

스마트폰이 우울증을 야기한다고?

다소 의외일 수 있으나, 야간에 스마트폰에서 발생하는 밝은 빛에 의해 생체리듬이 뒤로 밀리며 우울증을 유발한다는 연구결과가 발표된 바 있다. 스마트폰과 우울증에 대한 상관관계에 대해 알아본다.

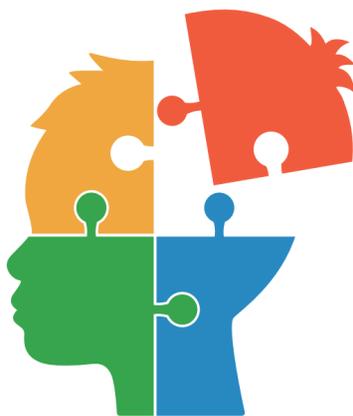
글 심민영 기자 감수 정훈재(서울부민병원 병원장)



생체시계를 고장내는 스마트폰 빛

최근 우리 나라의 가장 대표적인 불면증 원인은 스마트폰이라는 연구결과가 있다. 이를 스마트폰 불면증이라고도 부른다. 불면증은 우울증과도 관계가 깊다. 불면증, 즉 수면장애는 수면 주기가 깨진 상태를 말한다. 뇌에 있는 생체시계가 고장났다는 말이다. 생체시계는 빛에 반응한다. 해가 지면 자고, 해가 뜨면 일어나는 것이 정상이다. 하지만 스마트폰의 밝은 빛이 생체시계의 흐름을 깨며 불규칙한 수면습관을 만드는 것이다.

빛은 눈의 광수용체를 자극해 뇌의 송과샘에서 멜라토닌 생성을 억제한다. 밤에는 멜라토닌이 분비되어 잠을 깊게 잘 수 있도록 해야하는데, 스마트폰의 빛이 멜라토닌 분비를 강하게 막는 것이다. 때문에 야간의 스마트폰 사용은 수면습관을 무너뜨리고, 이로 인해 불면증을 유발해 우울증의 위험을 높인다.



인지장애를 가져오는 청소년의 스마트폰 사용

며칠만 잠을 못 자도 사람이 얼마나 예민해 지는지는 모두들 경험을 통해 잘 알고있다. 불안감과 긴장감이 높은 사람들은 아주 작은 스트레스만으로도 우울감이 극대화되기 때문에 불면증을 적극적으로 치료하지 않으면 추후 견잡을 수 없는 우울증과 그로 인한 정신과치료를 감당할 수밖에 없다.

특히 청소년의 밤늦은 스마트폰 사용은 우울증을 넘어서 인지장애를 겪을 위험이 높다고 경고했다. 대한수면학회와 대한수면연구학회의 연구결과에 따르면 스마트폰 화면에서 방출하는 가시광선인 블루라이트가 청소년들 몸을 각성상태로 만들어 수면장애, 수면무호흡증 등을 일으킬 수 있다고 전했다. 수면장애를 겪는 청소년의 경우 당뇨병과 고혈압 등 만성질환의 위험성까지 높아지기 때문에 스마트폰의 활용에 대해 적당한 규제가 필요하다는 것이다. 스마트폰 중독에서 벗어나 숙면을 취하려면 규칙적인 생활습관을 기르는 것이 무엇보다 중요하다. 아침에 햇빛을 최소 30분 이상 쬐고, 규칙적으로 운동을 하는 것도 도움이 된다. 또 부득이하게 늦은 밤 스마트폰을 사용해야 한다면 블루라이트를 차단하는 애플리케이션을 활용한다거나, 안경을 착용하는 것도 좋은 방법이다.

