

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

정신건강은

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: 18세 이상~79세 이하

32.7%



남자

22.9%



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

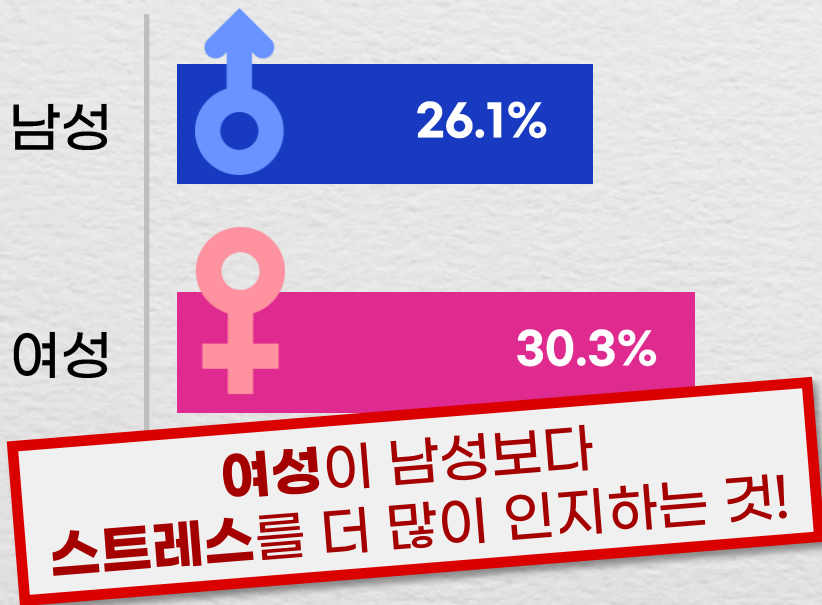
최근 1년 내 정신장애를
경험한 비율은 **9.1%**

3 성인스트레스 인지율

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



3 성인스트레스 인지율



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%)

4 우울감 경험률

한국의 우울감 경험률은

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**



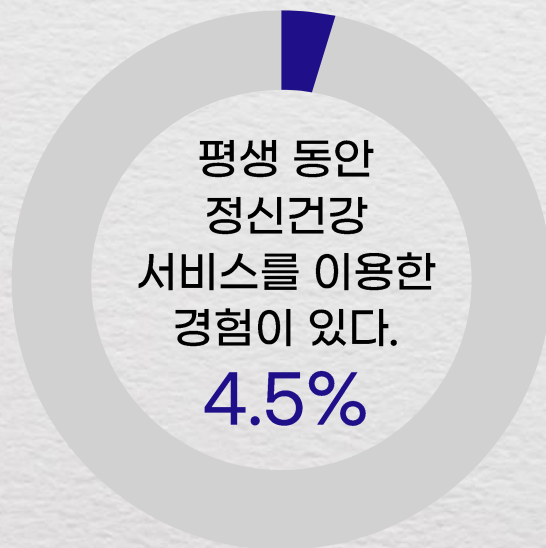
5 자살률

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

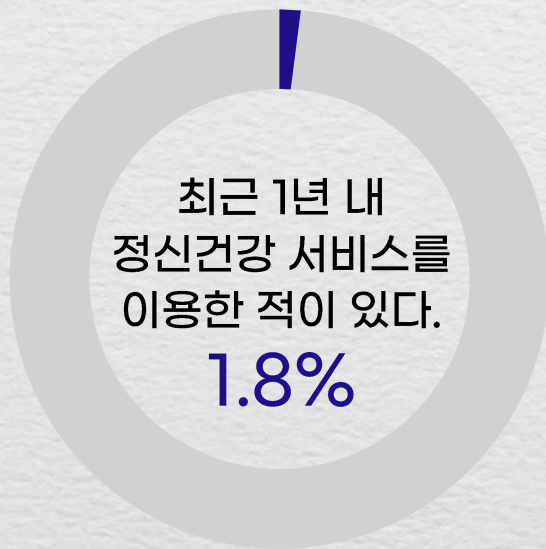


정신건강 서비스 이용률

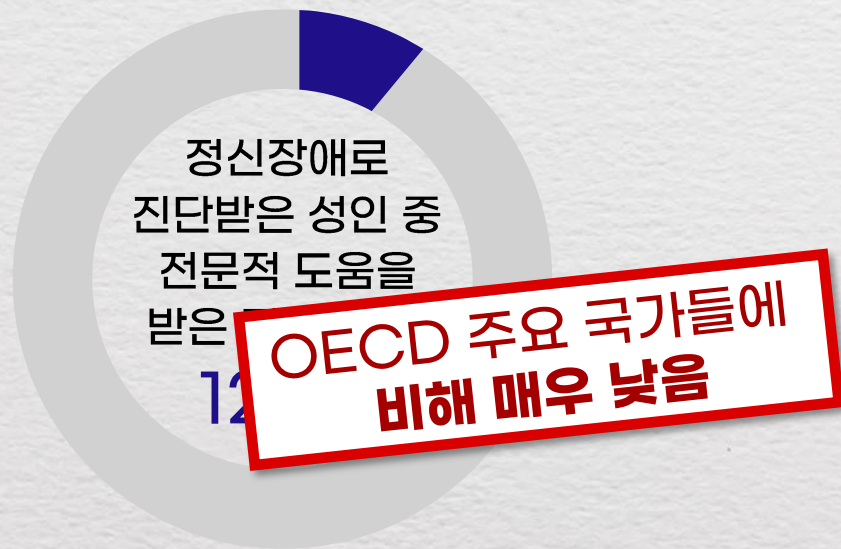
정신건강 서비스 평생 유병률

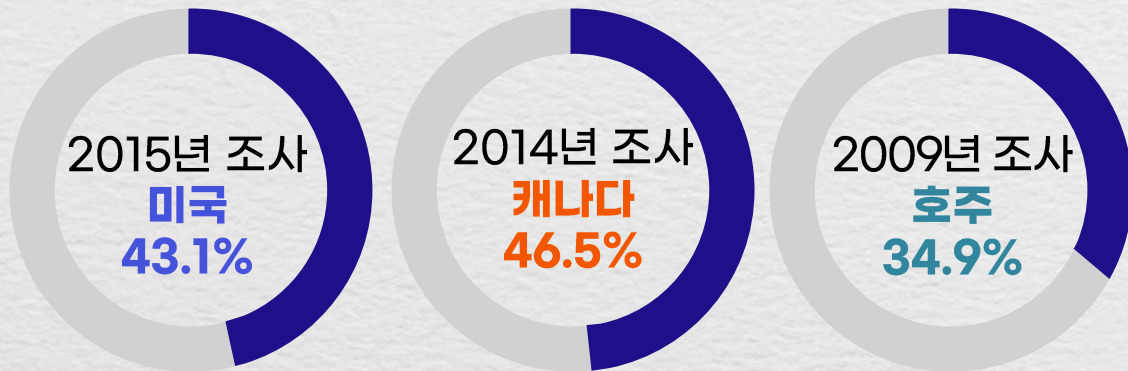


정신건강 서비스 1년 유병률



한국의 정신건강 서비스 이용률





한국은 상대적으로 낮음



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



**정신건강에 대한
바른 인식 및
개선을 위한
노력이 필요!**

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.

