

## 우울증과 간질 (Depression and Epilepsy)

### 우울증이란 무엇인가?

대부분의 사람은 인생의 어느 순간에 우울하거나 불행하게 느낀다. 낙심, 좌절과 절망의 감정도 손실이나 실망에 대한 정상적 반응이다. 이런 감정이 2 주 이상 지속되고 일, 가족 관계 그리고 삶의 다른 면에 문제가 될 때 이 처지는 기분은 우울증이라고도 알려진 주요 우울 장애의 조짐일 수 있다. 때때로 우울증은 슬퍼 보이지 않고 정서적으로 무덤덤하거나 공허감으로 대신 나타난다. 우울증의 다른 조짐이나 증상은 아래와 같다:

- 전에 즐기던 활동에 대한 관심 상실
- 수면 장애
- 식욕이나 체중의 커다란 변화
- 피곤과 활력 부족
- 죄책감이나 허무함
- 정신 집중과 의사 결정의 곤란
- 전보다 느리게 움직이고 말하거나 다른 사람이 보기에 조바심하고 불안해 함
- 삶이 무가치하거나 자신이 아무에게도 필요 없다는 생각

### 어떻게 우울증과 간질이 연관되나?

우울증이 일반인보다 간질 환자에게 더 많이 생긴다. 이는 여러 가지로 나타날 수 있다:

- a) 우울증의 증상이 실제 발작 전에 나타날 수 있다. 증상은 대개 짧게 나타나고 발작이 끝나면 다시 정상 기분을 회복한다.
- b) 우울증이 발작 후에 나타날 수 있다. 이런 상황에서는 증상이 대개 몇 시간 지속될 만큼 짧고 2 주까지 지속되는 경우는 드물다.
- c) 간질 환자의 우울증은 발작 사이에 가장 흔히 보인다. 이런 우울증은 발작 조절에 의해 영향 받지 않는다. 이런 만성적 우울증이 있으면 사람이 일상생활이 즐겁지 않아 보이고 종종 짜증을 내며 희망 상실, 공포감과 근심을 느낄 수 있다.

일반적으로 우울증은 대개 하나의 원인에 기인하지 않고 종종 여러 요인이 합쳐져 생긴다. 간질 환자에게는 다수의 요소가 우울증을 부를 수 있다:

- a) 가족과 유전 관련성이 중요할 수 있다. 우울증은 가까운 친척이 우울증이 있을 때 보다 흔히 생긴다.
- b) 간질이 뇌의 외상, 뇌의 감염이나 뇌졸중 같은 뇌의 부상에 의해 생길 수 있다. 이들 뇌손상이 그 사람을 우울증이 있게 만들 수 있다.
- c) 항경련제가 기분 변화의 이유일 수 있는데, 예를 들어 페노바비탈은 우울증의 원인으로 알려져 있다. 여러 항경련제를 복용하면 우울증의 위험이 증가될 수 있다.
- d) 간질로 인한 삶의 곤경이 만성 질환을 갖고 살아야 하는 많은 사람들에게 공통적 문제인 기분 변화를 가져 올 수 있다. 간질 환자는 발작의 예측 불능, 운전이나 일을 할 수 없음이나 다른 사람에 의해 다르다고 취급 받는 데에 좌절감을 느낄 수 있다.

## 우울증은 어떻게 치료되나?

어떤 치료를 시작하기 전에 의학적 조언을 구하는 것이 중요하다. 때때로 조절되지 않는 발작을 좀 더 잘 관리하기 위해 의사와 함께 일하는 것이 우울증을 개선한다. 이것으로 개선되지 않으면 항우울제와/또는 정신 치료가 매우 도움이 될 수 있다.

항우울제는 우울증을 치료하는 약이다. 선택되는 약의 종류는 당신의 기분 장애의 유형, 약의 잠재적인 부작용과 약이 발작이나 항경련제에 어떤 영향을 미치는지에 달려있다. 발작의 치료처럼 의사는 당신에게 맞는 가장 효과적인 한 종류의 약이나 약들의 조합을 발견하기 전에 두 가지 이상의 다른 약을 시도해 볼 수 있다. 약의 갑작스런 중단은 부작용으로 우울 증상을 다시 나타나게 할 수 있기 때문에 갑작스럽게 약을 끊어서는 안 된다. 최상의 결과를 얻기 위해 의사의 지시대로 복용하라.

정신 치료는 또한 상담이나 대화 치료라고 알려져 있다. 훈련된 정신 건강 전문가는 당신이 어려운 시기에 도움을 줄 수 있다. 당신의 상황을 다른 방식으로 이해하도록 돕고 보다 나은 건강과 행복으로 이끌 사고와 반응의 방법을 시도하도록 도울 수 있을 것이다. 무료나 저렴한 지역 상담 서비스를 비씨 정신 건강 정보 전화 (the BC Mental Health Information Line 1-800-661-2121)로 전화해 찾을 수 있다.

## 어떻게 스스로를 도울까?

운동, 정해진 하루 일정을 지키기, 잘 균형 잡힌 건강식, 충분한 휴식, 술과 비처방약 멀리하기와 시간을 내 당신이 즐기는 일 하기 같은 적극적인 생활방식이 기분을 좋게 해 줄 수 있다.

의학적 치료, 질병에 대한 공부와 도움을 구함으로써 우울증을 극복할 수 있다. 당신이 우울증이 있다고 생각하면 가정의나 신경과 전문의를 만나라. 당신은 우울증 치료의 전문가인 정신과 의사나 심리학자에게 의뢰될 수 있다.

간질과 우울증 같은 기분 장애를 같이 가지고 산다는 것은 처음에는 견디기 어려운 듯이 보인다. 당신의 질병에 대해 가능한 모든 것을 배우고 당신의 의문에 답을 구하는 것은 시간에 걸쳐 당신이 적응하도록 도울 것이다.

## 추가적인 자료:

**미국 간질재단:** [www.epilepsyfoundation.org/answerplace/Medical/related/Depression](http://www.epilepsyfoundation.org/answerplace/Medical/related/Depression)

우울증과 간질에 대한 정보

**Here to Help:** [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

정신 건강, 정신 장애와 약물 남용 문제에 대한 정보

**우울증: 환자를 위한 지침:** [www.healthservices.gov.bc.ca/msp/protoquides/gps/depression\\_pat.pdf](http://www.healthservices.gov.bc.ca/msp/protoquides/gps/depression_pat.pdf)

비씨주 건강 관련자원과 의뢰에 관한 훌륭한 자료: <http://find.healthlinkbc.ca>

**BC Mental Health Information Line:** 1-800-661-2121 정신 건강과 정신 질환에 관한 정보

2009년 1월 회람 승인

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)