



## 우울증에 관한 사실... 호전시키는 방법...

우울증은 우리 사회에서 감당 능력이 부족한 것으로 생각되거나 ‘정신 질환’의 일종으로 간주될 수 있기 때문에 우울한 감정을 인정하기가 반드시 쉽지는 않습니다. 우울증을 앓고 있는 사람의 경우 알아두어야 할 가장 중요한 사실들 중의 하나는 우울증을 앓는 사람이 많다는 것입니다.

### 우울증이란 무엇이며 어떤 사람에게 생기나요?

우울증은 많은 사람들에게 생기는 것으로 생의 어느 시점에 발생합니다. 우울증은 일반적으로 남성에 비해 여성에게 거의 두 배나 많이 발생하며, 유년기에서 노년기에 이르기까지 아무 때나 발생할 수 있습니다 (예, 여러 가지 정서적 문제 및 사회적 문제로 라이카트 지역사회 여성보건센터를 방문하는 여성들의 75%가 우울증을 앓고 있음).

사람마다 개성이 다른 것처럼 우울증의 증상도 사람마다 다릅니다. 우울증은 증상의 정도가 다양하며 모든 여성이 다 같이 모든 증상을 겪는 것은 아닙니다. 우울증의 증상은 슬픈 감정과 외로운 감정에서부터 완전히 절망적인 감정에 이르기까지 그 정도가 다양합니다. 여성의 경우 자신을 탓하며 죄책감을 느끼는 경우가 많으므로, 그로 인해 인생에서 발생하는 다른 긍정적인 일들에도 영향이 미칩니다.

### 우울증은 여러 가지 다양한 요인에 의해 생길 수 있습니다...

우울증을 앓는 사람들 중의 일부는 생물학적 우울증을 가지고 있어서 뇌의 화학물질 불균형으로 인해 우울증이 생기는 경향이 있습니다. 대부분의 경우는 사회적 요인이나 자신에게 발생한 사건(들)으로 인해 우울증이 생깁니다 (예, 소중한 가까운 사람을 잃은 경우, 홀어버이 생활, 빈곤, 실직 및 열악한 주택 시설, 질환, 고립감 또는 가족이나 친구들로부터 멀리 떨어져 있는 것으로 인해 스트레스를 받는 경우).

그 외에도 가정폭력, 성폭행, 알코올 또는 기타 약물 문제, 장기적 스트레스, 유년기의 충격, 재난 및 상실, 성별 문제, 또는 인생의 기타 미해결 사건들도 우울증의 ‘원인’이 될 수 있습니다.

이민자 사회의 여성들은 스트레스가 가중되는 경우가 많은데, 문화적/사회적 고립, 이민 후의 정착 문제, 영어 실력 부족 등이 추가로 스트레스가 될 수 있습니다. 일부 문화권에서는 우울증이 감정으로 표현되는 경우보다 신체적으로 표현되는 경우가 더 많습니다 (Kleinman & Good 1985) (예, 우울증의 증상을 불안감 또는 두통, 피곤함, ‘비탄감’으로 표현함).

우울증은 정서적, 신체적, 사회적 요인이 복합적으로 작용하여 생기는 경우가 많으므로 우울증을 치료할 때는 이 요인들을 모두 다 다루어야 합니다.

## 우울증에 관한 얘기를 많이 듣는데, 그것이 무엇인가요?

---

**중증 우울증의 증상은 다음과 같습니다.**

- ☹️ 우울한 기분
- ☹️ 삶의 즐거움, 대인관계, 사건들에 관해 흥미 상실

**그리고 다음 중 4개 이상이 증상으로 나타납니다.**

- ☹️ 체중 또는 식욕의 변화
- ☹️ 수면의 변화 (잠을 많이 자거나, 아니면 잠을 못 잠)
- ☹️ 활동의 변화 (예, 우울증이 있는 사람은 완전히 '슬로 모션' 상태로 된 것처럼 보일 수 있음. 그리고 '동작 장애', '정신운동 장애', '동요' 등으로 불리우기도 함)
- ☹️ 피곤하거나 무기력함
- ☹️ 죄책감 또는 무가치한 느낌
- ☹️ 집중력 또는 결정능력의 저하
- ☹️ 자살 생각

## 우울증의 증상

우울증의 원인과 각 개인이 느끼는 증상은 명확하지 않습니다. 그러나 의료 전문가들이 지침으로 사용하는 증상들이 몇 가지 있습니다.

### 기분 및 생각의 변화

자존심 저하  
부정적인 자아상  
삶이 무의미하게 느껴질 수 있음  
삶이 살 가치가 없다고 생각함  
불안감  
허무감

### 신체적 증상

기운이 없고 기분이 안 좋음  
기진맥진함  
섹스에 관심이 없어짐  
수면 패턴이 깨짐  
집중력이 떨어짐  
체중이 떨어지거나 늘어남  
두통  
소리내어 울음  
식욕 상실

### 행위적 증상

약물 또는 알코올 오용  
걱정  
패닉 발작  
안절부절 못함  
강박 증상

*그 외에도 우울증의 증상들이 또 있으나, 이 증상들이 가장 흔히 나타납니다.*

*이 증상들을 누구나 모두 겪는 것은 아님.*

몇 가지 그릇된 통념    몇 가지 그릇된 통념    몇 가지 그릇된 통념

그릇된 통념 ... 우울증은 여성에게만 생긴다

진상 ... 우울증은 남녀 모두에게 생깁니다

그릇된 통념 ... 유능하지 못해서 우울증이 생긴다

진상 ... 가장 유능하고 총명한 사람들 중에서도 우울증을 앓은 사람들이 있습니다. 우울증은 누구에게나 생길 수 있습니다.

그릇된 통념 ... 우울증은 상상이다. 정신을 바짝 차리면 기분이 훨씬 좋아질 것이다.

진상 ... 우울증은 매우 현실적인 것입니다. 치료방법은 있어도 단순히 '치료하고 끝나는' 것이 아닙니다. 치료 계획을 세워서 실시해야 합니다.

**우울증을 회복시킬 수 있는 방법은 여러 가지입니다.**

## 할 수 있는 방법...

희망이 전혀 없는 것처럼 느껴질 수 있으나 실제로는 스스로를 돕기 위해 할 수 있는 것들이 많이 있습니다. 우울증은 성공적으로 치료될 수 있으며 대부분의 사람들이 불과 몇 주 내에 다시 좋아지기 시작할 수 있습니다.

## 보완 요법 및 치료 방법...

**긴장풀기와 명상** - 자기 자신과 접촉하면 몸의 긴장을 풀고 정신을 맑게 할 수 있습니다. 그리고 스트레스와 인생의 문제들을 처리하는 데 도움이 됩니다. 긴장풀기는 불과 몇 분밖에 안 걸리며 거의 아무 곳에서나 할 수 있습니다.

**카운슬링**은 가족이나 친구가 아닌 사람으로서 비판하지 않고 들어주는 사람에게 자신의 문제에 관해 얘기하는 것입니다. 문제를 파악하기 시작하면 일이 잘 정리되기 시작하는 경우가 많습니다. 카운슬링은 어려운 일들을 분명히 밝히는 데 도움이 되는 방식으로 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있는 과정입니다. 그리고 결과적으로는 되찾은 자신감으로 새로운 경험을 지향하여 노력하는 데 도움이 됩니다.

**자연요법**은 전체론적 체제 내에서 허브, 비타민, 무기질, 방향요법, 마사지, 영양학 등을 이용하여 치료하는 의학 분야입니다. 자연요법은 부작용이 거의 없으며 질병 예방과 건강 증진을 중점적으로 다룹니다.

**허브 치료법**은 몸이 스스로 낫도록 돕는 데 중점을 둡니다. 자연 약품은 식물을 원료로 하는 물질로 만들어집니다. 허브 치료법은 부작용이 거의 없으며 사용하기에 안전하고 효과적입니다. 우울증에 사용되는 허브에는 St. John's Wort, (가벼운 정도부터 보통 정도까지의 우울증이 치료된다는 사실이 과학적으로 검증되었음), 귀리, 다미아나, 마편초, 카밀레, 라벤더, 로즈메리, 시계풀 등이 있습니다.

**유사요법**은 최저 용량 및 '이열치열'의 법칙을 토대로 하는 것입니다. 다시 말해서, 건강한 사람에게 특정 결과를 내는 약은 유사한 결과를 나타내는 질환을 치료할 수 있습니다. 유사요법은 감정을 다루고 '고착된' 감정, 오랫동안 믿어온 생각, 묵은 감정의 패턴을 바꾸는 데 아주 좋은 치료법입니다.

**사회적 접촉 / 가족 및 친구** - 주변에 신뢰할 수 있는 사람들이 있으면 유익할 때가 많습니다. 기분이 가장 안 내킬 때에도 서로 돌봐주는 관계의 사람과 함께 시간을 보내도록 노력하십시오. 소위 '긍정적' 경험을 더 많이 가지면 그것을 토대로 새로운 기억을 구축하여 고통과 슬픔을 대체할 수 있습니다.

**침술**은 고대 동양 치유법으로 신체의 기의 균형을 복원시킬 수 있습니다. 침술은 질병을 고치고 긴장을 완화시키는데 도움이 됩니다. 침술은 몸의 중요한 기점에 가는 바늘을 꽂는 방법을 사용합니다.

**지원 그룹** - 여성들끼리 자신이 겪은 일들과 자신에게 효과적인 방법들에 관해 체험 및 의견을 교환합니다. 이것은 우울증에 관한 자신의 경험을 이해하는 방법이 될 수도 있습니다. 그리

고 혼자만이 아니라 다른 여성들도 같은 식으로 느낀다는 것을 알게 되어 위안이 됩니다.

그 외의 치료 방법으로는 운동 (30분씩 일 주에 세 번 걸으면 우울증을 해소하는 데 도움이 된다는 결과가 입증되었음), 마사지, 영양분이 있는 음식 먹기 (이것은 신체와 마음을 건강하게 유지하는 데 필수임), 스트레스 관리 클래스, 요가, 예술요법, 자존 및 자신감 향상 그룹, 긍정적 사고 (자신의 사고 과정을 재설계하도록 노력하기 - 부정적인 것에 집중하지 않고 긍정적인 것에 집중함, 또는 자신을 덜 탓하고 더 많이 이해함으로써 삶의 경험을 개정함), 광선요법, 웃음 (예, 재미있는 비디오를 대여하거나 동네 영화관에 가서 코미디를 봄), 잠 잘자기, 자연 생활 즐기기 - 공원에서 산책하기, 바다에서 수영하기...

## 의학적 접근방법... 우울증 치료제

중증 우울증의 경우 우울증 치료제를 적절히 처방하면 치료에 도움이 될 수 있습니다. 우울증 치료제는 여러 가지 종류로 나뉘며 상표명도 여러 가지입니다. 따라서 혼동될 경우가 많으므로 우울증 치료제를 처방받을 경우에는 정확한 약의 이름과 잠재적 부작용에 관해 알아두어야 합니다. 우울증 치료제는 카운슬링을 받으면서 사용해야 효과적입니다. 다음은 가장 흔히 사용되는 우울증 치료제입니다.

### 1. Selective Serotonin Re-Uptake Inhibitors (SSRI's)

이 약은 비교적 최근에 나온 것으로 흔히 처방되는 우울증 치료제입니다. 이 약의 상표명 중 두 가지는 언론에서 거론된 적이 많으므로 익숙하게 들릴 수도 있습니다. 이 약들은 다른 종류에 비해 부작용이 적으며 광고를 크게 한 적이 많습니다. 이 약은 또한 과다복용을 할 경우 안전도가 높습니다. 상표명: Aropax, Lovan, Luvox, Prozac, Zoloft, Zactin. 잠재적 부작용: 구역, 설사, 변비, 떨림, 구강 건조증, 땀, 성욕 저하, 체중 감소, 식욕 저하, 불안감, 불면증, 현기증, 발진.

### 2. Tricyclic Anti-depressants (TCA's)

이 약은 오래 전에 나온 것으로 최근에 더 새로운 종류의 약이 나와 있어도 여전히 많이 처방되고 있습니다. TCA's의 상표명: Anafranil, Sinequan, Prothiaden, Tryptanol, Tofranil. 잠재적 부작용: 현기증, 불안증, 졸음, 혼동, 가벼운 떨림, 근육운동 조화 장애, 구강 건조증, 두통, 불면증, 시야가 침침해짐, 설사, 변비, 체중 증가, 집중력 저하, 성욕 저하. 그리고 심장 혈관 질환이 있는 사람의 경우에는 Tricyclic Antidepressants (삼환식 우울증 치료제)를 복용하기 전에 필히 의사에게 알려야 해야 합니다.

이런 종류의 약은 복용 시 주의해야 합니다. 과다복용을 했을 경우에는 즉시 의료적 도움을 구하고 구급차를 부르십시오.

시판되고 있는 우울증 치료제는 그 외에도 또 있습니다. 의사가 어느 특정 약을 처방했을 경우에는 반드시 그 약을 선택한 이유와 그 약의 부작용에 관해 물어보도록 하십시오.

**기억하세요: 약을 복용할 경우 어떤 종류의 약에 관해서든 환자로써 의사에게 물어볼 권리가 있습니다.**

---

## 라이카트 지역사회 여성 보건 센터

라이카트 지역사회 여성 보건 센터는 NSW 정부가 제공하는 자금으로 여성을 위해 여성이 운영하는 기관이며 불이익을 겪고 있는 여성들에게 여러 종류의 전체론적 보건 서비스를 제공합니다. 본 센터의 안전하고 지원적 환경은 여성 스스로 정보에 입각한 결정을 내리는 데 도움이 됩니다.

55 Thornley Street Leichhardt 전화: 9560 3011 팩스: 9569 5098

