

가을 우울증



글 손유나 연세 손유나 클리닉 원장

가을, 이유 없이 우울하다면

가을이 되어 선선해지기 시작하면서, 이상하게 기분이 처진다는 분들이 많다. 분명 하늘은 맑고 바람도 선선하고 날씨는 청량하고 좋은데 기분이 그다지 화창하지 않다는 것이다. 이러한 현상을 계절성 우울증이라고 하는데 일조량이 줄어드는 것과 연관이 깊다. 특히 사무실에서 오랜 시간 근무하는 직장인들의 경우, 햇볕을 접할 기회가 줄어들어 가을 우울증이 나타날 확률이 높다.

우울증과 함께 토로하는 것이 바로 식욕증가에 대한 고충이다. 우울한 기분과 함께 식욕이 증가하는 것은 '세로토닌' 그리고 '멜라토닌' 때문이다. 우리 몸은 낮에는 세로토닌(Serotonin)을 분비하고, 밤에는 멜라토닌(Melatonin)을 분비한다. 세로토닌은 뇌의 시상하부에서 분비되는 신경전달물질 중 하나로 기분 좋은 느낌을 갖도록 한다.

햇볕을 많이 쬐고 밝고 유쾌한 상태에서는 세로토닌이 증가되고, 세로토닌이 증가하면 식욕 억제 효과도 있다. 세로토닌은 저녁이 되면 멜라토닌의 분비를 촉진한다. 가을에는 여름에 비해 일조량이 줄어들면서 뇌 신경 전달물질인 '세로토닌'의 분비가 줄기 때문에 덩달아 '멜라토닌' 분비 역시 감소된다.

멜라토닌은 수면과 감정을 조절하는 것은 물론, 식욕 저하, 스트레스 해소, 호르몬 균형을 잡아주는 역할을 하는데, 이 멜라토닌의 분비가 감소되면서 기분이 우울해지고, 식욕은 증가해 결과적으로는 살이 쉽게 찌게 되는 옷지 못할 결과가 나타나게 되는 것이다. 멜라토닌은 피부를 검게 하는 멜라닌의 기능을 저하시켜 주는 역할도 하기 때문에 분비가 줄어드는 가을엔 피부 노화도 빨라지고 면역력이 떨어져 환절기 감기 등에도 쉽게 걸리게 된다.

적당한 햇볕

일조량이 줄어드는 것은 어떻게 할 수 없는 일이지만, 세로토닌과 멜라토닌의 분비를 도와줄 수 있는 방법을 알면 행복한 가을을 보낼 수 있다. 일단, 세로토닌의 분비를 돕자. 낮 시간 동안 시간을 내서 적당한 햇볕을 쬐는 것이 좋다. 햇볕은 세로토닌뿐 아니라 비타민 D의 합성에도 관여해 골다공증 예방 및 면역력 상승에도 도움이 된다.

세로토닌의 90%는 장에서 만들어져 뇌로 보내진다. 건강한 장 상태를 유지하는 것이 세로토닌 분비를 활성화시키는 방법이다. 장 건강을 위해서는 바른 먹거리를 적당량 섭취하고 채소를 충분히 먹고, 장건강에 도움이 되는 유산균을 섭취하는 것도 좋다. 세로토닌의 원료는 트립토판인데, 아미노산의 한 종류인 트립토판은 붉은 살 생선이나 돼지고기, 우유 등에 많이 들어 있다. 세로토닌의 원료가 될 수 있는 음식을 충분히 먹으면 세로토닌의 분비가 많아질 수 있다.

잠자는 시간

멜라토닌의 분비를 위해서는 잠자는 시간을 늘려보자. 멜라토닌 분비가 적어지면 수면장애를 겪기 쉬운데, 일정한 시간에 편안한 수면환경을 조성하여 충분히 잠을 잘 수 있도록 한다. 잠자기 최소 2시간 전에는 음식 섭취를 자제해 빈 속을 유지하고, 잠자리에서 스마트폰 등을 보면서 뇌를 자극하지 않도록 한다. 편안한 상태에서 심신을 이완시키면 편안하게 숙면을 취하기가 쉬워진다. 자는 동안 자연스럽게 멜라토닌의 분비량이 많아지면 감정과 식욕이 모두 균형 잡힌 상태를 유지할 수 있게 된다.

내 몸이 세로토닌과 멜라토닌을 충분히 생성할 수 있는 환경을 만들어주는 것이 몸과 마음이 모두 건강한 가을을 보낼 수 있는 지름길이다. ☺

기분과 식욕을 모두 잡는 건강한 가을 습관

[기분 UP] 햇빛이 충분한 시간에 산책을 한다.

햇볕은 밤 동안 분비되던 멜라토닌을 세로토닌으로 변환시켜준다. 아침햇살을 받으며 잠시 편안하게 걸으면 걸을 때의 신체적인 자극이 뇌를 활성화시켜 세로토닌 분비를 촉진시켜주어 기분이 상쾌해진다.

[식욕 DOWN] 잠을 충분히 잔다.

잠자는 동안 멜라토닌이 분비되어 식욕 조절이 가능해진다. 기분도 한결 상쾌해지는 것을 느낄 수 있다. 이와 같은 효과를 위해서는 하루 7시간 이상의 수면을 권장한다.

[기분 UP] 세로토닌, 멜라토닌 분비에 도움이 되는 음식을 먹는다.

세로토닌의 원료가 되는 것은 트립토판. 붉은살 생선, 돼지고기 등을 충분히 섭취해 세로토닌의 재료를 보충해주자. 멜라토닌이 많이 들어 있는 음식을 섭취하면 호르몬 균형에 도움이 된다. 100g의 건조체리에는 7mg 정도의 멜라토닌이 들어 있는데, 불면증과 우울증 등에 도움을 줄 수 있다.

