

성인대상 국가건강검진 서식 및 상담 매뉴얼 개정 우울증 국가검진

이 준 영

서울의대 보라매병원 정신과

상담 목표

- 우울증 유무를 파악한다.
- 우울증의 위험증상을 파악한다.
- 우울증의 감별진단을 이해한다.
- 정신건강의학과로 의뢰해야 할 경우를 이해한다.
- 우울증의 치료방법을 이해하고 적용한다.

한글판 우울증 선별도구 (Patient Health Questionnaire-9: PHQ-9)

지난 2주 동안에	없음	2,3일 이상	7일 이상	거의 매일
1. 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다	0	1	2	3
2. 평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다	0	1	2	3
3. 잠들기가 어렵거나 자주 깼다/혹은 너무 많이 잤다	0	1	2	3
4. 평소보다 식욕이 줄었다/혹은 평소보다 많이 먹었다	0	1	2	3
5. 다른 사람들이 눈치 채 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/혹은 너무 안절부절 못해서 기분이 안 좋았을 수 없었다	0	1	2	3
6. 피곤하고 기운이 없었다	0	1	2	3
7. 내가 잘못 했거나, 실�했다는 생각이 들었다/혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다	0	1	2	3
8. 신문물 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다	0	1	2	3
9. 자라려 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/혹은 자해할 생각을 했다	0	1	2	3

0-4점: 우울증이 아님.
5-9점: 가벼운 우울증 → 2차 설문
10-19점: 중간 정도 우울증, 20-27점: 심한 우울증 → 정신과 의뢰

한창수, 2008; 박승진, 옮김표, 2010

이차 위험 증상 평가

위험 증상 평가

1. 현재 자살할 생각이나 계획이 있었습니까? (PHQ-9 9번문항에 1점 이상)
2. 전에 자살을 시도한 적이 있었습니까?
3. 현재나 전에 정신건강의학과 치료를 받은 적이 있었습니까?
4. 현재 알코올이나 약물중독이 있었습니까?
5. 전에 4월 이상 너무 기분이 좋거나 흥분이 되어서, 문제가 된 적이 있었습니까?
6. 전에 4월 이상 너무 짜증이 나서, 문제가 된 적이 있었습니까?
7. 다른 사람이 자신을 감시하고 있다고 생각한 적이 있었습니까?
8. 남들은 듣지 못하는 목소리를 들은 적이 있었습니까?

하나라도 해당하는 경우 → 정신건강의학과 의뢰

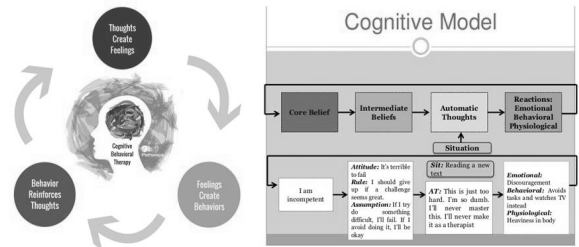
우울증 상담법 (5A)

- ▶물기(Ask): PHQ-9을 통해 우울증의 증상에 대해 확인한다.
- ▶평가하기(Assess): 우울증상의 심각도와 위험성을 평가한다.
- ▶권유하기(Advise): 우울증 치료를 받을 수 있도록 권유한다.
- ▶도와주기(Assist): 우울증의 치료와 극복을 도와준다.
 - 우울증과 치료에 대한 교육 및 상담을 진행한다.
 - 필요 시 항우울제 등 필요한 약물을 처방한다.
 - 증상 호전이 2~4주 동안 없을 경우 정신건강의학과에 의뢰한다.
 - 대상자가 자살 가능성이 높고 면담을 거부할 경우 자살예방긴급전화 129를 안내해주는 것이 도움이 될 수 있다.
- ▶계획하기(Arrange): 외래추적을 계획한다.
 - 첫 방문 때 타겟 증상 설정
 - 1-2주마다 외래 추적 방문
 - 두번째 방문 때 증상의 호전 및 약물의 부작용이나 치료 순응도 확인
 - 치료를 6~9개월 지속하며 치료 반응도를 평가

가벼운 우울증상을 상담으로 도와주기 (SPEAK)

- 규칙적이고 계획된 생활 (S: Schedule)
 - 매주 주간 시간표를 만들고 그대로 움직이도록
- 즐거운 활동 (P: Pleasurable activities)
 - 이전에 재미있고, 즐거웠었던 활동들을 지속하도록
- 운동 (E: Exercise)
 - 일주일에 세 번 이상 30분 이상
- 적극성 (A: Assertiveness)
 - 자신의 기분이나 의견, 의도를 직접적으로 다른 사람들에게 표현하도록
- 자신에 대한 긍정적인 생각 (K: Kind thoughts about oneself)
 - 카드에 가장 부정적이고, 지속되는 한 가지 생각을 적고, 뒷면에는 대체할 수 있는 긍정적인 생각을 적어보도록

인지행동치료



일시	상황	기분	부정적인 인지	사고의 교정
2015-3-13	친구가 전화를 안 받음	우울 60점	내 전화를 피하더니 나를 싫어하는 것임에 틀림 없어	친구가 바쁜 일이 있었거나 전화를 집에 놓고 나왔을지 몰라. 친구에게 무슨 일이 있었는지 물어 보아야겠다.

대인관계치료

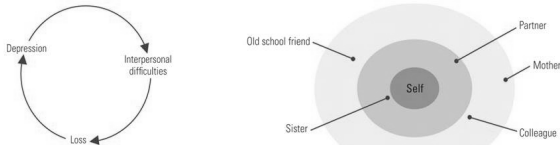


FIG 1 Interaction of mood, interpersonal difficulties and subjective loss – the basis of an interpersonal psychotherapy formulation.

FIG 2 Inventory diagram of a patient's interpersonal network.

약물치료

- 환자에게 효과가 나타나는 데 1~2주 정도 시간이 걸릴 수 있음
- 예상할 수 있는 부작용에 대한 상세한 설명
- 처음 약물이 효과가 없더라도 다른 대안이 얼마든지 있음
- 우울증 약을 사용한다고 바보가 되거나 중독되지 않음
- 증상 호전 후에도 보통 6개월 이상 일정 기간 약물을 유지하다가 천천히 끊음
- 3년 이상 재발한 경우 약물을 평생, 적어도 5년 이상 사용하는 것이 추천됨

약물 치료

종류	부작용 및 기전	초기용량 (mg)	유지용량 (mg)
Tricyclic and Tetracyclics (TCA)	NE & 5HT reuptake inhibitor		
Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI)	5HT reuptake inhibitor		
Fluoxetine	성기능장애, 식욕저하, 설사, 구갈	10~20	20~80
Paroxetine	구역, 설사, 변비, 구갈, 진정, 불면, 두통, 성기능장애	10~20	20~50
Sertraline	피로, 불면, 진정, 구역, 구갈, 설사	25~50	50~200
Escitalopram	두통, 구역, 성기능장애, 진정, 불면	10	10~20
Fluvoxamine	구역/구토, 심계항진, 식욕 저하, 설사, 변비, 구갈	50	50~300
Vortioxetine	구역감, 설사, 구갈, 변비, 복부팽만	10	10~20
Monoamine Oxidase Inhibitor (MAOI)	Inhibition of Monoamine oxidase		
Norepinephrine Dopamine Reuptake Inhibitor (NDRD)	NE & Dopamine reuptake inhibitor		
Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitor (SNRI)	NE & 5HT reuptake inhibitor		
Venlafaxine	두통, 구역감, 불면, 어지러움, 성기능장애, 진정, 입마름	75	75~225
Desvenlafaxine	구역/구토, 입마름, 설사, 피로감, 두통, 어지러움, 불면	50	50
Duloxetine	구역감, 진정, 불면, 어지러움, 두통, 입마름	60	60~120
Milnacipran	구역감, 두통, 변비, 어지러움, 불면, 열감, 다한증, 심계항진	12.5	50~100
Noradrenergic and specific serotonergic antidepressant (NaSSA)	Pre-/post synaptic active agents		
Mirtazapine	제충증가, 어지러움, 진정	15	15~45