

한국사회에서의 우울증과 자살

허 대 석* | 한국보건의료연구원

Depression and suicide in Korean society

Dae Seog Heo, MD*

National Evidence-based Healthcare Collaborating Agency (NECA), Seoul, Korea

*Corresponding author: Dae Seog Heo, E-mail: heo1013@neca.re.kr

Received March 21, 2011 · Accepted March 28, 2011

우울증은 2주 이상 우울증상이 지속되어 일상생활이나 사회생활에 심각한 지장을 주며 신체적 건강, 정신적 건강 상태에 좋지 않은 영향으로 신체질환이나 사망률 증가, 자살 등의 원인이 되는 질환이다. 세계보건기구(World Health Organization)는 인류에게 가장 큰 부담을 초래하는 10대 질환 중 우울증을 3위로 보고하였으며, 2030년이 되면 1위가 될 것으로 예측하였다.

우리나라는 급속한 경제성장, 경제위기, 개인주의 등 사회경제적 변화로 우울증 평생 유병률이 2001년 4.0%에서 2006년에 5.6%로 증가하였으나 핵가족화와 도시화로 인해 가족의 부양능력과 지역사회 지지체계가 급격히 감소하여 국가의 부담이 빠른 속도로 증가하고 있다[1].

자살률 또한 2009년 통계청 자료에 의하면 31.0명(인구 10만 명당)으로 전년도 대비 19.3% 높아졌으며, 경제협력 개발기구(Organization for Economic Co-operation Development) 국가 중 1위로 가장 높았다[2,3]. 자살은 뇌 영상 연구, 사후부검 연구, 가족 연구 등을 통해 우울증과 밀접하게 연관되어 있다는 사실이 밝혀졌다.

한국보건의료연구원의 연구주제수요조사에서 보건의료 분야에서 해결해야 할 최우선과제로 우울증과 자살 문제가 매년 선정되었다. 유명 연예인의 자살 사건이 발생하면 언론의 관심을 끌다가 수일이 경과하면 무관심해지는 일반 반복될 뿐 근본적인 해결책을 마련하기 위한 체계적 노력은

보기 드물었다.

이번 호의 특집 ‘한국사회에서의 우울증과 자살’은 우울증과 자살의 급증에 대한 체계적인 대책을 마련하기 위한 노력의 출발이라고 평가하고자 한다. 자살은 더 이상 ‘고의적 자해’가 아니라 치료가 필요한 의학적 상태이며 자살률 감소를 위해서는 이에 대한 사회적 인식변화가 절실히 필요함을 강조하고, 자살예방을 위해 필요한 사회적 대책을 제시하고자 하였다.

또 국내의 우울증 유병률과 연령대별로 우울증 증가에 기여하는 위험인자를 분석하여 우울증 치료율을 더 높일 수 있도록 객관적인 역학자료를 통하여 정책지원과 홍보정책이 수립될 수 있도록 지속적으로 노력하는 것의 중요성을 강조하였다.

우울증과 자살은 밀접한 관계가 있다. 자살기도자는 정신 질환 특히 우울증과 연관이 있으며, 자살률을 낮추기 위해 우울증의 조기발견과 치료를 위해 다학제적인 접근이 필요하다.

우울증 치료는 약물치료와 비약물적 치료를 병행하면 효과적이기 때문에 우울증에서 권고할 수 있는 비약물적 치료 중 자기관리방법에 대해 소개하였다.

또한 개인정신치료, 집단정신치료 등 비약물적 치료를 일정 횟수이상 받은 환자군에서 항우울제 투약순응도가 높았으며, 투약순응군이 자살기도 횟수가 낮아지는 것으로 나타

났다. 그러나 건강보험심사평가원 청구자료에 의하면 2007년 이후에는 비약물적 치료가 오히려 감소하고 있는 추세로, 이를 활성화할 수 있는 방안 마련이 필요하다.

마지막으로, 의학적 측면에서 자살 방지대책에 대해 영국의 국가자살예방전략과 미국 학술위원회 의학연구소(Institute of Medicine)의 자살예방에 대한 권고를 소개하였다[4].

우울증과 자살에는 다양한 요인들이 관여되어 있다고 생각한다. 이중 의학적으로 도움을 줄 수 있는 대상자를 조기에 파악하고 실질적인 의료서비스가 제공될 수 있도록 하는 것이 우선적으로 필요하다. 이를 위해서는 우울증의 조기 발견, 지속적인 치료와 자살기도자의 향후 치료와 관리를 위해 국가적인 연구와 대책마련이 필요한 시점이다.

REFERENCES

1. Cho MJ, Chang SM, Hahm BJ, Chung IW, Bae A, Lee YM, Ahn JH, Won SH, Son J, Hong JP, Bae JN, Lee DW, Cho SJ, Park JI, Lee JY, Kim JY, Jeon HJ, Lee HW. Prevalence and correlates of major mental disorders among Korean adults: a 2006 National Epidemiologic Survey. J Korean Neuropsychiatr Assoc 2009;48:143-152.
2. Statistics Korea. Death statistics in 2009. Daejeon: Statistics Korea; 2010.
3. Organization for Economic Cooperation and Development. OECD health data 2009: statistics and indicators for 30 countries. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development; 2010.
4. Committee on Pathophysiology and Prevention of Adolescent and Adult Suicide. Reducing suicide: a national imperative. Washington, DC: National Academy Press; 2002.