

흡연만큼 건강에 해로운 '외로움' 이겨내는 방법

미국 공중보건서비스단이 최근 발표한 보고서 '외로움과 고립감이라는 유행병'에 따르면 외로움은 매일 담배를 15개비 피우는 것만큼 건강에 치명적이다.

보고서에 따르면 외로움은 조기 사망 가능성을 26%에서 최대 69% 가량 높인다. 심장병 위험도 29%, 뇌졸중 위험도 32% 커지며, 불안감, 우울증, 치매와 연관되고 바이러스 감염 등에 더 취약해질 수 있다.

비벡 머시 미국 공중보건서비스단 단장은 "최근 몇 년 사이 미국 성인의 절반가량이 외로움을 경험했다"며, "외로움은 배고픔이나 갈증과 같이 생존에 필요한 무언가가 빠졌을 때 몸이 우리에게 보내는 신호"라고 말했다.

정신 건강을 알아먹는 외로움을 이겨내는 방법을 '코메디닷컴'이 소개했다.

■ 감정에 이름 붙여 인정하기

느끼고 있는 감정에 이름을 붙이는 건 외로움에 대처할 때 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나다. 내가 무엇을 다루고 있는지 모른다면 해결책을 찾을 수 없다. 일단 내가 외롭다는 사실을 받아들이면, 한 걸음 물러나 외로움이 내 인생에 어떻게 영향을 미치고 있는지 볼 수 있다. 그런 다음에 무엇을 할지 결정한다.

■ 혼자만의 시간 활용하기

혼자 있는 시간을 원하는 것을 성취하는 데 사용하면, 그 시간을 스스로 통제할 수 있게 된다. 이로써 외롭다는 느낌에 집중하지 않게 되며, 자신이 원하는 대로 시간을 사용할 수 있다. 새로운 취미를 시작할 수도 있고, 자신의 목표를 향해 노력할 수도 있다. 핵심은 나 자신과 감정에 연결된 느낌을 주는 활동을 선택하는 것이다.

■ 주변과 교류하기

외로움에 대처하는 가장 좋은 방법 중 하나는 의도적



으로 사람들을 만나고 관계를 발전시키는 것이다. 자원 봉사, 강좌 듣기, 가족과 시간 보내기 등 어떤 것이든 원하는 방식으로 사람을 만날 기회를 만든다.

■ 비슷한 경험자 만나기

가끔은 내가 겪고 있는 상황을 이해하는 사람과 가장 연결된 느낌을 얻을 수 있다. 경험을 공유하고 관계를 맺을 수 있는 다양한 온라인 지원 그룹을 찾아보거나, 직접 만나길 원한다면 지원단체를 찾아보도록 한다.

■ 자기 관리를 최우선으로

다른 사람과 관계를 맺는 것도 중요하지만, 그보다 더 중요한 건 자기 관리다. △균형 잡힌 식습관 △규칙적인 운동 △충분한 수면 △휴식 △감사일기 등으로 통해 자신을 돌보도록 한다.

■ 치료 고려하기

가끔은 스스로 헤쳐나가는 걸 넘어 전문적인 도움이 필요할 수 있다. 치료를 통해 근본적인 문제를 해결하도록 한다.

사진=shutterstock

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링
909.969.3669

JSK 건축, 플러밍



물
새
요
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

제이킴
714.249.5469



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

*The Lord is my shepherd:
I shall not want.*
Jongjin Kim M.D.

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623