현대인의정신건강

현대인의 정신건강에 있어서 (본인 관점으로)

가장 심각한 문제를 선정하여 극복 방안을 기술하시오.

허영주(현대인의정신건강)

목차

1. 서론

2. 본론

2.1 가장 심각한 문제 선정

2.2 극복방안

3. 결론

4. 참고문헌

**1. 서론**

현대를 살아가는 사람들은 육체의 건강도 매우 중요하지만 정신 건강 또한 매우 중요하다. 그 이유는 과거와 비교하면 정신적으로 많은 피로도를 느끼기 때문이다. 현대인들은 운동량 부족과 불균형한 영양섭취 그리고 스트레스로 인하여 육체적, 정신적 건강이 모두 위협을 받고 있는 상황이다. 현대인들의 정신적 피로도는 내가 어떻게 처리할 없는 '스트레스'에서 비롯된다고 볼 수 있다.

'정신건강'이란 말 그대로 정신적인 면의 건강을 의미하며, 심리적 또는 정신적으로 건강한 사람은 급변하는 상황에서도 문제없이 적응하고, 긍정적인 태도를 가지고 있다. 반면, 정신 건강이 안 좋은 사람은 심리적으로 불안감을 느끼며, 부정적인 태도를 갖고 있다. 본론에서는 현대인의 정신건강과 관련하여 심각하다고 생각하는 문제를 선정하고, 이에 대한 극복방법을 서술하려고 한다.

**2. 본론**

2.1 현대인의 정신건강에 있어서 가장 심각한 문제

현대인의 정신건강에 있어서 가장 심각한 문제는 '스트레스' 라고 생각한다. 스트레스는 인간이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 불안과 위협의 감정을 의미한다. 인간이 살아가는 데에 있어서 적절한 스트레스는 사람을 긴장시키고 집중력을 높여 일이 지지부진하지 않게 하는 긍정적인 효과를 준다. 스스로에게 스트레스를 줌으로써 무기력감을 없애주고 욕구와 활력을 불어넣어 줄 수도 있다. 하지만 이 스트레스는 과하면 독소로 작용하기 때문에 현대인에게 심각한 문제가 된다. 스트레스를 받으면 우리 몸의 부신에서는 ‘코티솔’이라는 스트레스 호르몬이 나온다. 한편에서는 스트레스에 몸을 대응시키기도 하지만 스트레스가 해소되지 않고 만성화되는 경우 면역력을 약화시키고 다른 만성 질환을 가져올 수 있다. 스트레스는 왜 받는 것일까? 현대인이 스트레스를 받는 이유는 다양한 이유가 있는데 재정적 걱정, 직장 생활, 자아실현에 대한 압력, 사람들과의 갈등 등이 있다. 우리는 이 스트레스를 해소해야만 하는데 적절한 방법으로 해소하지 못하는 사람들이 많다. 먹을거리가 풍부해지고 인터넷이 발달함에 따라 흔히 하는 '먹방' 과 같은 콘텐츠가 유행하면서 음식으로 스트레스를 해결하려는 사람들이 많아졌으며 이럴 경우 폭식 습관이 생겨 식이장애가 올 수 있다. 퇴근 후에 밤늦게까지 영상을 보며 취침시간이 늦어지면 충분한 수면시간이 이뤄지지 않아 스트레스가 더욱 악화되며 스마트폰 중독인 사람들도 많다. 또한 스트레스를 술로 풀게되어 생기는 알코올 중독 등이 있다.

2.2 극복방법

스트레스 해소법은 개인마다 다르지만, 자신의 내면을 잘 들여다보는 것이 중요하다. 즉, 다른 무언가보다는 자신에게 더 집중하여 감정이 들여다보고 신체적으로 이상 증상은 없는지, 내가 어떨 때 행복감을 느끼는지에 대해 귀를 기울여야 한다. 본질적으로는 스트레스를 줄이기 위해 삶의 태도를 바꾸는 것이 핵심이다. 내가 좋아하는 취미생활을 찾는 것이 중요하며 가벼운 운동도 좋다. 사람들과 함께 하는 모임에서 에너지를 충전할 수도 있다. 등이 있다. 잦은 술자리보다는 건강한 식습관을 가지려는 노력이 필요하며 카페인과 알코올 섭취를 줄이는 것이 좋다. 스트레스를 관리하기 위해서는 긍정적인 생각도 중요하다. 부정적인 생각이 쌓이면 쌓일수록 무기력해지며 행복과 멀어진다. 좋아하는 사람들과 어울리는 것은 불안감 해소에 큰 도움을 줄 수 있으며 사람들과 함께 대화하는 것을 통해 긍정적인 사고를 할 수 있다. 마지막으로 웃음을 통해 스트레스를 관리하는 방법이 있다. 웃음은 스트레스와 긴장, 분노를 완화시키고 면역력을 높여주며 성인병에 대한 저항력을 높여준다. 억지 웃음도 90프로의 효과가 있기 때문에 억지로 웃는 방법을 활용해도 좋다.

**3. 결론**

현대인이 흔히 있는 만성피로 증후군이나 만성두통, 과민성 장 증후군, 수면장애 같은 증상도 스트레스의 영향을 받아 생긴 질환이다. 이처럼 스트레스는 만병의 근원이다. 실제로 병으로 죽은 사람들의 발병 원인은 '스트레스'가 대부분이다. 하지만 현대인들은 스트레스에 대해 별다른 심각성을 느끼지 못하는 경우가 많다. 스트레스가 심각해지면 두통이나 불면증, 우울증 등 다양한 신체적, 정신적 질환으로 이어질 수 있으며 이를 미리 방지하기 위해 사전에 스트레스를 관리할 필요가 있다. 스트레스의 심각성을 적극적으로 알려야 하며 스트에스 관리에 좋지 않은 과도한 음주나 오 스마트폰 사용 등을 자제하도록 하는 캠패인이 필요하다고 생각한다. 가장 좋은 방법은 개개인이 스트레스를 해소를 위한 나만의 방법을 적극적으로 찾음으로 정신건강을 관리하는 것이다.

**4. 참고문헌**

네이버 블로그 - https://terms.naver.com/entry.naver?docId=917489&cid=44346&categoryId=44346

네이버 블로그 - https://terms.naver.com/entry.naver?docId=6226288&cid=68028&categoryId=68028

네이버 블로그 - https://blog.naver.com/hk0122187/222713467757

네이버 블로그 - https://dowra-60.tistory.com/1282