



# 건강 소식지

뉴욕시 보건 및 정신 위생국

뉴욕 시민을 위한 건강 관련 관심사를 다루는 보건 안내문 시리즈 제 45 호

## 우울증, 치료할 수 있습니다.



식욕장애



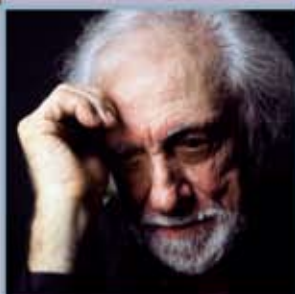
집중이 안된다



기운이 없다



막막하게  
느껴진다



슬프다

누구나 가끔은 슬픔을 느낍니다. 그러나 2주이상  
슬픔이 계속되거나 어떤 일에도 흥미나  
재미를 느끼지 못한다면 우울증일 수 있습니다.

**의사와 상의하십시오.**



## 우울증은 질병입니다

### 우울증은 '기분이 착 가라 앉는 것' 이상입니다.

- 우울증은 기분과 신체적 건강에 영향을 미치는 의학적 질병입니다.
- 우울증은 관절염, 당뇨병, 심장질환 같은 질병의 관리를 어렵게 만들 수 있습니다.
- 간혹 우울증이 노인들에겐 일상적인 것이라고 생각하시는 분들이 있습니다만, 그것은 사실이 아닙니다. 우울증은 나이와는 상관이 없으며, 그 누구도 우울증을 가지고 살아갈 필요가 없습니다.

### 치료할 수 있습니다.

- 규칙적인 신체적 활동 (매일 경쾌한 산책하기 등)이 경미하거나 중간 정도의 우울증을 개선할 수 있으며, 우울증 예방에도 도움이 됩니다.
- 치료에는 약물, 상담 또는 이 두가지 모두가 병행될 수 있습니다.
  - 중간 정도나 심각한 우울증을 가진 사람에게는 약물이 필요할 수 있습니다.
  - 안전하고 효과적인 약물들이 많이 나와있습니다. 약효가 충분히 작용하는 데는 4주에서 8주 정도가 걸릴 수 있습니다.
  - 상담 또한 도움이 될 수 있습니다. 가족 주치의나 간호사와 상의하십시오. 또는 사회복지사, 심리학자, 정신과 의사를 찾아 주십시오.



## 우울증에 걸린 사람을 돕는 방법

- 정서적인 지원과 용기를 주며, 인내를 갖습니다.
- 치료방법을 찾고 지속적인 치료를 하도록 격려합니다.
- 부정적인 생각을 무시하거나, 우울증이 있다고 그 사람을 탓하지 마십시오.
- 간단한 활동에 참여하도록 그 사람을 초대해보세요. 그러나, 거절을 하더라도 개인적인 감정으로 받아들이지 않도록 하십시오.

**자기 자신을 돌보십시오. 우울증에 걸린 사람의 주위에 있는 것은 어려운 일일 수 있습니다. 당신도 도움이 필요할지 모릅니다.**

## 만약 우울증 징후를 포착하는 것이 이렇게 쉬운 일이라면 우울증 증상이 어린이와 청소년에게서 다르게 나타날 수 있습니다.

- 우울증에 걸린 **어린 아이**는 슬퍼하기 보다는 짜증을 내거나 화를 낼 수 있습니다. 무서워하고 작은 일에도 울거나 자기 파괴적이 될 수 있습니다.
- **나이가 더 많은 아이**나 청소년은 행동이나 학교 생활에서 문제를 키울 수 있습니다. 소외적이고 내향적이며 유난히 짜증을 내고 과격해지거나 화를 내며 또는 술이나 마약을 합니다.

## 도움을 받을 수 있습니다.

- 귀하가 걱정하고 있다면 자녀의 주치의와 상의하십시오.
- 어린이와 청소년의 우울증 진단과 치료를 할 수 있는 정신 건강 전문가를 만나기 위한 추천을 부탁드립니다.



**자살에 대해 진지하게 대화를 나누십시오.  
도움을 구하도록 권하십시오.  
긴급상황 발생 시, 911번으로 전화하십시오.**

## 우울증 대처를 위한 방법들

**아래의 방법들 중 하나라도 행하시면, 기분이 나아지는데 도움이 될 수 있습니다:**

- 기분을 좋게하고 스트레스를 관리하기 위해 매일 **신체적인** 활동을 한다.
- **단순하게 산다.** 단순한 목표를 세우고 그것을 향해 작은 스텝을 밟는다. (집안 전체를 정리하는 것이 아니라, 서랍을 재정리하는 일)
- 매일 자신이 즐겨하는 일을 한다. 매일 휴식을 취할 수 있는 방법을 찾는다.
- 자신을 도와주는 **사람들과 시간을 보낸다.**
- **진료 예약을 지키고, 처방된 모든 약을 복용한다.**
- **술이나 마약을 복용하지 않는다.** 이들은 우울증을 유발하고 악화시키며 회복을 방해할 수 있다.



## 임신 우울증 또는 산후 우울증 기분이 이랬다 저랬다 하는 것은 정상입니다.

- 임신중의 여자와 새로 어머니가 된 사람들은 잠시 즐거워하다가도 바로 피곤해하거나 불안해 할 수 있습니다.
- "일시적 산후 우울증" 또한 정상적인 것입니다. 새로 어머니가 된 사람들은 가끔 수면장애나 집중력 장애를 겪습니다.
- 보통 이러한 문제들은 2주 정도가 지나면 없어집니다.

### 우울증은 정상이 아닙니다.

- 만약 죄의식을 느끼고, 막막하게 느껴지고, 늘 슬픔을 느끼고, 가끔 자해나 아기에 대한 가해를 생각하신다면, 도움을 드릴 수 있습니다.
- 귀하의 주치의나 정신과 전문가와 상의하시거나, LifeNet으로 전화하십시오. (추가 정보 참조).



### 추가 정보

- 우울증, 술/마약 사용에 대한 도움:  
1-800-LifeNet (1-800-990-8585) 또는 311번으로 전화하셔서 아시아안 LifeNet 을 찾으십시오.
- 미국 어린이, 청소년 정신의학 아카데미 (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry):  
www.aacap.org 또는 212-966-7300
- 뉴욕주 가족과 함께 (Families Together in New York State, Inc.):  
www.ftnys.org 또는 888-326-8644
- 정신 질병 국립 연합, 뉴욕시 메트로 지부(National Alliance on Mental Illness, NYC METRO):  
www.naminycmetro.org 또는 212-684-3264 (도우미 전화)
- 국립 정신 보건국 (National Institute of Mental Health):  
www.nimh.nih.gov 또는 866-615-6464
- 국립 정신 건강 협회(National Mental Health Association):  
www.nmha.org 또는 800-969-6642

**311**  
번으로  
전화하십시오

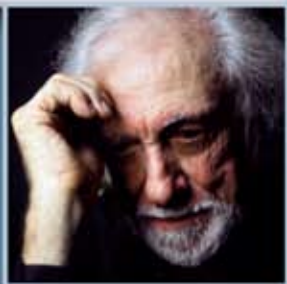
### 건강 소식지 사본을 원하시면

[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 웹사이트에서 모든 건강 소식을 보실 수 있습니다.  
무료 이메일 구독을 원하시면 웹사이트 [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail)를 방문하십시오.  
우편구독을 원하시면 [healthcml@health.nyc.gov](mailto:healthcml@health.nyc.gov)로 귀하의 이름과 주소를 이메일로 보내서 신청하십시오.

# 우울증의 대표적인 증상

지난 2주 동안 이러한 증상으로 불편하셨다면, 간단한 우울증 테스트에 대해 의사와 상의하십시오:

- 어떤 것에도 별 흥미나 기쁨을 느끼지 못한다.
- 기분이 저조해지고, 우울하거나 막막하게 느껴진다.
- 수면 장애 (너무 많이 자거나 너무 조금 잔다).
- 피로하고 기운이 없다.
- 식욕 장애.
- 자신이 실패자라고 느끼거나, 가족들을 실망시킨다고 자신에 대해 나쁘게 생각한다.
- 집중력 장애.
- 느려졌다고 느낀다 (또는 빨라졌다고 느낀다).
- 두통, 복통, 만성 통증 같이 설명되지 않는 신체적 문제가 지속된다.
- 자해, 죽음 또는 자살에 대한 생각.





# 건강 소식지

뉴욕시 보건 및 정신 위생국

[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

뉴욕 시민을 위한 건강 관련 관심사를 다루는 보건 안내문 시리즈 제 45호

## 뉴욕시 보건 및 정신 위생국

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 시장

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 국장

Lloyd I. Sederer, M.D., 정신위생국 부국장

### 커뮤니케이션스국 Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 부국장

Cornie Lowe, M.F.A., 편집국장

Drew Blakeman, 수석 작가

Caroline Carney, 편집 간사

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

정신 위생과 (Division of Mental Hygiene)

와 공동작업



치료할 수 있습니다. 의사와 상의하십시오.

**311**  
번호로  
연락하십시오

뉴욕시 비 긴급상황 서비스로 전화해서 170개국 언어로 서비스 받으십시오.