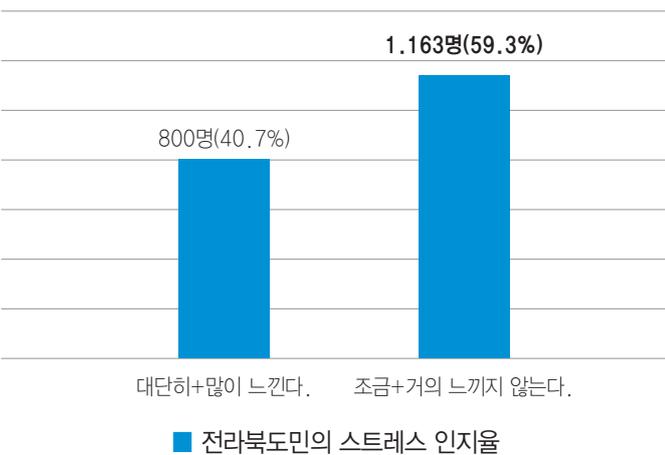
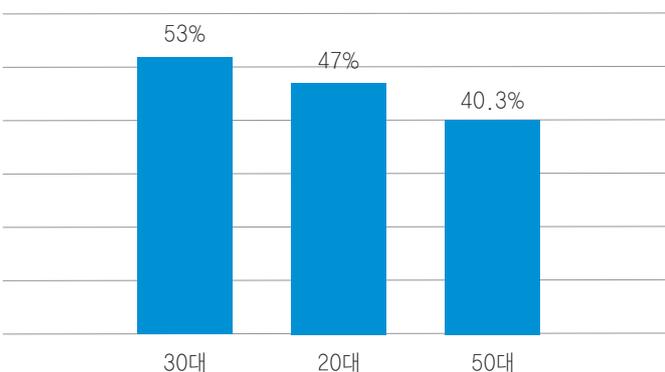


## 1 전라북도민의 스트레스 인지율



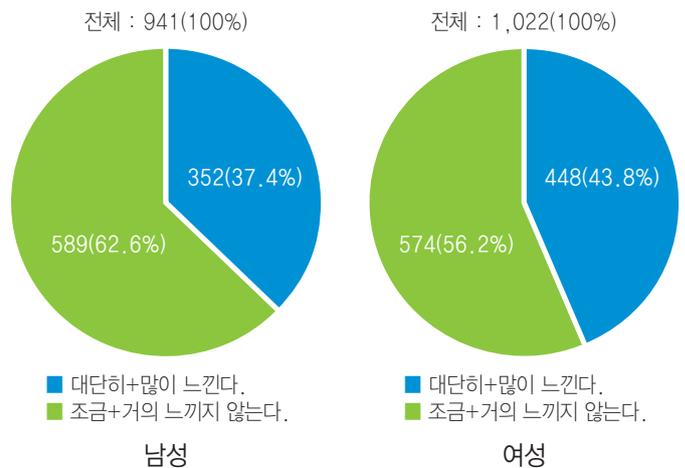
전라북도민은 스트레스에 대해 “대단히 많이 느낀다”와 “많이 느낀다”에 40.7%를 나타냈고, “거의 느끼지 않는다”와 “조금 느낀다”라고 응답한 비율이 59.3%로 나타났습니다.

## 3 전라북도민의 연령별 스트레스 인지율



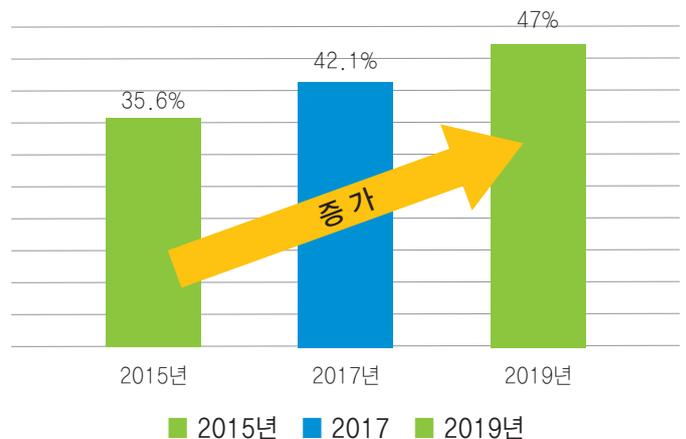
연령대별 스트레스 인지율을 보면 30대가 53%, 20대가 47%, 50대가 40.3%를 나타냈습니다.

## 2 전라북도민의 성별 스트레스 인지율



전라북도민의 성별 스트레스 인지율에서 남성은 62.6% vs 37.4%, 여성은 56.2% vs 43.8%로 “조금 느낀다”와 “거의 느끼지 않는다”가 높게 나타났습니다.

## 4 최근 5년간 20대 스트레스 인지율



전라북도 20대의 스트레스 인지율을 보면 2015년 35.6%, 2017년 42.1%, 2019년 47%를 나타내며 증가하는 양상을 보이고 있습니다.

## + 스트레스 완전 정복

### # 스트레스란?

- 인간이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 불안과 위협의 감정을 이야기 합니다.
- 생리적 반응 : 불면, 식욕부진, 심장박동 증가, 두통, 위장장애 등
- 심리적 반응 : 불안, 분노, 우울, 무기력, 안절부절, 적개심 등
- 행동 반응 : 충동적 행동, 발 구르기, 긴장성 경련, 과잉반응 등

### # 스트레스에 대한 적절한 대처 방법이 있다면?

- 규칙적인 생활 습관 : 건강한 식사습관, 충분한 수면, 규칙적인 운동 등
- 적극적/문제해결 : 스트레스로 인한 불편함 인정, 스트레스 수용, 문제 해결을 위한 능동적 대응 등

〈국가건강정보포털〉

### 코로나19로 인한 감염병 스트레스를 극복하자!



불안과 공포가 커져요.  
잠을 잘 못자겠어요.  
의심이 많아져 사람들을 경계해요.  
기운이 없고 무기력해져요.

#### ① 믿을만한 정보에 집중하기

뉴스 및 신문 등 정확한 정보매체를 통해 일정 시간에만 내용 전달받기

#### ② 자신의 몸과 마음 돌보기

충분한 수면과 운동, 규칙적인 생활을 유지하며 면역력 높이기

#### ③ 예방수칙 실천하기

정부에서 권고하고 있는 '사회적 거리두기', '외출 시 마스크 착용', '손 씻기', '기침예절' 등을 준수하기

#### ④ 의료인과 방역요원 응원하기

감염병 확산방지를 위해 노력하는 종사자들에게 따뜻한 응원해주기

#### ⑤ 도움 받는 법 알아두기

코로나19 심리지원서비스 제공기관알아두기

환진자 및 가족 > 국가트라우마센터  
**02.2204.0001**

격리자 및 일반인 > 지역정신건강복지센터  
**1577.0199**

의심자 및 유증상자 > 전화상담 및 지역내 선별진료소  
**1339**

### # 혼자서 스트레스를 감당하기 어렵다면?

- 14개 시·군 정신건강복지센터 (전화 및 대면 상담)
- 24시간 정신건강 위기상담전화 1577-0199 (전화상담)
- 마음건강검진 : 1. 네이버 접속후 QR코드 스캔 검색하고 카메라 화면에 QR 코드 찍기  
2. "QR코드 스캔" 어플 다운받고 QR코드 찍기 로 수정해주세요.

## + 마음건강검진

전라북도정신건강복지센터 홈페이지에서는 스트레스를 비롯하여 불안, 우울, 불면 등 정신과적 문제에 대해서 스스로 검진해볼 수 있는 "마음건강검진" 서비스를 제공하고 있습니다.



전라북도정신건강복지센터  
Jeollabuk-do Mental Health Welfare Center