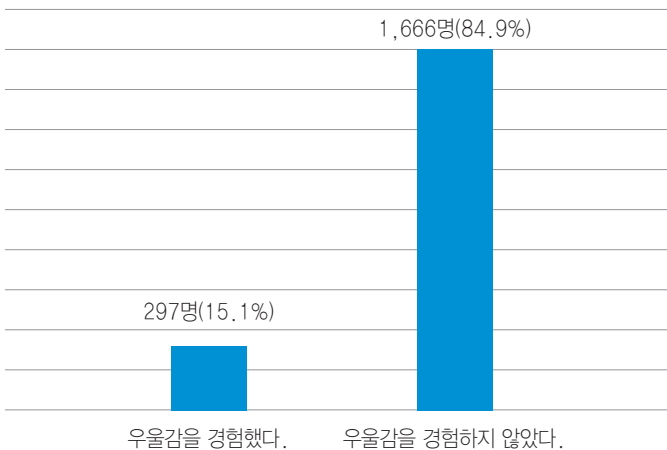


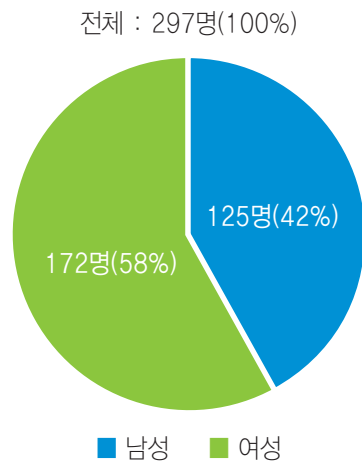
1 전라북도민의 우울감 경험률¹⁾



■ 전라북도민의 우울감 경험률

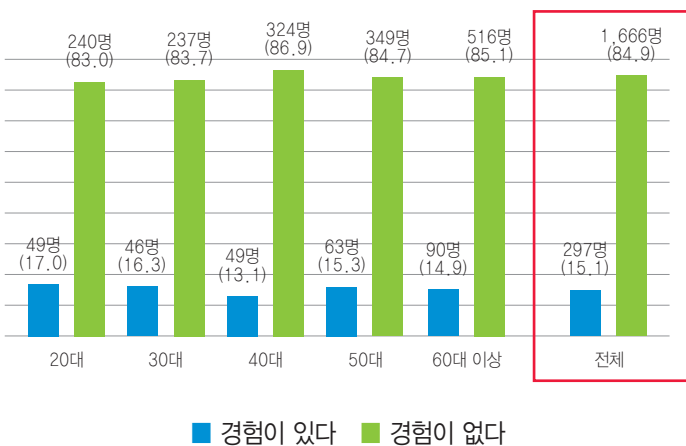
2019년 전라북도 정신건강 인식도 조사에 우울감 경험률을 보면 “우울감을 경험했다” 15.1%, “우울감을 경험하지 않았다” 84.9%를 나타냈습니다.

2 전라북도민의 성별 우울감 경험률



전체 조사자 중 우울감을 경험한 사람의 성별 비율을 살펴보면 남성이 42%이며, 여성은 58%로 나타나 여성이 다소 높은 것으로 나타났습니다.

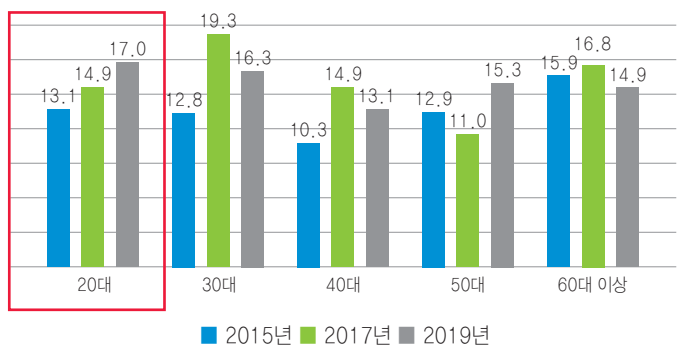
3 연령대별로 살펴보면



■ 경험이 있다 ■ 경험이 없다

연령대별 우울감 경험률을 보면 20대(17%), 30대(16.3%), 50대(15.3%) 순으로 나타났습니다.

4 최근 5년간 연령대별 우울감 경험률



2015년 ~ 2019년까지 연령별 우울감 경험률을 보면 20대가 2015년 (13.1%), 2017년 (14.9%), 2019년 (17%)를 타내며 지속적으로 증가하고 있습니다.

1) 우울감 경험률 : 주관적으로 경험한 우울증상을 의미하며, 진단받은 우울증과는 다름.

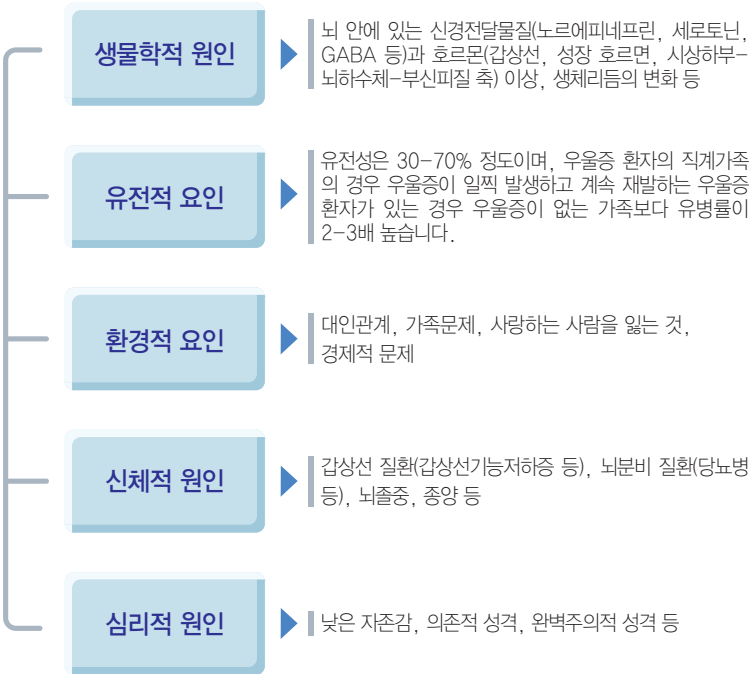
〈 출처: 2019년 전라북도 정신건강 인식도조사 〉

+ 우울증 완전정복

우울증이란?

- 정신의학에서 말하는 우울한 상태란 일시적으로 기분만 저하된 상태를 뜻하는 것이 아니라 생각의 내용, 사고과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신 기능이 저하된 상태를 의미합니다.

우울증의 원인²⁾은?



평가 및 치료가 필요한 우울증의 특징

- 우울 증상이 2주 이상**
우울한 기분, 무기력, 식욕, 수면 등
- 식욕과 수면 문제**
불면과 체력회복을 위한 약물치료가 필요할 수 있습니다.
- 주관적 고통**
정신적 고통이 심하게 될 때 방치하게 되면 자살 시도로 이어질 수 있습니다.
- 사회적 직업적 역할 수행에 심각한 지장**
학생, 주부, 직장인 등 자신의 역할 수행력이 현저히 저하될 때 치료가 필요한 상황입니다.
- 환각과 망상이 동반**
우울 증상을 제외하더라도 치료가 필요하며, 자·타해 증상이 우려되기도 합니다.
- 자살사고가 지속되는 경우**
자살 도구를 구입하는 등 자살계획을 세우고 자살시도로 이어질 수 있어 치료가 필요합니다.

우울증 예방 활동

- 자신이 좋아하는 긍정적인 활동을 유지·개발 하고 지속적으로 실천하기
- 나를 위한 휴식 및 보상 제공하기(ex 5분 차 한잔, 5분 족욕, 5분 힐링 음악 감상 등)
- 주어진 환경과 상황을 긍정적으로 인식하기
- 도움받기를 두려워 하지 않기

현재 나의 우울증을 평가받고 싶을 때 이용하세요!

- 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 우울증을 비롯하여 불안, 스트레스, 불면 등 정신과적 문제에 대해서 스스로 검진해볼 수 있는 "마음건강검진" 서비스를 제공하고 있습니다.



2) 출처 : 국립정신건강센터