크라이나 대통령을 비난하며 러시아에 힘을 실어줬다. 북한의 핵 문제를 푸는 데 있어서 중국의 역할은 중요하다. 북중러 그리고 한미일 간의 갈등 등 구도는 북핵 해결, 한반도 평화 체제 구축, 평화 통일, 북한 급변 사태 때 원활한 수습 등이 모두 어려워진다. 중국과 우호적인 관계를 갖도록 해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

G7 정상회담 반대하는 일본 시위대



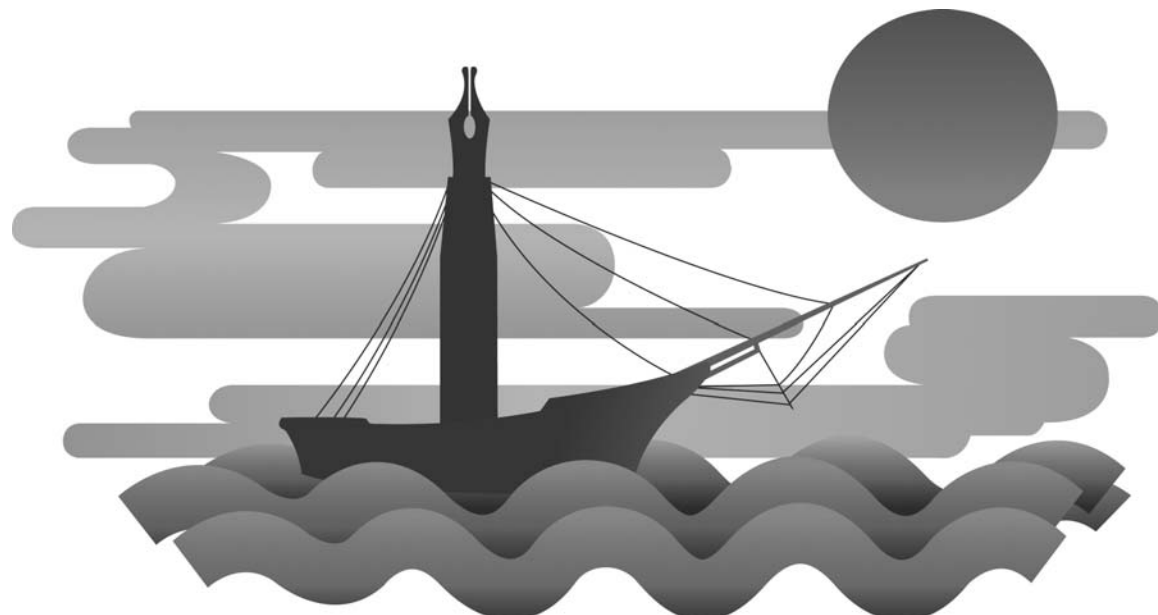
14일 일본 히로시마 평화기념공원 인근에서 시위대가 주요 7개국(G7) 정상회담과 전쟁, 핵 등에 반대하는 현수막을 들고 구호를 외치고 있다. G7 정상회담은 히로시마에서 오는 19일부터 21일까지 2박3일 일정으로 열린다.

태국 총선, 승리 발표하는 림쩌른랏 전진당 대표



타 림쩌른랏(43) 전진당(MFP) 대표가 15일(현지시간) 방콕의 MFP 당사에서 총선 승리를 발표하고 있다. 태국 총선에서 군부와 왕실에 등을 돌리고 변화를 원하는 민심의 선택으로 급진 성향의 이당인 MFP가 151석을 차지하며 제1당이 됐다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.