

우울과 질병의 상관관계

내 몸이 아픈 이유, 원인은 마음에 있다?

정신적인 문제가 신체적인 증상으로 나타나는 과정,
우울의 신체화 증상 알아보기



“가슴이 답답하고, 소화도 안되고,
몸살처럼 아파서 병원에 가면 이상이 없대요.
남들이 보기에는 꾀병이다 할 것 같지만..
전 힘들어요.”



**이는 우울, 과도한 스트레스의
초기 증상일 수 있습니다.**

심리적 상태가 뇌 기능에 변화를 주어
신체적 통증과 고통이 실제로 나타납니다.
가장 중요한 것은 **느껴지는 신체적 통증과
고통이 진짜라는 것**입니다.

신체화 증상이란?

심리적 어려움이 신체적 고통으로 나타나는 것을 말하며,
신체 검진 결과는 정상일지라도 어지럼증, 소화불량, 통증,
무감각 등의 아픔을 계속 느끼는 현상입니다.

가려진 우울증이 있는 사람들은
우울감과 무력감이 겉으로 잘 드러나지 않으며
오히려 **식욕 부진, 가슴 두근거림, 피로감 등**
신체적 증상으로 우울이 나타날 수 있습니다.



구체적 증상은?

일반적

근육통, 무기력감, 땀, 입 마름, 얼굴의 화끈거림 등

소화기계

구토, 메스꺼움, 속쓰림, 복부 팽만감 등

신경계

두통, 어지럼증, 손발의 저림이나 떨림 등

심장 및 호흡기계

가슴 두근거림, 답답함, 숨막힘, 가슴 열감 등

비뇨생식기계

생리불순, 생리통, 하복부통, 성기능 이상 등

머리가 아파..

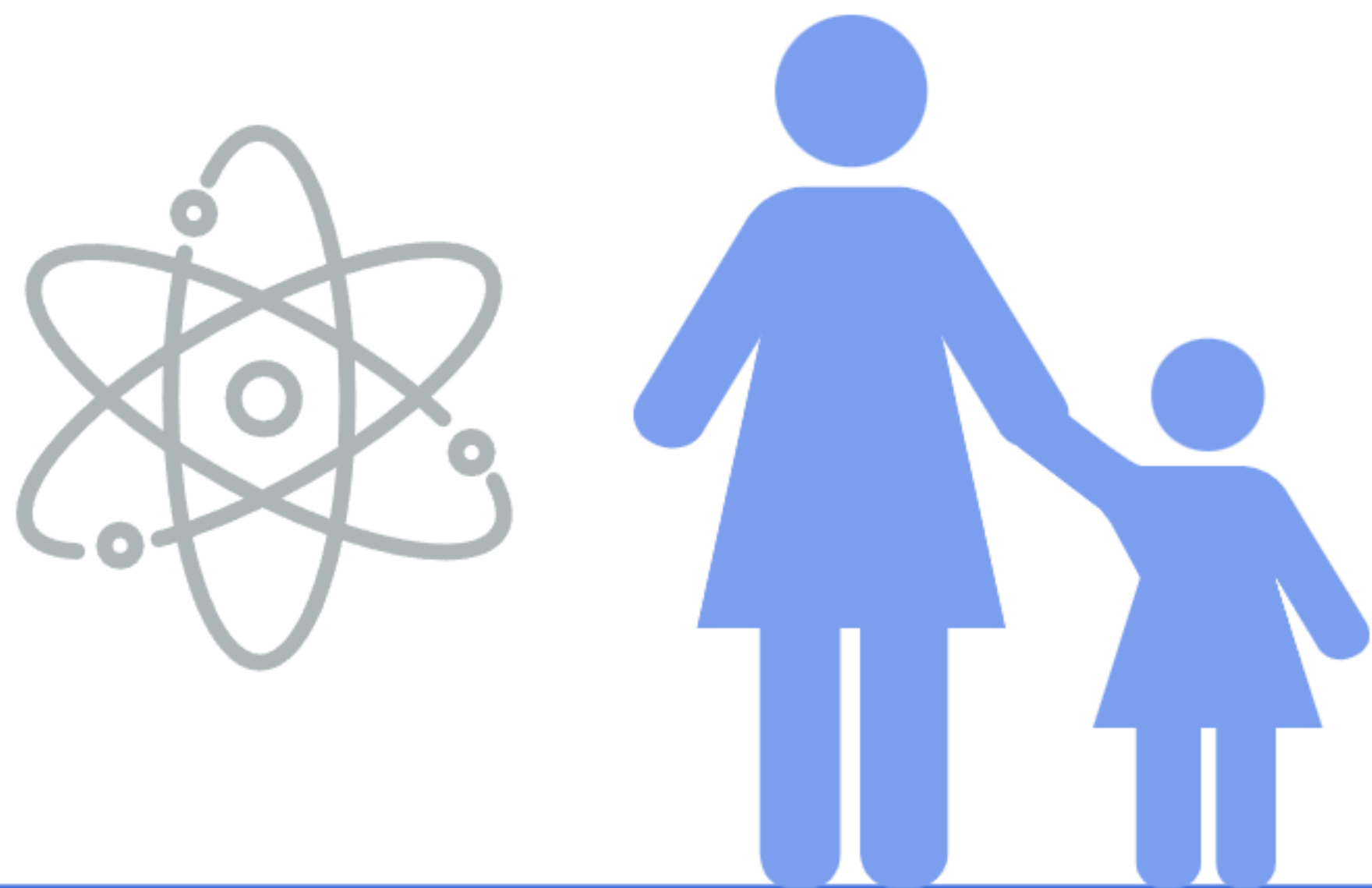


가슴이 답답해..

우울 신체화의 원인

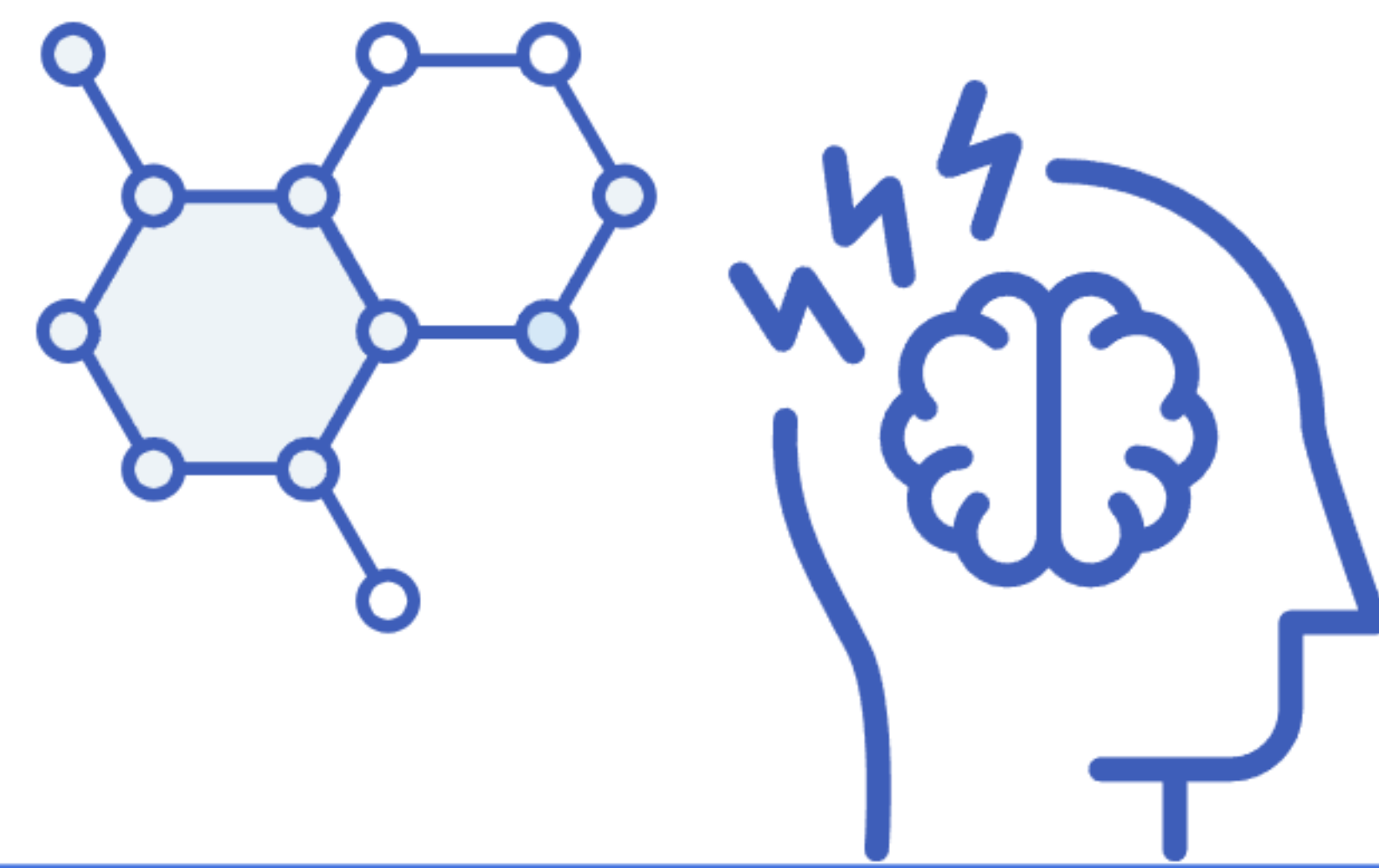
유전적 요인

- 신체화 증상은 유전이 될 수 있음
- 환자의 어머니, 여자 형제 또는 딸 중 **10-20%**가 우울의 신체화를 겪을 수 있음



생물학적 요인

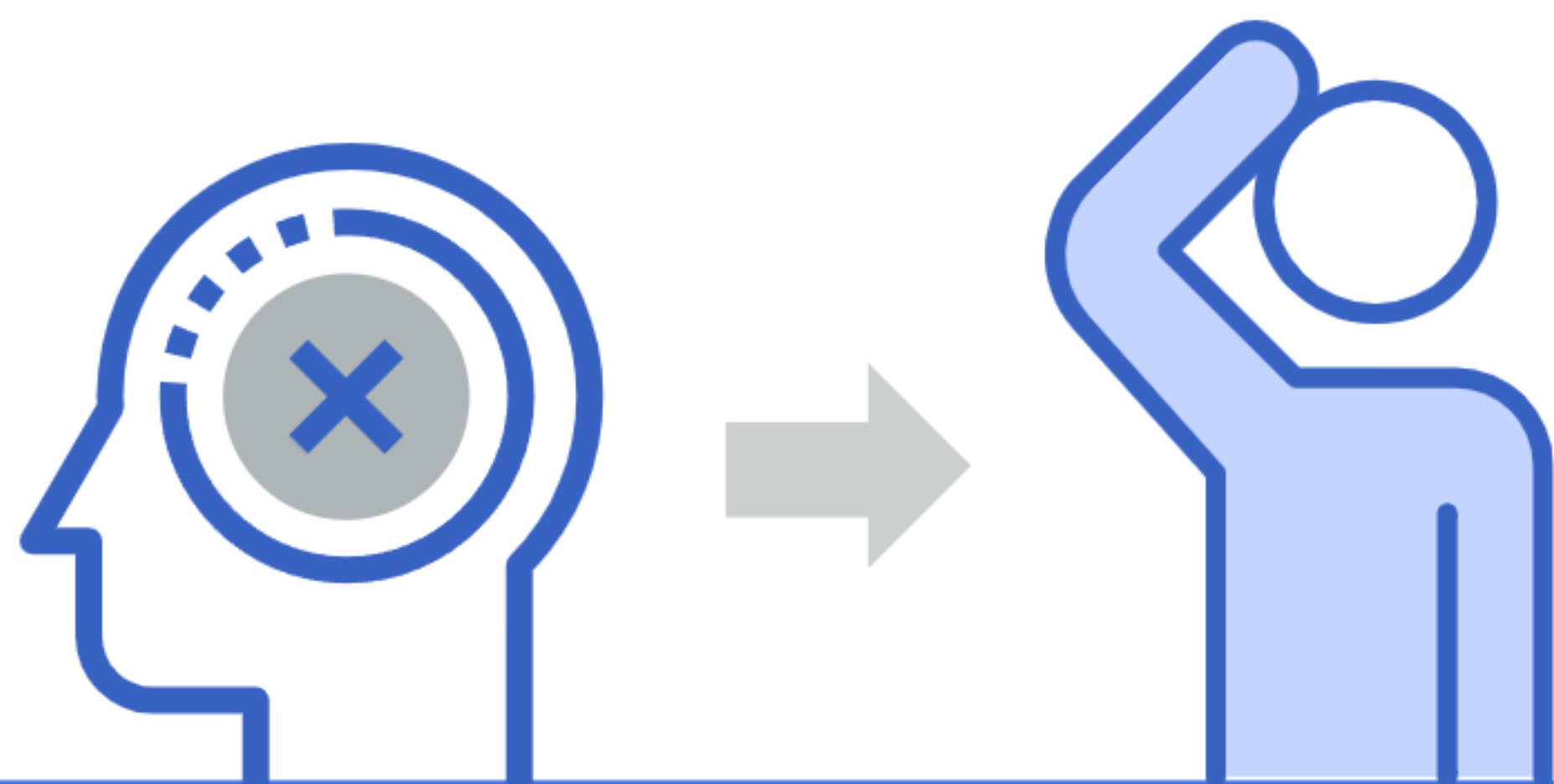
- 예민한 신경계를 가진 경우 우울, 스트레스 등으로 스트레스 호르몬이 분비됨
- 이로 인해 신체는 아픔을 느낄 수 있음



우울 신체화의 원인

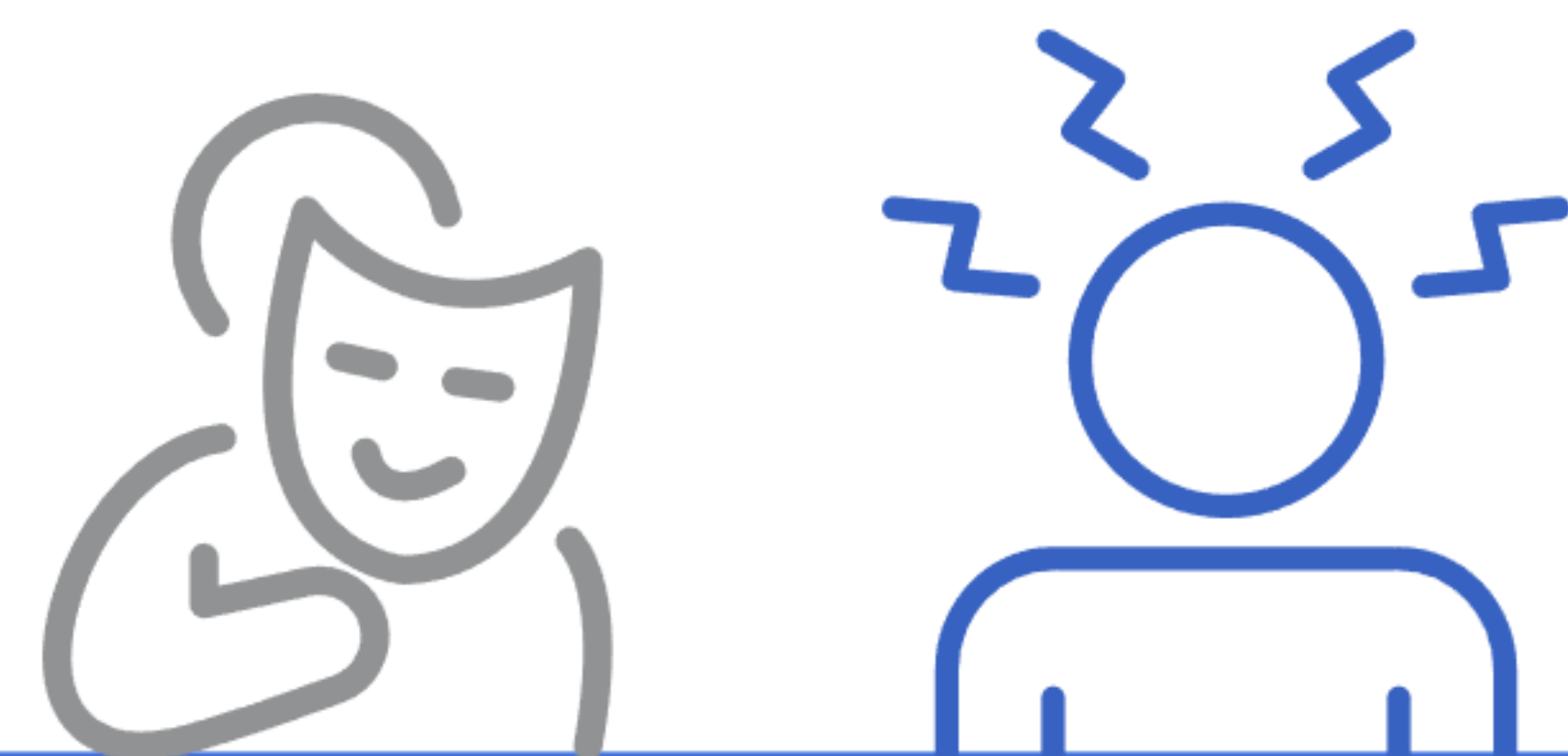
심리적 요인

- 마음속의 불만이나 스트레스가 우울이나 불안 등의 감정으로 적절히 표현되지 못할 수 있음
- 긍정적으로 해소되지 못한 불만과 갈등이 신체적 증상으로 나타나게 됨



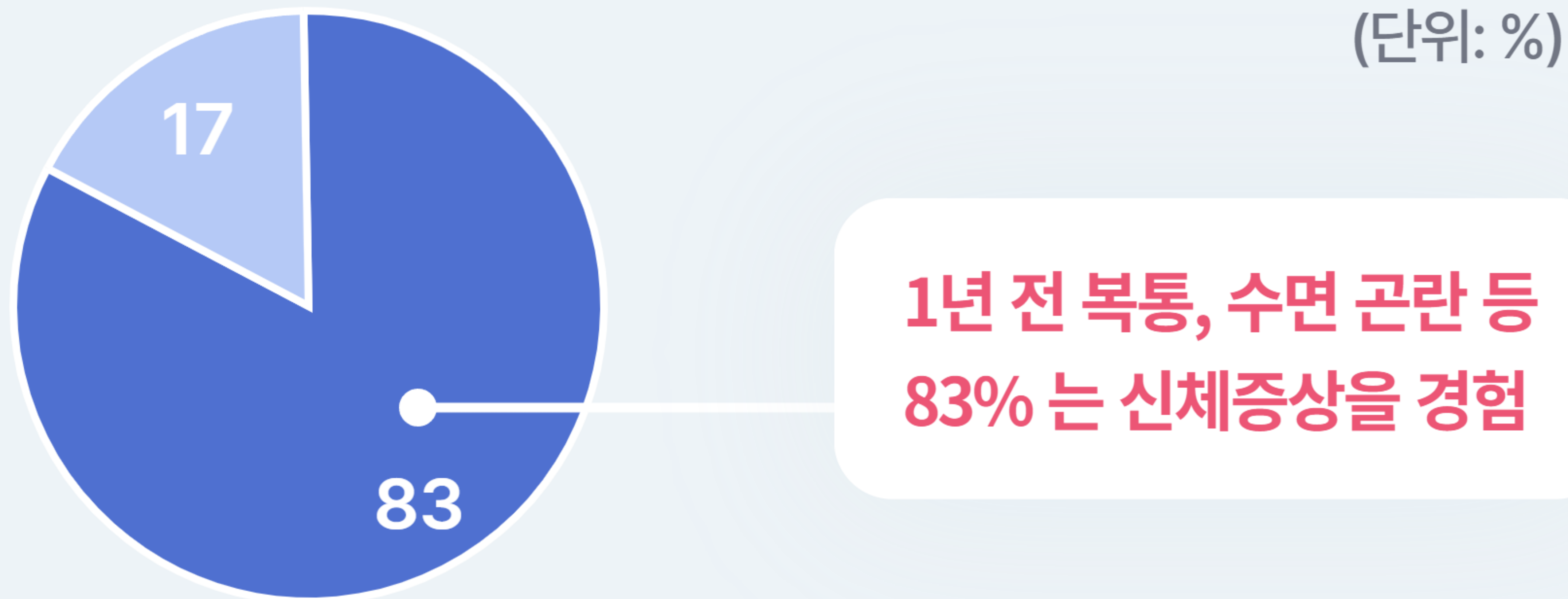
사회적 요인

- 우리나라는 참고 억누르는 것을 미덕으로 생각하는 문화적 특성이 강함
- 우울, 불안 등을 표현할 시 낙인 될까 하는 두려움을 가지기도 함
- 이러한 문화적 특성으로 신체 증상 장애의 발생비율이 높음



자살사망자 60% 이상이 자살 시도 한달 전
신체 고통으로 의료 기관을 방문하였으며,¹
방문자의 3%가 자살 생각을 하였다고 합니다.²

[유병률]



출처 '2022 한국생명존중희망재단 심리부검 면담결과보고서'

- 1~3차 의료기관 진료 시, 신체증상 호소 환자의 **10~40%**는 원인불명
- 이 중 **11.5%**는 신체화 증상으로 파악됨(종합병원 기준)

1. Anderson, 2000; Luoma, 2022

2. 정진욱 외(2010). "의료인을 통한 자살예방체계 구축방안 연구." 정책 보고서, 2010-87

신체적 증상이 심리적 고통의 또 다른 언어로

우울과 질병의 상관관계

억눌린 감정이나 충동이 때론 갈 길을 잃고
몸으로 비집고 나타나게 됩니다.

신체화 증상을 겪고 있다면 현재 경험하고 있는 문제들이
스트레스, 기분 증상 등과 관련이 있다는 것을 인정해야 합니다.

**내 몸이 하는 말에 귀를 기울여 보세요.
몸은 내 마음의 상태를 알려주고 있습니다.**

'신경을 너무 많이 썼더니,
편두통이 도졌나봐.'



'긴장을 했더니,
가슴이 너무 뛰고 갑갑해'

1차 의료기관과 함께하는



자살예방 생명이음청진기사업



마음의 어려움이 있고 혼자 대처하기 어려우신 분은
가까운 의료기관에 방문하여 내 마음 상태를
점검해 보세요.

말하기 어려운 고민이 있거나 마음이 힘들 때는
자살예방 상담전화 109로 전화주세요.

