

■ 업그레이드 me

우울증 예방하려면

감정, 참지 말고 밖으로 내 뱉어라

우울증은 자살로 이어질 수 있는 심각한 질환이지만, 환자는 물론 가족들도 모르는 경우가 많다. 보건복지부에 따르면 지난해 원주정신보건센터에서 실시한 자살시도자 사례관리 연구에서는 자살시도자 전체 142명 가운데 우울증으로 판명된 사람이 79명으로 무려 55.6%를 차지했다.

전문가들은 우울증을 예방하기 위해서는 규칙적인 일상생활을 지속하고 가벼운 운동을 통해 기분을 전환하는 것이 좋다고 조언한다.

◇**꾸준한 운동이 '예방약'**=우울증을 예방하려면 우선 생활을 규칙적으로 바꾸고 활력 회복에 도움이 되는 방법을 찾아야 한다. 일상 생활표를 만들어 일찍 자고 일찍 일어나기뿐만 아니라 규칙적으로 식사하는 습관을 가져야 한다.

달리기와 걷기, 자전거 타기, 수영과 같은 지구력 운동을 1주일에 1~3회 하는 것이 우울증 예방에 효과가 있다.

지구력을 기르는 운동을 하면 뇌에서 자연 생성되는 세로토닌이 기분을 좋게 해주고 마음을 안정시켜주는 효과가 있다. 세로토닌 결핍은 우울증의 주원인 중 하나로 꼽힌다.

◇**우울한 감정 감추지 말라**=계절성이나 연령대별로 우울증이 발생하는 원인은 다양하지만 예방을 위해서는 자신의 감정을 누군가에게 말하는 것이 중요하다. 말없이 감정을 쌓아두기만 하면 우울증에 빠질 위험이 높아진다. 정신과 의사나 부모, 친구 등 누구라도 자신이 편하다고 느끼는 사람에게 불편한 감정을 털어놓고 도움을 청하는 것이 좋다.

취미생활을 하는 것도 좋은 예방법이다. 능동적으로 몸을 움직이는 취미가 좋다. 정원 가꾸기, 그림 그리기, 연주하기, 노래하기 등이다. 평소 움크리거나 축 늘어진 자세는 피하고

꾸준한 운동·취미생활이 예방약

충분한 숙면 취하고 햇볕 즐기고

스트레스는 피하고 음주는 금물

하리와 목을 끈게 편 상태로 자주 심호흡을 해준다.

식사를 즐겁고 맛있게 하는 것도 중요하다. 비타민C가 많은 과일, 채소를 충분히 섭취하고 조羹처럼 지나치게 달거나 카페인 많은 음식은 피한다. 열대과일의 섭취도 좋다. 열대과일에 풍부하게 들어있는 물질인 '트리토포판'이 신경전달물질인 '세로토닌'의 분비를 늘린다는 것이다.

◇**음주는 금물**=기분이 울적할 때 한 두 잔 술은 진정작용을 일으켜 우울한 기분을 해소하기도 한다. 알코올은 코카인처럼 특정한 뇌세포들을 직접 자극하기에 섭취량이 적으면 뇌세포를 자극해 기쁨과 행복감을 불러일으킨다.

그러나 음주량이 많아지면 뇌 세포를 악화할 수 있다. 우울증에 빠지면 뇌(전두엽)의 기능이 떨어지는데, 여기에 알코올이 들어가면 뇌 세포 파괴가 촉진되고, 뇌기능은 더욱 저하되어 우울증이 더 심해진다. 우울증을 이기기 위해 술을 마시면 일시적으로 기분을 누리지만 알코올의 효과가 사라지고 난 후 다시 우울해지고, 그래서 더 많은 양의 술을 계속 마셔 결국 알코올의존증에 빠진다.

알코올의존증과 우울장애를 동시에 가지고 있으면 자살시

도 가능성이 크다는 게 전문가들의 설명이다.

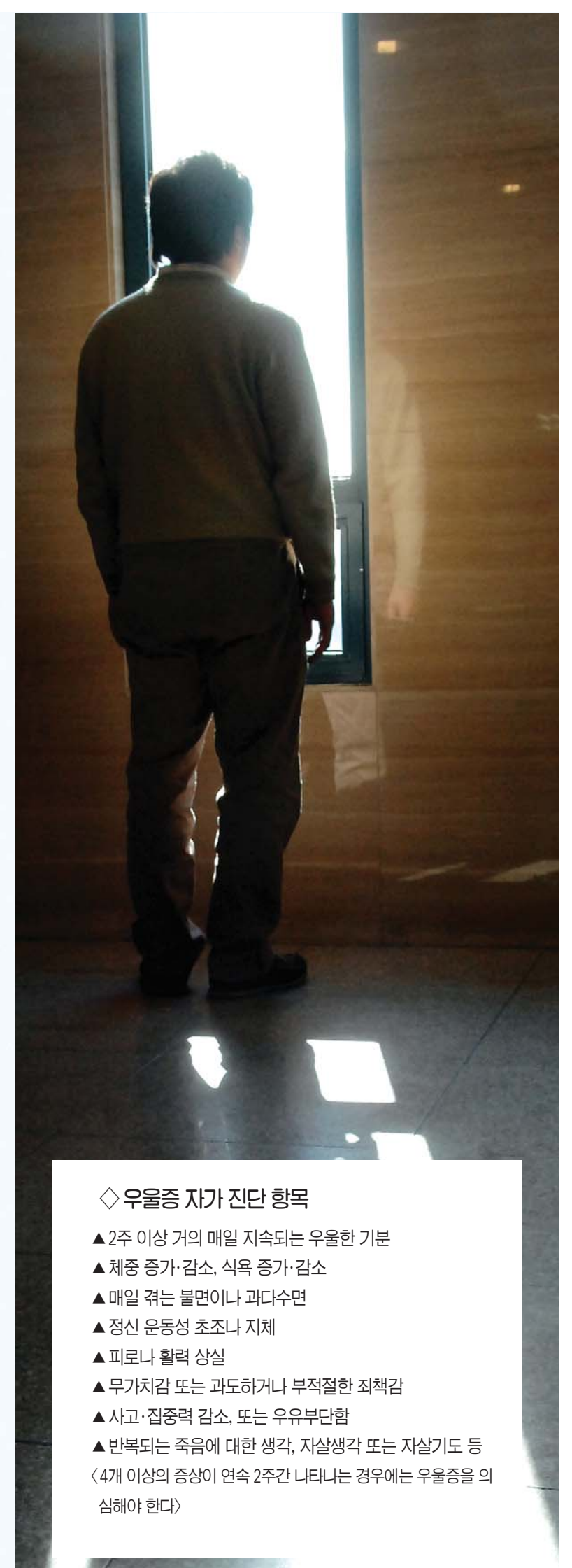
◇**숙면 취하고 햇볕 즐겨라**=평소에 활발하다가 가을에 우울해지는 사람은 '계절적 우울증'일 가능성이 크다. 계절적 우울증은 시간이 지나면 자연스럽게 해소되는 만큼 충분한 수면이나 햇빛(광선치료)이 도움이 된다. 햇볕을 많이 쬐면 몸에서 멜라닌이 생성돼 우울증의 발현을 억제해주기 때문이다.

숙면을 위해 일정한 시간에 잠들고 일어나는 습관이 중요하다. 잠자기 1~2시간 전에 미지근한 물로 목욕이나 샤워를 하면 피로가 풀려 잠을 청하는 데 도움이 된다. 주로 병원에서 하는 광선요법은 하루에 15분 내지 3시간 동안 햇빛이나 인공광선 조영등 아래 앉아서 치료받게 한다. 햇볕 아래에서 휴식을 취하는 것도 좋은 예방법이 될 수 있다.

◇**스트레스를 관리하라**=스트레스는 우울증을 악화시키는 중요한 요인이기 때문에 주의해야 한다. 따라서 학교, 직장 등에서 마찰이 생기지 않도록 주변 대인관계를 잘 정리하는 것이 좋다. 주변 사람들과 자주 어울리는 것도 중요하다. 특히 우울증이 심해지면 대인관계 증상이 나타나는 데 이를 극복하기 위해 환자 스스로가 노력해야 한다. 그러나 우울증이 느껴진다면 조기치료를 받아야 한다. 증상을 방지할 수록 치료효과가 반감되기 때문이다.

우울증에 관한 정보를 얻으려면 보건복지가족부 희망의 전화 129, 정신건강상담전화 1577-0199를 이용하면 된다. 해피마인드(www.mind44.co.kr), 블루터치(www.suicideprevention.or.kr)에 접속하면 사이버 상담도 가능하다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr



우울증과 당뇨병은 서로 부추기는 악순환 관계

美 프랭크 후박사 연구 결과

우울증과 당뇨병은 서로가 서로를 부추기는 악순환 관계라는 연구 결과가 나왔다.

미국 하버드 대학 보건대학원의 프랭크 후(Frank Hu) 박사는 우울증이 있으면 2형(성인)당뇨병에 걸리기 쉽고 당뇨병이 있으면 우울증이 발생할 위험이 높아 이 두 가지 질환은 서로 악순환 관계에 있다고 밝힌 것으로 헬스데이 뉴스가 최근 보도했다.

따라서 당뇨병에 걸리지 않으려면 우울증을 막아야 하고 당뇨병 환자는 혈당관리와 생활습관 개선을 통해 우울증이 나타나지 않도록 노력해야 할 것이라고 후 박사는 말했다.

후 박사는 여성간호사 5만5000여명을 대상으로 10년에 걸쳐 실시한 조사분석 결과 우울증이 있는 여성(7400명)은 그렇지 않은 여성에 비해

당뇨병이 나타날 위험이 평균 17%, 항우울제를 복용하는 여성은 25% 각각 높은 것으로 나타났다.

또 당뇨병이 있는 여성(2800명)은 당뇨병이 없는 여성에 비해 우울증이 나타날 위험이 평균 29% 높고 당뇨병 치료강도가 높을수록 이러한 위험은 더욱 더 커지는 것으로 나타났다.

이 결과는 우울증과 당뇨병 증세가 심할수록 이러한 악순환 관계가 형성될 위험이 더욱 높아진다는 사실을 보여주는 것이다.

우울증은 스트레스 호르몬 코티솔 분비를 증가시켜 혈당과 인슐린 대사에 영향을 미칠 수 있으며 당뇨병 역시 만성적인 스트레스와 긴장으로 인해 우울증으로 이어질 수 있다는 것이 후 박사의 설명이다.

그는 그러나 과체중과 운동부족 같은 변수를 고려했을 때는 우울증과 당뇨병의 이러한 상호관계가 상당히 줄어드는 것으로 나타났다고 말했다.

/연합뉴스

◇ 우울증 자가 진단 항목

- ▲ 2주 이상 거의 매일 지속되는 우울한 기분
 - ▲ 체중 증가·감소, 식욕 증가·감소
 - ▲ 매일 겪는 불면이나 과다수면
 - ▲ 정신 운동성 초조나 지체
 - ▲ 피로나 활력 상실
 - ▲ 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감
 - ▲ 사고·집중력 감소, 또는 우울부담함
 - ▲ 반복되는 죽음에 대한 생각, 자살생각 또는 자살기도 등
- 〈4개 이상의 증상이 연속 2주간 나타나는 경우에는 우울증의 심해아 한다〉

우울증은 자살로 이어질 수 있는 심각한 질환이다. 우울증을 예방하기 위해서는 규칙적인 일상생활을 지속하고 가벼운 운동을 통해 기분을 전환해 주는 것이 좋다.



특별한 분들을 위한 특별한 혜택 화순 이리스파크

창을 열면 청정 수목원, 문을 나서면 민연산 푸른빛 환경이 빛나는 푸른숲 전원주택을 만나보십시오.

1단지

2단지

賢晶産業開發(株) | TEL 062-385-1013·1014
HYUNJUNG INDUSTRIAL DEVELOPMENT INC