

우울증상과 극복방법

우울증상은 우울한 기분을 포함하여 일상생활에서의 흥미 또는 즐거움의 상실, 식욕 저하, 수면 장애 (불면증 또는 과다수면), 피로 및 활력 감소, 집중력 저하 등을 모두 포함할 수 있습니다. 또한 일부에서는 소화불량, 체중감소 등 다양한 신체증상으로 나타나기도 합니다.

? 우울증이란?

우울증은 주요한 신체적, 정신적 건강 문제 중 하나로서 우울증으로 인해 업무수행 능력, 수면, 식사, 기타 전반적인 능력이 떨어질 수 있습니다. 일부 환자에서 우울증은 만성적 피로감, 소화불량 등과 같은 신체증상으로 나타나기도 하고 심혈관 질환, 호흡기 질환 및 관절염 등을 악화시키기도 합니다. 하지만 스스로 우울증을 자각하지 못하는 경우가 종종 있어 치료시기를 놓치거나 적절한 치료를 받지 못하기도 하며, 증상이 심한 경우 자살의 위험까지 있어 반드시 치료를 받아야 합니다.



국가건강검진에서 사용하고 있는 우울증 평가 문진표 - 한국판 우울증 선별도구

간단하게 우울증상을 선별하고 심각도를 평가하기 위한 목적으로 시행하는 검사입니다. 총점은 27점이고 점수가 높을수록 우울증상의 심각도가 높다는 것을 나타냅니다. 문진표의 점수가 높을 경우 우울증으로 확진할 수는 없으나 우울증의 가능성이 높기 때문에 전문가로부터의 정확한 평가가 필요합니다.



일상생활에서의 우울증 극복 방법

- 1. 계획된 생활** 의욕저하 증상을 호전시키기 위해 매 주를 기준으로 자신이 할 일을 계획(Schedule)을 세웁니다. 매일, 각 시간 단위로 계획을 세우는데, 식사, 식사 준비 등 일상적으로 해야 하는 것부터, 재미있는 취미나 운동까지 포함하여 계획을 세웁니다.
- 2. 즐거운 활동** 이전에 재미있고, 즐거웠던 활동들을 생각해 보고, 이를 일상생활 계획에 포함시켜 봅니다.
- 3. 운동** 일주일에 세 번 이상 운동(Exercise)을 합니다. 운동은 기분을 향상시키는 효과가 있고, 길게는 우울증을 예방할 수 있습니다. 조깅, 자전거 타기, 에어로빅, 걷기 운동 등 모든 운동이 도움이 됩니다.
- 4. 적극성** 자신의 기분이나 의견을 직접적으로 다른 사람들에게 표현합니다. 다른 사람들이 자신을 나쁘게 볼까봐 걱정되어 자신감이 없을 수도 있으나 이러한 생각들도 우울증 증상의 하나이므로, 자신감 있는 행동을 하는 것이 좋습니다.
- 5. 긍정적 사고** 자신에 대한 긍정적 사고를 갖는 것이 좋습니다. 한 카드에 자신에 대한 가장 부정적이고, 지속되고, 반복 되는 한 가지 생각을 적고, 뒷면에는 이를 대체할 수 있는 3가지 긍정적인 생각을 적습니다. 이 카드를 가지고 다니면서 자주 긍정적인 생각을 확인합니다. 이는 부정적인 사고 형태를 긍정적으로 변화시키는 데 도움을 줍니다.

우울증상이 있는 경우 **가까운 병·의원 (정신건강의학과 등 전문의)** 을 방문 하시거나, 광역·기초 정신건강복지센터(또는 상담전화 1577-0199)로 연락하시면 도움을 받을 수 있습니다.

