

겨울 우울증



추워진 날씨와 해가 짧아진 낮 시간으로 인해 우울감을 느낀다면 이는 여러분만 겪는 문제가 아닙니다. 계절성 정서 장애(Seasonal affective disorder, SAD)는 우울증과 같은 증상을 일으킬 수 있습니다. 어떤 증상들을 눈여겨보아야 하는지 — 그리고 이에 대해 어떤 조치를 취해야 하는지 — 알고 있다면 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들에게 도움이 될 수 있습니다.

이는 간헐적인 슬픈 감정을 넘어서는 것입니다

다른 유형의 우울증과 같이 SAD는 단순히 가끔 슬픔을 느끼는 것이나 실직, 이혼 또는 사랑하는 사람의 죽음으로 인해 어려운 시기를 보내는 것과는 다른 일입니다. 우울증은 슬픈 감정을 2주 이상 느끼고 감정이 우리의 일상 활동을 저해하는 경우 발생합니다. 증상으로는 슬픔, 좋아하던 일에 즐거움을 느끼지 못함, 수면 또는 식욕의 변화 경험 및 사고 또는 결정에 어려움을 겪는 것 등이 포함될 수 있습니다. SAD를 겪는 사람들은 겨울잠을 자는 것처럼 느껴질 수 있습니다: 너무 많이 자고, 너무 많이 먹고, 체중이 증가되고 다른 사람들과 어울리지 않게 됩니다.

이런 증상은 한 해의 약 40% 정도 지속되고, 햇빛 양이 최저 수준인 기간 동안에 발생합니다. 누구나 SAD를 경험할 수 있지만 남성보다는 여성에게서 더 흔히 나타나며 보통 18-30세의 연령에 시작됩니다.

SAD에 대응하기 위한 팁

SAD의 증상들은 보통 봄이 되면서 없어지기는 하지만, 4-5개월의 기간은 견디기에 정말 긴 시간으로 느껴질 수 있습니다. 여러분이 시도해볼 수 있는 다음과 같은 몇 가지 유용한 팁이 있습니다.

- **최대한 많이 햇빛을 받으십시오.** 과학자들은 SAD가 발생하는 이유를 정확히 알아내지 못했지만 생체주기 리듬이 변화하는 것을 추적했습니다. 신체의 “시계”는 햇빛이 적어지면 달라집니다. SAD가 가장 많이 발생하는 겨울 기간 동안 추울 수 있지만 야외에 최대한 많이 나가는 것이 중요합니다. 자연 속에서 등산을 하거나 이웃 주변을 산책하거나 팻타이어 바이크나 스노우슈잉과 같은 새로운 겨울 취미를 시작해보십시오. 또한 창가에 앉을 수 있도록 집이나 사무실 구조를 바꿔보십시오.
- **빛 치료요법을 시도해보십시오.** 매일 최소 20분 동안 특수한 밝은 빛(10,000 lux) 앞에 앉아있으십시오.

SAD에 대응하기 위한 팁(계속)

- **비타민 D 복용을 고려해보십시오.** 과학적으로 비타민 D에 관해 완전히 입증된 바는 없지만, 비타민 D는 세로토닌 활동을 증진하는 것으로 여겨지고 있습니다. 북부 기후대에 거주하는 사람들은 태양으로부터 비타민 D를 더 적게 얻으며, 식품만으로는 필요한 양을 모두 공급받지 못할 수 있습니다. 귀하의 의사에게 비타민 D 보조제 복용에 관해 문의하십시오.
- **운동을 하십시오.** 신체 활동은 단지 신체에만 좋은 것이 아닙니다. 이는 여러분의 정신에도 좋습니다. 연구에 따르면 모든 종류의 운동은 즉각적이며 장기적인 항우울제 효과를 가지고 있으며 — 여러분이 나이가 들어갈수록 훨씬 더 효과가 좋습니다.
- **전문가와 상담하십시오.** 우울 또는 불안 증상을 경험하고 계신 경우, 귀하의 담당 의사를 만나는 것이 중요합니다.* 의사들은 당뇨병, 갑상선기능항진증과 같은 일부 질환이 우울증을 촉발할 수 있으므로 여러분에게 또 다른 건강 문제가 없는지를 확인하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 의사는 또한 귀하에게 치료법 및/또는 항우울제 약품을 시도해볼 것을 권장할 수도 있습니다.
- **친구들과 연락하십시오.** COVID-19 대유행 사태는 정상보다 훨씬 더 큰 문제인 — 우울증을 증가시키는 것으로 알려진 — 사회적인 고립을 가져왔습니다. 여러분이 사회적 거리두기를 하고 있다 하더라도 전화 또는 화상전화와 같이 다른 사람과 연결할 수 있는 방법을 찾아보십시오. 단지 귀하의 문제에 대해 너무 많이 이야기하지 않도록 해보십시오. 친구들은 훌륭한 청취자가 될 수 있지만 부정적인 감정을 함께 곱씹으면 (“함께 곱씹기”라고 함) 실제로 우울증을 악화시킬 수 있습니다. 그러므로 서로를 지지하는 방법을 찾으십시오. 그러나 여러분이 부정적인 면에 집중하지 않도록 하고 긍정적인 감정을 느끼도록 하는 우정을 찾아보십시오.
- **긍정적인 면을 생각하십시오.** 매일 시간을 내어 감사하게 생각하는 것을 적어보십시오. 그리고 좋은 생각을 해야 할 필요가 있을 때 감사 목록을 다시 읽어보십시오. 또한 자기 비판은 피하도록 하십시오. 어려운 일일 수 있지만, 여러분은 과거와 다르게 행동했을 수 있었던 일에 대해 생각하지 않도록 훈련할 수 있습니다.

올해는 모든 사람들에게 어려운 해였습니다. 그리고 낮이 짧아지고 기온이 내려갈수록 — SAD로 진단을 받은 사람들뿐만 아니라 많은 사람들에게 영향이 올 수 있습니다. 올해, 여러분은 안전하게 여러분 주변의 사람들과 연락을 취하고 외출과 일상 유지를 위해 훨씬 더 큰 노력을 해야 할 수도 있다는 점을 기억하십시오. 그러나 여러분이 한 선택이 큰 차이를 만들어낼 수 있습니다. 그리고 언제라도 전화 한 통이면 도움을 받을 수 있습니다.

*여러분이 즉시 자살에 대한 생각을 하고 있다면 여러분이 혼자 아니라는 점을 기억하십시오. 지원과 자료가 필요하면 미국 자살 예방 센터(national suicide prevention lifeline)에 1-800-273-8255번으로 전화하시거나 위키 문자로 741741을 보내십시오.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화할 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 적원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 해택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF2989888 206792-122020