

가을 탄다고요? 햇볕 속을 걸어보세요

찬바람이 불기 시작하면 우울하다고 느끼는 사람들이 부쩍 많아진다. 요즘 같은 환절기가 그 시점이다. 정말 '가을을 타는 것'일까. 흔히 마음의 감기라고도 불리는 이 우울증을 그저 계절 탓으로, 기분 탓으로 치부해도 좋을까.

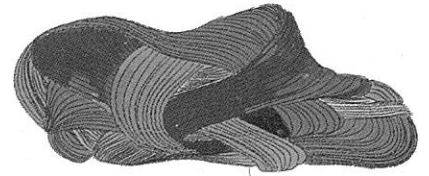
가을이 되면 우울하다고 느끼는 사람들이 부쩍 늘다. 우울한 기분은 겨울을 지나고 봄이 되면 대부분 나아지는데, 이 같은 증상을 정신의학에서는 계절성 우울증(SAD·Seasonal Affective Disorder)이라고 명명한다.

계절성 우울증은 일조량의 변화와 연관이 깊다. 여름에서 가을로, 가을에서 겨울로 접어들면서 일조량이 점점 줄게 되는데, 일조량이 줄면 우리 뇌는 세로토닌이라는 신경전달물질을 적게 생산한다. 사람의 감정이나 성욕과 같은 정서를 관장하는 세로토닌이 부족하면 수면이나 진정작용에 이상을 일으켜 우울증을 유발하게 되는 것이다. 계절성 우울증을 앓는 사람들을 살펴보면, 외부 변화에 적응할 수 있도록 도와주는 뇌의 시상하부 능력이 떨어진 경우가 대부분이다. 계절의 변화에 그만큼 더 민감하다는 얘기다. 대개 100명 중 15명 정도가 가을이나 겨울에 기분이 우울해지는 것을 경험하고, 그 중 2~3명이 계절성 우울증으로 진단을 받는다.

우울한 기분이 2주 이상 지속되면 계절성 우울증을 의심해봐야 한다. 아픈 곳도 없는데 무슨 큰 병이라도 든 것처럼 나른하고 집중력이 떨어진다든지, 초조하고 긴장하는 일이 잦아도 주의를 기울여야 한다. 특히 계절성 우울증은 특이하게도 식욕이 왕성해지고 잠이 부쩍 늘는 증상을 동반한다. 일반적인 우울증이 식욕이 떨어지고 불면을 동반하는 것과 구별되는 점이기도 하다.



계절성 우울증은 일조량의 변화와 연관이 깊다. 계절성 우울증을 앓는 사람들을 살펴보면, 외부 변화에 적응할 수 있도록 도와주는 뇌의 시상하부 능력이 떨어진 경우가 대부분이다. 계절의 변화에 그만큼 더 민감하다는 얘기다.



가을을 타는 남성? 계절성 우울증은 60% 이상이 여성

흔히 가을을 남자의 계절이라고 하고, 유독 가을을 타는 남성들이 많다고 얘기한다. 그렇다면 계절성 우울증으로 진단받는 사람도 남성이 더 많을까. 결론은 그렇지 않다. 계절성 우울증을 앓는 사람들 60~90% 남짓이 여성이다. 가을을 탄다는 것과 계절성 우울증이 무조건 일치하는 건 아니라는 의미다. 여성이 계절성 우울증에 더 취약한 이유에 대해서는 아직 명확히 밝혀진 것이 없다. 다만 일조량 변화 외에도 여러 가지 원인이 복합적으로 작용하기 때문일 것이라는 의견이 지배적이다.

계절성 우울증은 유전적으로 보면 우울증을 진단 받은 가족이 있는 경우에 발병 위험이 2~10배나 높아진다. 또 기존에 우울증을 앓은 경험이 있는 사람, 의존적이고 열등감이 심한 사람, 실연이나 퇴직 등 최근에 극단적인 감정 변화를 겪은 사람일수록 계절성 우울증으로 이어질 가능성이 높다.

햇볕 속을 산책하고 대화하고

계절성 우울증을 줄이고 낮게 하는 특효약은 바로 햇볕이다. 계절성 우울증은 일조량이 줄면서 생기는 증상이기 때문에 햇볕을 많이 쬐어 인체 리듬을 다시 정상화시켜주는 것이다. 실제 계절성 우울증 치료법 중 '광 치료'는 일반 방 밝기의 20배에 달하는 빛을 1~2m 거리에서 하루에 10~15분간 쬐게 하고, 이후 반응에 따라 시간과 회수를 늘이는 방식이다. 이런 치료를 받으면 우리 뇌의 세로토닌 분비가 촉진돼 대부분 수일 내에 우울증 증상을 극복하게 된다. 햇빛 좋은 날에 가볍게 산책을 즐기거나 자전거를 타는 것도 좋고, 자외선지수가 높은 시간을 피해 조깅을 하는 것도 도움이 된다.

또 한 가지, 계절성 우울증은 충분히 예측할 수 있는 만큼 주변 사람들의 역할이 크다. 우울한 기분이 든다 싶으면 혼자 있는 시간을 줄이고 가까운 사람들과 꾸준히 대화를 시도하면서 극복하려는 노력이 필요하다. 주변 사람들도 이에 호응해 우울증을 앓는 사람이 정신적인 고립에 빠지지 않도록 주의를 기울이도록 한다.

계절성 우울증 극복하기 7계명

- 1 하루 30분 이상 자외선지수가 높은 오전 10시~오후 2시 사이를 피해 충분히 햇볕을 쬐도록 한다.
- 2 실내조명을 밝게 하고 햇볕이 충분히 들어올 수 있도록 낮에 커튼을 치지 않는다.
- 3 실내에 있다면 창문 쪽을 향해 앉는 것도 도움이 된다.
- 4 규칙적으로 몸을 최대한 움직여 주도록 한다. 자전거타기, 조깅 등 가벼운 운동이 효과적이다.
- 5 고등어나 참치와 같은 생선, 말린 표고버섯, 무말랭이 등 비타민D가 풍부한 음식을 섭취한다.
- 6 치즈, 우유, 달걀, 견과류 등을 섭취한다.
- 7 우울함을 느끼면 자신의 상황을 주변 사람에게 알리고 대화를 통해 정신적인 고립에서 벗어날 수 있도록 노력한다.