서울시
자살예방센터
Seoul Suicide Prevention Center

"서울시자살예방센터가 함께합니다."

중장년 마음 알기

-우울 편-

우리 모두가 어쩌다 한 번씩 **우울한 기분**을 경험하며
이는 **자연스러운 일**입니다.

그러나 자신의 생활에 지장을 줄 만큼 **우울감이 지속**되면서,
동시에 신체적, 정신적, 행동적 변화가 나타난다면
이는 **우울증**에 해당될 수 있습니다.

우울증은 우울장애 또는 주요우울장애라고도 불리며,
이러한 우울증의 유형 가운데 주요우울장애는 가장 대표적인 유형입니다.

※출처: 국립정신건강센터, 국가트라우마센터

주요우울장애란 무엇일까요?

최소 2주 이상, 하루 중 **대부분의 시간** 동안 우울한 기분, 흥미 저하, 식욕 및 체중의 변화, 수면장애, 무가치감, 피로, 자살사고 등이 동반될 때 나타납니다.

※출처: 국립정신건강센터, 국가트라우마센터

서울시 자살예방센터
Seoul Suicide Prevention Center

중장년 우울증의 원인에 대해 알아볼까요?

호르몬 변화(갱년기)

… 경제적 문제 …

이혼/사별/별거

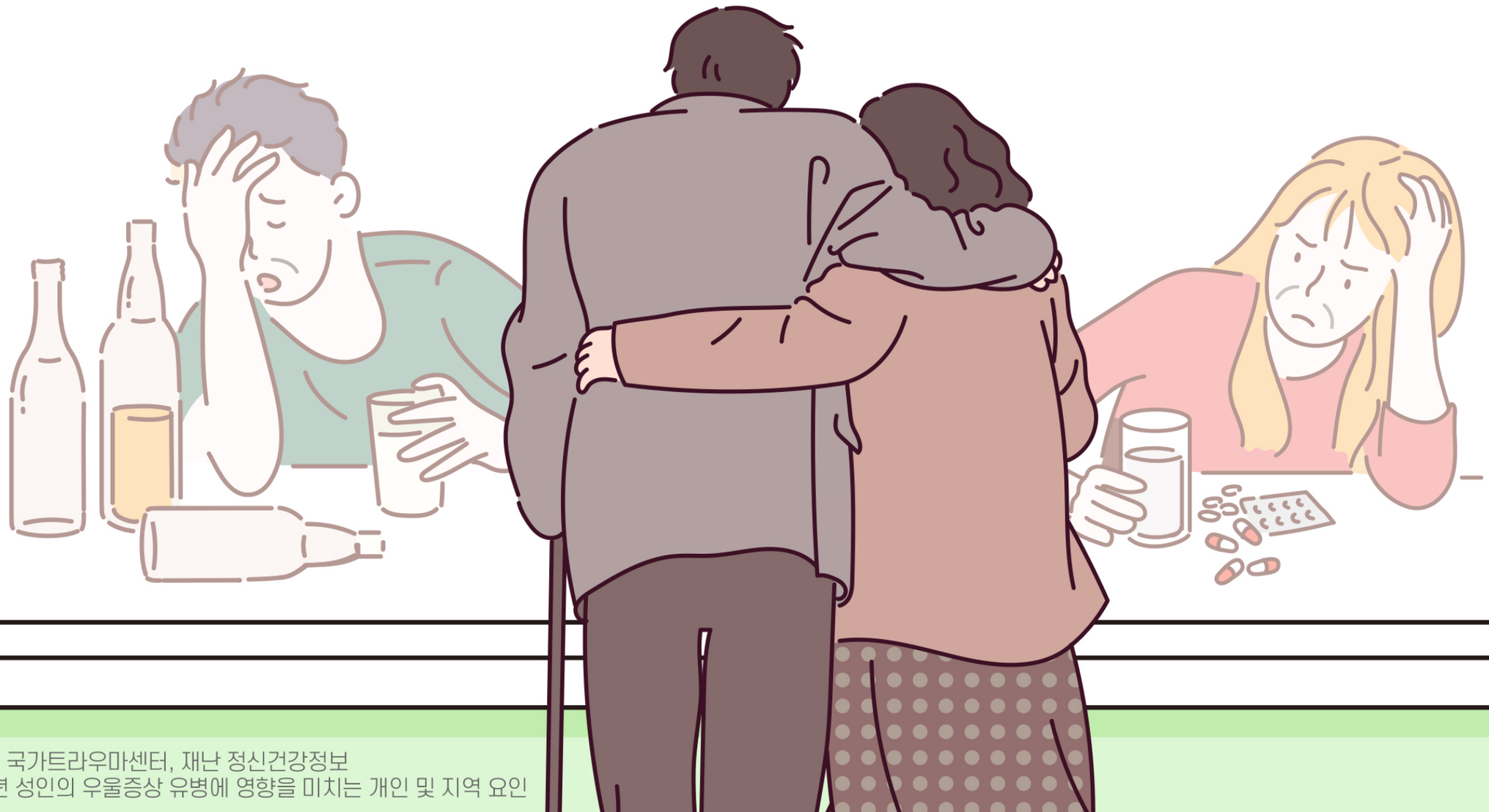
만성질환

1인 가구

적은 사회적 활동 참여

과도한 스트레스 경험

알코올 및 마약류 물질 지나친 사용



※출처: 국립정신건강센터 국가트라우마센터, 재난 정신건강정보
※출처:김아람(2019), 중년 성인의 우울증상 유병에 영향을 미치는 개인 및 지역 요인

서울시 자살예방센터
Seoul Suicide Prevention Center

우울증의 증상에 대해 알아볼까요?

- 집중력 감소
- 삶에 대한 흥미 상실
- 무가치함
- 죄책감
- 불안
- 공허함
- 절망감
- 무기력
- 지속적인 우울감
- 식욕 감소 또는 증가
- 수면장애(불면증 or 과도한 수면)
- 이유없는 신체적 통증
- 비관적 생각 및 자살사고 충동 지속

※출처: 국가정신건강정보포털_ 정신건강정보
※출처: 블루터치_정신건강정보

서울시 자살예방센터
Seoul Suicide Prevention Center

우울증 **자가검진**을 해볼까요?

지난 2주 동안에	없음	2,3일 이상	7일 이상	거의 매일
1. 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다	0	1	2	3
2. 평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다	0	1	2	3
3. 잠들기가 어렵거나 자주 깼다/혹은 너무 많이 잤다	0	1	2	3
4. 평소보다 식욕이 줄었다/혹은 평소보다 많이 먹었다	0	1	2	3
5. 다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아있을 수 없었다	0	1	2	3
6. 피곤하고 기운이 없었다	0	1	2	3
7. 내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다/혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다	0	1	2	3
8. 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다	0	1	2	3
9. 차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/혹은 자해할 생각을 했다	0	1	2	3

총점에 따른 결과보기

1-4점	5-9점	10-19점	20-27점
우울증 아님	가벼운 우울증	중간정도 우울증	심한 우울증

※출처: 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010), 한국판 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰 도와 타당도, 대한불안의 학회지6,119-24.

서울시 자살예방센터
Seoul Suicide Prevention Center

우울증 극복을 위한 생활습관에 대해 알아볼까요?

1. 친구와 가족 가까이 두기
2. 경고 신호에 주의 기울이기
3. 알코올 및 마약성 약물 피하기
4. 건강하고 규칙적인 식사하기
5. 규칙적인 운동 습관 갖기
6. 일관된 수면 패턴 지키기
7. 우울증에 대해 잘 알고 나의 상태 이해하고 치료받기
8. 자기 전 최소 2시간 전에 전자 장치 사용 중단하기

※출처: 국가정신건강정보포털, 정신건강정보

서울시 자살예방센터
Seoul Suicide Prevention Center

중장년을 위한 **마음건강 지원정보**를 알아볼까요?

생명이음 청진기 사업

마음의 어려움이 있는 경우,
동네 병·의원(한의원,내과,가정의학과 등)에서 진행하는
우울 검사를 통해 나의 **마음건강 상태**를 확인하고 **상담**을 받아보세요.

* 설문 결과에 따라, 동의하에 자치구 보건소로 의뢰가 이루어집니다.
* 선별검사 및 상담에 대한 비용은 발생하지 않습니다.
* 참여 의료기관은 자치구 별로 상이합니다.

생명이음 청진기사업
참여 의료기관
확인하기

서울시 자살예방센터
Seoul Suicide Prevention Center

마음 건강 **지원기관**을 알아볼까요?

자살예방상담전화 109

자치구 정신건강복지센터

강남구 정신건강복지센터	02-2226-0344	서대문구 정신건강복지센터	02-3140-8081
강동구 정신건강복지센터	02-471-3223	서초구 정신건강복지센터	02-2155-8215
강북구 정신건강복지센터	02-985-0222	성동구 정신건강복지센터	02-2298-1080
강서구 정신건강복지센터	02-2600-5926	성북구 정신건강복지센터	02-2241-6301
관악구 정신건강복지센터	02-879-4911	송파구 정신건강복지센터	02-402-5871
광진구 정신건강복지센터	02-450-1895	양천구 정신건강복지센터	02-2061-8881
구로구 정신건강복지센터	02-861-2284	영등포구 정신건강복지센터	02-2670-4793
금천구 정신건강복지센터	02-3281-9314	용산구 정신건강복지센터	02-2199-8340
노원구 정신건강복지센터	02-933-4591	은평구 정신건강복지센터	02-351-8680
도봉구 정신건강복지센터	02-2091-5223	종로구 정신건강복지센터	02-745-0199
동대문구 정신건강복지센터	02-963-1621	중구 정신건강복지센터	02-2236-6606
동작구 정신건강복지센터	02-820-4072	중랑구 정신건강복지센터	02-3422-5921
마포구 정신건강복지센터	02-3272-4937	성북구 자살예방센터	02-916-9119