



마 음 건 강
행 복 터 치

스 트 레 스 & 우 울



목 차

1. 스트레스
2. 우울증
3. 정신건강관리



스 트 레 스 란 ?

스트레스

Stress



여수시 정신
건강복지센터



스트레스란 용어는 stringere

(팽팽히 죄다:긴장)란 라틴어에서 유래

오늘날 **인간에게 작용하는 압력**을 의미
하며, 보통 역경,고난,시련 등 자칭하는
용어로 사용

즉, 스트레스란, '**정신적 압박을 받아
고통의 원인이 되는 것**'

스 트 레 스

스트레스는

우리의 생활 속에 존재하는

외적 자극에 대한 신체적, 정신적 반응

스트레스는

항상 존재합니다.

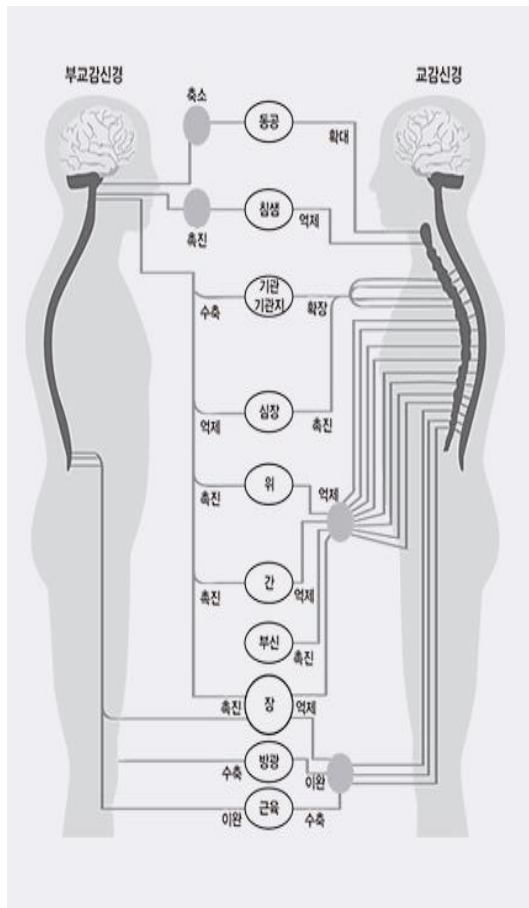
외부/내부의 변화로 부터 시작됩니다.

과도한 부담으로 작용하면 내 삶의 균형을 깨어버립니다.

스트레스 반응 시 나타나는 변화

Stress

자율신경계



■ 교감신경(스트레스 상황)

낮, 운동 시 활성화

심장박동수 ↑ 혈관 ↓ 혈압 ↑

■ 부교감신경(스트레스 아닌상황)

휴식, 식사 시 활성화

심장박동 부드럽게, 혈관확장,
심신이완



여수시 정신
건강복지센터

스트레스의 종류

Stress



여수시 정신
건강복지센터



좋은 스트레스

적절히 대응하여 자신의 향후 삶이 더 나아질 수 있는
스트레스.

일상생활에 주어지는 필수적인 스트레스를 좋은 스트
레스로 받아 들이는 것이 건강과 행복에 도움.

스트레스의 종류

Stress



여수시 정신
건강복지센터



나쁜 스트레스

적절한 대처나 적응에도 불구하고 **부정적** 영향을 미치는 스트레스.

불안, 우울, 염려 등 심리적 반응 및 면역 기능이 떨어져 질병에 걸리기 쉬운 상태가 될 수 있음

객관적으로 사소해 보이지만 주관적으로 힘들고 해결하기

어려운 스트레스도 문제를 유발

스트레스 원인

Stress



여수시 정신
건강복지센터



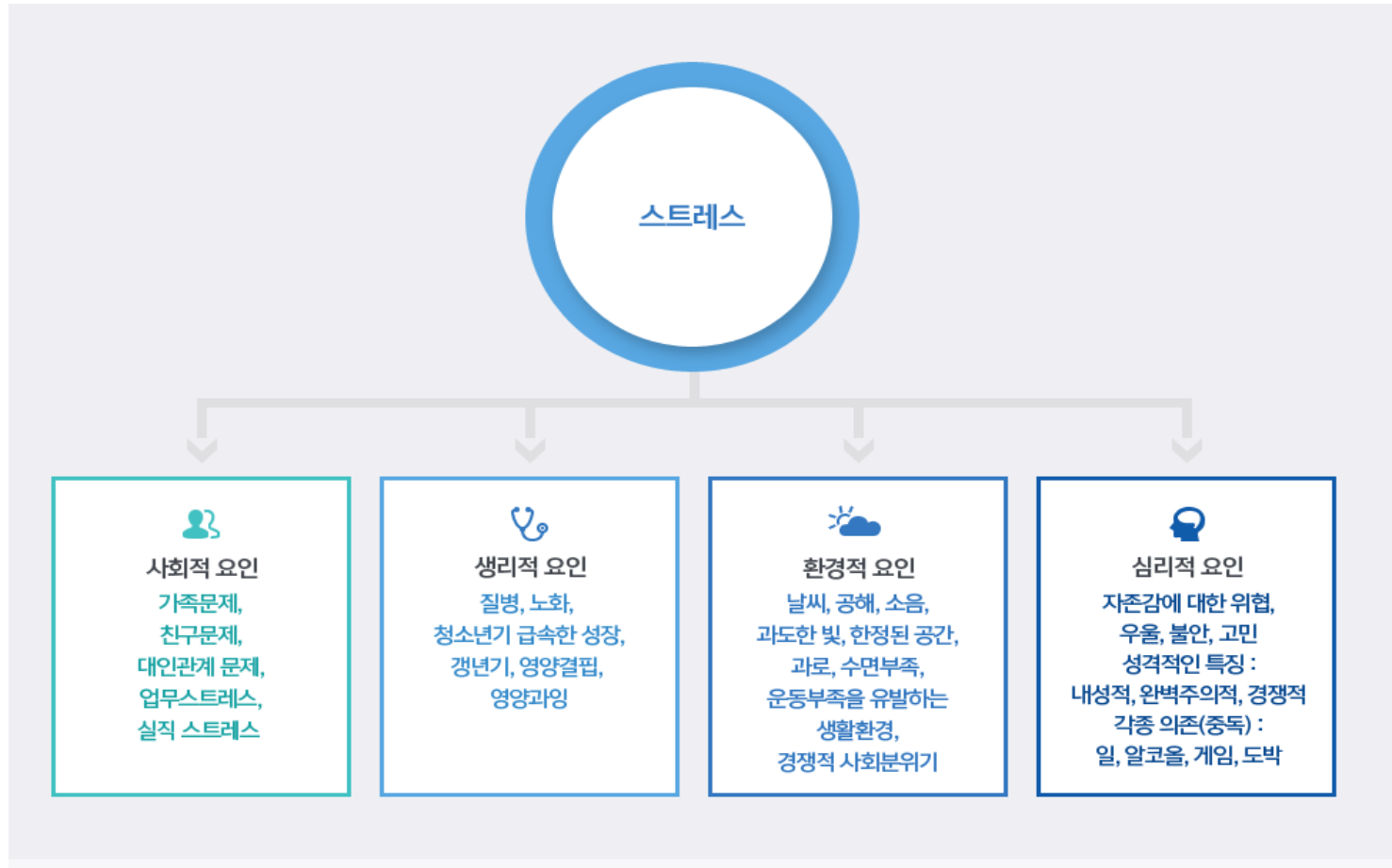
- 긍정적 생활사건
합격, 승진, 결혼 등
- 스트레스요인이 전혀 없는 상황
무기력한 상태(학습된 무기력)
우울증

스트레스 원인

Stress



여수시 정신
건강복지센터



스트레스 단계

Stress



여수시 정신
건강복지센터

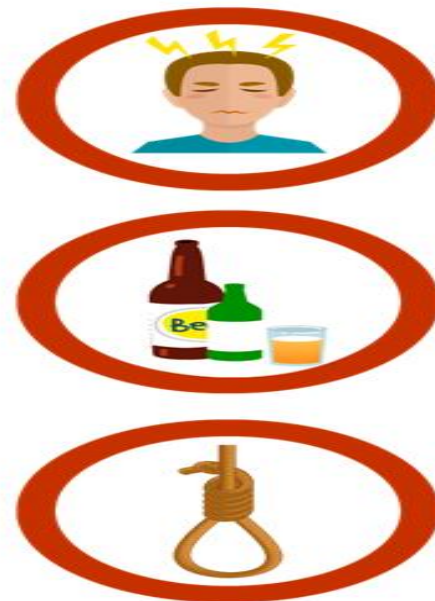


스트레스 영향

Stress



여수시 정신
건강복지센터



스트레스가 장기적으로 지속되는 경우 감정적, 신체적, 행동적으로 부정적인 영향을 미칩니다. 이러한 영향은 '**우울증**'으로 발전될 수 있습니다.

우울증

depression



여수시 정신
건강복지센터



“ 정신과의 감기 ”



여수시 정신
건강복지센터



우울증

depression

● 경증 우울증

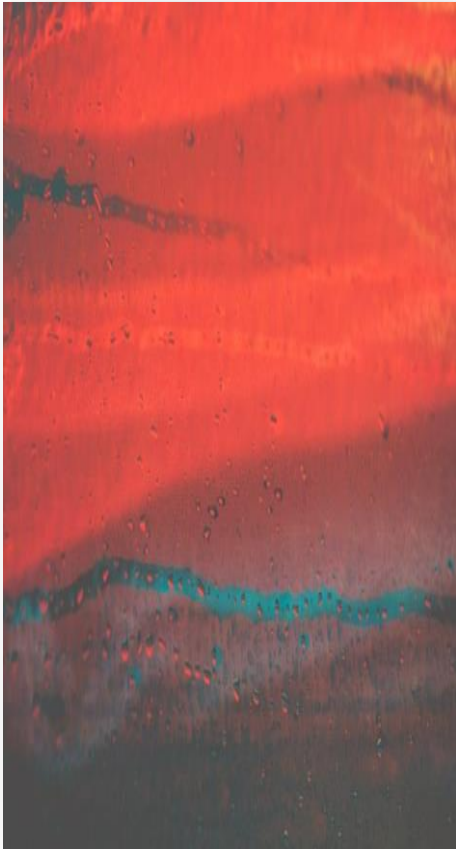
우울증 진단 테스트 해보면 우울증에 해당하는 증상을 가지고 있으나 **지속기간이 2주보다 짧을 때**를 말합니다. 마치 스위치를 켜다 끄는 것처럼 **일정 기간 동안 정기적으로 우울해진다거나 어떤 사건이 분명한 계기가 되어 우울증이 발생합니다.**



여수시 정신
건강복지센터

우울증

depression



● 우울증

우울한 기분이나 의욕 저하를 주요 증상으로 하여 2주이상 지속되는 것으로 일상생활에 있어 어려움을 경험하게 되는 질환입니다.

우울증은 일시적인 우울감과 다르며 **개인의 의지로 없앨수 있는 것은 아닙니다.**

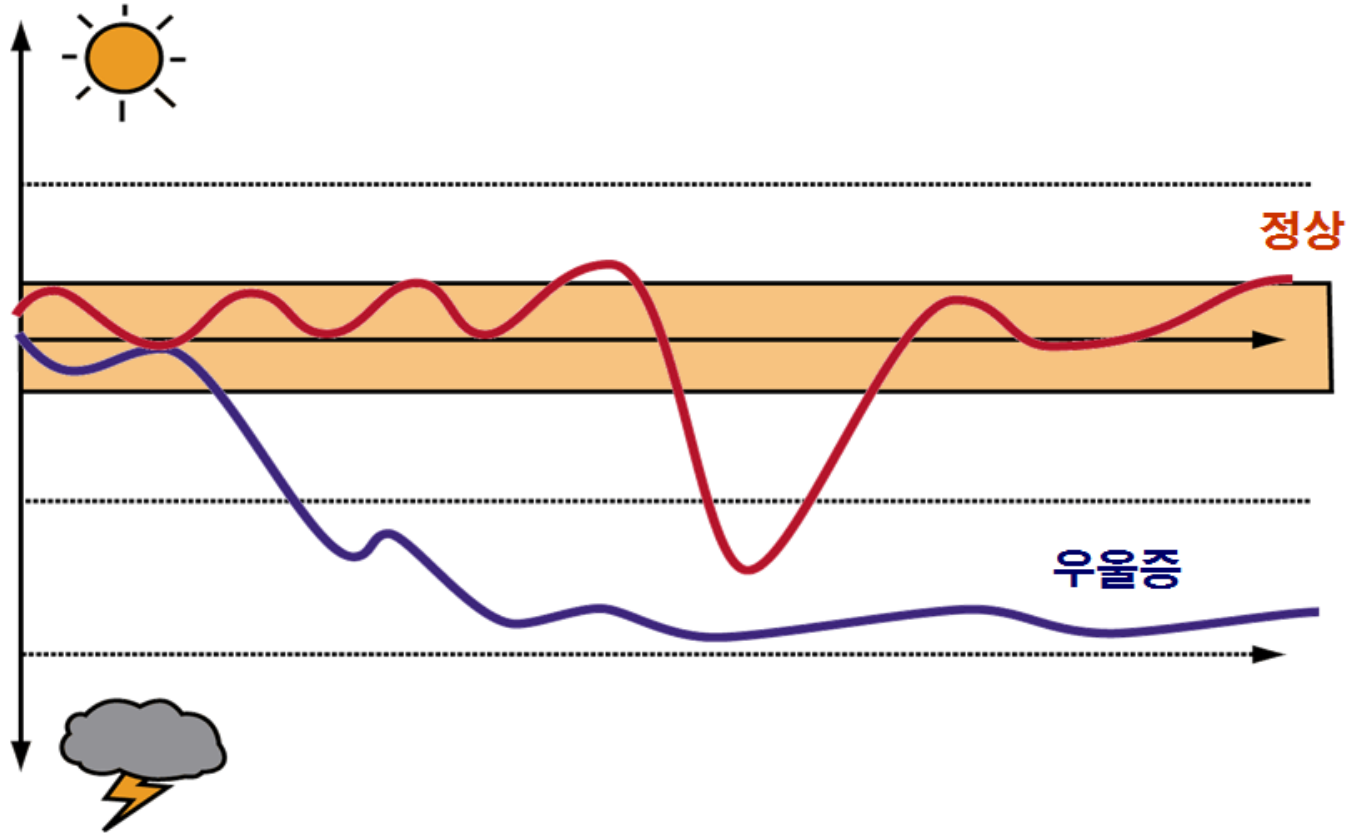
우울한 기분 vs 우울증

depression



여수시 정신
건강복지센터

기분



우울증 자가진단

depression



여수시 정신
건강복지센터

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 지난 1주 동안 본인이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 칸에 체크하시기 바랍니다.

	극히드물게 (1일이하)	가끔 (1-2일)	자주 (3-4일)	거의대부분 (5-7일)
1 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	①	②	③	④
2 먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	①	②	③	④
3 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	①	②	③	④
4 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	④	③	②	①
5 무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 어려웠다.	①	②	③	④
6 우울했다.	①	②	③	④
7 하는 일 마다 힘들게 느껴졌다.	①	②	③	④
8 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	④	③	②	①
9 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	①	②	③	④
10 두려움을 느꼈다.	①	②	③	④
11 잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	①	②	③	④
12 행복했다.	④	③	②	①
13 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	①	②	③	④
14 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	①	②	③	④
15 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	①	②	③	④
16 생활이 즐거웠다.	④	③	②	①
17 갑자기 울음이 나왔다.	①	②	③	④
18 슬픔을 느꼈다.	①	②	③	④
19 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	①	②	③	④
20 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	①	②	③	④

※ 조영제, 김계희(1993)가 신경정신의학회에서 발표한 CES-D 척도를 사용하였음을 알려드립니다.

우울증 자가진단

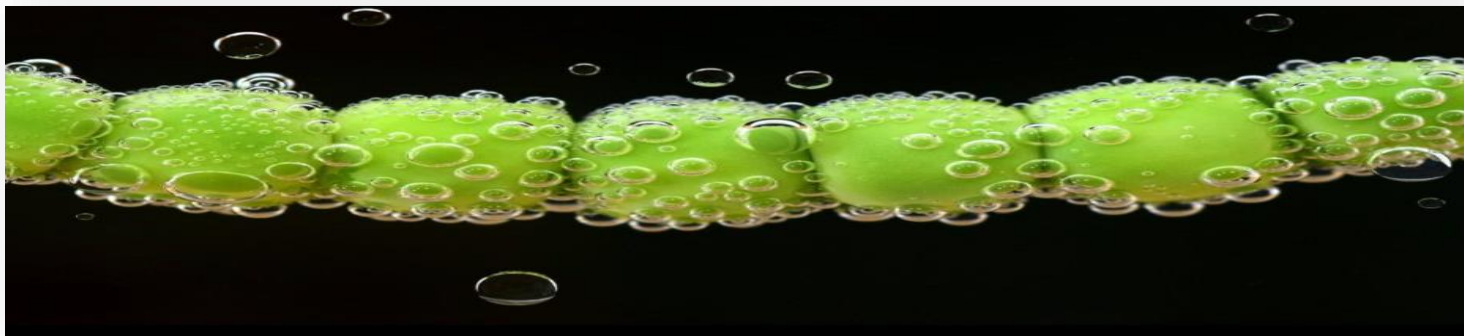
depression



여수시 정신
건강복지센터

우울증 자가진단 기준

- 1점 - 20점 귀하는 종종 우울감을 경험하거나 정상범위에 속해 있습니다.
- 21점 - 40점 귀하는 우울증에 걸릴 가능성이 높은 위험군에 속해 있습니다.
- 41점 - 60점 귀하는 우울증 고위험군에 속해 있습니다.



우울증 초기 징후

depression



여수시 정신
건강복지센터



- 무기력감
- 우울감
- 짜증 또는 화남
- 식욕이 없거나 식욕과다
- 집중력 떨어짐
- 불면증 또는 과다수면
- 무가치감, 죄책감
- 자살충동 등
- 이와 같은 징후는 마음이 보내는 위험신호(우울증)입니다.

우울증 왜 생기나요?

depression



여수시 정신
건강복지센터



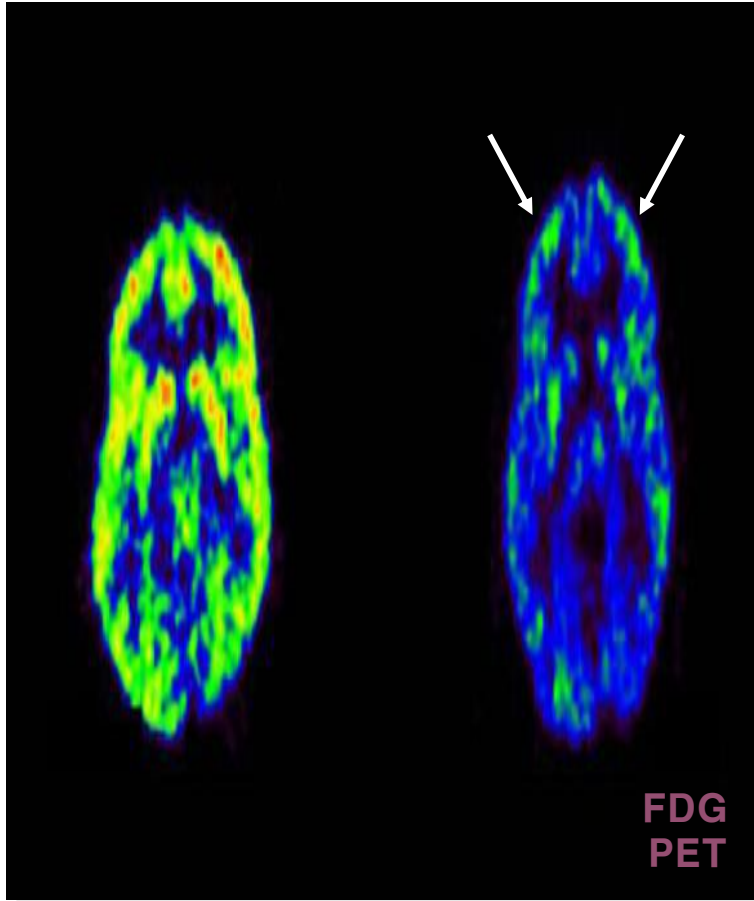
Depression

신 체 적 요 인

depression



여수시 정신
건강복지센터



정상인

우울장애

- 뇌의 신경전달물질인
노어에피네프린
세로토닌
도파민 의 부족으로
“ 우울증 ”이 생길 수 있습니다.
- 신체적 질환
 - 갑상선 질환, 뇌졸중, 고혈압
당뇨 등

유전적 요인

depression



여수시 정신
건강복지센터



■ 유전적 요인

우울증이 있는 부모나 형제, 친척이 있다면 우울증에 걸릴 확률이 높습니다.

그러나 병 자체가 유전되는건 아니기 때문에 우울증환자 가족이 모두 우울증에 걸리는 것은 아닙니다.

심리 . 사회 적 요 인

depression



여수시 정신
건강복지센터



- 스트레스
 - 사랑하는 사람 죽음, 이별, 학업스트레스, 외로움, 경제적 이유 등
- 부정적 인지해석
 - 부정적인 일상생활의 경험, 부정적인 자기평가, 비관주의적 인식, 무결감 등 자신의 환경에 대한 부정적 인지해석

우울증

depression



여수시 정신
건강복지센터



- 여성10-25%, 남성5-12%
- 정신장애 중 유병률 가장 높음
- **일생 동안 20-25% 발병**
- **여성2배 > 남성**
- **평균발병연령 20대 중반**
- 재발위험성 높음
- 가족 중 우울증 - 1.5-3배 발병

우울증 어떤 치료를 받나요?

depression



여수시 정신
건강복지센터



Depression

우울증 치료

depression



여수시 정신
건강복지센터



■ 약물치료

주로 항우울제 약물치료로 우울증 정도와 기간을 효과적으로 감소시킵니다. 우울증 환자 중 70%~80% 정도는 항우울제 치료만으로도 증상이 호전된다고 알려져 있습니다.

우울증 치료

depression



여수시 정신
건강복지센터



■ 정신치료

일반적으로 정신과적 면담을 말하는 것으로써 개인이 스스로 문제를 해결할 수 있도록 전문가 면담 진행.

개인에게 인지치료를 통해 자신과 환경에 대해 부정적인 생각과 태도를 버리고, 대신 유연성 있고 긍정적인 사고방식 및 태도를 가질 수 있도록 유도합니다.

우울증 치료

depression



여수시 정신
건강복지센터



- 집단치료
- 자신감, 사회성 기술향상 훈련을 통해 대인관계 훈련시키는 대인관계치료
- 가족 관계 개선 및 갈등 해결을 위한 가족상담 등이 있습니다.

우울증 예방을 위한 관리

Depression



여수시 정신
건강복지센터

정기적인 자가검진하기 우울증 정기검진



일상생활을 하다가



힘들게 느껴진다면



우울증인지 검진해보세요.

긍정적인 마음으로 밝게 웃기



힘겨운 일이 있을 때나



벅찬 하루의 끝자락에서도



긍정적인 마음으로 스마일!

도움 요청하기 자살예방 마음 이음 상담전화



아무리 노력해봐도



혼자라서 벅차다면



언제든 전화하세요.

사람들과 만남 갖기



약속을 잡고



쾌적한 곳에서 사람들을 만나면



삶이 풍요로워 거요.

균형잡힌 식사하기



고기만 즐겨먹는 당신



과식하는 당신



골고루 적당히 드세요.

규칙적인 수면습관 갖기



낮에 활동하고



밤에 자면



몸도 마음도 튼튼

우울증 예방을 위한 관리

Depression



여수시 정신
건강복지센터

규칙적인 운동하기



규칙적인 운동을 하면



전혀 운동을 안하던 때보다 몸과 마음에 자신감이 생겨요!



우울증 바로알기



우울증은 마음의 병



몸이 아플 때 처럼



치료해야 합니다.

지나친 음주와 흡연 삼가하기



늦게까지 술을 즐기고



담배와 너무 친하다면



몸이 못 견뎌요.

Q & A

depression



여수시 정신

건강복지센터

Q. 일시적인 우울한 기분상태와 우리가 흔히 질병이라 이야기하는 우울증은 어떤 차이가 있나요?

A. 일반적 우울감은 슬픈 일 직후에 일어납니다.

회복과정에서 슬픔 체험을 심리적으로 받아들일 수 있으며,
그 슬픔의 체험을 누구라도 알 수 있고 이해할 수 있습니다.

반면 **우울증 환자의 우울함은 슬픔의 원인이 되는 일이 일어난 후 약간 늦게 슬픔이 시작됩니다.**

보통 수주 또는 1년 이상 지속되며, 슬픈 일을 받아들이기 어렵습니다.

Q & A

depression



여수시정신

건강복지센터

Q. 우울증에 잘 대처하려면 어떻게 해야 하나요?

A. 우울증을 방치 하다가 극단적으로 자살을 선택하는 경우가 있습니다. 우울증을 병으로 인식하며, 조기 징후를 알아야 합니다. 또한 자신의 기분을 흔드는 외.내적 사건을 인식해야 하며, 자기 나름대로의 대처방안을 고안해야 합니다. 이때 주위의 도움이 필요할 수 있습니다. 증상이 심한 경우 전문가와의 상담이 필수적입니다.

Q & A

depression



여수시 정신

건강복지센터

Q. 우울증 치료 시에 약물을 꼭 먹어야 하나요?

A. 우울증은 1년 정도 치료하면 80%~90%의 환자가 치료가 되는 질환입니다. 우울증엔 두 가지 치료가 있는데, 약물치료와 정신 치료입니다. 어떤 경우엔 약물치료나 정신치료 중 어느 한쪽으로 충분할 수 있지만 그렇지 않은 경우, 병합치료가 필요합니다. 이 때 병의 경중, 가족력, 과거 치료반응 등이 고려될 것 입니다.

Q & A

depression



여수시 정신
건강복지센터

Q. 우울증은 예방할 수 있나요?

A. 그렇습니다. 심리적 부담을 받지 않도록 지금까지 생활 목표와 생활 방식을 다시 정리하는 마음의 준비와 여유 있는 생활이 중요합니다.

도움을 받을 수 있는 곳

depression



여수시 정신
건강복지센터



도움 받을 수 있는 곳 - 정신건강복지센터

depression



여수시정신
건강복지센터



- **여수시정신건강복지센터 정신건강 상담**
 - 월~금 9시 ~ 18시 운영(공휴일 제외)
 - 전화, 내소, 방문상담
 - 예약 및 문의 : 061)659-4289~4294
 - 야간, 공휴일 상담 : 1577-0199

도움을 받을 수 있는 곳 - 병원

depression



여수시 정신
건강복지센터



- 여수전남병원 정신의학과
- 여천전남병원 정신의학과
- 여서정신건강의학과의원
- 여수맑은정신건강의학과
- 잘자는정신건강의학과의원
- 삼성숲정신건강의학과의원

참 고 문 헌



여수시 정신
건강복지센터

- 「정신건강 안내서 직무스트레스 바로 알기」
- 전라북도 광역정신건강증진센터 -
- 「정신건강 바로 알기」
- 서울시정신건강증진센터 -



감 사 합 니 다