

우울증 자가진단



자살과 연관되는 대표적 질환  
우울증 치료 통해 극복할 수 있어

기승을 부리던 추운 날씨가 어느새 따뜻한 봄볕 아래 누그러지는 기세다. 그러나 따뜻해지는 날씨, '봄탄다'는 모습으로 설레임을 대변하는 기존 분위기와는 달리, 계절 변화에 소리없이 찾아오는 불청객으로 주변의 세심한 배려가 필요해졌다.

보건복지가족부는 지난해 원주정신보건센터에서 실시한 자살시도자 사례관리연구(3~11월) 결과, 자살시도자의 추정진단으로 우울증이 55.6%를 차지했다고 밝히며, 우울증은 자가진단 등을 통해 조기에 발견하고 적절한 정신치료와 약물치료를 받으면 완쾌되는 질병으로 조금만 더 세심한 주의와 관심을 가지면 충분히 극복할 수 있다고 밝혔다.

우울증은 자살과 관련되는 대표적인 정신과 질환으로 우울증으로 진단받은 환자의 2%~15%가 자살로 사망하는 것으로 해외 연구결과가 보고되고 있다.

우울증은 연령, 성별, 사회적 환경, 문화 등에 따라 다양한 양상을 보이지만 비교적 공통적으로 나타나는 증상은 위에 <표 1>의 내용과 같다.

또한 <표 2>의 내용 가운데 4개 이상의 증상이 연속 2주 동안 나타나

따뜻한 봄날, 원치 않는 불청객 '우울증'

<표 1> 우울증시 공통적으로 나타나는 증상

- 지속되는 슬픔, 걱정 혹은 공허한 느낌
- 희망이 없는 것 같은 느낌
- 죄책감, 무의미함, 무엇으로도 도움 받을 수 없을 것 같다는 느낌
- 과민하고 예민해지거나, 초조해짐
- 예전에 즐기던 활동이나 취미에 대한 흥미가 없어짐
- 항상 피곤한 느낌
- 주의를 집중하기 어렵고, 세세한 것들을 기억하기 힘들
- 우유부단해지고 결정을 내리기 어려움
- 잠을 들 수가 없거나 자꾸 깨어남 (불면증) 또는 하루 종일 자게 됨
- 폭식하거나 식욕이 없어짐
- 자살에 대해서 생각하거나 자살 시도를 함
- 기운이 없고 이유없이 두통, 복통, 소화불량 등의 증상이 나타남

<표 2> 우울증 의심 증상

- 2주 이상 거의 매일 지속되는 우울한 기분 또는 흥미나 즐거움의 상실
- 체중 증가나 체중 감소 또는 식욕의 증가나 감소
- 거의 매일 나타나는 불면이나 과다수면
- 정신 운동성 초조나 지체
- 피로나 활력상실
- 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감
- 사고력이나 집중력의 감소, 또는 우유부단함
- 반복되는 죽음에 대한 생각이나 반복되는 자살생각 또는 자살기도나 자살 계획

는 경우에는 우울증을 의심할 수 있다. 이 것은 정신과 분야에서 널리 사용되는 진단기준인 DSM-IV-TR(미국정신과협회)의 주요 우울장애 기준에 따른 것이다.

우울증의 자가진단을 위한 여러척도가 있지만 그중 Zung의 우울척도가 가장 널리 쓰이고 있다.

우울증은 치료가능한 정신질환임에도 불구하고 정신질환에 대한 일반대중의

편견으로 인하여 실제로 정신과의를 찾지 못하는 비율이 높지 않고, 이로 인하여 치료가 지연되어 자살 등의 심각한 부작용으로 이어지고 있다.

지난해 원주정신보건센터에서 실시한 자살시도자 사례관리 연구(3월~11월)에서도 자살시도자 전체 142명 중 추정진단 결과 우울증이 79명으로 55.6%를 차지했다.

우울증의 치료는 보편적으로 정신치

료와 약물치료를 나누어 볼 수 있다. 인지행동치료나 대인관계치료 등 정신치료 또는 상담치료는 우울증을 유발하는 부정적인 사고 및 행동방식을 교정하고 우울증을 일으키거나 악화시키는 대인관계 문제들을 이해하고 고쳐나가는 데 도움이 된다.

약물치료(항우울제)는 뇌 속의 신경호르몬의 균형을 회복시켜 정신치료나 상담치료에 비해 비교적 확실하고 빠른 효과를 볼 수 있어 우울증 환자에게 우선적으로 고려되고 있다.

따라서 약물치료와 정신치료를 병행

시 신속한 회복효과를 기대할 수 있다. 우울증에 대한 정보와 상담을 원하는 이는 보건복지가족부 희망의 전화 129, 정신건강상담전화 1577-0199를 이용할 수 있다. 또한, 해피마인드(www.mind44.co.kr), 블루터치(www.suicideprevention.or.kr)에 접속하면 사이버 상담이 가능하다. 직접 내방이 가능한 경우에는 가까운 정신보건센터를 방문하거나 정신과 병·의원을 내원하여 상담 또는 진료를 받을 수 있다.

권내영 기자 kny@eduyonhap.com

“협심증, 3월에 특히 조심해야”

건강보험심사평가원 분석... 6년간 환자수 해마다 증가

협심증 환자가 매년 증가하는 가운데, 특히 3월에 환자 수가 급증하는 것으로 나타났다.

건강보험심사평가원은 2004~2009년 심사결정자료 중 '협심증(I20)' 상병에 대한 자료를 분석한 결과, 연평균 4.7%씩 증가했다고 18일 밝혔다. 예컨대, 지난해 '협심증(I20)'의 진료 인원은 47만 8000명으로, 2004년 38만명과 비교할 때 9만 8000명 증가한 것이다.

특히, 최근 5년간의 진료인원을 월별로 분석하면, 협심증은 매년 3월에 큰 폭의 증가율을 보이고 있는 것으로 나타

났다.

심평원은 “통상 협심증은 추운 동절기에 증상이 악화되는 질환으로 알려져 있으나 실제 발생 건수는 매년 3월에 큰 증가율을 보이고 있다”며 “이러한 현상은 추운 겨울에는 운동 등 야외 활동을 자제하다가 날씨가 풀리면서 갑자기 심한 운동을 의욕적으로 하는데서 기인하는 것으로 추정된다”고 밝혔다.

성별로는 최근 6년 모두 남성이 여성보다 많이 발생했다.

연평균 증가율은 남성이 5.8%, 여성이 3.6%였다.

연령별로는 2009년을 기준으로 60~69세가 31.4%로 가장 큰 비중을 차지했으며, 50세 이상 진료인원이 전체의 84.3%로 조사됐다. 연령구간별 증가추세는 남성의 경우 30대부터(20대▶30대 3.4배, 30대▶40대 2배), 여성은 40대부터(30대▶40대 3.9배, 40대▶50대 2.5배) 급증하기 시작하는 것으로 나타났다.

협심증은 대부분 죽상동맥경화증에 의한 관상동맥 협착을 원인으로 하여, 과도한 운동 등으로 심장근육에 필요한 산소 요구량을 충분히 공급하지 못해 심근허혈이 생길 때 발생한다. 증상으로는 흉통, 호흡곤란 등을 동반하며 발생시에는 즉시 안정을 취하고 병원 치료를 받아야 한다.

치료방법으로는 약물 치료요법이 주로 시행되며, 충분한 약물치료에도 불구하고 증상이 완화되지 않을 때에는 혈관성형술 및 관상맥우회로이식술도 가능하다. 예방을 위해서는 금연, 고혈압치료, 고지혈증 및 비만관리, 적당한 운동 등으로 관상동맥 경화증 위험인자들을 잘 관리하는 것이 필요하다.

민통선지역 달리는 'DMZ 자전거투어'

경기도 파주 28일 개최

DMZ 행진 코스

- ① 출발: 임진각 > ② 통일대교(남문) > ③ 통일촌 사거리(회차) > ④ 통일대교(북문) > ⑤ 53-2T > ⑥ 농로구간 및 토끼굴 > ⑦ 도착: 임진각



60년간 일반인의 출입이 통제됐던 DMZ 일원 민간인통제구역에 자전거 100대가 달린다.

행사를 주관하는 경기관광공사는 오는 28일 경기도 파주시 임진각 일원에서 '달리는 자전거' 시범투어를 개최할 예정이다

이번 자전거 투어 코스는 임진각에서 출발, 통일대교-통일촌 사거리-초평도를 거쳐 임진각으로 되돌아오는 총 14km 구간이다.

공사는 이번 투어를 포함한 추가 시범 운영기간을 거쳐 코스와 운영성 문제점을 보완해 올 상반기 중에 군(軍)과 합의된 전 구간(19km)을 정례 운영할 계획이다.

공사 관계자는 “DMZ 자전거투어 실시를 위해 경기도가 작년부터 군과 지속적으로 협의한 결과, 시범운영기간을 거쳐 후 월 2회의 정례 자전거투어를 실시하기로 합의를 체결했다”고 전하면서, “DMZ 자전거투어를 DMZ일대 관광의 랜드마크 프로그램으로 육성할 것”이라고 밝혔다.

DMZ는 외국인 관광객들이 가장 가고

싶은 지역으로 선정된 바 있으며, 임진각 일원은 연간 500만 여명이 찾는 경기도 북부의 대표관광지다.

경기도는 지난해 10월 DMZ의 아픔을 승화해 평화와 생명의 메시지를 전달한 '제1회 DMZ다큐멘터리영화제'를 개최했으며, 부대행사로 국내최초로 민통선 지역을 달린 DMZ 자전거투어를 실시해 호응을 얻은 바 있다.

우체국에서 건강검진 받는다

한국건강관리협회는 우정사업본부와 함께 전국 주요 시도를 중심으로 우정사업본부 고객 대상 건강검진 이벤트를 전개한다. 서울, 부산을 비롯해 주요 시·도 우정사업본부 8개청 30개 해당 우체국의

방문 고객과 상주 직원을 대상으로 2월 중 국민의 건강 증진 향상 방안으로 실시된다.

한국건강관리협회 서울서부지부(본부정 현기봉)는 어제 강서우체국에 이어 오늘 강남우체국에서 건강검진을 실시한다.

목 마르다고 급하다고 아직도 아무 곳에서도 효과없는 광고를 하고 계십니까?

에이드를 마시면 목이 마르고, 갈증이 사라집니다. 에이드는 수분과 전해질을 함유한 천연 과일 맛의 음료로, 목이 마르고 갈증이 있을 때 마시면 효과가 있습니다. 에이드는 수분과 전해질을 함유한 천연 과일 맛의 음료로, 목이 마르고 갈증이 있을 때 마시면 효과가 있습니다.

에이드를 마시면 목이 마르고, 갈증이 사라집니다. 에이드는 수분과 전해질을 함유한 천연 과일 맛의 음료로, 목이 마르고 갈증이 있을 때 마시면 효과가 있습니다.

롯데캐피탈 신용대출

입금 용도 (CAPLOAN GOLD)

- 1. 생활자금: 100만원 ~ 5000만원
- 2. 사업자대출: 100만원 ~ 5000만원
- 3. 신용대출: 100만원 ~ 5000만원
- 4. 저축대출: 100만원 ~ 5000만원
- 5. 기타대출: 100만원 ~ 5000만원

소액 (SOLO)

- 1. 생활자금: 100만원 ~ 5000만원
- 2. 사업자대출: 100만원 ~ 5000만원
- 3. 신용대출: 100만원 ~ 5000만원
- 4. 저축대출: 100만원 ~ 5000만원
- 5. 기타대출: 100만원 ~ 5000만원

상당사: 김억근 010-9458-6568 www.lotte4u.com

사실여 여의봉의 성공비즈니스를 위한 든든한 파트너!

이원식세무회계사무소

- 01 세무상담
  - 세무상담 전문 세무사사무소
  - 세무사 10명 이상 보유
  - 세무사 10명 이상 보유
- 02 기업회계 및 각종 세무회계업무
  - 기업회계 및 세무회계
  - 각종 세무회계업무
- 03 투자세무
  - 투자세무

이원식세무회계사무소

TEL | 02-2546-0962 FAX | 02-2546-0961