

# 우울증 증상 관리 방법

## 🔍 한눈에 보기

- 우울증을 회복하기 위해서는 시간이 걸릴 수 있으므로 인내심을 갖고 꾸준히 치료를 받으면서 매일매일 천천히 극복해 나가야 합니다.
- 생활 방식과 마음가짐을 조금만 바꾸면 우울증 증상을 관리하고 우울증을 예방하는 방법을 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 건강을 유지하고, 나를 지지해 줄 좋은 친구를 사귀고, 간단한 휴식 방법을 배워보세요.

## 🧠 우울증 증상 관리 방법

어떤 사람들에게는 평생 동안 우울증이 반복적으로 재발할 수 있습니다. 약물 치료와 상담을 통해 증상을 완화할 수 있지만, 기본적인 몇 가지 생활 습관을 바꾼다면 장기적으로 우울증을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 자료표를 통해 단순한 생활 습관 몇 개를 바꿈으로써 우울증을 예방할 수 있는 방법을 알아보세요.

## 🤝 지지와 휴식의 중요성

단절과 우울증은 밀접한 관련이 있는 경우가 많습니다. 따라서 다른 사람들과 더 자주 어울리세요. 때로는 좋은 기분을 느끼기 위해 도움이 필요하다는 것을 이해하는 사람들과 어울리세요. 기분이 좋지 않을 때는 내면의 범위를 넓히기 위해 노력하세요.

동료나 이웃과 대화를 나누세요. 친한 친구가 몇 명 있으면 어려운 시기를 극복하고 건강을 유지하기 위한 노력에 도움이 될 수 있습니다.

과도한 스트레스나 잘못된 대처 방식으로 인해 우울증 증상이 유발될 수 있습니다. 따라서 몇 가지 휴식 방법을 익히고 연습하세요. 심호흡 운동을 하는 것만으로도 스트레스가 심한 시기를 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다. 도움이 될 수 있는 몇 가지 휴식을 취하는 방법은 다음과 같습니다.

- 명상 수업
- 요가
- 마사지 요법
- 가벼운 스트레칭 또는 걷기
- 태극권

## 체력과 건강 유지

일부 연구에 따르면 체력 수준이 기분에 영향을 미칠 수 있습니다. 그리고 어떤 경우에는 나쁜 식습관과 운동 부족으로 인해 우울증이 악화될 수도 있습니다. 기분이 좋지 않다면 조금만 운동을 해도 행복을 느끼게 하는 뇌의 화학물질인 엔돌핀 수치를 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. (한동안 신체 활동을 하지 않았다면 의사와 상담한 후 운동을 시작하는 것이 좋습니다.)

가벼운 운동 외에도 건강을 유지하고 좋은 기분을 느끼기 위해 할 수 있는 여러 가지 방법이 있습니다.

- 매일 저녁 충분한 숙면 취하기
- 물을 충분히 마시기
- 술을 줄이거나 끊기
- 매일 햇빛 쬐기
- 금연하기
- 카페인 섭취 제한하기
- 균형 잡힌 식단 섭취하기
- 좋아하는 일 하기

## 지속적으로 치료를 받으며 일상 생활하기

우울증 치료는 사소하고 누적되는 경우가 많습니다. 의사는 항우울제 또는 상담을 처방하거나 이 둘을 모두 권장할 수 있습니다. 치료 효과를 느낄 때까지는 시간이 걸릴 수 있으니 느긋하게 생각해야 합니다. 약을 처방 받은 후 갑자기 기분이 나아진 경우에도 의사와 상담하지 않고 약 복용을 중단하면 증상이 악화될 수 있으므로 중단하지 않아야 합니다.

증상이 악화되기 시작하거나 본인 또는 타인에 대한 공격성이 나타날까 걱정된다면 즉시 의사에게 연락하세요. 시간이 오래 지났지만 아무런 효과가 없다고 생각되면 의사와 상담하세요. 항우울제가 효과가 없는 사람이 있으며, 의사가 처방이나 복용량을 바꿀 수도 있습니다. 의사는 여러분의 기분이 나아지도록 지원하기 위해 함께 협력하고 있는 사람이며, 항상 의사에게 최근의 상황을 알려줘야 합니다.

그 날의 기분이 좋든 나쁘든 스스로에게 편하게 생각해야 합니다. 우울증은 단순히 기분이 좋지 않은 것이 아니라, 치료에 시간이 걸릴 수 있는 신체적 질병입니다. 다른 날보다 더 밝은 날이 있을 수 있지만, 상황은 나아질 것입니다. 그리고 증상이 완화되더라도 누구나 그렇듯이 기분이 좋지 않은 날이 찾아올 수 있습니다. 그러니 하루하루를 느긋하게 받아들이고 치료와 건강 유지에 집중해야 합니다. 시간이 지나면 기분이 조금씩 나아지고 매일 즐거움을 찾을 수 있을 것입니다.



### 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.