여성 우울증:
알아야 할 4 가지

힘든 시기에 슬픔을 느끼는 것은 자연스러운 감정입니다. 하지만 우울증은 다릅니다 – 우울증은 사람이 느끼는 방식, 생각하는 방식, 행동 방식에 영향을 줄 수 있는 기분 장애입니다. 이 정보지를 통해 여성 우울증에 대해 알아보고, 도움을 받을 수 있는 방법을 확인하세요.

우울증은 의학적 질환입니다.

우울증은 흔하지만 심각한 기분 장애입니다. 연구에 따르면 우울증은 유전적, 생물학적, 환경적, 심리적 요인이 복합적으로 작용해 발생합니다.

모든 사람이 우울감을 느낄 수 있지만, 여성은 특유의 생물학적, 호르몬적, 사회적 경험 때문에 우울증에 걸릴 위험이 더 높습니다.

우울증은 여성의 잘못이나 행동 때문이 아니며, 의지로 '극복'할 수 있는 문제가 아닙니다. 대부분의 여성은 기분이 나아지기 위해 치료가 필요합니다.

우울증에는 주의해야 할 징후와 증상이 있습니다.

슬픔은 우울증의 한 부분일 뿐입니다. 그 외에도 다음과 같은 증상이 흔히 나타납니다:

- 불안감 또는 과민함
- 절망감, 무가치함, 무기력함
- 취미나 활동에 대한 흥미 또는 즐거움 상실
- 피로감, 에너지 부족, 느려진 느낌
- 집중력 저하, 기억력 문제, 결정 장애
- 수면 또는 식욕의 변화
- 뚜렷한 신체적 원인 없이 나타나는 통증이나 신체 증상
- 죽음에 대한 생각, 자살 생각 또는 시도

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

이러한 증상은 생각하고, 일하고, 잠자고, 공부하고, 식사하고, 삶을 즐기는 데 큰 영향을 줄 수 있습니다. 하루 대부분, 거의 매일 2 주 이상 위 증상을 경험한다면, 반드시 의료 전문가와 상담하세요. 우울증은 모든 사람에게 같은 모습으로 나타나지 않습니다. 어떤 여성은 많은 증상을 경험하고, 어떤 여성은 일부 증상만 경험할 수도 있습니다.

특정한 유형의 **우울증은** 여성에게만 나타납니다.

우울증의 일부 유형은 여성의 삶의 특정 시기와 관련하여 나타날 수 있습니다. 임신, 출산 후 기간, 생리 주기, 폐경 전후 시기에는 신체적, 호르몬적 변화가 일어나며, 이러한 변화는 일부 여성에게 우울증을 유발할 수 있습니다.

- **월경 전 불쾌장애 (Premenstrual Dysphoric Disorder)**는 월경 전 증후군(PMS)의 더 강한 형태로, 월경이 시작되기 몇 주 전에 나타납니다. 이 장애는 다음과 같은 심각한 증상을 유발할 수 있습니다: 우울한 기분, 분노 또는 과민함, 자살에 대한 생각, 식욕 변화, 복부 팽만감, 유방 압통, 관절 또는 근육 통증 등.
- **산전/산후 우울증 (Perinatal Depression)**은 임신 중이거나 출산 후에 발생합니다. 이것은 많은 산모들이 겪는 '베이비 블루스(baby blues)'보다 더 심각한 상태입니다. 산전/산후 우울증을 겪는 여성은 극심한 슬픔, 불안, 피로감을 느끼며, 이는 자신이나 타인을 돌보는 등의 일상적인 일을 수행하는 데 어려움을 줄 수 있습니다. 산전,산후 우울증에 대한 자세한 정보는 www.nimh.nih.gov/perinataldepression 에서 확인할 수 있습니다.
- **폐경 전후 우울증 (Perimenopausal Depression)**은 폐경기로 전환되는 동안 일부 여성에게 영향을 미칠 수 있습니다. 폐경 이행기에는 생리 불규칙, 수면 문제, 기분 변화, 열성 홍조 등이 흔하지만, 이보다 더 심한 짜증, 불안, 슬픔 또는 즐거움 상실 같은 감정은 우울증의 징후일 수 있습니다.

우울증은 도움을 받을 수 있습니다.

가장 심각한 우울증도 치료가 가능합니다. 일반적인 치료 방법으로는 항우울제 복용**,** 상담 치료(대면 또는 비대면)**,** 또는 약물과 상담 치료의 병행이 있습니다.

치료에는 정해진 "정답"이 있는 것이 아니며, 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾기까지 시행착오가 필요할 수 있습니다. 의료 전문가는 다양한 치료 옵션에 대해 설명해주고, 증상에 맞는 최적의 치료법을 선택하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 도움을 받으면 나아질 수 있습니다.

우울증 치료에 대한 더 많은 정보는 www.nimh.nih.gov/depression 에서 확인하실 수 있습니다.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.