

계절성 우울증, 알고 계신가요?

# 봄철 우울증!



마음 동반자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터

Iksan Mental Health Welfare Center

싱그러운 봄날의 불청객

# 봄철 우울증



봄이 되면 날씨가 따뜻해지고 꽃이 피어나는 등 기분 좋은 변화가 많아져요.

하지만, 일부 사람들에게 봄은 불안과 우울감의 계절이 될 수 있어요.

봄철 우울증은 계절성 우울장애의 일종으로 특정 시기에 계절의 변화와 함께

찾아오는 불청객으로 주요 우울장애의 약 10%를 차지하며,

3월에 우울증으로 병원을 방문하는 사람들이 가장 많아요!

## 봄철 우울증



## 유독 봄에 우울증이 많은 이유는?

봄이 되면 일조량이 급격히 늘고 기온이 치솟으며, 달라진 환경은 뇌의 생물학적 시계에 영향을 미쳐 **호르몬 불균형을 초래**해요. 우울증 환자의 경우 그 여파로 급격한 **감정 기복**을 느끼며 증상이 악화될 수 있어요.



# 봄철은 졸업, 취업 등 사회적인 변화가 많은 시기! \*

또한 외부 활동이 많아지면서 사람 간 접촉이 늘어나는 시기로



그 과정에서 느끼는 **상대적 박탈감**이

**우울증 악화에 영향을 줄 수 있어요.**

다른 사람은 모두 잘 사는 것 같은데

나만 그렇지 못하다는 생각에

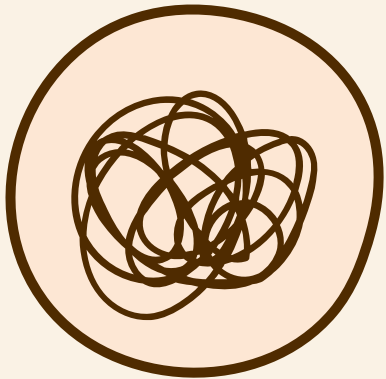
우울증이 심화될 수 있죠.



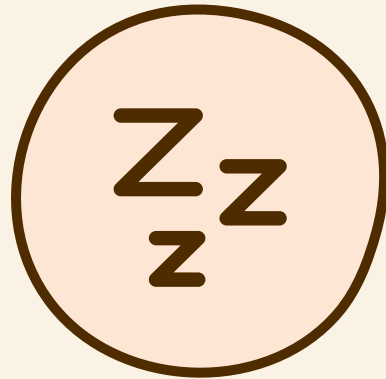
같이 알아볼까요?

04

# 봄철 우울증 주요 증상!



하루종일  
우울한 기분



식욕과 수면의  
변화



삶에 대한  
무가치감



point! 2주 이상 지속시 전문가의 도움 필요



미리 예방해봐요!



# 봄철 우울증 예방방법



☑ 햇볕을 충분히 받을 수 있는 야외활동 하기

☑ 규칙적인 생활 습관 가지기

☑ 충분한 수면 취하기

☑ 전문가의 도움 받기



# 1. 햇볕을 충분히 받을 수 있는 야외활동하기

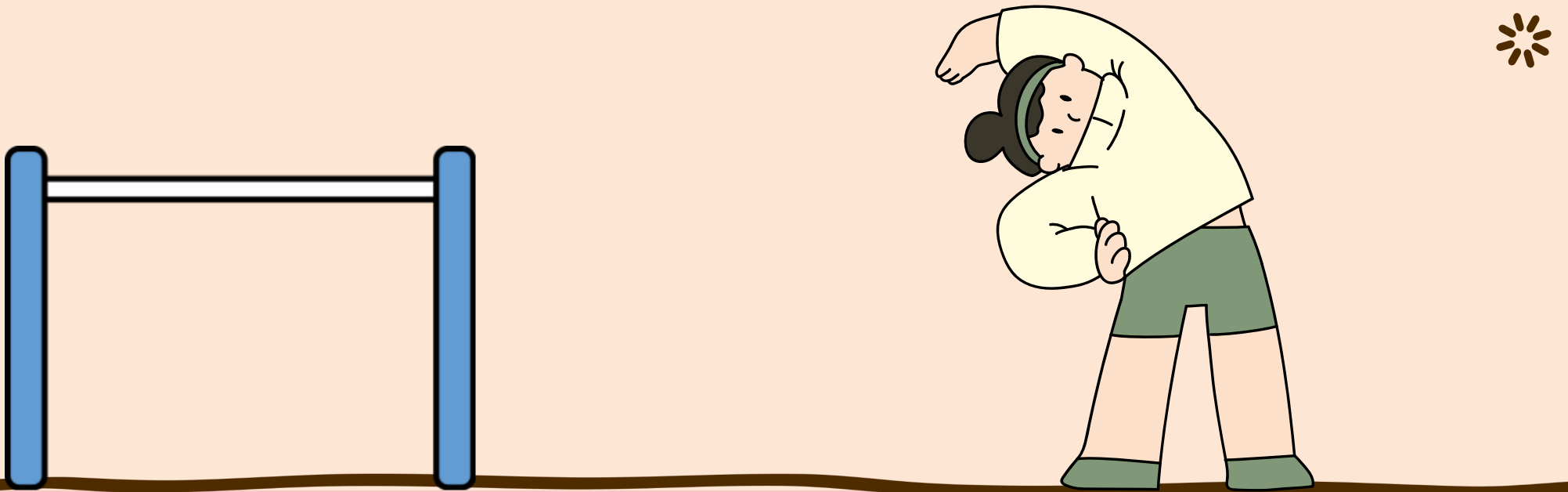


봄철 우울증의 증상을 개선하는 데 **햇볕을 쬐는 것만으로도 효과가 있어요.**

'**행복 호르몬**'이라고도 불리는 **세로토닌**은 햇볕에 의해 일부 합성되며

세로토닌의 수치가 높아지고 우울감 해소에 큰 도움을 줄 수 있어요.

## 2. 규칙적인 운동하기



규칙적인 운동은 스트레스를 해소하고

긍정적인 에너지를 공급해요.

건강한 식습관과 충분한 수면을 병행하며

꾸준히 운동한다면 더 큰 효과를 얻을 수 있어요.



### 3. 충분한 수면 취하기



수면 부족은 우울증과 불면증을 유발하는 주요 요인 중 하나예요.

따라서 **충분한 수면을 취하는 것이 매우 중요**하죠.

수면 시간을 일정하게 유지하고 규칙적인 수면 습관을 유지하는 것이 좋아요.

수면 환경을 개선하기 위해 침실을 어둡게 하고

취침 시간에는 스마트폰이나 컴퓨터 등을 사용하지 않는 것이 바람직해요.

## 4. 전문가의 도움 받기



계절성 우울증의 경우 환자들이 시간이 지나면 자연스럽게 해결되겠지라는

안일한 생각으로 방치하는 경우가 많아요. 그러나 만약 일상생활에

전혀 즐거움을 느끼지 못하거나 원인이 될 만한 일이 없음에도 불구하고

삶이 권태롭고 부정적인 생각이 **2주 이상 지속된다면 전문적인 진단과**

**치료를** 받아 볼 필요가 있어요. 이럴 때 정신건강의학과나

익산시정신건강복지센터의 도움을 받아보는 것이 어떨까요?

편하게 전화 주세요.



06

# 도움이 필요할 때



익산시정신건강복지센터 **063-841-4235**

자살예방 상담전화 **1577-0199**

24시간 정신건강상담전화 **109**

익산시정신건강복지센터와 함께

# 봄철 우울증 이겨내요!



마음 동반자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터

Iksan Mental Health Welfare Center