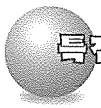


스트레스 · 우울증, 자살로 이어질 가능성 높아!



11 ▶

한국보건사회연구원의 국민건강조사 결과에 따르면, 우리 나라 성인의 83.3%가 일상생활에서 스트레스를 느끼고 있으며 24.9%가 지난 1년간 자살을 생각한 경험이 있는 것으로 나타났다. 또한 사회정신건강연구소의 조사결과에 따르면 중·고등학생 중 14.7%가 친구가 없거나 따돌림을 당하고 있으며 친구로부터 따돌림을 당하고 있는 학생 중 14.6%가 자살을 시도한 적이 있어 국민들의 정신건강 상태가 위험수위에 이르고 있다. 정신건강이란 한 개인이 일상생활에서 사고나 감정 또는 행동상의 유의한 기능부전을 느끼지 않으면서 대인 및 대 사회 관계를 형성해 가는 것을 말한다. 국제통화기금(IMF) 시대 이후 실업과 생활고로 인한 스트레스, 우울증은 정신건강 상태를 위협해 자살에 의한 사망률을 증가시키고 있다. 정신건강을 위협하는 요인들이 우리 주변 도처에 있지만 일상생활에서 마음의 여유를 갖는 것은 중요하다. 보건복지부는 이달의 건강길라잡이 10월의 주제를 마음의 건강가꾸기로 정하고 최근 정신보건 분야에서 주요한 관심사가 되고 있는 스트레스, 우울증, 따돌림 등의 문제를 다루었다.



스트레스

스트레스란 “지나친 심리적·육체적 요구에 대한 개인의 적응 반응”이다. 즉 자신에 대한 지각된 위협에 대처하기 위한 신체적·정신적 긴장을 의미한다.

스트레스는 해소되지 않은 채 장기간 지속될 경우 누적되는 속성을 지니고 있으며, 신체적·정신적 장애를 일으키는 원인이 되며 성인병의 70%가 스트레스에 의한 것으로 보고되고 있다.

현대 사회에서 약간의 스트레스도 경험하지 않은 사람은 아마도 없을 것이다. 적당한 스트레스는 새로운 자극을 주어 동기와 에너지를 부여하고, 적절하게 극복할 수만 있으면 생활의 활력소가 될 수도 있다.

한국보건사회연구원의 국민건강조사 결과에 의하면, 우리 나라 성인의 83.3%가 일상생활에서 스트레스를 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 50대 연령에서 스트레스를 가장 심하게 느끼는 것으로 나타났다. 한편, 결혼상태별로는 사별, 이혼, 별거 중인 사람들이 유배우자나 미혼자에 비하여 스트레스를 훨씬 강하게 느끼는 것으로 나타났다.

IMF 전후의 스트레스 원인을 비교해 보면, 성인의 경우 IMF 이전의 가장 큰 스트레스 원인은 가족문제(23.2%), 경제적 어려움(17.8%), 인간관계(14.3%) 등의 순이었으나 IMF 이후에는 직장생활(34.1%), 경제적 어려움(25.7%), 인간관계

(13.4%) 등의 순으로 나타났다.

IMF 전후의 우리나라 국민의 자살 의도율을 살펴보면, 전체적으로 IMF 이후 자살의도율이 증가했으며 특히 연령이 증가할수록 자살의도율의 증가폭이 크게 나타났다.

스트레스 관리방법

1. 쓸데없는 일에는 신경 쓰지 않는다.

스트레스를 예방하기 위해서는 쓸데없는 일에는 신경을 쓰지 않아야 한다. 사소한 일에 지나치게 신경 쓰는 것은 정신건강에 도움이 되지 않는다. 예를 들어, 교통체증에 걸려 꼼짝 못할 때 초조해하고 걱정하는 것은 아무런 도움이 되지 않는다.

다음에 할 일을 즐겁게 계획든지, 좋은 음악을 준비해서 들으면서 시간을 보낸다면, 쓸데없는 스트레

스를 어느 정도 피할 수 있다.

2. 과거 일에 얽매이지 않는다.

과거에서 완전하게 자유로운 사람은 아무도 없다. 그러나 과거에서 벗어나지 못하는 정도는 사람마다 다르다. 과거에 잘났던 것만 집착하거나 실패했던 것에 연연해하는 사람들은 그 만큼 현재에 충실할 수 없다. 과거 일에 얽매이는 사람들의 특징적인 사고방식은 “따라서”이다.

“나는 삼류대학을 나왔다. 따라서 노력해도 인정받지 못할 것이다”. 그러나 과거에서 벗어나기 위해서는 “따라서”가 “그럼에도 불구하고”로 바뀌어야 한다.

“나는 연애에 실패했다. 그럼에도 불구하고 상대방을 미워하지 않으며, 새로운 사람을 만날 수도 있고, 사랑할 수도 있다”로 생각하는 것이 중요하다.



20세 이상 평생시 스트레스 인지 정도

(단위 : %)

3. 환경을 바꾸어

본다

해결책을 찾으려고 열심히 노력했지만 성공하지 못하는 경우도 많다. 어떤 방법으로든 변화시킬 수 없는 문제가 있을 때는 잠시동안 일과 걱정거리를 밀어놓고 다른 활동에 몰입하다보면 새로운 각도에서 그것을 볼 수 있는 눈이 생긴다.

가구배치나 책상정리 등으로 환경을 바꾸거나, 취미, 오락에 가끔씩 전념해 보는 것도 일상생활에 활력을 준다.

	계	대단히 많이 느낌	많이 느끼는 편	조금 느끼는 편	거의 느끼지 않은	무응답
전체	100.0	6.6	30.0	47.8	15.5	0.1
성						
남자	100.0	6.6	30.5	47.8	15.1	0.1
여자	100.0	6.6	29.5	47.8	15.9	0.1
연령						
20~29세	100.0	4.9	28.1	57.4	9.6	-
30~39세	100.0	6.6	32.3	51.2	9.9	-
40~49세	100.0	6.5	32.0	49.2	12.2	0.1
50~59세	100.0	8.9	30.3	40.0	20.6	0.2
60~69세	100.0	7.5	27.4	37.3	27.6	0.3
70세이상	100.0	7.0	23.4	29.4	39.7	0.5
결혼상태						
미혼	100.0	6.0	29.4	54.1	10.4	-
유배우	100.0	6.4	30.0	48.5	15.1	0.1
사별, 이혼, 별거	100.0	9.7	30.8	32.2	26.9	0.3

자료 : 한국보건사회연구원, 국민건강조사 내부자료, 1999.

4. 자신감을 기른다

똑같은 일을 해도 그 일에 자신이 있다고 믿는 사람은 스트레스를 더 적게 받기 마련이다. 자신감이 없는 사람은 위기상황에서 평소엔 잘 하던 일 마저도 못하게 된다.

무슨 일이든지 이전에 경험한 바가 있고, 이 경험에서 성취감과 자신감을 경험했다면 그렇지 않은 사람보다 더 침착하게 상황을 처리할 수가 있다.

누군가와 언쟁을 할 수밖에 없는 상황, 데이트에서 거절당하는 상황, 청중 앞에서 연설을 해야 하는 상황에 대비해서 마음 속으로 리허설을 해본 경험이 있다면, 미리 연습을 해보는 것이 자신감을 갖게 하여 스트레스를 보다 효과적으로 극복하게 한다는 것을 알 수 있을 것이다.

5. 선택과 포기를 명확히 한다

해야할 일이 너무 많은데 시간은



부족할 때, 사람들은 이에 압도되어 우왕좌왕하다가 결국은 아무런 일도 해내지 못하기 쉽다. 모든 일에서 다 잘 할 수 없는 것이 당연한데도, 많은 사람들은 하찮은 문제와 중요한 문제를 혼동하고 어느 한가지를 포기하지 못해서 심각한 스트레스를 받는다.

이런 경우, 해야 할 일을 중요한

순서대로 적는다. 그리고 중요하지 않은 일은 과감하게 포기하고, 정말로 중요한 일에 에너지를 집중하고 전력을 다한다. 자신이 무엇을 진정으로 원하는지를 분명히 하고, 선택할 것의 우선 순위를 명백하게 설정하여 선택하지 않은 것을 과감하게 포기하면 갈등의 해결은 쉬워진다.

IMF 전후의 스트레스 원인

(단위 : %)

조사시점	1995년 7월	1998년 11월
경제적 어려움	17.8	25.7
인간관계	14.3	13.4
건강, 질병	12.9	6.7
직장생활	11.0	34.1
가족문제	23.2	8.6
학업, 진학	7.2	2.7
가까운 사람의 죽음	0.9	0.7
기타	12.7	8.1

자료 : 1) 한국보건사회연구원, 1995년도 국민건강조사, 1995

2) 한국보건사회연구원, 1998년도 국민건강 영양조사, 1998

IMF 전후의 우리 나라 국민의 자살 의도율

(단위 : %)

	서울	전국
전체	21.5	24.1
성		
남자	17.4	18.7
여자	25.3	28.9
연령		
20~29세	23.8	23.4
30~39세	18.6	21.2
40~49세	17.4	23.3
50~59세	17.3	25.1
60~69세	12.5	26.2

자료 : 1) 한국보건사회연구원, 서울시민보건의료조사, 1997

2) 한국보건사회연구원, 1998년도 국민건강 영양조사, 1998



6. 건강을 유지한다.

몸이 아프면 만사가 귀찮아 신경질이 늘어났다. 몸이 아플 때는 신체의 에너지 중 많은 양을 질병에 대처하는데 사용하게 되므로, 스트레스에 저항할 수 있는 에너지는 상대적으로 줄어들게 된다. 따라서 규칙적인 운동이나 적당한 수면과 휴식을 취함으로써 건강을 유지해야 한다.

7. 암묵적인 규칙에서 벗어난다.

우리의 일상생활에서 겉으로 드러나지 않지만 지켜지고 있는 많은 규칙들을 가지고 있다. 예를 들면, '애정이 식지 않았다면 남편이 연애시절처럼 다정하게 대해야 한다'거나, '남에게 바보같이 보이지 않아야 한다'거나, '실수를 해서는 안 된다'거나, '친구가 농담을 하면 웃어 주어야 한다'는 등의 규칙들이 있다.

이러한 규칙들을 지키려는 노력이 스트레스의 주요 원인이 될 수 있다. 자신의 암묵적인 규칙들에 지나치게 충실한 사람들은 자기 자신에게 뿐만 아니라 다른 사람에게도 자신이 갖고 있는 규칙을 지키도록 요구한다.

그리고 이것이 지켜지지 않으면 실망하거나 분노를 경험하는 등, 괴로움을 겪게 된다. "~ 해야만 한다"는 생각을 "~ 할 수도 있다."는

스트레스 점검표

번호	심리감정상의 징조	신체적 징조	행동상 징조
1	언제나 초조해 하는 편이다	숨이 막힌다	반론이나 불평, 말대답이 많아진다
2	흥분이나 화를 잘 낸다	목이나 입이 마른다	일에 있어서 실수가 늘어난다
3	집중력이 저하되고 인내력이 없어진다	불면증이 있다	주량이 증가한다
4	건강증이 심하다	편두통이 있다	필요 이상으로 일에 몰두한다
5	우울하고 기분이 침울하다	눈이 쉽게 피로해진다	말수가 줄어들고 생각에 깊이 잠긴다
6	뭔가를 하는 것이 침울하다	어깨나 목이 자주 결린다	말수가 많아지고 말도 되지 않는 자기 주장을 펼칠 때가 있다
7	매사에 의심이 많고 망설이는 편이다	가슴이 답답해 토할 기분이다	사소한 일에도 화를 잘 낸다
8	하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기하곤 한다	식욕이 떨어진다	화장, 복장 등 외모에 대한 관심이 없어진다
9	뭔가 하지 않으면 진정이 안된다	변비나 설사를 한다	사무실에서 개인적으로 전화를 자주 하거나 화장실에 가는 횟수가 증가한다
10	성급한 판단을 내리는 경우가 많다	신체가 나른하고 쉽게 피곤을 느낀다	결근, 지각, 조퇴가 증가한다

* 각 항목(10개) 중 4개 이상에 해당되면 스트레스 수준이 비교적 심각한 편이다.

공정적으로
대처..



스트레스

생각으로 바꾸면, 스트레스는 한결 줄어들 것이다.

8. 이완하는 방법을 찾는다.

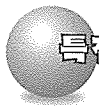
몸이 편하면 마음이 가벼워진다. 깊이 이완하는 방법을 배우게 되면 복잡한 스트레스 상황에서 건디기가 한결 쉽다. 온몸을 철저하게 긴

장시킨 다음 완벽하게 이완시키는 체계적인 훈련이나 요가, 명상을 통해 효과적으로 온몸을 이완할 수 있다. 그 밖에 사우나탕에서 근육을 풀어주거나, 출퇴근 버스 안에서 즐거웠던 일을 상상하는 것으로도 가벼운 이완이 가능하다.

9. 대화와 지지를 추구한다.

가족이나 친구, 선생님, 누구하고든지 자신의 문제를 털어놓고 이야기하면, 털어놓는 것 자체, 힘든 문제를 들어주고 같이 생각하는

사람이 있다는 것만으로 스트레스를 줄일 수 있으며, 절박한 문제의 해결책을 찾을 수 있다. **72**



우울증



누구나 슬프거나 우울한 기분을 느껴 본 적이 있을 것이다. 이러한 느낌은 지극히 정상적인 반응이라고 할 수 있다. 그러나 생활에 방해가 될 정도로 이런 느낌에서 헤어 나오지 못하게 되는 경우를 우울증이라고 한다.

우울증은 가장 흔한 정신과적 장애 중의 하나로, 여자가 남자보다 더 잘 발병하고 여자는 평생동안 10~25%가, 남자는 5~12%가 적어도 한 번은 우울증에 걸린다.

여러 신체적인 질환(갑상선 기능 저하증이 가장 흔함)과 알코올 또는 약물로 인하여 우울증이 야기될 수 있다. 여성들의 경우, 월경주기와 관련되거나 임신이나 출산직후와 같은 생활상의 변화가 우울증을 일

으킬 수 있다.

우울증은 모든 연령(아동기, 청소년기, 성년기 및 노년기)에서 나타날 수 있다. 우울증은 수일에서 수주일에 걸쳐서 지속될 수 있고, 때로 불안이나 공황발작 또는 공포증이 선행될 수 있다.

대부분의 우울증은 치료가 가능하고, 재발하더라도 치료율이 높다. 하지만 치료를 받지 않는 경우, 설사 우울증이 자연치유가 되었다 할지라도 50%의 높은 재발율을 보인다.

우울증의 증상

◆ 이전에 즐겁게 했던 활동에 대해서 흥미를 잃는다.

◆ 미래에 대한 부정적인 생각이 많다.

◆ 매사 귀찮고 짜증스럽다.

◆ 희망이 없거나 자신이 쓸모 없다는 감정을 느낀다.

◆ 슬프고 자주 울게 된다.

◆ 걱정과 자책감을 자주 느낀다.

◆ 식욕, 성욕, 체중이 감소한다.

◆ 수면습관이 바뀌거나, 새벽에 일찍 일어난다.

◆ 기력상실, 만성 피로증이 일어난다.

◆ 집중력이 저하된다.

◆ 죽음이나 자살에 대한 생각을 반복한다.

◆ 사회활동을 회피한다.

◆ 신체증상 호소: 두통, 위장장애, 만성적 통증, 오심, 구토, 변비,



개는 일로 인해 괴로움을 많이 겪는다. 하지만 억지로 잠을 청하려고 하면 그 자체가 스트레스가 된다. 잠이 안 오면 억지로 잠을 청하지 말고 잠이 올 때까지 산책을 하거나 무언가 다른 일에 몰두하도록 한다.

5. 오랜 기간 집에 혼자 있는 것을 피한다.

집에 혼자 있게 되면 우울한 기분이 더욱 심해질 것이다. 친구나 애인 또는 모임에 나가 이야기도 나누고 어울리면 기분이 훨씬 좋아진다.

현기증, 호흡곤란, 과호흡 등

일상생활에서 우울증 해결방법

1. 말없이 참지 않는다

우울한 사람들은 자신의 감정을 누군가에게 말하는 것이 더 나은 삶을 위해 해야 하는 첫째 일이다. 전문가, 부모, 친척, 친구, 이웃, 성직자 등 누구라도 자신이 편하다고 느끼는 사람에게 최대한 도움을 구한다.

2. 스트레스를 줄인다.

스트레스가 쌓였을 때는 좀 기분이 나아질 때까지 큰 결정사항이나 일에 대해 잠시 유보한다. 그리고 규칙적인 생활과 활동을 하고, 균형잡힌 식습관을 갖고 운동을 한다면, 정서적인 저항력도 강해 질 것이다.

3. 가벼운 소설이나 잡지를 읽는다.

기분이 우울하고 머리가 복잡할



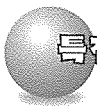
때는 기술서적이거나 복잡하고 어려운 책보다는 가벼운 소설이나 잡지를 읽으며 기분을 전환하는 것이 좋다.

4. 잠이 안 오면 억지로 잠을 청하지 말고 산책을 한다.

우울증이 있으면 밤에 잠을 잘 못 자거나 또는 잠을 자도 새벽에

6. 즐거운 생각을 한다.

우울증이 있는 사람들은 한결같이 부정적인 생각에 빠져 있는 것을 볼 수 있다. 부정적인 생각은 모든 일에 흥미를 떨어뜨리고, 자신을 무가치한 사람으로 여기게 한다. 이러한 생각을 없애려는 노력과 더불어 자신이 할 수 있는 즐거운 생각을 하도록 한다. 72



외톨이

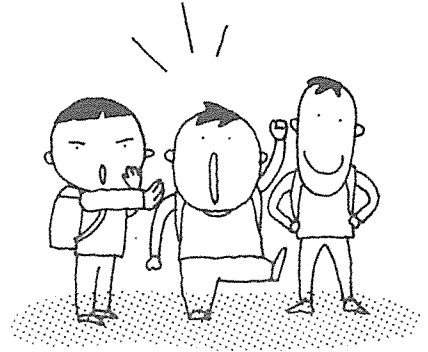
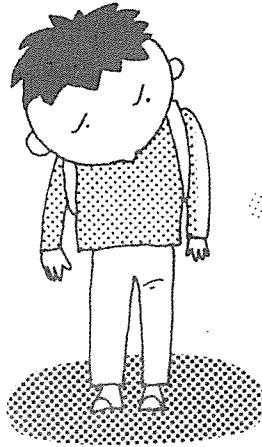
청 소년기는 신체적으로 정신적으로 성인이 되어가는 전환기에서 정서적으로 불안하고 대인관계에 있어서의 적응이 순조롭지 못하다.

청소년기에 당면하는 가장 중요한 문제의 하나가 건전한 교우관계 형성이며, 또래 집단에 대한 태도 가치가 가장 중요한 역할을 하게 된다.

그런데 최근 사회정신건강연구소(소장: 이시형)가 발표한 조사결과에 따르면 중·고등학생 중 14.7%가 친구가 없거나 따돌림을 당하고 있는 것으로 나타났다.

외톨이는 친구가 없거나 친구 사귀기를 어려워하거나 친구를 오래 사귀지 못하는 학생으로, 친구사이에서 대인관계 기술이 결핍되고, 자기중심적이다.

학교 적응뿐만 아니라 사회에 나가서도 협력이나 양보를 필요로 하는 조직생활에 적절하게 적응하지 못하게 된다. 따돌림이나 폭력의 대상이 되기도 하고 등교거부, 우울증



으로 발전될 수도 있다.

따돌림 경험과 자살의식

집단 따돌림을 당한 경험이 있는 학생들은 당한 적이 없는 학생들에 비하여 자살에 관한 생각이나 얘기를 하거나 심지어 자신의 삶이 자살로 끝날 것이라고 반응하는 경우

가 많았다.

또한 자살방법을 생각하거나 실제로 자살을 시도해본 비율도 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 내용은 집단 따돌림의 피해가 심각한 삶의 좌절과 포기로 이어질 수 있는 가능성이 있음을 보여준다.

청소년기에 있어서 외톨이와 따돌림 경험은 청소년들의 정신건강에 부정적 영향을 끼칠 뿐만 아니라 주관적인 삶의 질을 떨어뜨리게 한다.

또래집단에서의 참여와 배척의 문제는 청소년기의 정상적인 성장을 가능하게 하는 중요한 척도가 될 뿐만 아니라, 점차 성인이 되어서 사회적 적응에 심각한 장애를 초래한다. 따라서 청소년기의 바람직한 친구관계 형성을 위한 관찰과 지도가 필수적이다. 72

(단위 : %)

	전 체	중학생 (남)	중학생 (여)	고등학생 (남)	고등학생 (여)
친구가 없음	3.7	3.9	4.2	2.0	4.4
따돌림당한 경험	11.0	15.9	10.3	11.45	5.63

(단위 : %)

	죽고 싶다는 생각을 한 적 있음	자살하고 싶다는 얘기를 한 적 있음	내 삶은 자살로 끝날거라고 생각 한 적 있음	자살방법을 생각해본 적 있음	자살을 시도해 본 적이 있음
따돌림당한 경험이 있는 학생	51.2	30.6	32.0	63.9	14.6
따돌림당한 경험이 없는 학생	35.6	22.7	21.5	54.1	7.0