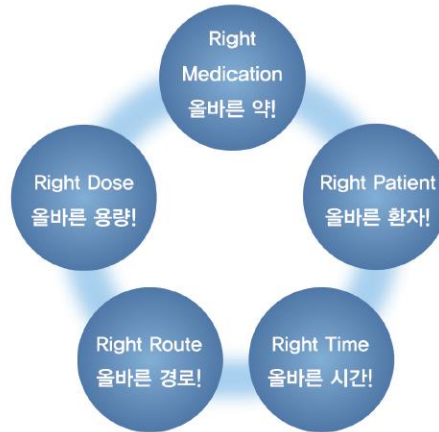


우울증

올바른 약 복용은 치료 효과를 높입니다!

■ 약 복용 원칙: 5-RIGHTS



■ 잘못된 복약순응도 사례

- ① 처방전을 무시(약을 받지 않음)하거나 약을 먹지 않는 경우

※ 특히, 당뇨병과 같이 만성질환의 경우 평생 약을 먹어야 한다는 생각으로 인한 복약에 대한 거부감이 발생할 수 있음

- ② 정해진 용법을 지키지 않는 경우
- ③ 임의로 용량을 줄이거나 늘이는 경우

■ 약을 올바르게 복용하지 않을 경우, 어떤 것이 위험한가요?

- ① 미국의 경우, 매년 약 125,000명이 처방전 대로 올바르게 약을 복용하지 않아 사망하며, 이는 교통사고에 의한 사망보다 2배가 많습니다.
- ② 또한, 병원 입원 원인의 11%와 요양원 입원 원인의 40%도 올바르게 약을 복용하지 않았기 때문이라고 합니다.
- ③ 이처럼, 미국에서는 약을 올바르게 복용하지 않음으로 인해 발생하는 비용이 연간 1,000억 달러나 된다고 합니다.

우울증과 치료약, 이것이 궁금해요!

■ 우울증

Q. 우울증은 어떤 병인가요?

- A. 생활에 지장을 줄 정도로 우울감이 2주 이상 지속되는 것을 우울증이라고 합니다. 우울증은 우울한 기분 외에도 흥미 상실, 식욕 저하, 집중력 장애, 수면 장애, 피로, 무기력감, 두통, 복통 등의 다양한 신체증상으로도 나타날 수 있습니다. 나타나는 양상에 따라 주요우울증, 기분부전증, 양극성 우울증, 기분순환장애 등으로 분류하기도 합니다.

■ 우울증의 치료

Q. 우울증은 왜 치료해야 하나요?

- A. 우울증은 환자 및 가족에게 신체적 부담뿐 만 아니라 많은 경제적 부담을 주게 됩니다. 또한, 우울증은 신경정신질환 중에서 가장 높은 장애손실률을 보입니다.

Q. 우울증 치료는 어떻게 하나요?

- A. 우울증의 1차치료는 약물복용입니다. 우울증 치료제는 매우 다양한데, 크게 선택적 세로토닌 재흡수 억제제, 선택적 세로토닌 노르아드레날린 재흡수 억제제, 삼환계 항우울제, 단가아민효소 억제제 등이 있습니다.

선택적 세로토닌 재흡수 억제제는 최신 항우울제로 하루 1번 복용하면 되므로 매우 간편합니다. 출시 제품으로는 플루오세틴(제품명:프로작), 에스시탈로프람(제품명:렉사프로), 파록세틴(제품명:세로자트), 서트랄린(제품명:졸로프트), 시탈로프람(제품명:시프람), 플루복사민(제품명:듀미룩스) 등이 있습니다.

선택적 세로토닌 노르아드레날린 재흡수 억제제로는 벤라팍신(제품명:이펙사), 듀록세틴(제품명:심발타) 등이 있고, 그 외 기전의 항우울제로 미르타자핀(제품명:레메론), 브프로피온(제품명:웰부트린) 등이 있습니다.

삼환계 항우울제 및 단가아민효소 억제제는 하루에 여러 번 복용해야 하는 불편함과 부작용으로 인하여 근래에는 잘 사용하고 있지 않습니다. 양극성장애 우울증의 경우, 주요 우울증에서 쓰이는 항우울제가 아닌 기분조절제를 복용해야 합니다. 기분조절제에는 리튬, 발프로익산(제

품명:데파코트, 오르필), 라모트리진(제품명:라믹탈) 등이 있습니다.

비약물치료 방법으로는 인지행동치료, 지지적 심리치료, 분석적 심리치료, 광치료, 경두개 자기자극치료 등이 시도되고 있습니다.

Q. 약은 먹기 싫고 운동이나 건강식품 등의 방법으로 치료하고 싶습니다. 어떤 방법이 있을까요?

A. 우울증은 환경적으로 우울한 일이 있어 생긴다기보다는 환자의 뇌 안에 특정 호르몬 상태가 불안정하게 되면서 나타나는 질환입니다. 따라서 우울증 환자에게 긍정적으로 생각하라고 조언하는 것은 아무런 도움이 되지 않습니다. 약물치료는 이러한 생물학적인 우울증의 병리기전에 근거한 가장 과학적인 치료법입니다.

초기의 경증 우울증상의 경우에는 운동, 광치료, 심리상담치료 등으로도 다소 도움이 됩니다. 그렇지만 중등도 이상의 우울증은 이런 치료방법만으로 완전한 회복을 기대하기 어렵습니다. 약물치료는 다른 방법에 비해서 가장 빠르게 우울증상을 완화하는 방법이며, 재발방지에도 가장 효과적입니다. 또한, 불면, 불안, 신체증상 등의 다른 증상들이 동반돼 있을 때에도 부가적인 치료효과가 나타납니다. 우울증 치료의 기본은 항우울제를 복용하는 것이며 상담을 포함한 기타 치료방법들은 약물복용과 함께 시행되는 것이 바람직합니다.

Q. 우울증 약물 치료를 받으면 기록이 남아서 사보험가입이나 군입대, 취직 등에 불이익이 있다고 들었습니다. 사실인가요?

A. 진료기록은 환자 본인(소아는 1차 보호자)의 동의 없이는 절대로 열람이 불가능합니다. 심신미약이나 심신상실은 가입이 금지돼 있으나, 일반적인 정신과질환은 천식이나 경련질환 등 지속적인 치료가 필요한 다른 질환과 가입조건이 같습니다. 다만, 정신분열증(조현병), 조울병, 중증 주요 우울장애는 사보험 가입이 제한되기도 하는데, 보험회사와 상품에 따라 가입조건이 다릅니다.

우울증의 경우 1개월 미만의 투약, 7회 이하의 병원 방문 및 단순상담은 보험가입에 문제가 되지 않습니다. 현재 입원을 요하는 중증 정신질환을 제외한 불면증, 우울증 등의 경증 정신질환 환자의 보험가입 차별을 금지하는 내용의 법률개정이 추진되고 있습니다.

또한, 우울증을 비롯한 정신과 질환으로 군대를 면제 받기는 매우 어렵습니다. 수년간 충분한 치료를 받았는데도 호전되지 않은 정신분열증(조현병), 양극성 장애, 난치성 주요 우울장애, 정신지체의 경우에만 매우 정밀한 사전조사를 통해 면제 여부를 결정합니다.

■ 우울증의 치료약

Q. 우울증 약을 잘 먹는 것이 왜 중요한가요?

- A. 우울증이 조절되지 않는 가장 큰 이유가 약을 잘 먹지 않기 때문입니다. 우울증 환자들은 자신이 환자라는 의식이 약하고, 부작용에 대한 염려로 약을 제대로 먹지 않는 경우가 흔합니다. 여러 연구에서 약을 자주 빼먹거나 임의로 중단한 환자들의 증세가 악화돼 입원하는 사례들이 많이 나오고 있습니다. 정신분열증(조현병) 환자들을 3년간 관찰해 본 결과, 첫 1년간 약을 충실하게 먹지 않은 경우에 입원이나 약물중독이 될 확률과 응급실 치료, 체포, 폭력, 범죄 피해자가 될 가능성이 현저하게 높았습니다.

Q. 우울증 약을 복용한 지 3개월이 됐는데 증세가 많이 좋아졌습니다. 언제까지 약을 먹어야 하는 건가요?

- A. 우울증은 재발률이 매우 높은 질환입니다. 일반적인 성인의 경우에 재발 가능성은 50% 정도이며 한 번 재발한 후 다시 재발할 가능성은 90%에 이릅니다. 항우울제를 복용하면 대부분 3개월 내에 증상이 호전되지만, 재발을 방지하기 위해 최소한 6개월 이상의 유지치료가 필요합니다. 3개월 내에 치료를 중단하는 경우에는 대부분 재발하고, 유지치료 중에도 치료가 중단 되면 재발하는 경우가 흔합니다.

1년 이상의 장기간 유지치료가 필요한 경우는 3회 이상 재발했거나 2회의 우울증 재발 경험과 함께 위험요인이 존재하는 경우입니다. 위험요인으로는 자살사고, 정신병적 증상 등의 심각한 증상, 만성화된 우울증, 다른 내과 및 정신과적 동반질환, 환자의 의지결여, 가족이나 학교의 지지체계 결핍 등입니다.

Q. 우울증 약을 임의로 중단하면 안 되는 건가요?

- A. 장기간 항우울제를 복용하다가 중단할 때는 서서히 감량하는 것이 좋습니다. 대체로 1주일에 용량의 20%씩 감량해 4~6주에 걸쳐 천천히 줄여나가야 합니다. 약물 중단 후 재발할 확률이 높으므로 1년 이상 꾸준히 경과를 관찰해야 하며 초기 증세나 이상 증세가 나타나면 바로 병원에 가야 합니다.

Q. 우울증 약은 마약이고 평생 복용해야 한다고 들었습니다. 사실인가요?

- A. 우울증 약의 일부가 약사법상 마약류로 분류돼 있지만 치료용 약제로는 향정신성의약품에 해당됩니다. 감기약 중의 일부도 분류상으로는 마약류에 해당하지만 증세완화용으로 처방되는

것과 같다고 보면 됩니다. 치료용으로 사용되는 우울증 약은 남용이나 중독의 위험성이 없으며, 오히려 다른 알코올중독이나 약물중독의 예방치료에 사용되는 안전한 약물입니다. 우울증 약은 적정량을 복용해 안정이 되고 충분한 유지치료 기간이 끝나면 금단증상 없이 약물을 중단할 수 있습니다.

Q. 우울증 치료약물의 부작용은 어떤 것이 있나요?

A. 우울증 약물의 부작용은 대체적으로 오심, 구토 등의 위장관 불편 증상이지만, 일부 약물은 졸림, 진정감 등이 나타날 수 있습니다. 또한, 입이 마르고 변비, 피로감 등도 나타날 수 있으며, 매우 드물게 사물이 겹쳐 보이는 복시나 초조감, 경련이 나타나기도 합니다.

###