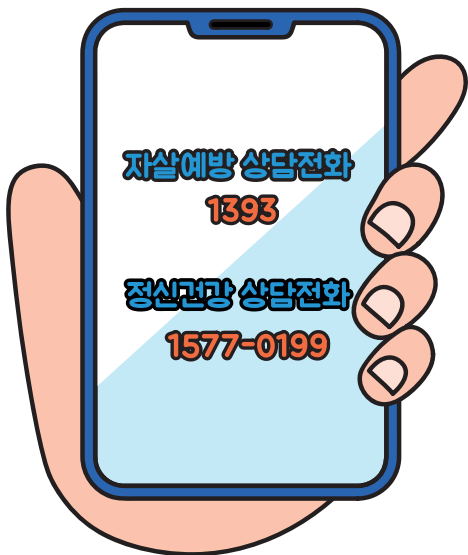


07 경고신호를 가볍게 여기지 마세요



- 공격적인 혹은 충동적인 행동, 주변을 정리하는 모습, 자살 방법을 찾고 계획을 세우는 모습 등은 자살이 임박한 신호일 수 있으므로 빠른 조치를 취하세요.
- 안전을 확보한 다음 전문가와 전문기관에 의뢰하세요.



우울증이란?

우울증은 우울한 기분, 무기력, 즐거움 상실, 또는 짜증과 분노의 느낌을 지속해서 유발하는 장애로 우울장애 또는 주요우울장애라고도 합니다.

살면서 누구에게나 슬프고 화가 나는 사건은 생길 수 있습니다. 그러나 우울증은 일시적으로 기분이 저하되는 상태를 의미하지 않습니다. 우울증은 전반적으로 기분, 생각, 행동 방식에 영향을 미쳐 다양한 정서적·신체적 고통을 유발하므로 일상적인 활동을 하는데 지속적인 어려움을 겪게 됩니다.

우울증 유형 중에 유형 중에 주요우울장애는 최소 2주 이상, 하루 중 대부분 우울한 기분, 흥미저하, 식욕과 체중의 변화, 수면장애, 무가치감, 피로감, 자살사고 등이 동반될 때 진단할 수 있습니다.

주요우울장애는 치료받지 않으면 수개월에서 1년 이상 지속되기도 하며, 대인관계와 사회생활에서 어려움, 직업적 능력 상실, 그리고 자살에 이를 수도 있습니다.

우울증은 무조건 시간이 흘러간다고 회복되는 것은 아니므로 적극적인 진단과 치료가 필요합니다.



개발 참여 학회

대한신경정신의학회, 대한가정의학회, 대한개원의협의회
(대한정신건강의학과 의사회), 대한우울조울병학회, 대한정신약물학회

나와 가족을 위한 우울증 예방과 관리 정보



이 자료는 우울증을 예방하고 관리하기 위해서 모든 국민이 실천해야 할 7대 생활 수칙과 실천방법을 알려 드립니다. 우리 모두 올바른 생활습관을 들여 우울증을 예방하기 위해 노력합시다.

01 친구와 가족과 함께 시간을 보내세요



- 친구와 가족과 함께 취미생활이나 즐거운 일을 하세요.
- 영화 보기, 노래 부르기, 등산하기, 여행하기
- 대화를 하지 않더라도 자신을 이해해주는 사람과 함께 하는 시간은 우울 감소에 도움이 될 수 있습니다.

03 음주를 피하세요



- 폭음을 피하고 최대한 천천히 음주하세요.
- 공복상태에서 음주를 피하고 음주 사이에 물이나 알코올이 없는 음료 마시기
- 자주 음주하는 습관을 버리세요.
- 최소한 2-3일 이상 음주하지 않는 날 만들기

05 건강한 수면 습관을 유지하세요



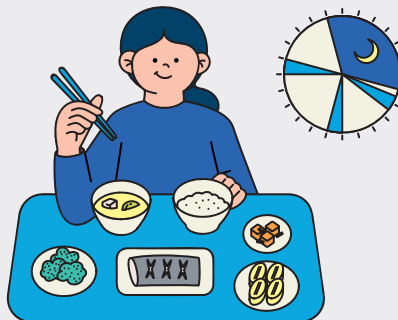
- 잠자기 전 태블릿 PC, 스마트폰의 사용을 줄여주세요.
- 수면 한 두 시간 전에는 태블릿 PC나 스마트폰 화면의 푸른빛을 차단하거나 빛의 밝기 낮추기
- 평소 카페인 들어 있는 음식의 섭취를 줄여주세요.
- 잠자기 4-6시간 전에는 카페인 들어 있는 음식 (커피, 콜라, 녹차, 홍차 등) 피하기
- 잠자기 전 음주나 과도한 음식물 섭취를 줄여주세요.

02 규칙적인 운동을 해보세요



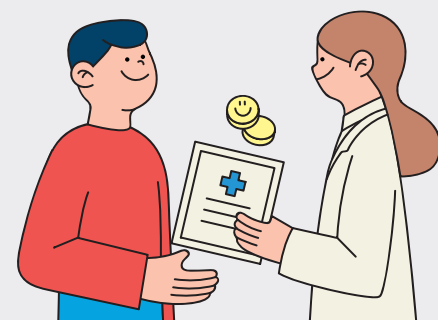
- 매일 30분 이상 약간 숨이 차는 정도의 걷기 운동을 하세요.
- 가볍게 숨이 차지만 짧은 대화를 할 수 있을 정도의 강도로 운동하기
- 적어도 주 3회 이상, 30-40분 동안 지속적으로 운동하기
- 주 2회 정도의 근력운동을 병행하기
- 주치의나 운동전문의가의 지도 받기

04 규칙적이고 균형 잡힌 식사를 유지하세요



- 과식이나 붉은 고기, 패스트푸드, 인스턴트식품의 섭취를 줄이세요.
- 식이섬유 섭취를 늘리고 지중해식 식단을 유지하세요.
- 과일, 채소, 통곡물, 올리브유, 견과류, 콩, 허브와 향신료 등 끼니마다 섭취하기
- 생선과 해산물은 일주일에 2회 이상 섭취하기
- 닭고기와 같은 흰 살 고기와 달걀, 치즈, 요거트 등 매주 적당량 섭취하기

06 치료에 긍정적으로 참여하세요



- 정신-심리치료와 약물치료를 병행하세요.
- 자의적으로 약을 조절 또는 중단하지 마세요.
- 혼자 고민하지 말고 전문가와 상의하세요.