

2025년 임상우울증학회 추계학술대회 및 개원의 연수강좌

1차 의료에서 효과적인 우울증 상담 전략

마음지기정신건강의학과
박충만

링 안으로 들어오기까지...



병식 (Insight)

스트레스와 감정이 현재 증상에 영향을 주고 있다는 것을 얼마나 인정하는가?

편견과 두려움

- 정신과 치료로 인한 불이익
- 의존성이 강한 약 / 너무 센 약
- 가족들의 반대

1차 의료에서 효과적인 우울증 상담 전략

= 링 안으로 들어오지 않으려고 하는 경우, 어떻게 포괄적으로 접근할 것인가?

목 차

- 01 병력 청취 과정, 상담의 시작
- 02 우울증 상담 전 미리 파악하면 도움이 될 정보
- 03 우울증이 의심되는 경우
 : 병식과 중증도에 따른 상담 접근

다양한 증상으로 보일 수 있는 우울증

우울증에 보이는 변화

- 감정 : 우울, 불안, 짜증, 분노
- 인지 : 자책, 반추, 집중/기억 저하
- 신체 : 불면, 식욕 변화, 피로감, 통증
- 동기(의욕) : 무기력, 자살 사고



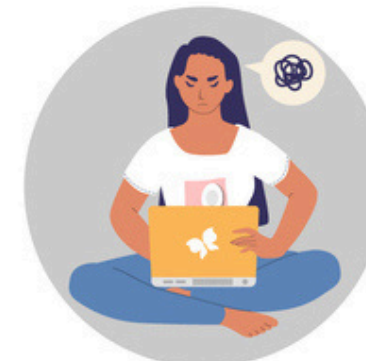
PAIN FOR NO APPARENT REASON



OVEREATING OR APPETITE LOSS



FEELINGS OF GUILT AND WORTHLESSNESS



TROUBLE CONCENTRATING



LOST OF INTEREST IN THINGS THAT BRING JOY

DEPRESSION SYMPTOMS



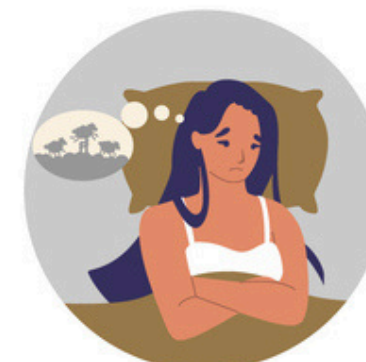
SUICIDAL THOUGHTS



IRRITABILITY



FATIGUE



INSOMNIA



ISOLATION

병력 청취부터 상담의 시작

우울증 진단

- 환자의 이야기를 들으며(상담)
- 진단 기준을 확인하는 일련의 과정

상담은 언어적 정보 + 비언어적 소통 과정

- 그 중 비언어적 소통이 큰 비중을 차지!
- 표정, 말하는 방식, 자세
- 시선 맞추기, 고개 끄덕임
- 비판단적 태도



우울하다고 표현하지 않지만 우울증을 의심해야하는 경우

연령 요인: 청소년이나 노인

- 직접적으로 우울하다고 표현 X
- 보호자 보고가 도움

신체 증상

- 수면 및 식욕 변화 뿐 아니라
- 원인 불명의 만성 통증
- 모호한 신체 불편감

인지기능 저하: 집중력 및 기억력 저하

우울하다고 하지만 다른 질환을 의심해야하는 경우

Medical Disorders

정신 질환 중 양극성 장애

- 발병 연령이 어릴수록
- 만성적, 반복적 재발 경과
- 항우울제에 반응이 없거나 들 뜨는 경우
- 비전형적 양상 (과수면, 식욕 증가)
- 산후 우울증
- 환청, 망상 등의 정신병적 증상
- 우울증/양극성 장애의 가족력

우울증 상담 전 미리 파악하면 도움이 될 정보

✓ Poor prognostic factors

- 심한 증상
- 지속적인 스트레스
- 어린 시절 부정적 정서 경험 누적
- 지지체계 부족
- 공존 질환 및 물질 남용
- 과거력 가족력

✓ Good prognostic factors

- 경증
- 최근 스트레스 사건
- 병전 기능이 양호
- 충분한 지지체계
- 기저 정신 질환 없음

Kraus, Christoph, et al. "Prognosis and improved outcomes in major depression: a review." Translational psychiatry 9.1 (2019): 127.

Merzhvynska, Mariia, et al. "Prognostic risk factors in randomized clinical trials of face-to-face and internet-based psychotherapy for depression: a systematic review and meta-regression analysis." JAMA psychiatry 81.1 (2024): 97-100

병력 청취

Information

진단적 정보
촉발 요인
예후 인자

Relationship

치료적 관계 형성
(치료 결과에 영향)

Plan

약물 치료 및
상담의 큰 그림

병식과 중증도에 따른 상담 전략

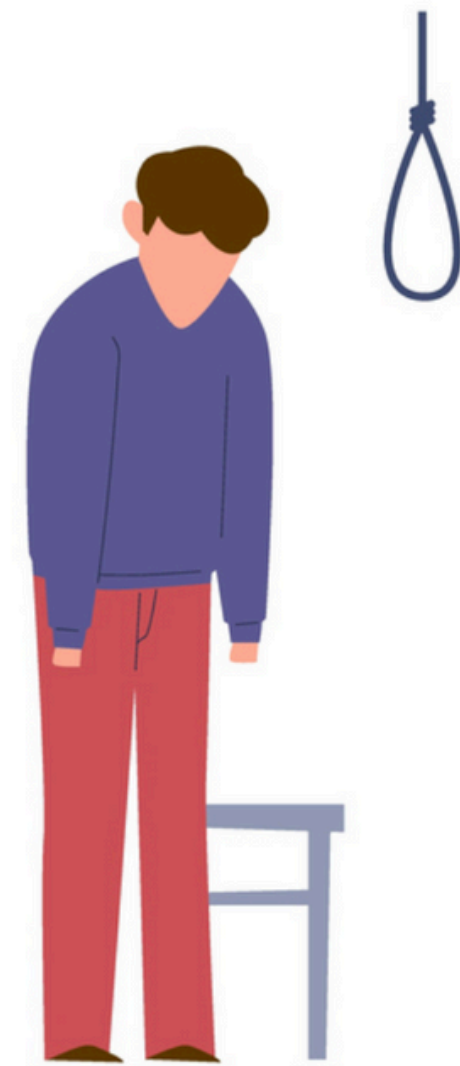
경증
(스트레스 관련)



신체증상으로 내원
(병식 없는 경우)



중증 우울증
(정신과 진료 거부)



경증의 우울증(스트레스)

경증 (스트레스 관련)



환자 스스로 힘들다고 표현하고
스트레스로 인한 일시적, 반응적 우울 증상인 경우

1. 경청과 적절한 지지, 공감
2. 현재 겪고 있는 가장 큰 불편감 (ex: 불면) 해소에 초점
3. 약물에 대한 설명 - 병원 밖의 치료 연장선
4. 스트레스에 취약하게 하는 생활 습관 교육
: 특히 규칙적인 수면과 운동(신체활동)

인지행동치료 불면증(CBT-I)



만성불면증의 1차 치료

- 잘못된 수면 습관 및 조건화를 교정함으로 수면의 질 향상

수면 습관 확인

- 침대 들어가는 시간/ 실제 잠드는 시간/ 침대 밖으로 나오는 시간
- 수면 효율 (실제로 자는 시간 ÷ 침대에 누워 있는 시간) > 85%

수면 위생 교육

- 기상 시간 일정하게 (가장 중요)
- 침대는 자는 곳으로만 사용 (스마트폰 사용 X)
- 각성시킬 수 있는 자극 줄이기 (카페인, 알코올, 격한 운동)

신체증상을 호소하는 우울증

신체증상으로 내원
(병식 없는 경우)



모호한 신체증상이나 통증을 주소로 내원 (60% 이상)

- 스스로 우울(정신적 요인) 인정하지 않고,
- 주변에서 '예민하다'는 이야기를 들었을 가능성

설명할 때 세심한 접근

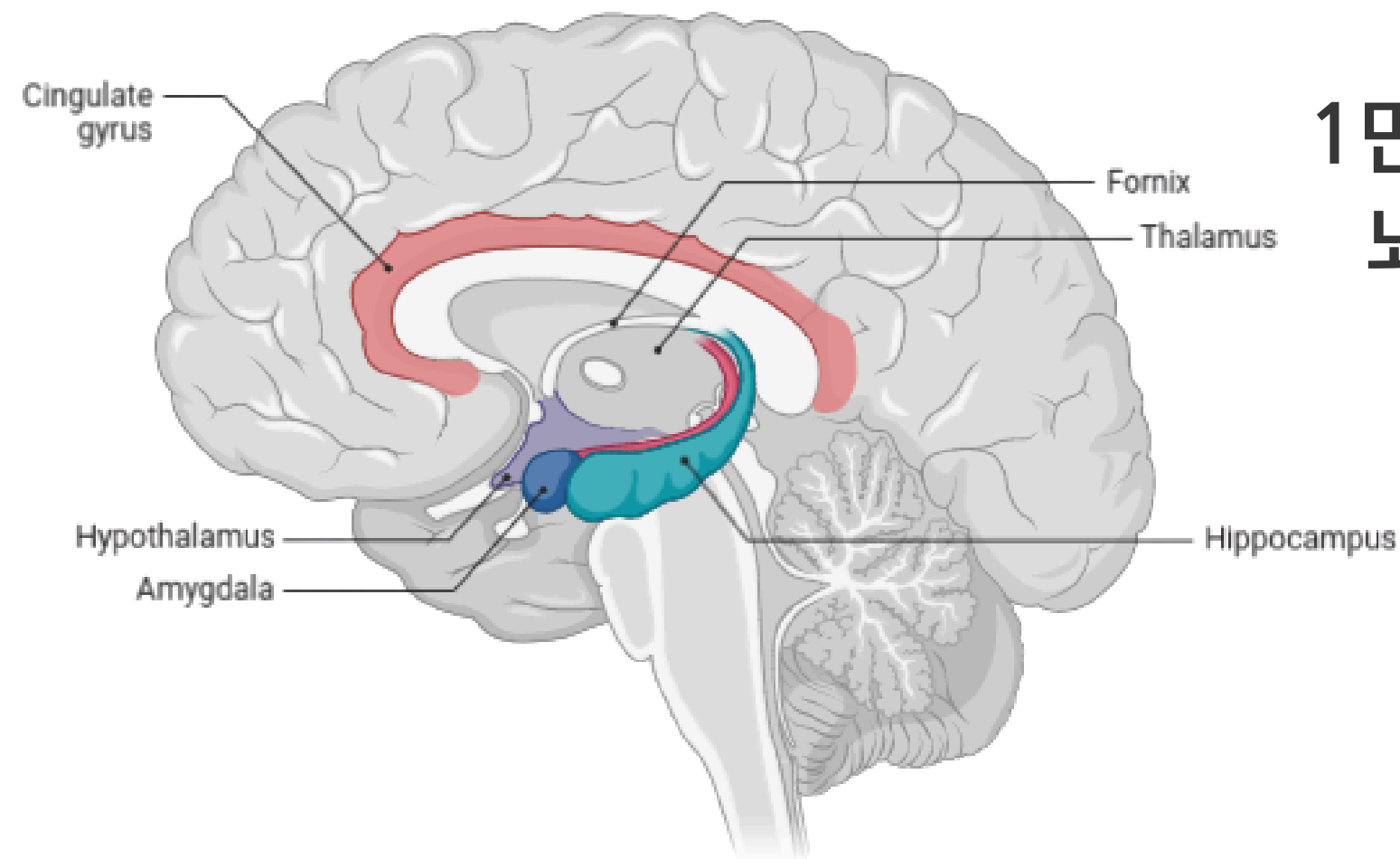
- 신경성, 스트레스성 → 지쳐있다, 컨디션 저하, 균형 깨짐
- 성격, 의지의 문제 → 누구나 겪지만 그 모양이 다름

원인을 무리하게 찾기보다 고통을 줄이는 것에 초점

약물 교육 : 안심시키면서, 기능 회복 측면 위주로 설명

스트레스에 취약한 현대인의 뇌

The Limbic System



뇌의 작동방식은 석기 시대까지는 생존에 도움



1만년 동안 급격한 사회, 문화적 발전으로 인해
뇌는 그대로인데, 스트레스는 만성화 경향

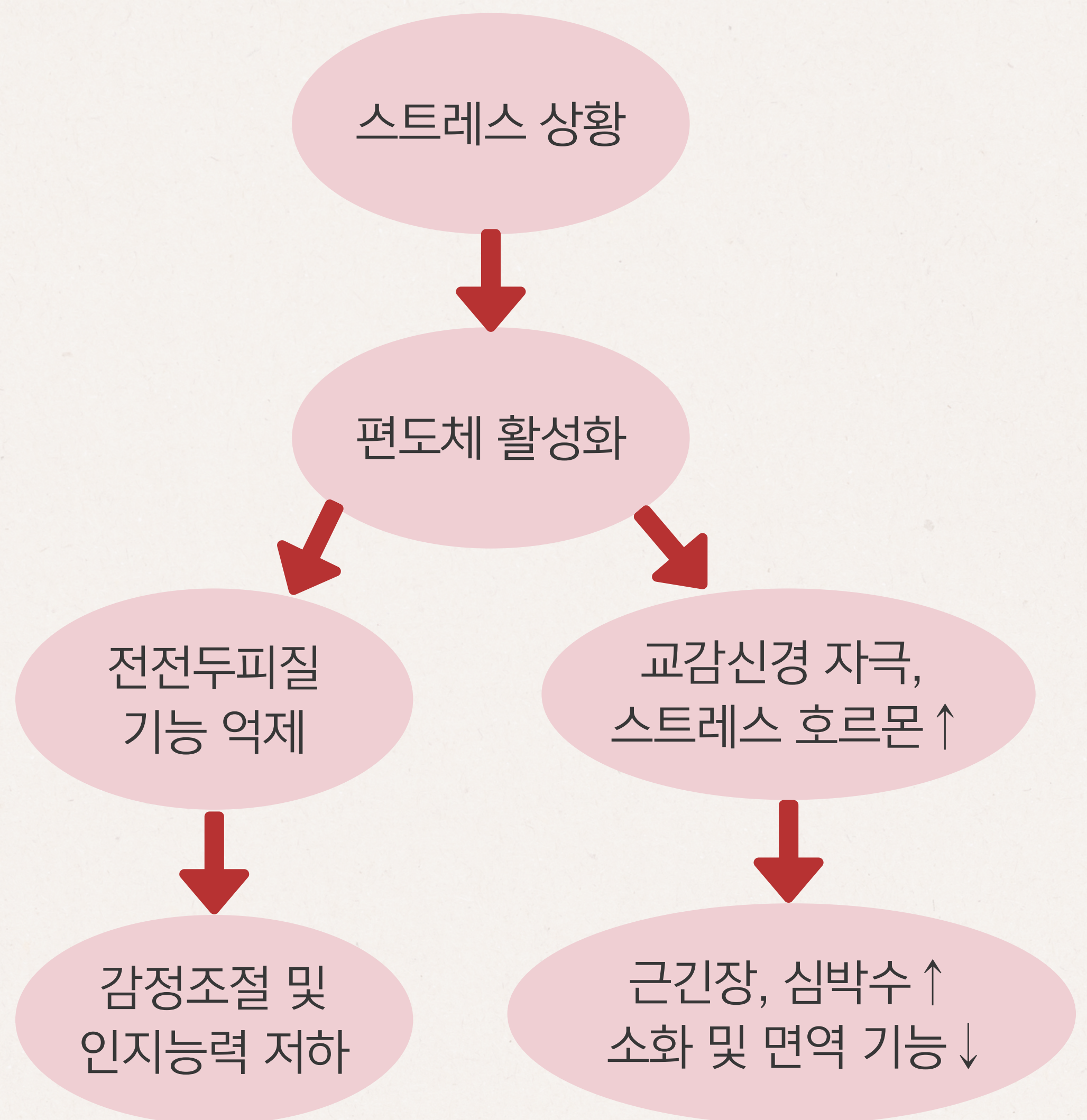
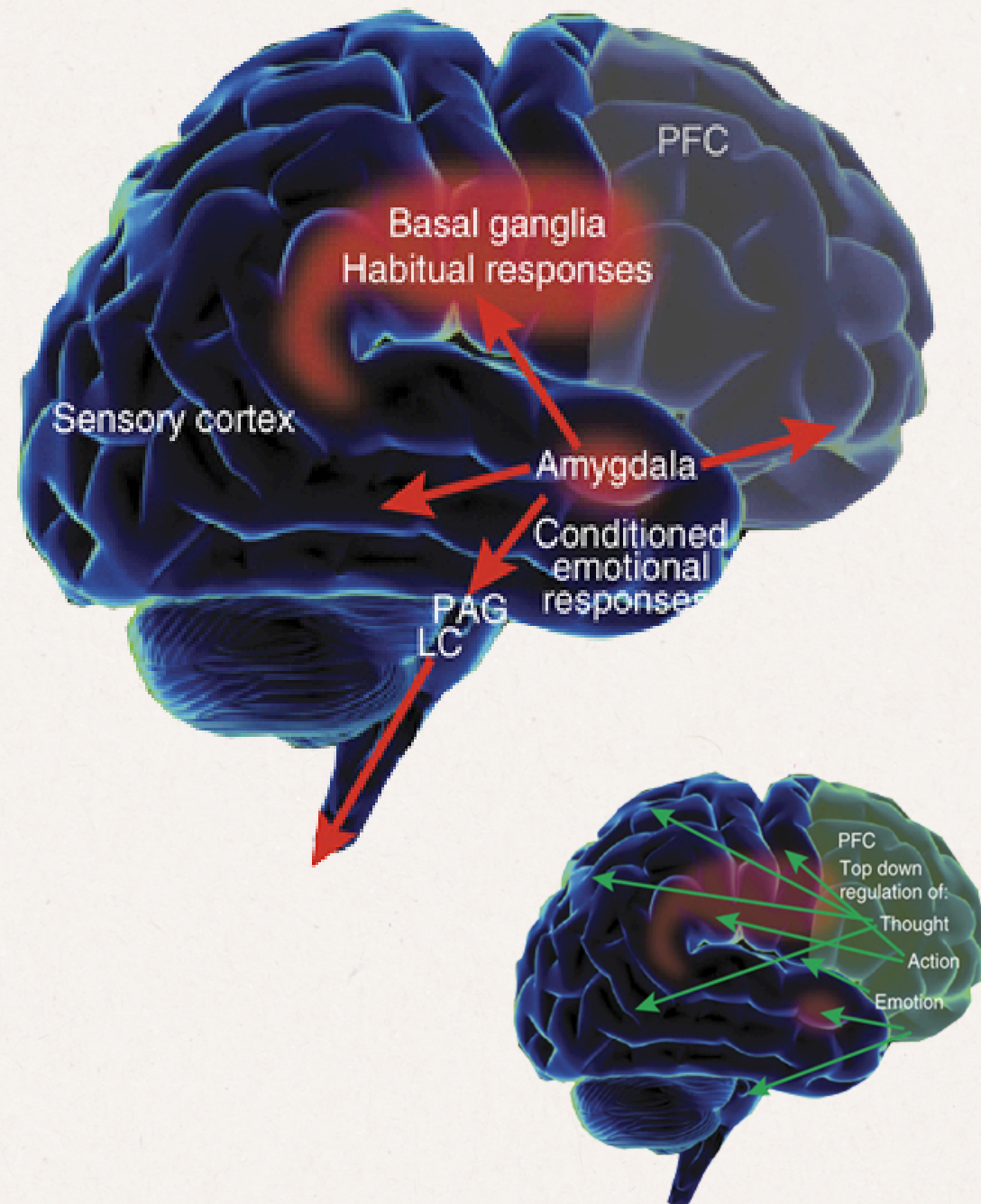


편도체의 지속적인 활성화

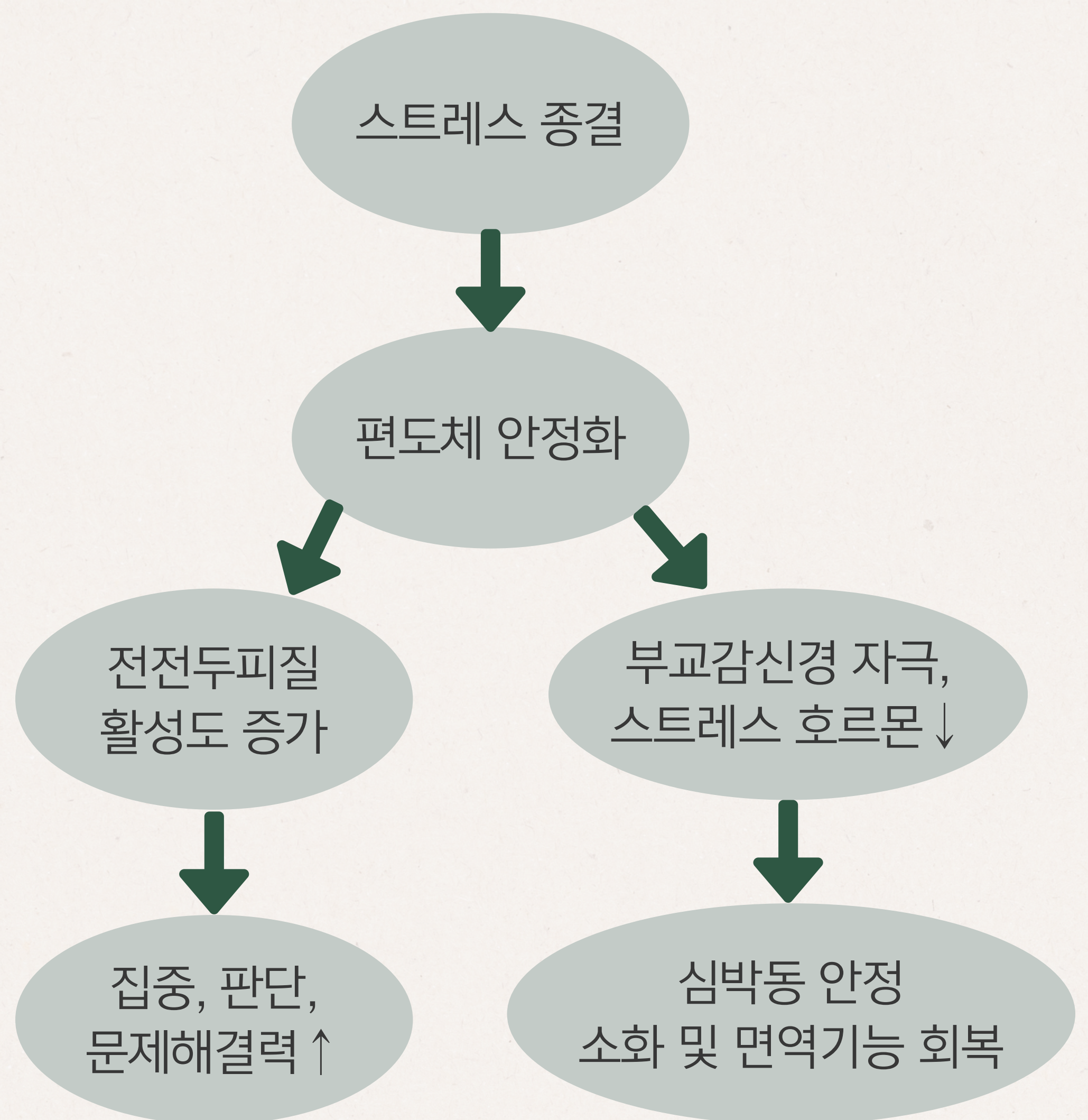
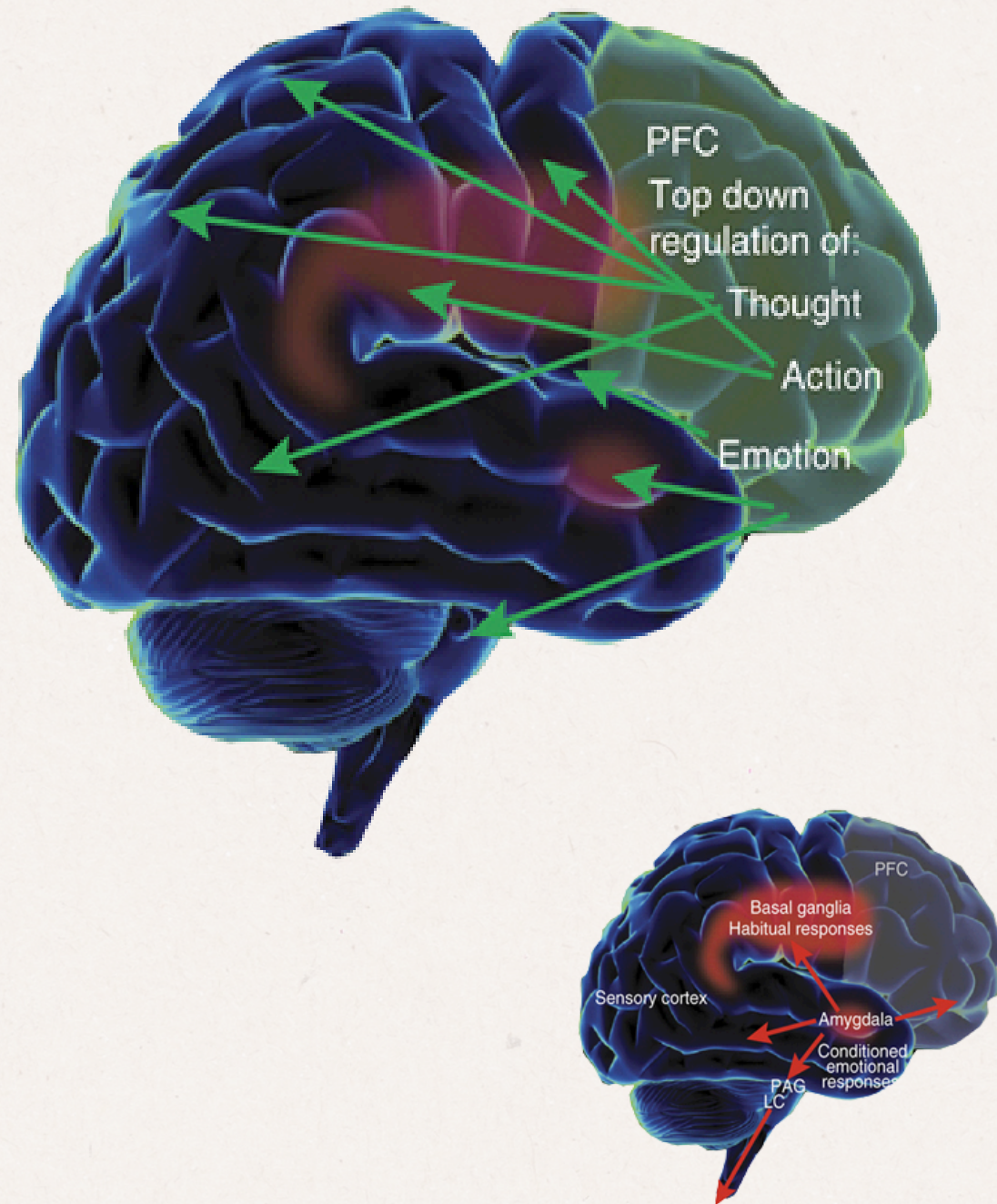


소화 기능, 면역 기능, 인지 기능 저하

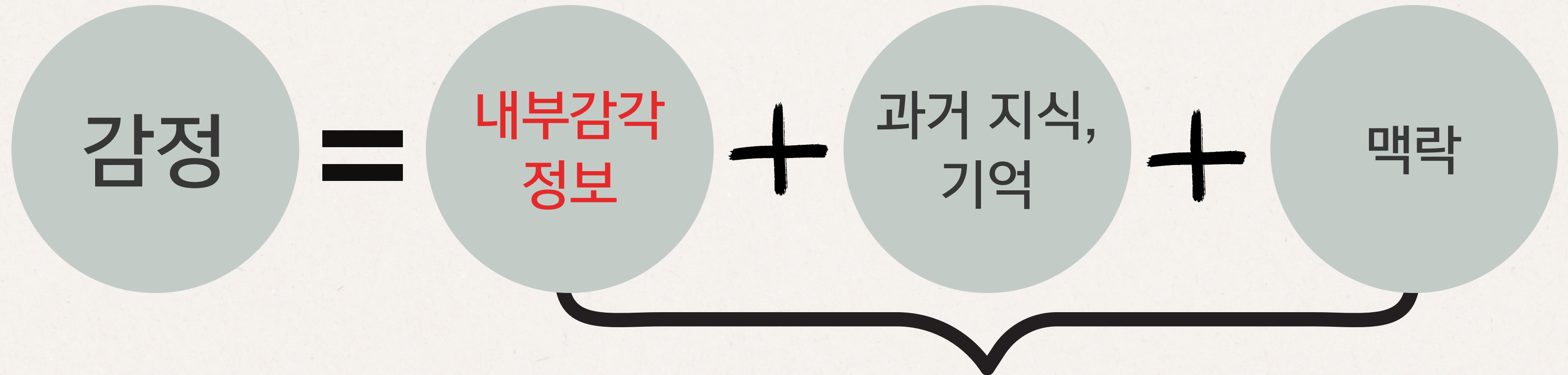
편도체와 전전두피질



편도체와 전전두피질



감정 - 내부감각(Interoception)과 깊이 관련



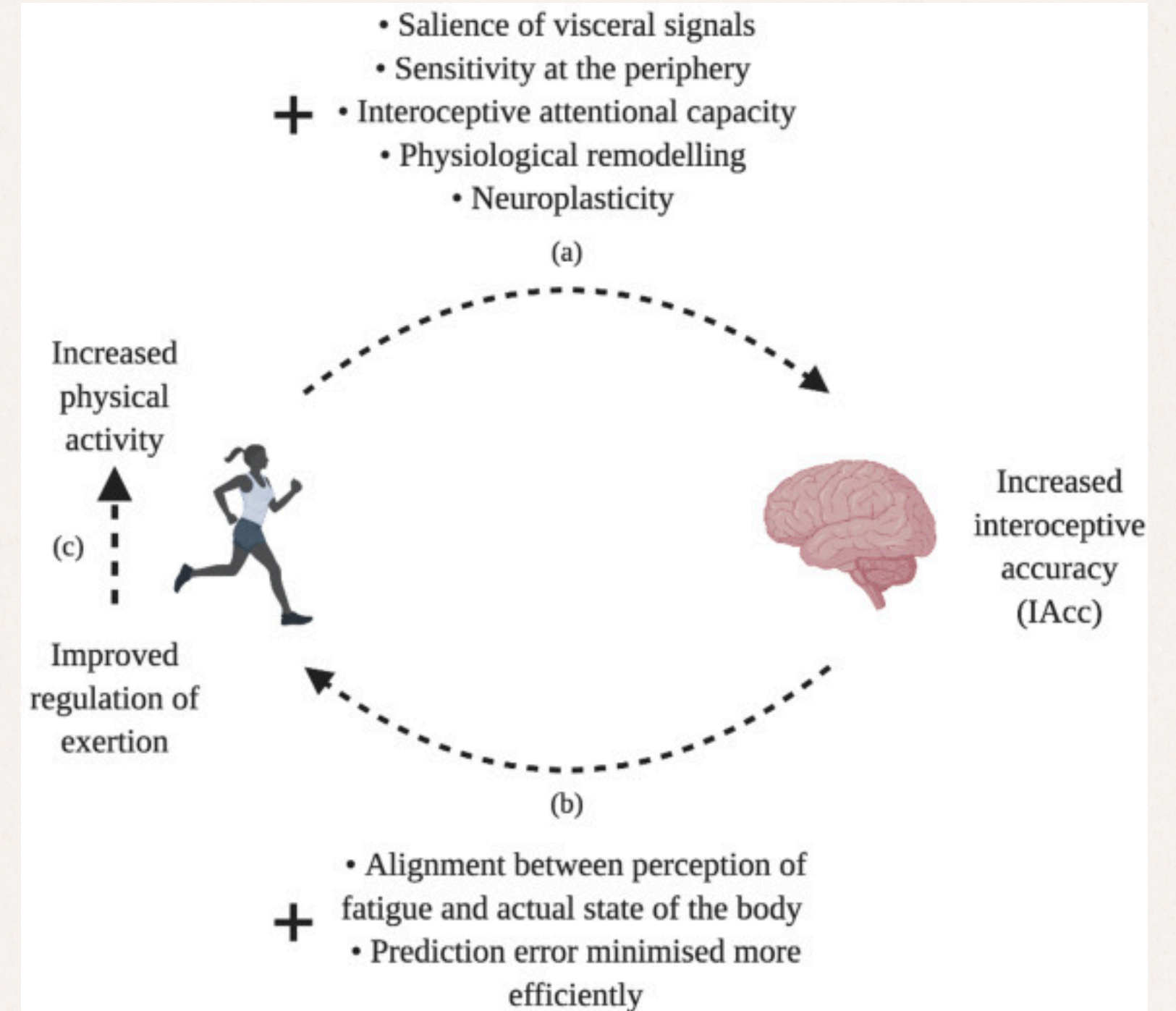
뇌에서 합쳐서 **추론**하는 과정에서 발생

내부감각 안정화 = 몸을 활용 + 알아차리기

복식 호흡, 바디 스캔 명상

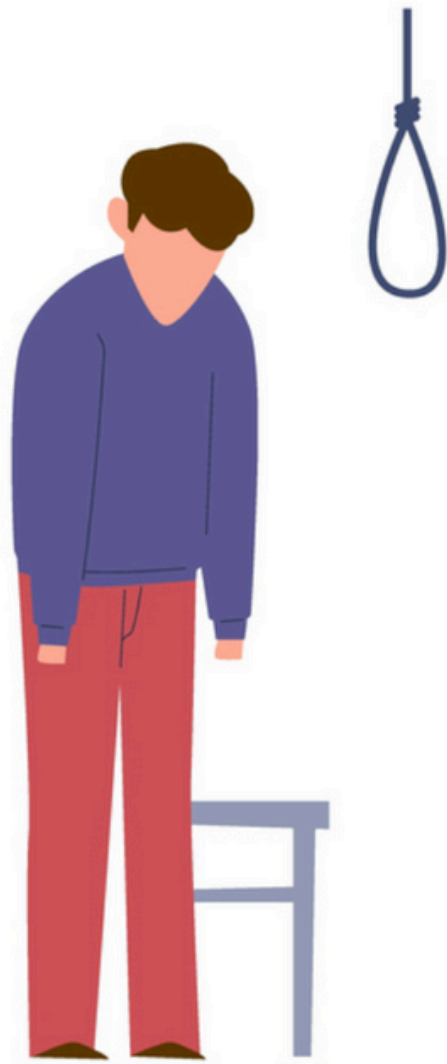
유산소 운동: 달리기, 수영

요가, 필라테스 : 자세 + 호흡 + 알아차림



치료에 협조적이 않은 중증 우울증

중증 우울증 (정신과 진료 거부)



마음의 감기? 폐렴처럼 생명을 위협하기도
반복적·지속적 스트레스, 만성화, 사회적 지지 부족
→ 약물치료만으로는 충분하지 않을 수 있음

자살사고, 정신병적 증상, 초조 증상 확인 : 안전성 평가
정신과 거부시: 공감 + 협진/입원/응급실 내원 필요 반복적 설명

한계 설정

- 위험한 행동, 현실검증력 저하, 항정신성 약물 임의 조정 및 요구

치료에 협조적이 않은 중증 우울증

중증 우울증
(정신과 진료 거부)



응급 조치

- 보호자 및 가족 연락
- 필요시 112 (응급입원 or 폭력성) 연락 - 응급 개입
- 치료 협조 안되는 경우, 치료 거부 근거 차팅

차트 기록 예시: “평가 여부, 치료적 권고, 환자 반응, 후속 조치”

- 자살 위험성 높아 입원 치료 권유하였으나 환자 refuse
- 지속적 자살 사고 및 충동 지속시 응급실 안내함
- short term f/u

삶의 희망이 보이지 않을 때
**고민하지 말고
 연락주세요**

24시간 자살예방 상담전화

109



삶의 희망이 보이지 않을 때 고민하지 말고 연락주세요!

당신은 도움을 요청할 권리가 있습니다.

정신건강 자원	학생·청소년상담 자원	서민 금융·법률 자원	취업 자원	복지·생계 자원
자살예방상담전화 1393	청소년상담 1388 (전화상담/사이버상담/문자상담)	서민금융콜센터 1397	고용노동부 고객상담센터 1350	보건복지상담센터 129
정신건강상담전화 1577-0199	청소년모바일상담 다들어줄게 (카카오톡/페이스북/ 앱/1661-5004 문자상담)	신용회복위원회 1600-5500	여성새로일하기센터 1544-1199	지역민원상담센터 120
시군구 정신건강복지센터 또는 자살예방센터		대한법률구조공단 132		복지로 www.bokjiro.go.kr
				읍면동 주민센터 시군구 희망복지지원단



복지로
홈페이지



다들어줄게
카카오톡



청소년상담
사이버상담



보건복지부



중앙자살예방센터



한국사회보장정보원

요약

- 1 특정한 상담 기법보다 더 중요한 것은 전반적인 면담 과정(비언어적 소통)
- 2 병력 파악하는 과정이 곧 상담이며, 이는 치료 관계 및 치료 결과와 밀접
- 3 경증의 경우, 적절한 공감 및 생활습관(수면, 신체활동, 음주) 점검 및 교육
- 4 신체증상 동반 우울증, 세심한 접근 + 기능 회복에 초점 + 내부감각 안정화
- 5 협진을 거부하는 중증 우울증 환자는 진료 한계 설정 및 안전을 고려한 조치

경청해주셔서
감사합니다.