



마음챙김으로 스트레스 다스리기

1주 1강

스트레스의 개념과 요인

1. 정신건강문제의 현황



/ 학습목표 및 학습내용

- 강의소개
- 정신건강문제의 현황
(스트레스의 현황, 우울의 현황, 자살의 현황)
- 스트레스 해소방법 현황
- 수업목표
- 주차 별 수업계획
- 교재소개
- 마무리

마음챙김으로 스트레스 다스리기

본 강좌에서는
일상생활속에서 경험하는
다양한 스트레스에 대해 알아보고,



마음챙김으로 스트레스 다스리기

최근 스트레스에 대한 대처 방법과
상담 및 심리치료, 정신건강분야에서
제 3세력으로 등장한 **마음챙김**에 대해
알아보고,



마음챙김으로 스트레스 다스리기

마음챙김을 적용한
대표적인 건강관리 및 심리치료방법인
MBSR, DBT, ACT에 대해 알아보고
각자에게 적용해본다.



정신장애 및 스트레스의 현황





정신건강 은 삶의 모든 측면에 깊은 영향 미침

행복, 신체 건강, 대인관계, 생산성 및 전반적
삶의 질에 직접적 영향

국내 정신건강의 현황

1 정신건강문제 경험률

24년 보건복지부 조사결과

정신건강 문제 경험률은 24년 73.6%로

22년 결과(63.9%)에 비해 **9.7%p** 증가

1 정신건강문제 경험률

- **심각한 스트레스** (22년 36.0% → 24년 46.3%)
- **수일간 지속되는 우울감**
(22년 30.0% → 24년 40.2%)
- 기타중독(인터넷, 스마트폰 등)
(22년 6.4% → 24년 18.4%) 등은
22년도 결과 대비 10%p 이상 증가

2 정신장애 유병률

평생 유병률

27.8%

성별 평생 유병률

※대상: 18세이상~79세이하



남자



여자

21년 조사 대상자 중 **27.8%**가
생애 동안 한 번 이상 정신장애 경험

이는 성인 4명 중 1명에 해당

<알코올 사용장애, 니코틴 사용장애,
우울장애, 불안장애에 걸린 사람>

2 정신장애 유병률

1년 유병률

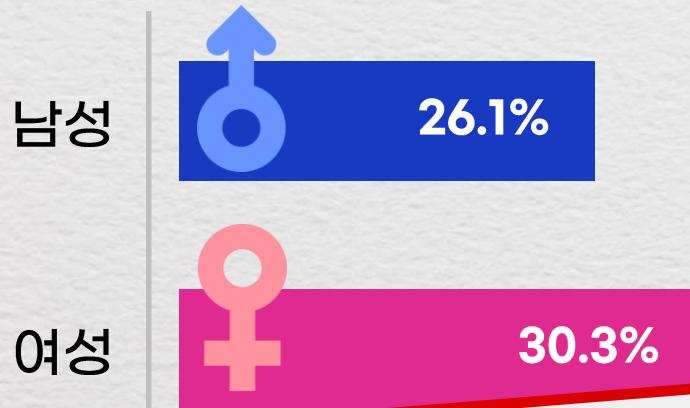
최근 1년 내 정신장애를
경험한 비율은 **9.1%**

3 성인스트레스 인지율

2022년 기준, 만 19세 이상 성인 5,000명을 대상으로 조사한 결과 스트레스 인지율은 **28.2%**로 나타남



3 성인스트레스 인지율



여성이 남성보다
스트레스를 더 많이 인지하는 것!

4 우울감 경험률

조사대상 : 2020년, OECD국가 성인 대상

2020년 OECD 우울증 유병률 통계

1위 한국 36.8% 

2위 스웨덴 30%  를 제외하면

대다수 국가가 10~20%대

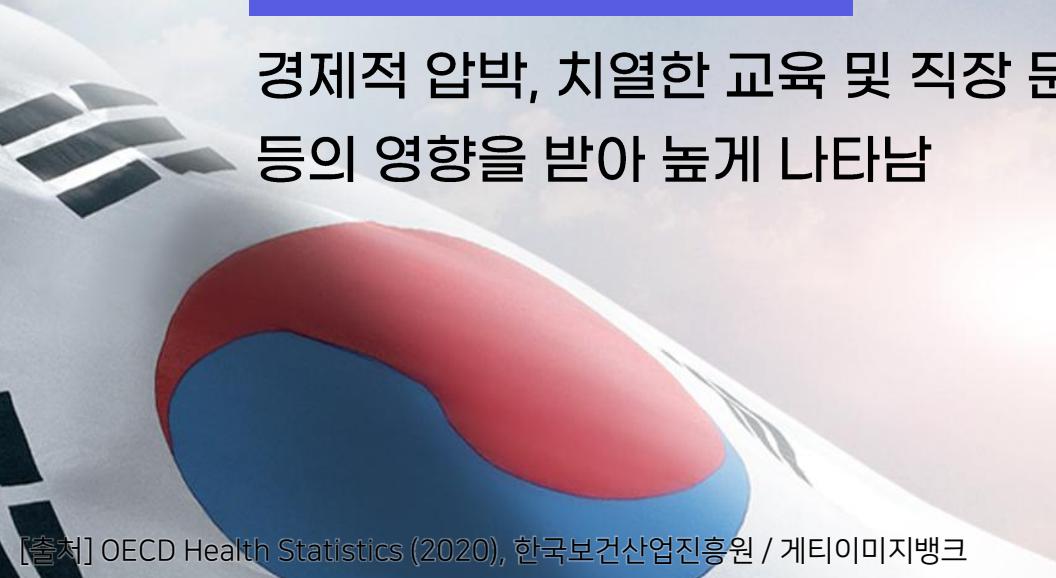
불안 증상 4위(29.5%)

마음챙김으로
스트레스 다스리기

4 우울감 경험률

한국의 우울감 경험률 은

경제적 압박, 치열한 교육 및 직장 문화
등의 영향을 받아 높게 나타남



5 자살률

2023년 사망원인통계

2023년 자살 사망자 수는 13,978명으로

2022년보다 1,072명 증가(8.3%)



5 자살률

자살 사망률(인구 10만 명당 명, 이하
자살률)은 2023년 27.3명으로
2022년 25.2명 대비 **8.5%** 증가



5 자살률

OECD 국가 대부분이 자살률 줄이기
위한 다양한 정책을 시행하면서 자살률
낮아지고 있지만, **한국은 자살률 증가**

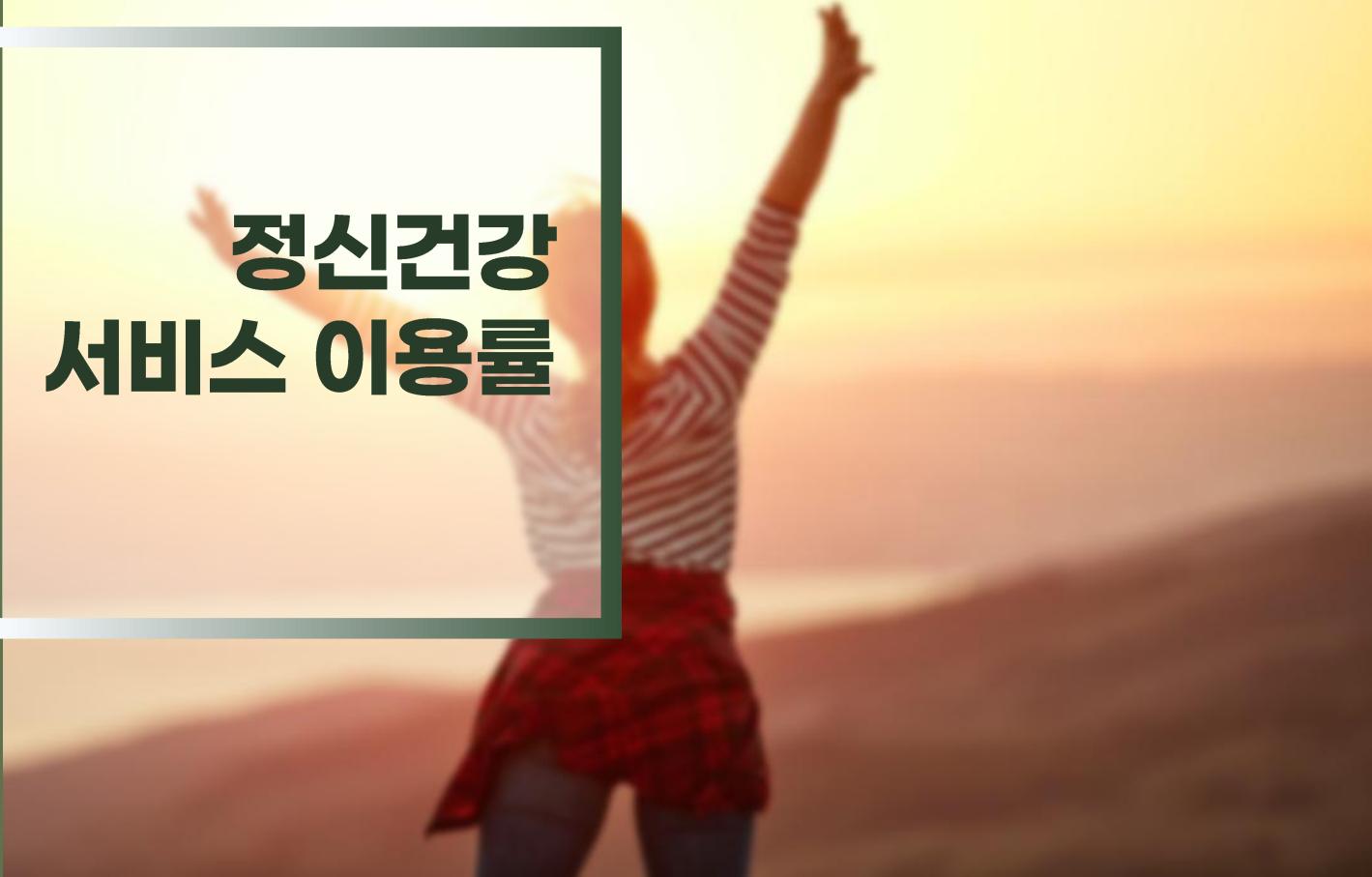


5 자살률

**특히, 청소년 및 노년층에서 자살률
높으며, 이는 가정과 직장에서 심리적
지원 부족, 고령화, 경제적 압박 등의
요인이 크게 작용하는 것으로 분석됨**



정신건강 서비스 이용률

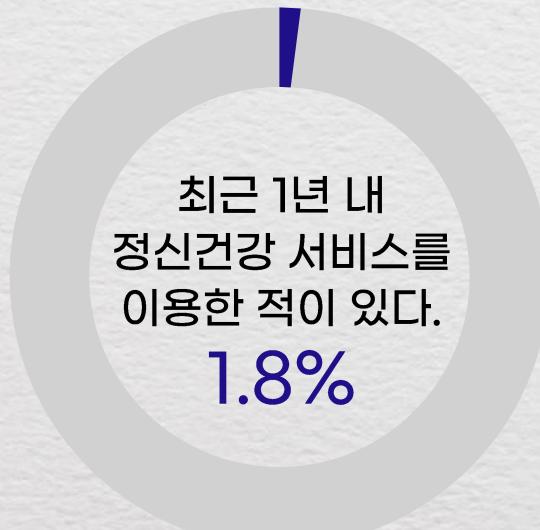


마음챙김으로
스트레스 다스리기

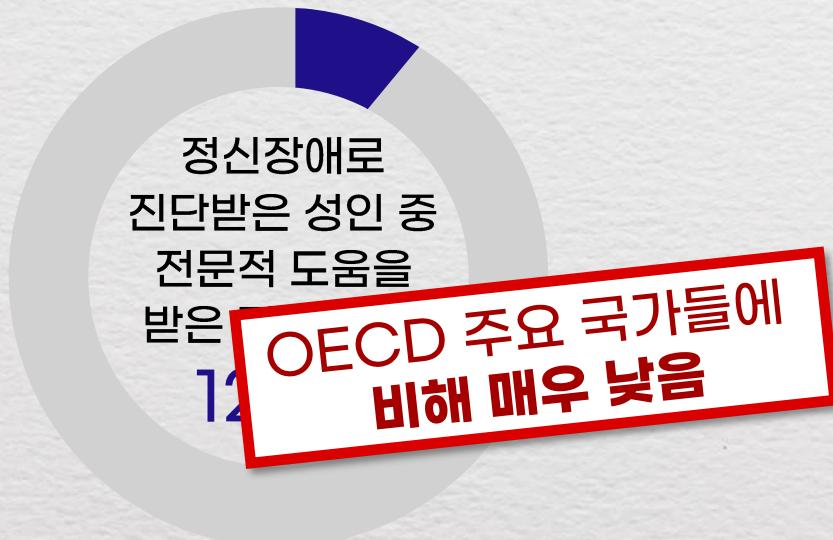
정신건강 서비스 평생 유병률



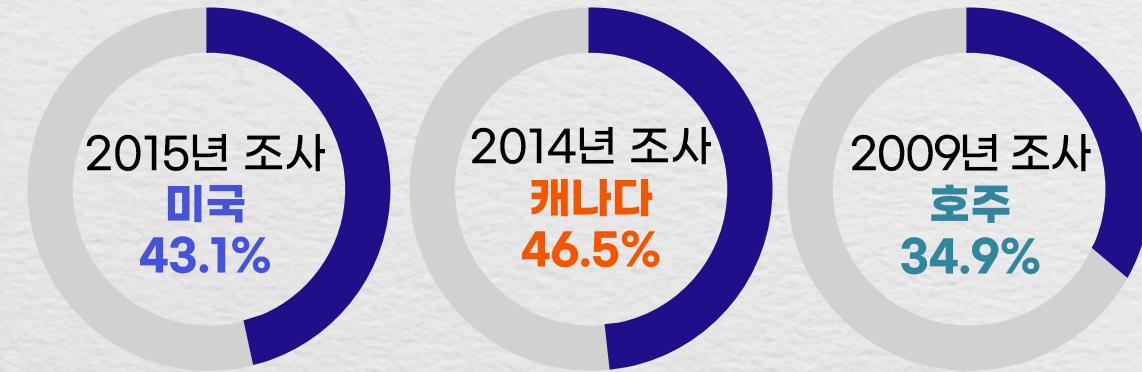
정신건강 서비스 1년 유병률



한국의 정신건강 서비스 이용률



마음챙김으로 스트레스 다스리기



한국은 상대적으로 낮음

마음챙김으로
스트레스 다스리기



**정신건강에 대한
사회적 인식 부족
치료에 대한 낙인
서비스의 접근성 및 비용
등의 문제**

마음챙김으로
스트레스 다스리기



정신건강에 대한 바른 인식 및 개선을 위한 노력이 필요!

마음챙김으로
스트레스 다스리기

정신건강 현황,
정신건강에 대한 바른 인식 및
개선을 위한 노력이 필요!

정신건강에 큰 영향을 미치는
스트레스에 대한 이해 및 관리



⚡ 마무리

수업을 통해 스트레스를 좀 더 잘 이해하고,
마음챙김을 학습함으로써 좀더 건강을
좀더 효율적으로 관리하여 건강하고 행복한 삶을
사는 데 도움이 되기를 기대하여
함께 하면 좋겠습니다.

다음 시간에 뵙겠습니다.
감사합니다.

