

우울장애란 무엇입니까?

(What is a depressive disorder?)



우울장애란 무엇입니까?

‘우울’이란 단어는 우리 모두가 일상 중 때때로 경험하는 슬픈 느낌을 묘사할 때 흔히 쓰입니다. 이것은 또한 여러가지 진단 가능한 우울 장애를 설명할 때도 사용되는 용어입니다.

우울한 느낌은 흔히 오는 것이기에 일상 생활에서의 불행감 및 슬픔과 우울 장애의 증세들을 구분하는 것이 중요합니다.

사랑하는 사람의 상실, 인간 관계의 실패, 극심한 실망 또는 좌절과 같은 스트레스를 대할 때, 대부분의 사람들은 불행하고 슬프게 느낄 것입니다. 이것은 그 상황에 적합한 감정적인 반응으로 보통 한시적으로만 지속됩니다. 이러한 반응들은 우울장애로 여겨지지 않으며 매일의 생활의 부분입니다. 우울 장애들은 극심하고 장기적인 우울한 기분과 이전에 즐기던 활동들에 대한 흥미의 상실로 특징 지어지는 질환들중의 하나입니다. 이러한 증세들은 심하게 개인의 삶을 방해할 수 있습니다.

우울장애는 흔하여, 약 다섯명에 한명의 비율로 일상 중 어느 시점에라도 우울 장애를 경험합니다.

우울 장애는 한 사람의 삶과 복지에 실제적 위험을 수반하는 심각하고 고통스러운 질환입니다.

전문적인 진단과 치료가 필요합니다.

심한 경우에는 초기에 입원이 요구될 수 있습니다. 다행히도 우울증의 치료는 일반적으로 매우 효과적입니다.

우울 장애의 주요 유형은 무엇입니까?

몇가지 다른 정신 질환이 우울증과 연관되어 있습니다.

주요 우울 장애

이것은 가장 흔히 진단되는 우울 장애입니다. 주요 우울 장애를 가지는 매우 의기 소침하며 삶의 즐거움을 상실합니다. 그들은 집중력과 에너지가 결여되어 있으며 식욕과 수면 패턴의 변화를 경험합니다.

죄책감도 매우 흔합니다. 그들의 낙망과 절망된 느낌은 자살에 대한 생각으로 이어질 수 있습니다.

주요 우울 장애는 뚜렷한 원인이 없이 찾아올 수 있으며 생활을 잘 감당하며 직장생활도 잘하고 행복한 가족 생활 및 사회적 인간관계를 가진 사람들에게도 발병될 수 있습니다. 이것은 또한 감당할 수 없는 고통스러운 사건에 의해서 촉발될 수도 있습니다.

주요 우울 장애의 증세들이 빈도수가 더 적고 경미하나 더 오래 지속될 때(2년이상) 그 질환은 감정 부전 장애라고 불리워 집니다.

우울한 기분을 동반한 적응 장애

이 질환을 가진 이들은 절친한 인간관계의 실패 또는 실직과 같은 인생의 힘든 상황에 대해서 보통보다 더 심한 정도로 반응합니다.

우울증의 느낌이 매우 강하며 종종 불안, 수면 곤란 그리고 식욕의 변화를 포함합니다.

그러한 증세들이 지속되는 기간은 몇 주에서 몇 년으로 다양합니다. 이 형태의 우울증을 가진 이들은 종종 그러한 사건에 대처할 수 있는 길을 찾고 그들의 증상들을 극복할 수 있는 치료를 필요로 합니다.

산후 우울증 (Post-natal depression)

전체 산모들의 약 반 정도는 일명 ‘아기 우울증 (baby blues)’의 영향을 받습니다. 그들은 경미한 정도의 우울함을 느끼며 불안하고 긴장되거나 건강하지 못하며, 대부분 피곤한 상태임에도 불구하고 쉽게 잠을 이루지 못합니다. 이러한 형태의 우울증은 단지 몇 시간 또는 몇 일 동안 지속되고는 사라집니다.

그러나 산모의 약 10% 정도에게는 이러한 슬픈 느낌이 산후 우울증이라고 하는 심각한 장애로 발전합니다. 이러한 질환을 가진 산모들에게는 매일의 생활의 요구들에 대처해 나가는 것이 점점 더 어려워 집니다.

그들은 불안, 두려움, 절망, 슬픔 그리고 극심한 피곤함을 경험할 수 있습니다. 어떤 산모들은 공황 공격을 받거나 긴장하고 쉽게 짜증나게 되기도 합니다. 식욕과 수면 패턴에 변화가 생길 수도 있습니다.

극심하나 드문 산후 우울증의 형태는 산욕기 정신병이라고 합니다. 그 여성은 매일의 생활을 감당하지 못하며 사고와 행동에 방해를 받습니다.

산모와 아기를 위하여 산후 우울증의 치료가 필수적이며 매우 효과적인 치료법들이 이용 가능합니다.

양극성 기분 장애 (Bipolar mood disorder)

양극성 기분 장애 (이전에는 조울증으로 불리워지던)를 가지고 있는 이들은 우울증성 우발을 환희, 과활동, 쉽게 짜증냄, 빨리 말하기 그리고 무모함과 관련된 조증의 기간과 교차하면서 경험합니다. 더욱 심각한 경우에는 망상을 경험하기도 합니다. 추가 정보를 원하시면 안내 책자 - 양극성 기분 장애란 무엇입니까-를 읽어보십시오.

함께 일어나는 정신 건강 문제들

우울증을 가진 사람들은 불안의 증세를 종종 경험합니다. 불안에 관하여 추가 정보를 원하시면 안내 책자 - 불안 장애란 무엇입니까-를 읽어보십시오.

해로운 알코올이나 다른 약물 남용은 종종 우울증과 함께 일어납니다. 이것은 치료를 더욱 복잡하게 만들어, 알코올과 기타 약물 남용을 관리하는 것이 중요합니다.

자살의 위험은 우울증을 가진 사람들에게 더욱 높습니다.

우울 장애의 원인은 무엇입니까?

종종 우울증과 연관하여 상호 관련된 많은 요인들이 있습니다.

유전적 요인들

우울증을 발병할 성향은 가족 안에서 전해진다는 사실은 확증되었습니다. 이것은 당뇨병이나 심장 질환과 같은 다른 질병에 대한 소인과도 흡사합니다.

생화학적 요인들

우울 장애는 부분적으로 뇌의 화학적 불균형에 기인한다고 여겨집니다. 항우울제 약물은 이 불균형을 치료합니다.

스트레스

스트레스, 특히 사적인 비극 또는 재난들은 우울 장애의 발생과 연관되어 있습니다.

우울 장애는 출산, 폐경 그리고 사별과 같은 주요한 인생의 변화와 관련된 인생의 특정 시기에서 더욱 흔하게 나타납니다.

그 결과로, 이는 젊은 성인, 여성, 나이든 성인, 그리고 신체 건강적 문제를 가진 사람들의 경우 더욱 흔합니다.

기질

특정한 기질을 가진 사람들에게서 우울증의 증상들이 더욱 많이 나타날 수 있습니다.

우울증은 몹시 불안해하고, 예민하고, 감정적이고 삶가운데 생기는 일들에 대해 강하게 반응하고 쉽게 당황하는 사람들에게서 흔히 발생합니다.

완벽주의자, 자신에 대해 비판하는 사람들, 자신과 타인에 대해 높은 기준을 설정하는 사람들은 우울증에 걸리기 쉽습니다. 남들에게 매우 의존적인 이들 또한, 실망하게 되면 우울증이 생길 수 있습니다.

반대로, 낙관적이고 적극적인 사고를 연습하는 사람들은 우울증으로 부터 보호되는 경향이 있습니다.

알코올과 다른 약물 남용

해로운 알코올과 다른 약물 남용은 우울증에 걸릴 위험이 높입니다. 이것은 또한 우울 장애를 겪는 이들의 자살 위험을 높입니다.

어떤 치료를 받을 수 있나요?

우울 장애는 매우 효과적으로 치료될 수 있습니다.

장기간에 걸쳐 지속되는 슬픈 느낌을 경험하는 사람들 또는 그것이 생활에 심한 영향을 주고 있는 사람들은 그들의 가족 주치의나 커뮤니티 헬스 센터에 연락을 하여야 합니다.

치료는 각 사람의 증상들에 달려 있으나, 다음중 하나 또는 그 이상을 포함할 것입니다.

- 인지 행동적 치료 (CBT)와 심리적 개재는 우울증과 연관된 사고의 패턴, 행동, 그리고 믿음을 변화시키는 것을 목표로 합니다.
- 대인 관계성 치료법은 대인 관계가 감정에 미치는 영향을 이해하도록 돕습니다.
- 항우울제 약물은 우울한 느낌을 완화시켜주고, 정상적인 수면 패턴과 식욕을 회복시키며 불안을 줄여줍니다. 정신 안정제와는 달리 항우울제 약물은 중독성이 없습니다. 이들은 그 긍정적 결과에 도달하는데

1주에서 4주 가량을 소요하며, 천천히 뇌안의 신경 전달 물질들의 균형을 되찾아 줍니다.

- 특정한 약물들은 양극성 기분 장애와 같은 경우 기분 변화를 관리하는데 도움을 줍니다.
- 신체적 운동과 해로운 알코올이나 다른 약물 남용을 줄이는 것과 같은 라이프 스타일의 변화도 우울증으로 부터의 회복을 도울 수 있습니다.
- 어떤 매우 심한 형태의 우울증에는, 가끔 잘못 명명되어 충격 치료라고도 하는 전기 경련 치료 (ECT)가 안전하고 효과적입니다. 이것은 자살 위험이 높은 이들 또는 질환이 심하여 먹거나 마시기를 중단하여 그결과로 사망할 수 있는 이들에게는 생명을 구하는 것입니다.

우울 장애를 가진 이들의 가족과 친구들은 종종 혼란과 고통을 느낍니다. 보다 나은 지역 사회의 이해와 더불어 지원과 교육은 치료의 중요한 부분입니다.



다음을 통하여 도움을 받으십시오.

- 일반의
- 지역 건강 센터
- 지역 정신 건강 센터

서비스에 관한 정보를 원하시면 지역 사회 도움과 복지 서비스(Community Help and Welfare Services)와 지역 전화 번호부의 24시간 응급 번호를 확인해 보십시오.

만일 통역사가 필요하시면 전화 13 14 50 (TIS)로 연락하십시오

즉각적인 상담 도움을 위한 13 11 14번 생명의 전화가 있습니다. 생명의 전화는 필요한 연락처, 추가 정보 및 도움을 제공해 드릴 수 있습니다.

더 많은 정보는 다음의 웹사이트를 참조하십시오.

- www.mmha.org.au
- www.beyondblue.org.au
- www.blackdoginstitute.org.au
- www.depressionet.com.au
- www.crufad.com
- www.ranzcp.org
- www.sane.org
- www.reachout.com.au

이 안내 책자에 관하여

이 안내 책자는 호주 정부의 기금으로 이루어지는 국민 정신 건강 전략 정책하의 정신 질환에 관한 시리즈의 일부입니다 (National Mental Health Strategy)

이 시리즈의 다른 안내 책자들은 다음을 포함합니다.

- **정신 질환이란 무엇입니까?**
- **불안 장애란 무엇입니까?**
- **양극성 기분 장애란 무엇입니까?**
- **우울성 장애란 무엇입니까?**
- **식이 장애란 무엇입니까?**
- **정신 분열증이란 무엇입니까?**

아래의 기관에 연락하시면 모든 무료 안내 책자들을 구하실 수 있습니다.

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing: (호주 정부 건강과 노후부 산하 정신 건강 및 인력 부서):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601

전화 1800 066 247

팩스 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면 다문화 정신건강 호주 전화 (02) 9840 3333 으로 연락하십시오 (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

Insert your local details here

