

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- ▶ 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- 산후우울증 **한국어!**
- 계절정동장애
- 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계경후에 대처하기 **한국어!**
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해약 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- 청소년과 물질 사용 **한국어!**
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 **한국어!**
- 정신장애 도움 받기 **한국어!**
- 물질사용 문제로 도움 받기

우울증 Depression

대부분의 사람들은 살아가면서 한 번쯤 우울한 기분을 느끼게 됩니다. 무엇을 상실하거나 실망했을 때 낙심과 좌절, 심지어 절망감까지 느끼는 것은 당연한 반응이며 그런 반응은 며칠간 지속되다가 점차 사라지기도 합니다. 실제로, 2002년도에 전국적으로 실시된 조사에 의하면, 백만 명이 넘는 캐나다인들(4.5%)이 전년도에 주요우울증(major depression) 증상을 겪었다고 답했습니다.

그러나 대부분은 우울한 기분이 잠시 들었다가 저절로 사라진 경우입니다.

“울적한” 기분이 두어 주가 지나도 사라지지 않고 생업과 가족, 기타 생활에 지장을 주기 시작하면, 이런 증세는 임상우울증(clinical depression 또는 주요우울증)의 징후인 경우가 보통입니다.

캐나다보건부(Health Canada)에 따르면, 캐나다의 성인 가운데 약 8%는 인생의 어느 시점에서건 주요우울증을 경험한다고 합니다. 우울증은 캐나다에서 여전히 가장 큰 폭으로 증가하고 있는 질환입니다. 1994년부터 2004년까지 우울증으로 의사를 방문한 건수는 거의 두 배로 늘었습니다. 2003년도만 해도 캐나다 전역에서 우울증으로 의사를 방문한 건수가 무려 1,160만 건에 이르렀습니다.

우울증 발병율은 캐나다 청소년들에게서 특히 높습니다. 캐나다보건부가 청소년들을 대상으로 실시한 전국적인 조사 결과, 15~24세 사이 청소년 인구의 6.5%에 해당하는 25만 명 이상

이 전년도에 주요우울증을 겪은 것으로 나타났습니다. 2003년에 BC 주 십대들을 대상으로 조사했을 때는, 십대 학생의 약 8%가 그 전 달에 “너무 슬프거나, 낙심하거나, 희망이 없어서 사는 게 과연 무슨 보람이 있을까” 할 정도로 정서적으로 심각한 고통을 받았다고 응답했습니다. 그럼에도 우울증은 모든 연령의 사람들이 걸리는 질환입니다.

“우울증은 어린이와 노인 그리고 사회적 신분이나 빈부차이를 막론한 모든 성인 남녀에게 영향을 줄 수 있다”고 BC기분장애협회(Mood Disorders Association of BC)의 에드 로저스

우울증과 양극성장애 치료법 Treatments for Depression and Bipolar Disorder

- 적절한 치료를 받으면 우울증 환자의 80% 이상은 증상이 상당히 호전되거나 증상에서 완전히 벗어납니다
- 대부분의 사람들은 약과 정신요법을 병행해 효과를 봅니다
- 일부 경우, 전기경련요법(electroconvulsive therapy, ECT)이 도움이 되기도 합니다
- 가벼운 우울증 또는 보통의 우울증 환자는 성요한초(St. John's Wort, *Hypericum perforatum*) 추출물로 효과를 볼 수도 있습니다
- 광선요법(light therapy)은 계절정동장애(겨울 우울증) 환자에게 도움이 될 수 있습니다
- 규칙적으로 운동하고 건강식을 섭취하면 전반적인 증상을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다
- 영적 신앙이나 실천을 통해 희망을 가질 수 있습니다
- 가벼운 우울증 환자는 긍정적인 생각에 힘쓰고 즐거운 활동을 늘리면 도움이 되기도 합니다

Ed Rogers) 회장은 말합니다. 실직으로 인한 스트레스 때문에 우울증에 걸리기 쉬운 사람들이 있는가 하면, 유명인사 중에는 우울증이 있어도 어려운 일을 훌륭히 해내는 사람들이 많습니다. 온타리오 주의 밥 레이(Bob Rae) 전 총리가 그런 예입니다.

여성은 남성에 비해 우울증에 걸리는 비율이 두 배나 높습니다. 그러나, 이것은 단순히 남성이 도움을 요청하는 데 덜 익숙해서 그럴 수도 있거나 남성의 우울증은 알코올이나 약물 같은 물질(substance)의 사용 문제로 나타날 때가 많기 때문에 정확한 진단이

이루어지지 않아서 그럴 수도 있습니다.

우울증은 크게 두 가지로, 임상우울증(또는 주요우울증)과 양극성장애(bipolar disorder)(조울증(manic depression)이라고도 함)가 있습니다. 두 질환 모두

우울증과 연관된 위험 요인 Risk Factors Associated with Depression

성별과 무관

- 청소년(18-24세)
- 최근에 경험한 부정적인 인생사(예: 이사, 사랑하는 사람을 잃음, 가족 문제 등)
- 이혼
- 만성 스트레스(예: 실직, 질병, 간병 등)
- 낮은 자부심
- 가까이 지내는 가족, 친구가 적거나 없음
- 독신
- 자부심이 중하 정도로 낮은 편에 속함
- 정신적 외상을 남긴 사건(예: 아동 성학대, 폭력, 강간 등)
- 기분장애 또는 중독의 사례가 있는 가족력

우울장애를 겪었거나 겪은 것으로 믿어지는 유명인사들

People Who are Either Known or Believed to Have Suffered from Depressive Disorders

에드윈 "버즈" 울드린(우주비행사)	앤 마그렛(가수)	알렉산더 대왕(고대 그리스의 군주)
한스 크리스티안 안데르센(작가)	루드비히 폰 베토벤(음악가)	어빙 벌린(가수)
윌리엄 블레이크(시인)	나폴레옹 보나파르트(프랑스 지도자)	말론 브란도(영화배우)
바바라 부시(조지 부시 전 미국 대통령 부인)	짐 캐리(영화배우)	버지니아 울프(작가)
윈스턴 처칠(전 영국 수상)	딕 클라크(연예인)	올리버 크롬웰(영국 청교도 지도자)
세릴 크로우(가수)	T.S. 엘리엇(시인)	엘리자베스 여왕 1세(영국 여왕)
F. 스코트 피츠제럴드(소설가)	토머스 제퍼슨(전 미국 대통령)	지그문트 프로이트(정신분석학자)
어니스트 헤밍웨이(작가)	오드리 헵번(영화배우)	마고 키터(영화배우)
에이브러햄 링컨(전 미국 대통령)	엘리자베스 맨리(피겨 스케이터)	미켈란젤로(화가, 조각가, 건축가)
아이작 뉴턴(물리학자, 수학자)	플로렌스 나이팅게일(간호사)	조지아 오키페(화가)
돌리 파튼(가수)	에즈러 파운드(시인)	시아도어 루스벨트(전 미국 대통령)
사울왕(고대 이스라엘 왕)	찰스 스타크스(누피 만화가)	알프레드 로드 테니슨(시인)
마크 트웨인(작가)	빈센트 반 고흐(화가)	조지 워싱턴(미국 초대 대통령)

출처: The Society for Depression and Manic-Depression of Manitoba, Inc.

증상의 횟수와 정도에 따라 가벼운 증세, 보통 증세, 심한 증세로 나뉩니다.

주요우울증을 앓는 동안 환자의 전반적인 인생관은 급격히 변할 수 있습니다. 주요우울증에 걸리면 자긍심이 떨어지고 친구와 가족에 대한 생각이 바뀔 수 있습니다. 어떤 경우에는, 평생 해오던 습관대로 하지 않고 무관심으로 일관하기도 합니다.

우울증은 전신에 영향을 주므로 식사와 수면 패턴이 바뀌고, 안절부절하지 못하며, 전반적으로 피로를 더 많이 느끼고, 몸이 이상하게 아픈 증상까지 나타날 수 있습니다. 환자를 무기력하게 만드는 우울증은 평생 동안 자주 발병하거나 한두 번 또는 여러 번 찾아오기도 합니다.

생물학자인 제인(가명, 30세)은 우울증에 걸렸을 때 절망감을 느꼈고 기쁨과 행복을 경험할 수 없었다



고 합니다. “다른 사람들과 동떨어진 세계에 살고 있는 것 같았어요. 무엇보다도, 부정적인 생각에 완전히 사로잡혀 있었던 게 나빴어요.”

제인은 계절정동장애(seasonal affective disorder) 또는 “겨울우울증”(winter depression)이라는 진단을 받았습니다. 브리티시컬럼비아대학교(UBC)의 기분장애클리닉(Mood Disorders Clinic)에 의하면, BC 주에서는 약 11만 명의 사람들이 겨울에 낮이 짧아 일조량이 줄어들기 때문에 이런 임상우울증에 걸릴 수 있다고 합니다. 그렇다고 해도, 겨울우울증에 걸린 사람들은 밝은 인공조명을 비추는 빔상자 아래서 하루 30분만 앉아 있어도 한결 낫다고 합

니다. 양극성장애는 그리 흔하지 않은 우울증으로, 캐나다 국민의 약 1% 정도가 걸립니다. 이 병에 걸리면 우울증과 더불어 조증(躁症, mania)으로 알려진, “기분이 들뜬” 상태가 주기적으로 번갈아 나타납니다. 이 같은 기분의 변화는 극적으로 급격하게 나타날 때도 있지만 대개는 완만하게 나타납니다.

우울증기에 있는 사람은 임상우울증 증상의 일부 또는 전부를 경험하기도 합니다. 이와는 달리, 조증 주기에는 기운이 넘치고, 수많은 생각이 나며, 자부심으로 가득하고, 감정이 급속도로 변하며, 닥치는 대로 물건을 사거나, 성적으로 무분별해지는 등 충동적인 행동을 하기도 합니다.

여러 가지 다양한 생물학적 요인과 환경적 요인으로 인해 양극성장애나 우울증에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다. 예를 들어, 일과 관련한 스트레스, 인간관계, 재정문제 등으로 우울증이 생길 수 있습니다. 때로는 질병으로 인해 우울증에 걸릴 수 있습니다. 많은 경우, 특히 양극성장애에서는 유전적 요인으로 우울증이 나타날 수 있습니다.

일상생활에 대한 일반적인 태도도 우울증의 주요 원인이 되기도 합니다. 남에게 잘 의존하거나, 완벽주의자이거나, 자부심이 낮거나, 언짢은 감정을 잘 표현하지 못하거나, 대처능력이 떨어지거나 하는 성향이 있는 사람은 우울증에 걸리기 쉽습니다.

캐나다정신보건협회(CMHA)는 수많은 인생관과 인생에 대한 접근방식이 실천과 보살핌에 의해 바뀔 수 있으므로 이 같은 정보는 예방과 치료의 관점에서 유용하다고 합니다. 예를 들어, 인지요법(cognitive therapy)은 자신의 태도와 사고방식, 사건해석 등을 재평가해 감정을 바꾸고 심지어 증상마저 호전시킬 수 있다는 개념을 토대로 하는 치료법입니다.

우울증을 제대로 치료 받는 사람들의 80% 이상은 증상이 상당히 호전되거나 증상에서 완전히 벗어납니다. 양극성장애는 재발할 때가 많지만, 처방약과 정신요법(psychotherapy)을 병행하면 많은 환자들이 다시 일할 수 있으며 즐거운 삶을 계속 살아갈 수 있습니다.

협력단체

Partners:

브리티시컬럼비아 불안장애 협회
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신분열병 협회
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

제시의 희망 협회
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회
Mood Disorders Association of BC

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (Mental Health Information Line)의 무료번호 1-800-661-2121 로 문의하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: heretohelp.bc.ca

전세계 우울증 통계

Worldwide Depression Statistics

- 전세계 1억2천1백만 명이 우울증을 앓고 있습니다
- 전세계적으로 수명을 감축시키는 주된 장애 원인 중 우울장애가 4위를 차지합니다(전염병, 심장병, 호흡기감염 순, 그 다음은 HIV/AIDS)
- 우울장애는 2020년이 되면 세계적인 질병 중 2위에 오를 것으로 예상됩니다(1위는 심장병)
- 우울증은 자살을 가장 많이 초래하는 정신장애입니다

자료출처

SOURCES

- Health Canada. (2002). "Chapter 2: Mood Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index.html
- IMS Health Canada. (2003). Treating Depression with SSRIs. Retrieved January 10, 2006, at www.imshealthcanada.com/htmen/1_0_14.htm
- IMS Health Canada. (2004). Anti-Depressants: A Provincial Comparison. Retrieved January 10, 2006, at www.imshealthcanada.com/htmen/3_1_42.htm
- Lam, R. (2000). "Recognizing the Faces of Depression." Visions: BC's Mental Health Journal, 11, 4-5. Retrieved January 10, 2006, at www.cmha.bc.ca/resources/visions/mood
- Lam, R. (2000). "Treatment of Depression." Visions: BC's Mental Health Journal, 11, 16-17. Retrieved January 10, 2006, at www.cmha.bc.ca/resources/visions/mood
- Levitt, A.J & Byle, M.H. (2002). "The impact of latitude on the prevalence of seasonal depression." Canadian Journal of Psychiatry, 47(4), 361-367.
- McCreary Centre Society. (2004). "Emotional Health." Healthy Youth Development: Highlights from the 2003 Adolescent Health Survey. Vancouver, BC: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.mcs.bc.ca/r_ahs.htm
- Society for Depression and Manic-Depression of Manitoba Inc. (1998). What Do All These Famous People Have in Common? Winnipeg: SDMDM.
- Statistics Canada. (2002). "Major depressive episode, by age group and sex, household population aged 15 and over, Canada excluding territories, 2002." Canadian Community Health Survey: Mental Health and Well-being. Retrieved January 10, 2006, at www.statcan.ca/english/freepub/82-617-XIE/index.htm
- World Health Organization. (2001). World Health Report - Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: WHO. Retrieved January 10, 2006, at www.who.int/whr/2001/en/index.html

자료출처 업데이트: 2006년

우울증과 물질 사용

Depression and Substance Use

물질사용과 우울증은 서로 단단히 얽혀 있는 관계에 있습니다. 이런 관계를 구성하는 요소는 다양합니다. 우울 증상을 겪는 사람들이 약물이거나 알코올 같은 물질로 스스로를 치료하려 하는 것은 흔한 일입니다. 이들은 자신에게 우울증이 있다는 사실을 자각하지 못할 수도 있으나, 물질을 사용하면 적어도 잠시 동안은 기분이 한결 좋아진다는 것을 분명히 압니다.

특정 약물들은 그 속성상 우울증 증상을 낳을 수 있습니다. 예를 들어, 알코올은 중추신경계 억제제입니다. 술을 마시는 사람들은 우울증상의 정도가 술을 마시지 않는 사람들에 비해 더 높습니다. 알코올 사용을 늘리면 그만큼 우울증도 더 경험하게 되는 것이 보통입니다.

반대로, 물질사용을 중단해도 우울증 증상을 겪습니다. 일례로, 코카인은 흥분제입니다. 코카인을 사용하면 뇌에서 도파민과 세로토닌이 나오는데 이는 우리 몸에서 분비되는, "기분을 좋게 하는" 화학물질들입니다. 그러나, 코카인을 장기적으로 사용하면 우리 몸은 도파민을 적절히 분비하지 못하게 되며, 대신 우울증이 찾아옵니다.

약물사용과 우울증 사이에 상호작용이 일어날 수 있는 또 다른 경우는 약물이나 알코올 사용을 완전히 중단할 때입니다. 급성 금단기(acute withdrawal period)가 지나면 후기 급성 금단기(post-acute withdrawal period)에 들어가게 되는데, 이는 보통 6개월에서 2년 정도 지속되며 물질사용 경력과 개인의 스트레스 정도에 따라 다릅니다. 이 기간 동안 뇌는 알코올 또는 약물 사용으로 손상된 부위를 스스로 치유하며 우울증 증상이 나타날 때가 많습니다.

약물이나 알코올을 사용해온 사람이라면 현재 경험하고 있는 우울증상의 원인을 알아 내기가 어려울 수도 있습니다. 그러나, 우울증이 임상적으로 존재하는 것이든 아니면 약물이거나 알코올 사용에 의한 것이든, 치료법은 본질적으로 같습니다. 시간이 흐르고 검사를 계속하다 보면 우울증의 성격을 더욱 잘 규명할 수 있습니다.

용어 해설

Glossary

물질 Substance

약물, 알코올, 담배, 마약 등을 지칭하는 말.

양극성장애 Bipolar Disorder

우울증의 일종으로 조울증이라고도 하며, 우울증과 조증(躁症: 들뜬 기분)이 주기적으로 번갈아 나타나는 병.

임상우울증 Depression

자력으로 극복하기 힘든 정신질환으로서의 우울증으로, 주요우울증이라고도 함.

주요우울증 Major Depression

자력으로 극복하기 힘든 정신질환으로서의 우울증으로, 임상우울증이라고도 함.

