

10월 10일 세계 정신건강의 날 기념 주간

정신건강 알리기

우울장애 알아보기!



익산시정신건강복지센터

www.iksanmh.or.kr

우울장애란?

코로나19 바이러스로 인한 위기의식과 불안, 경제적 빈곤, 인간관계 속에서 겪는 갈등, 직장 내에서 겪는 직무 스트레스 등 우리는 일상생활 속에서 끊임없이 스트레스를 받고 살아갑니다.

이러한 스트레스로 인한 우울감은 당연하지만 우울감이 지속되면 대인 관계 및 사회생활에서의 어려움, 직업적인 능력의 상실, 그리고 자살에 이를 수도 있습니다. 우울장애는 치료하고 회복할 수 있는 질환으로, 개인이 취약해서 비롯되는 개인의 약점이나 잘못이 아니며, 방치되어서는 안 되는 질병입니다.



나도 우울장애인가요?

지난 2주간, 다음과 같은 문제들로 자주 곤란을 겪으셨나요?

- 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낌
- 평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못함
- 불면증이나 과도한 수면을 포함한 수면 장애
- 식욕 저하 혹은 폭식으로 인한 체중의 변화
- 생각, 말, 행동이 느려지거나 불안하여 안절부절 못함
- 피곤하고 기운이 없음
- 자신을 무가치하다고 느끼거나 죄책감을 느끼고, 과거의 실패나 자책에 빠짐
- 생각, 집중, 판단, 기억하는 데 어려움이 있음
- 죽음, 자살 생각, 자살 시도 또는 자살에 대한 빈번하거나 반복되는 생각

※ 우울증의 신호에 귀를 기울이고, 빠르게 회복할 수 있도록 해요!



1 일상으로 돌아가기

소소하고 작은 계획을 세워봐요

우울할 때는 어떤 것도 이뤄내지 못할 것만 같은 기분이 들고, 아무것도 하기 싫다는 생각이 들 수 있어요. 물론 회복이 필요한 시기고 다독거림도 필요하겠지만 내 일상을 잃어버린다면 그로 인해 우울해지는 악순환이 시작될 수 있어요.

앞으로 나아가기 위해서 소소하고 작은 계획표를 설정하고 실행에 옮겨 보세요. 매일의 삶에 책임을 지고 일상을 유지하는 것은 우울장애를 이겨내는데 도움이 됩니다. 성취했다는 기쁨을 알게 될 거예요. 만일 정규 직장이나 학업이 없다면, 시간근 무나 봉사활동 등을 계획 해봐요!

점차 당신의 일상을 찾을 수 있을 거예요.



1 일상으로 돌아가기

새로운 것을 시도해보세요

소소하고 작은 일을 시도해보세요!

내가 좋아하는 친구, 가족과 함께 맛있는 음식을 먹는 것부터 박물관에 가보고 오래 된 책을 골라 공원 벤치에서 읽어보는 것 까지. 새로운 언어를 배워봐도 좋아요.

새로운 것을 도전하려고 할 때 도파민의 분비가 증가하므로 이는 기쁨, 즐거움, 학습으로 이어지게 됩니다.



2

규칙적인 생활습관 가지기

운동

일주일에 몇 번의 산책도 도움이 될 수 있습니다.
걷기, 조깅, 수영, 복싱, 스피닝 등 모두 좋아요!
무리하지 않는 선에서 꾸준히 운동을 해주세요.
산책한다면 햇살이 비추는 시간을 추천해요!

식사

변할 수 있지만 건강하고 규칙적인 식사하기!
과일, 채소, 곡물, 저지방 유제품, 살코기 등 건강
을 생각하며 식사해주세요!
하루 커피 한 잔 정도로 카페인 섭취량도 줄여보
세요!

수면

매일 같은 시각에 잠자리에 들고 일어나세요.
주간에는 활동을 하려고 최대한 노력하고 침실에는
수면을 방해하는 모든 것(블루라이트 등)들을
밖으로 끌어내세요.



3

긍정적으로 사고하기

부정적인 생각 멈추기

우울증에 걸리면, 모든 생각들이 부정적이고 가장 최악의 결론으로 도약합니다.

당신이 당신에 대해서 최악이라고 느끼는 그 시점에 논리를 사용해 보세요. 당신은 아무도 당신을 좋아하지 않는다고 생각하지만, 그게 정말 근거가 있나요? 당신은 이 지구에서 쓸모없는 존재처럼 느껴지지만, 정말 그런가요?

혹은 부정적인 생각을 멈추기 위해, 산책을 한다거나 수다를 떠는 등 내가 좋아하는 일을 하며 부정적인 생각을 떨쳐 보세요!



4 몸을 편안하게 이완시키기

몸과 마음은 친구예요. 몸이 편안해지면 마음도 편해집니다.

지나치게 각성된 신체 근육이 이완으로 자율신경 활성화도↓, 불안 및 스트레스 감소



명상: 산책을 하며 내딛는 발에 맞춰 '왼발', '오른발'을 되뇌여도 좋고, 가만히 누워서 해보고 싶다면 youtube에 "명상"을 검색해 마음이 가는 방법을 따라보세요
근육이완운동: <https://youtu.be/j6lCKnnpn054>



누구에게나 회복의 길은 열려있다

“왜 하필 나에게 이런 일이?” 어려운 일이 닥쳤을 때 한 번쯤 던져 봤을 질문. 우리 모두는 인생의 역경을 이겨낼 잠재적인 힘을 갖고 있습니다. 이러한 힘은 일상생활에서 작은 훈련들을 통해 기를 수 있습니다.

1. 스스로를 칭찬해주고, 모든 것에 감사하기.
2. 항상 나를 걱정하고 아껴주는 사람들, 그리고 가족들과 함께 시간을 보내기. 서로의 손을 꼭 잡아도 보고, 안아주고 마음을 표현해 보세요.

당신은 혼자가 아닙니다



회복을 위해...

일상생활이 힘들어졌다면 상담을 받거나 병원을 방문해보세요.
그리고 약물치료를 시작했다면 기분이 나아지더라도 의사의 처방 없이 약을 중단하지 마세요. 중단하면 우울증 증상이 다시 나타날 수 있으며 금단 증상이 나타날 수도 있습니다. 기분이 나아지는 데 충분한 시간이 필요하다는 것을 기억해야 합니다.

▶ 상담 기관

익산시정신건강복지센터

063) 841 - 4235

(평일 09:00 ~ 18:00)

익산시 무왕로 975(신동)

익산시보건소 내에 위치

정신건강 위기상담 전화

1577 - 0199

(24시간)

자살예방 상담전화

1393

(24시간)



익산시정신건강복지센터 홈페이지로 연결 ▲

