국립정신건강센터 정신건강연구소에서 제공하는
국내외 정신건강연구 최신 정보
MIND 2022 No.10
Mental health Information & NCMH Data

우울장애 Depressive disorder

우울장애란?[1]

2주 이상 거의 매일 우울한 기분을 느끼거나 흥미를 잃고, 일상기능의 저하를 보이는 상태

우울장애 평생유병률	우울장애 1년 유병률
7.7%	1.7%

우울장애 관리와 예방을 위한 TIP![2]



생활습관 관리

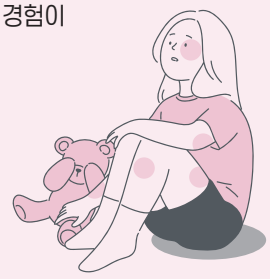
- 건강하고 규칙적인 식사하기!
- 매일 최소한 30분의 적당한 운동하기!
- 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나기!
- 자기 전 최소 2시간 전에는 스마트폰, TV, 태블릿PC 사용 중단하기!

자기관리

- **친구와 가족을 가까이!**
  우울증의 영향을 줄이고 수면에도 도움이 될 수 있습니다.
- **치료계획 지키기!**
  치료 약속 및 약 복용을 건너뛰지 않습니다.
- **우울증에 대해 잘 알아두기!**
  나의 상태를 이해하는 것이 치료 유지에 도움이 될 수 있습니다.
- **증상 악화 시 주의 기울이기!**
  의사에게 문의하거나 가족 및 가까운 사람에게 도움을 요청합니다.
- **알코올 및 마약성 약물 피하기!**
  장기적으로 증상을 악화시키고 치료를 어렵게 만듭니다.

주요우울장애와 트라우마 경험은 밀접한 관련을 보였다.[3]

주요우울장애 환자에서 아래와 같은 트라우마 경험이 더 많이 관찰되었다.



- 아동기 정서적 학대
- 아동·청소년기 가정폭력 목격
- 가족에 의한 신체적 폭행 경험
- 강도, 습격, 공격 등 공격당한 경험

특히 아동기 정서적 학대 경험은 주요우울장애 조기발병과 치료 중도 포기와 연관을 보였다.



국가정신건강포털 홈페이지 (www.mentalhealth.go.kr)에서 우울장애에 대한 보다 상세한 정보와 도움 받을 수 있는 사이트를 안내받으실 수 있습니다.



보건복지부
국립정신건강센터
www.ncmh.go.kr

출처 1) 국립정신건강센터(2021). 2021년 정신건강실태조사.
2) 국가정신건강포털[웹사이트].(2022.9.21.). URL:https://www.mentalhealth.go.kr/portal/disease/diseaseDetail.do?dissId=38.
3) Kim, C. et al.(2019). Childhood Trauma and Treatment Implications in Major Depressive Disorder in South Korea: Comparison with Medical Outpatients and Two-Year Follow-Up, *Korean Society for Affective Disorders*, 17(3), 89-98.

본 연구는 국립정신건강센터와 정신건강R&D사업단에서 수행되었습니다.

우울장애는 신체질환 발병 위험성을 증가시킨다.[4)]

우울장애 진단받은 199,544명을 추적한 결과, 우울장애가 심혈관질환 발병에 영향을 미쳤다.

높은 발병 위험성

허혈성심질환*	죽상동맥경화증 등**
1.2배	2.4배

특히 우울과 함께 과체중, 신체활동 부족, 당뇨가 동반될 경우 심혈관질환 발병 위험성이 더욱 높아졌다.

* 허혈성심질환: 협심증, 심근경색, 심장돌연사, 심장마비, 심장발작 등
** 죽상동맥경화증: 혈관이 좁아지거나 막히게 되어 혈류 장애를 일으키는 질환





노인 우울증 예방을 위해서는 사회활동에 노인이 배제되지 않도록 하는 것이 중요하다.[5)]

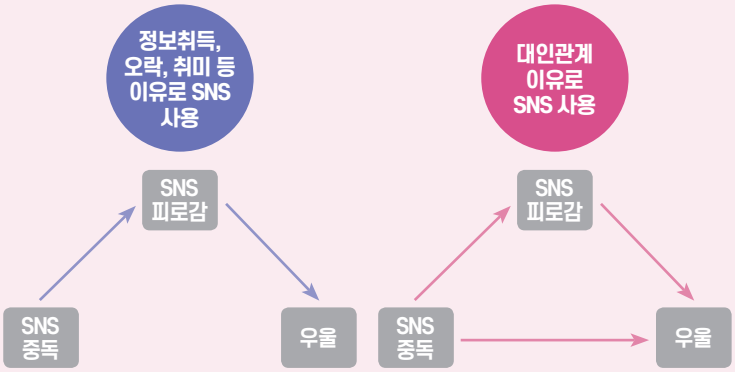
다음과 같은 사회적 배제를 경험한 경우 노인 우울이 높게 나타났다.

- 현재 수입 목적의 일을 하지 않는 경우 **1.9**배
- 건강상태가 나쁜 경우 **3.3**배
- 친하게 지내는 관계가 거의 없는 경우 **2.7**배
- 문화생활을 하지 않는 경우 **1.7**배

➡ 노인 사회적 배제 해소를 위한 지역사회 프로그램 참여가 필요하다.

대인관계를 위하여 중독적으로 SNS를 사용하는 경우, 성인 우울에 영향을 미칠 수 있다.[6)]

SNS 이용동기에 따라, 정보취득 등을 위해 중독적으로 SNS를 사용하는 경우 SNS피로감이 유발되어 성인 우울에 영향을 미쳤다.
반면, 대인관계를 위해 중독적으로 SNS를 사용하는 경우 SNS피로감 유발로 인해서 뿐 아니라 SNS중독 자체가 직접 성인 우울에 영향을 미쳤다.





보건복지부
국립정신건강센터
www.ncmh.go.kr

출처 4) Park, S. et al.(2020). Joint effect of depression and health behaviors or conditions on incident cardiovascular diseases: A Korean population-based cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 276, 616-622.
5) 이예진 외(2019). 사회적 배제와 중·고령 노인 우울의 연관성: 성별 차이를 중심으로. *Journal of Digital Convergence*, 17(2), 293-301.
6) 윤명숙 외(2018). 성인의 SNS중독과 SNS피로감, 우울의 관계. *정신보건과 사회사업*, 46(2), 120-149.

본 연구는 국립정신건강센터 및 정신건강R&D사업단에서 수행되었습니다.