

우울증이란?

- ◆ 우울증은 하루 대부분 시간 동안 우울한 기분, 흥미나 즐거움의 저하, 식욕 및 활력의 감소, 수면장애, 집중력 저하, 안절부절못함 및 자살사고 등의 증상을 지속시켜 사회적, 직업적 기능장애를 발생시킵니다.
- ◆ 우울증의 질병부담은 두통, 에이즈, 간경화, 폐암과 비슷했습니다(전 세계 질병부담 연구). 우울증의 유병률은 여성이 남성보다 2.2배 높았으며, 70세 이상 노인에서 가장 높았습니다(국내 정신건강실태 조사).
- ◆ 한의학에서 우울증에 해당하는 증후는 울증(鬱證)이 대표적이며, 특히 한국인은 우울한 기분보다는 두통, 가슴 답답함, 복부 불편감, 식은땀, 오한, 상열감, 입마름 등 신체증상을 호소하는 빈도가 높은 것으로 보고됩니다.



우울증의 진단

- ◆ DSM - 5(미국정신의학회 정신장애 진단기준)에서 제시된 주요우울장애 진단의 핵심 증상은, 우울한 기분 그리고 흥미 또는 쾌감의 상실입니다. 더불어 수면장애, 피로, 식욕 및 체중의 변화, 안절부절못함, 무기치감 혹은 죄책감, 집중력 감소, 죽음에 대한 생각 및 자살계획과 같은 증상이 나타납니다. 이와 같은 9가지 증상 중 5가지 이상이 2주 이상 지속되어 일상생활에 장애가 발생할 경우 진단됩니다.



한의학표준임상진료지침은 의료기관에 내원한 환자가 최적의 한의의료서비스를 받을 수 있도록 돕기 위해 임상 근거에 기반하여 개발된 진료 가이드라인입니다. 본 지침은 보건복지부의 지원을 받아 한의약혁신기술개발사업단을 통해 인증받았으며, 의료 현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다.

우울증

한의학표준임상진료지침

KOREAN MEDICINE CLINICAL PRACTICE
GUIDELINE FOR DEPRESSION



우울증의 한의치료

- ◆ 한의학에서는 우울증의 증상 개선을 위해 한약뿐만 아니라 침, 심신요법과 같은 비약물치료도 함께 활용합니다.
- ◆ 한의치료는 우울증의 다양한 신체증상 조절에 장점을 가지고 있으며 침치료는 손쉽게 적용할 수 있는 비약물치료입니다.
- ◆ 항우울제 복용 여부 및 우울증의 심각도에 따라 한의 단독 치료, 한의복합치료, 항우울제와 한의치료의 복합치료가 시행됩니다.
- ◆ 단, 자살사고나 계획이 있는 경우 정신건강의학과 전문의 혹은 한방신경정신과 전문의의 진료가 필요합니다.



한약치료

- ◆ 우울증 증상 개선을 위해 한약 단독치료(C*) 혹은 항우울제와 한약의 복합치료(B*)를 고려할 수 있습니다.
- ◆ 한약과 항우울제 복합치료는 항우울제 단독치료보다 우울증 개선에 효과적이며 부작용도 적게 나타납니다(B).
- ◆ 귀비탕, 소요산, 단치소요산, 시호소간산, 월국환, 반하후박탕, 시호가용골모려탕, 감맥대조탕, 구미진심과 같은 한약 처방을 고려할 수 있습니다.
- ◆ 한의사 진료를 통하여 개개인의 상태에 따라 적절한 한약치료를 받으실 수 있습니다.
- ◆ 한약치료는 최소 8주 이상 복용을 지속하는 게 좋습니다.
- ◆ 침치료 및 심신요법과 병행할 수 있습니다.

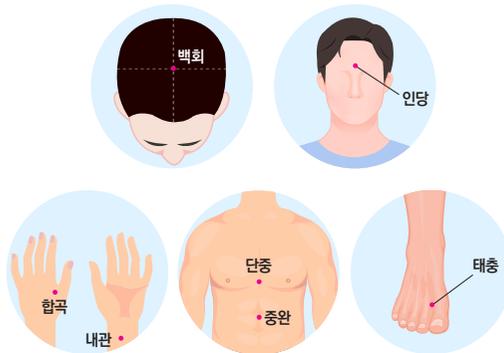
*권고등급 B: 해당 치료법의 이득과 위해, 근거수준, 진료현장의 활용도를 고려하여 대부분의 임상상황에서 시행을 고려해야 한다.

*권고등급 C: 해당 치료법의 이득과 위해, 근거수준, 진료현장의 활용도를 고려하여 일부 임상상황에서 시행을 고려할 수 있다.



침치료

- ◆ 우울증 증상 개선을 위해 침치료를 고려할 수 있습니다(B).
- ◆ 침과 항우울제 복합치료는 항우울제 단독치료보다 우울증 개선에 효과적이며 부작용도 적게 나타났습니다(B).
- ◆ 전침치료 또한 우울증 개선에 효과적입니다(C).
- ◆ 비약물치료에 대한 선호도가 클 경우 고려할 수 있습니다.
- ◆ 백회, 인당, 합곡, 내관, 단중, 중완, 태충 등의 혈자리가 사용됩니다.
- ◆ 침치료는 주2~3회, 최소 8주 이상 시행하는 것이 좋습니다.



한약과 침 복합치료

- ◆ 한약 혹은 침 단독치료를 지속했음에도 증상이 개선되지 않을 때 한약과 침 복합치료를 고려할 수 있습니다(B).



심신요법

- ◆ 우울증 증상 개선을 위해 기공(C), 태극권(C), 근육이완법(C), 명상(C)과 같은 다양한 심신요법을 고려할 수 있습니다. 명상과 항우울제 복합치료도 우울증 증상 개선에 효과적입니다(C).

갱년기 우울증

- ◆ 갱년기 우울증 개선을 위해 한약(B), 침(B), 기공치료(C)를 고려할 수 있습니다.

산전 / 산후우울증

- ◆ 산전 / 산후우울증 개선을 위해 한약(C), 침(C) 및 한약과 침 복합치료(B)를 고려할 수 있습니다.

