"증상 완화·재발 방지 위해 전문가와 상의를"

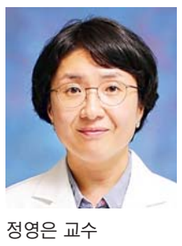
제주, 제주인의 건강보고서 Ⅷ

건강 다이어리

<96> 우울증

지역사회와 진료 현장에서 가장 쉽게 접하게 되는 대표적인 정신건강 질병이 우울증(Depression)이다. 우울증은 신체적 건강뿐 아니라 일상생활 및 대인관계, 사회적 관계와 직업적 기능에까지 영향을 미쳐 개인의 삶의 질을 떨어뜨린다. 특히 자살 위험성과 높은 연관이 있어 사회·경제적으로도 심각한 부담이 되는 질환이다. 이번 제주인의 건강보고서에서는 정영은 제주대학교병원 정신건강의학과 교수의 도움을 얻어 현대인의 질병으로 통하는 우울증에 대해 알아본다.

2021년 보건복지부에서 발표한 정신건강 실태조사에서 국내 주요 우울장애와 기분부전장애를 포함한 우울증 평생 유병률은 남성 5.7%, 여성 9.8%, 전체 평균 7.7%로 보고됐다. 특히 올해 8월 발표된 결과에 의하면 코로나19 팬데믹 이전인 2019년에 비해 우울 위험군이 5배가 넘게 증가한 것으로 나타났다.


정영은 교수

우울한 기분은 날씨나 환경 변화만으로도 쉽게 나타날 수 있다. 하지만 이 우울감을 포함한 증상이 2주 이상 지속되고, 상당한 체중의 증가·감소, 불면증이나 과민증, 피로나 에너지 손실, 집중력 및 사고력 저하 등을 경험한다면 주요 우울장애(MDD: Major Depressive Disorder)로 진단될 수 있다.

우울증의 치료법은 지금까지 다양한 방법으로 개발되고 발전돼 왔다. 현재 20여종의 약물이 우울증 치료에 사용되고 있으며, 이 외에도 우울증의 심리적 요인을 다루는 인지행동치료, 대인관계치료, 정신역동치료 등이 환자의 상태와 필요성에 따라 적용되고 있다.

하지만 최근까지 연구 결과들을 살펴보면 현재 사용되고 있는 항우울제로 적절한 기간 동안 치료했음에도 만족스러운 치료 반응을 보이지 못하는 환자가 약 20%에 달한다. 또 약 50%의 환자는 우울증이 재발하거나 만성화 되는 것을 경험한다.

평생 유병률 7.7%… 코로나19 전보다 5배↑
치료가 어려운 '치료 저항성 우울증'도 증가
최근엔 비강 내 스프레이 형태 치료제 도입

과거에는 이렇게 치료가 어려운 우울증을 일컬어 난치성 우울증, 약물저항성 우울증 등 여러 용어를 사용했고, 현재는 치료저항성 우울증(Treatment Resistant Depression)이라는 용어를 주로 사용하고 있다. 치료 저항성 우울증의 경우 치료가 어려울뿐만 아니라 재발률 또한 높아 결과적으로 일반적인 우울증보다 의료비를 약 40% 이상 더 지출하는 것으로 보고되고 있다.

또한 치료 저항성 우울증은 여러 다른 의학적 동반질환을 가질 가능성이 크며, 인지 기능의 손상, 자살률의 증가, 기대 수명의 감소 등과도 밀접한 관련성을 갖는다. 그러므로 우울 증상 및 심신의 기능 개선을 위한 다양한 치료 전략과 적극적인 개입이 필수적이다.

여러 항우울제 치료에도 치료 반응이 충분하지 못한 경우 정신건강의학과 전문의들은 가장 먼저 약물 순응도 문제를 고려한다. 만약 약물 순응도에 문제가 있었다면 그 원인을 확인한 후 투여 방법의 변경이나 순응도를 높이기 위한 면담 혹은 교육을 필수적으로 진행한다. 교육 내용은 '매일 약물을 복용', '적어도 약물의 효과는 2~4주 후에 나타난다는 점 인식', '증상이 나아지는 느낌이 있어도 임의로 중단 금지', '약물 부작용을 숙지' 등이다.

치료 저항성 우울증의 약물치료 전략은 대체로 1차 치료에 반응이 없을 때 다음 단계에서 할 수 있는 치료 방침을 정하고, 그런데도 치료 반응이 없을 때는 또 다음 단계의 방침을 정하는 방식으로 이뤄진다. 일반적인 경우 초기 치료 단계에서 사용했던 항우울제의 용량 및 용법이 환자에게 최적이었는지 검토하고 조정하는데, 이때 약물의 용량을 늘리거나 변경 또는 병합하기도 하며, 항우울제 외의 다른 정신 작용제를 추가하는 강화요법 등을 사용해 증상의 호전을 이끌어낸다. 하지만 이러한 방법은 약물 간 상호작용으로 인한 우려가 있으며, 잠재적으로 부작용 발생 위험성도 증가하는 등 한계점이 있다.

최근 치료 저항성 우울증의 약물치료에 있어 새로운 전환점을 마련한 약물이 국내에도 도입됐다. 비강 내 스프레이 형태로 개발된 이 치료제는 미국과 유럽에서 2019년 이후 사용 중인 약물로, 국내에서도 2020년 6월 성인의 치료저항성 우울증에 쓸 수 있도록 사용 승인을 받았다. 이 치료제는 여러 연구에서 먹는 항우울제보다 빠르고 높은 수준으로 우울 증상을 지속적으로 개선시킨다는 점을 입증받았다.

최근 캐나다 토론토 대학 로져 맥킨타이어(Roger McIntyre) 교수팀이 관련 문헌을 고찰해 발표한 전문가 지침에서는 스프레이형 항우울제가 치료 저항성 우울증 치료에 있어 1~2일 이내에 증상을 개선하는데 '근거 있음'으로, 치료 효능에 대해서는 '강력한 근거'가 있는 것으로 보고했다.

다만 스프레이형 항우울제는 기존 항우울제와 함께 투여하며, 투여 시 진정·해리 및 혈압 증가 등에 대한 모니터링이 필요하다. 또 투여 후 안전하게 의료기관을 퇴원할 수 있을 때까지 최소 2시간 이후 병원을 나서야 한다는 점을 유의해야 한다.

최근 국내 전문가들도 '한국형 우울장애 약물치료 지침서'를 통해 치료 저항성 우울증을 어떻게 정의하고, 이것을 치료에 적용할 것인지에 대해 활발하게 논의하고 있으며, 치료 저항성 우울증 치료 전략의 방향을 정립해 나가고 있다.

앞으로 많은 우울증 환자들이 고통의 그늘에서 벗어나기 위해 치료 저항성에 대한 연구가 보다 활발히 이뤄지고, 또 새로운 기전의 약물의 사용 전략이 발전하는 등 치료적 옵션이 늘어나길 기대한다.

또한 치료가 어려운 중증의 우울증으로 이미 고통받고 있는 이들이 있다면, 새로운 치료법도 진료현장에 도입되고 있으니 정신건강의학과에 방문해 자신에게 맞는 치료법을 전문가와 논의해 보길 권한다.

송은범기자 seb1119@ihalla.com

건강 Tip 늦더위 극복 감자는 어떠세요?

영양도 챙기고 입맛도 되찾기에 제격

무더위로 자칫 입맛을 잃기 쉬운 시기, 제철 감자로 영양도 챙기고 잃어버린 입맛도 되찾아 보는 건 어떨까?

감자는 6~10월이 제철이라 이 시기에 섭취하면 맛과 영양을 제대로 즐길 수 있다. 감자의 주성분은 전분, 즉 탄수화물로 주로 에너지를 제공한다. 100g 기준 60~70㎉ 정도의 열량을 낸다. 같은 양의 고구마의 열량이 150~160㎉인 것에 비하면 다소 낮다.

감자의 영양성분을 보면 수분이 약 75~78%, 단백질이 1.5~2.6%, 섬유질이 0.5% 정도 함유돼 있다. 철분, 칼륨, 마그네슘과 같은 중요한 무기질과 비타민C, 비타민B1, B2 등의 비타민도 함유하고 있다.

신선한 감자에는 비타민C 함량이 약 26㎎ 정도로 귤과 유사한 수준이다. 비타민C는 대표적인 항산화제로 여름철 강한 자외선으로부터 피부를 보호해 주고, 콜라겐 합성을 통해 모세혈관과 피부 건강 유지에 도움이 된다. 또 감자에 들어 있는 풍부한 칼륨은 나트륨 배설을 촉진해 혈압을 낮춰 고혈압 예방에 좋고, 철분은 빈혈 예방에 도움이 된다. 자색이나 붉은색이 나는 감자껍질에는 일반 감자껍질에 비해 폴리페놀 성분이 풍부해 항산화, 항암 및 항염증 등에 더 효과적이다.

감자는 흙이 묻어 있고 묵직하고 단단한 것을 고르도록 한다. 표면에 흠집이 적고 매끄러우며 껍질에 주름이 없는 것이 신선하다. 싹이 났거나 녹색을 띠는 경우 솔라닌이라는 독소가 있으므로 섭취를 피해야 한다. 솔라닌은 감자나 토마토 등 가지과 작물이 자신을 보호하기 위해 만들어내는 천연 살충제로 성인 체중 1㎏당 1㎎ 정도 섭취할 경우 두통, 복통, 메스꺼움 등이 증상이 나타날 수 있다.

감자는 쪄서 간식으로 먹어도 좋고, 조림이나 볶음, 찌개 등에 넣어 든든한 한끼를 구성해도 좋다. 껍질 벗긴 감자를 갈아서 청양고추를 살짝 넣고 고소한 감자전을 하면 별미로 즐길 수 있다.

올 여름에는 특별히 감자를 생채처럼 즐겨보는 건 어떨까? 채를 썬 감자의 전분기 제거한 후 끓는 물에 살짝 데치는데, 생채처럼 사각거릴 정도로 10~20초 정도만 데치고, 찬물에 헹궈낸다. 여기에 겨자소스나 간장 양념장으로 버무려 생채처럼 준비하면 된다. 혹은 파프리카, 적양파, 치커리 등 다양한 채소와 크래미를 곁들여 마요네즈와 허니머스타드를 소스로 이용하면 입맛 돋는 샐러드로 그만이다. 무더위로 지친 요즘 제철 감자로 다양한 요리를 즐겨보길 바란다.

<제주대학교병원 영양팀>