

가을 불청객, 계절성 우울증 대처법



▲ 사진=shutterstock

해가 짧아지면 계절성 정서 장애(SAD)에 시달리는 사람들이 늘어난다. 이 우울증은 흔히 '자율 신경 증상'으로 시작된다. 즉 식욕이 증가해 감자튀김이나 아이스크림 같은 탄수화물을 엄청나게 먹는다. 오래 자도 아침에 일어나기 힘들어한다. 그러다 3~4주 안에 기분이 급격하게 나빠진다. 종일 슬프고, 혼자 있고 싶다. 친구며

가족을 멀리하게 되고, 좋아하던 일에도 흥미를 잃는다. 계절성 우울증에 대해 밝혀진 것은 집안 내력인 경우가 많고 남성보다는 여성에게 흔하다는 정도이다.

계절성 우울증에는 밖에 나가 별을 받는 게 제일이다. 그러나 기분이 처지기 시작하면 그 단순한 실천도 힘들다. 그러므로 증상이 심해지기 전, 그러니까 지금 같은 가을 초입에 집을 나서는 습관을 들이면 좋다. 매일 30분, 안 되면 20분이라도 햇빛을 받으며 걸어야 한다. 아침나절에 걸으면 더 좋다.

야외에서 별을 쬐이기 어렵다면 '라이트 박스'도 도움이 된다. 약 1만 룩스의 빛을 내뿜는 라이트 박스가 효과가 있다. 한 연구에 따르면 계절성 정서 장애로 고생하는 96명을 대상으로 4주 간의 실험을 진행한 결과 라이트 박스 치료를 받은 환자들의 61%에서 증상이 사라졌다. 라이트 박스는 꾸준히 사용하는 게 중요하다. 매일 아침 8시 전에 일어나 30분씩, 라이트 박스 옆에 앉는다. 단 눈에 문제가 있거나 당뇨병을 앓고 의사와 상담해야 한다.

운동 타이밍, 수면의 질 결정한다

운동 시간대가 언제인지에 따라서 수면에 부정적 혹은 긍정적 영향을 미칠 수 있다. 잠을 꼭 자고 싶다면 고강도 운동은 저녁 일지감치 하는 것이 좋고, 수면의 질을 생각하면 취침 전 2시간 이내 격렬한 운동은 피해야 한다는 연구 결과가 나왔다.

시카고 롱고디아대 연구팀은 고강도 운동이 수면에 미치는 영향을 다룬 이전 연구들을 분석했다. 그 결과 잠들기 2시간 전까지 운동을 끝낼 때 더 빨리 잠들고 더 오래 잤다. 수면의 질에 긍정적 영향을 준 것이다. 특히 주로 앉아서 지내는 시간이 긴 사람들에게 효과가 뚜렷했다. 운동시간은 30분에서 60분 사이가 잠드는 시간과 수면 지속시간을 향상시킨다는 것을 발견했다. 연구팀에 의하면 자전거 운동이 깊은 잠을 자도록 돕는데 가장 이롭다고 한다. 반면 취침 시간과 근접한 시간대에 운동하는 것은 부정적 영향을 미쳤다. 잠드는 데 시간이 더 걸리고 더 짧게 잠을 잤다.

취침 전 약 3시간 이내에 고강도 운동을 하는 것은 각



▲ 사진=shutterstock

성, 심부 체온, 스트레스, 교감 과잉 활동을 증가시키기 때문에 잠을 방해할 수 있다. 잠들기 직전 격렬한 운동은 졸음을 유발하는 호르몬인 멜라토닌의 방출도 지연시켜서 늦게 자고 늦게 일어나게 한다. 따라서 잠을 잘 자기 위해서는 고강도 보다 적당한 강도의 운동이 권장된다.

아침에 먹는 건강식 양배추



▲ 사진=shutterstock

스트레스 등으로 인해 속 쓰림을 호소하는 사람들이 있다. '코메디닷컴'에 따르면 위가 약한 사람은 아침 빈속에 음식 먹기가 부담스러울 수 있다. 아침 공복에는 위산 등으로 인해 위가 상처받기 쉽다. 위염이 있다면 증상이 심해진다. 양배추에 풍부한 비타민 U는 위산과 자극 물질에 대한 저항력을 키워준다. 비타민 C도 많아 위 점막을 보호하고 위의 혈액순환을 원활하게 해준다. 비타민 K는 손상된 위 점막의 재생력을 높여준다.

■ 혈관질환 예방, 장 '청소'에 도움

양배추의 푸른 잎에는 설포라판 성분이 많이 들어 있다. 혈전 생성을 억제하는 단백질을 활성화시켜 심장병(협심증, 심근경색)과 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈) 등 혈관질환 위험을 줄여준다. 양배추의 설포라판은 장을 '청소'하는데 도움을 줘 대장암 위험도 감소시킨다. 다른 식생활에 조심하고 운동도 하면 암을 충분히 예방할 수 있다.

■ 뼈를 튼튼하게...다이어트 효과도

양배추의 비타민 C는 갑수 흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 하는 효과를 낸다. 그래서 폐경을 겪는 중년여성의 골다공증 예방을 돕는다. 식이섬유도 풍부해 아침에 먹으면 포만감이 커서 점심 과식을 막는데 좋다. 밥 등 탄수화물 섭취를 줄여 다이어트 효과도 낼 수 있다. 바쁜 아침에는 요리할 시간조차 없다. 전날 잘라 놓은 생 양배추에 두유, 삶은 달걀까지 곁들이면 훌륭한 아침 건강식이 될 수 있다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

영문: _____ City: _____ State: _____ Zip: _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수속 신청서를 보내시기 바랍니다.
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
 14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com