아임상 및 경증우울증 자기관리법 효용성 연구

오강섭 연구책임자, 성균관대학교 의과대학 정신과 교수

◆ 연구배경

병적 '우울증'이란 우울감 또는 무기력감 등이 2주 이상 지속됨으로 인해 일상생활에 어려움을 겪게 되는 경우로 진단되며, 우리나라 국민의 18세 이상 65세 미만 성인을 대상으로 한 연구에서 평생유병률이 5.6%로 보고되고 있다. 병적 우울증의 진단기준을 충족시키기는 하지만 그 심각도가 가벼운 경우는 '경증우울증'이라고 부르며, 우울증 증상은 있으나 질병으로 볼 수 없을 정도의 심각도 혹은 2주이내인 경우 '아임상 우울증'으로 정의된다. 우리나라에서의 경증우울증 및 아임상 우울증의 실태를 파악하기 위하여 한국보건의료연구원은 '아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구'에 대한 연구를 수행하고 전문가의 의견을 수렴하여 그 결과를 발표했다.

◆ 경증우울증 및 아임상 우울증의 한국현황

일반인 1,000명, 정신과전문의 201명을 대상으로 설문조사한 결과, 최근 1년간 가벼운 우울감 또는 무기력감을 2주이내로 경험한 비율은 일반인 72.3%, 정신과전문의 65.7%로 나타났다. 이중 일반인 4.2%, 정신과전문의 6.0%는 정신과 진료를 받은 것으로 조사되었다.

일반인 가운데 아임상 우울증의 경험빈도가 높은 경우는 10-29세(연령층), 전업주부와 학생(직업)군이었으며, 정신과전문의는 30대 연령층에서 빈도가 높았다. 일반인의 67.2%, 정신과전문의의 82.6%가 자기관리법을 사용한 경험이 있으나, 그 효과에 대한 기대정도는 일반인이 65.1%인데 반해 정신과전문의는 44.8%로 다소 낮았다. 이는 정신과전문의의 경우 상대적으로 자기관리법의 한계를 잘 이해하고 있는 반면 일반인의 경우 명확한 근거 없이 자신의 선호에 따라 자기관리법을 선택하는 것과 관련되어 있을 가능성이 제시되었다.

◆ 경증 및 아임상 우울증 자기관리법의 국내현황

우울증상을 호소하는 사람들은 일차적으로 스스로 해결하는 방법(자기관리법)을 선호하며, 인터넷검색 등을 통해 우울증을 극복하는데 도움이 된다는 식품, 차, 심리적 방법 등을 이용하고 있으나, 자기관리법의 실제효과여부에 대한 객관적인 정보제공은 충분하지 않았다. 일반인, 정신과환자, 정신과전문의 집단을 대상으로 우울증의

자기관리법에 대한 현황조사를 시행하여 사용해 본적이 있는 자기관리법의 효과에 대한 인식실태를 조사한 결과,

① 경증우울증 환자군들은 '운동', '유머 또는 즐거운 활동' 그리고 '종교생활'을 선호함

② 일반인에서 긍정적인 인식이 높게 보였던 항목은 '허브차', '독서', '명상', '휴식', '산림욕', '운동', '유머 또는 즐거운 활동', '취미활동', '마사지' 그리고 '음악감상' 이었음

③ 정신과전문의들은 '독서', '명상', '휴식', '산림욕', '운동', '유머 또는 즐거운 활동', '요가 기공 등과 같은 이완법', '취미활동', 그리고 '음악감상'에 대하여 긍정적인 인식이 높았음

◆ 우울증 자기관리법의 적절성 평가

흔히 사용되는 자기관리법 39개를 선정한 후 체계적 문헌고찰을 통한 연구의 질평가를 시행하여 효과여부를 분석하고, 근거분석결과를 바탕으로 알코올과 운동을 제외한 37개 자기관리법에 대해 15명의 정신과전문의가 참여한 2차례 델파이조사를 통해 평가결과를 적절, 부적절, 불확실로 판단하였다.

표. 우울증 자기관리법의 판단결과

판단결과	우울증의 자기관리법
적절 (6개)	독서치료, 이완, 요가, 아로마치료, 광치료, 우울중재 컴퓨터 프로그램
부적절 (14개)	카페인, 타우린, 트립토판 (5-hydroxytryptophan), 탄수화물 식이요법, 인삼, 프로게스테론(progesterone), 오메가-3, 특정 비타민(B6, B12, B9, C, D), 가시오가피, 석류
불확실 (17개)	춤, 유머, 마사지, 명상, 음악, 애완동물, 기도, 기공, 태극권, 레크리에에션, 노래부르기, 산림활동, 원예치료, 필라테스, 즐거운 활동, 손발 반사요법(reflexology), 복합비타민

◆ 결론 및 제언

자기관리법은 전문가의 개입 없이 환자 스스로 수행할 수 있을 만큼 시행방법이 구체적으로 제시 되어야 한다. 그러나 자기관리법의 무분별한 사용은 치료시기를 놓쳐 질병을 악화시킬 위험이 있고, 효과가 부적절하고 불확실한 자기관리법을 무분별하게 사용할 경우 국민들이 불필요한 시간과 비용을 낭비하게 된다. 이번 연구결과를 바탕으로 우리나라 국민들에게 적합한 정보를 제공할 수 있는 체계적인 연구가 이루어질 수 있기를 기대한다.

NECA

연구진

임세원(성균관의대 강북삼성병원 정신과), 류성곤(한림대학교 강동성심병원 정신과)
유승호(건국대학교병원 정신과), 조성진(가천의과대학교 길병원 정신과)
백종우(경희대학교 경희의료원 정신과), 이병철(한림대학교 한강성심병원 정신과)
윤환중, 남병호, 이희영, 서혜선, 신은희, 곽수진, 최선영(한국보건의료연구원)