

꽃 같은 나이에 왜?...

배우 겸 가수 설리가 평소 앓았던 '우울증'이란

의욕과 흥미 떨어지고 수면장애... "난 아프지 않아" 모습도 추워지면 계절성 증상 나타나...가족들 따뜻한 한마디 도움

배우 겸 가수 설리(25·본명 최진라)가 14일 경기도 성남시 수정구 삼곡동 소재 자택에서 숨진 채 발견돼 팬들의 안타까움이 커지고 있다. 설리는 평소 우울증을 앓았던 것으로 알려져 해당 질환에 대한 경각심이 높아졌다. 일명 '마음의 감기'로 불리는 우울증은 환자 스스로 병에 걸린 걸 모르는 경우가 많다. 정신건강의학과 전문의들은 진료 과정에서 "우울증 환자들이 병 자체를 부정하는 사례를 종종 보인다"고 설명한다.



질병관리본부 국가건강정보포털에 따르면 우울증 환자들은 대인관계가 원만하지 못하고, 심한 경우 스스로 목숨을 끊을 수 있는 뇌질환이다. 주요 증상은 지속적으로 우울감을 느끼고 의욕이나 흥미가 크게 떨어진다. 불면증 같은 수면장애뿐만 아니라 식욕이 떨어지거나, 반대로 급증하는 증상을 보인다. 자살에 대해 반복적으로 생각하며, 심한 경우 직접 시도하는 일이 벌어진다. 환자들은 건강한 시절보다 부정적인 사고가 많아지고 불필요한 죄책감을 느낀다. 우울증 발병은 대개 30~40대부터 많아지지만, 여성은 산후 우울증 또는 갱년기 증상으로 증상이 심해질 수 있다. 20세가 넘는 남성은 암(癌)으로 투병 중이거나 병이 생겼을 때 그렇지 않은 사람에 비해 자살을 시도할 확률이 2.4배 높다는 국내 연구결과가 있다. 반면 여성은 극심한 스트레스를 받을 때 그렇지 않은 사람에 비해 자살을 시도할 확률이 3.6배로 치솟는다.

개인마다 자살을 시도하는 원인이 다르기 때문에 맞춤형 치료와 관리가 이뤄져야 자살을 예방할 수 있다는 게 전문가들 설명이다. 요즘처럼 쌀쌀한 가을만 되면 우울증 외에도 무기력증을 호소하는 환자들이 많아진다. 진료실을 찾아온 환자들은 입버릇처럼 "난 우울하지 않고 단지 기운이 없거나 망한 상태"라고 말한다. 이를 계절성 우울증이라고 부른다. 계절성 우울증 진단을 받은 환자들 중 사회·경제적인 지위가 남부럽지 않은 경우가 많다. 우울증 증상이 2주일 이상 계속되면 정신건강의학과 전문의로부터 상담을 받는 게 좋다. 환자 가족과 친구 등 보호자 역할도 중요하다. 환자가 병원을 방문할 때 보호자도 함께 내원해 의사로부터 구체적인 의학정보를 얻어야 극단적인 사태를 예방하는 데 도움이 된다. 우울증 검사는 종합적으로 이뤄진다. 심리 상태뿐만 아니라 신체 변화,

면역질환, 뇌질환 여부를 살핀다. 현재 전세계 우수 의료기관들은 피 검사를 통해 우울증을 빠르게 진단하는 기술을 개발 중이다. 서울 소재 대학병원 정신건강의학과 한 교수는 "우울증 환자들은 진단을 받고 병을 부정하는 행동을 보이는 경우가 많다"며 "이때 주변 가족과 친구들의 따뜻한 격려와 지지가 환자가 병을 이겨내는데 큰 힘이 된다"고 설명했다. 한편 경찰은 현장을 감시하는 등 자세한 사건 경위를 파악 중에 있으며, 아직까지 정확한 사망 이유 등은 전해지지 않고 있다. 설리는 지난 2005년 서울방송(SBS) 드라마 '서동요'로 데뷔했다. 이후 드라마 '아름다운 그대에게'와 영화 '리얼', '해적' 등에 출연해 배우로 이름을 알렸다. 2009년부터 2014년까지 걸 그룹 f(x)(에프엑스) 멤버로 활동하기도 했다. 현재 방송 중인 JTBC2 '악플의 밤' 사회자(MC)도 맡고 있었다.



임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리 따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요. 당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.