

숫자로 성북을 보다 통계로 말하는 성북 vol.46

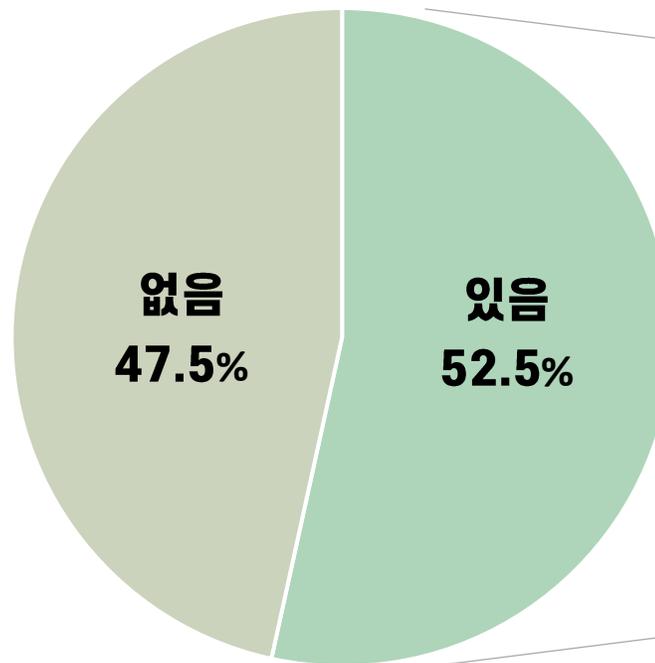
“스트레스 경험과 원인 - 성북구 가을 명소로 힐링하기”

가을은 변화의 계절로, 자연의 아름다움이 만개하는 시기이지만, 많은 이들에게 우울감과 스트레스를 유발하는 계절이기도 하다. 특히 성북구민과 서울시민은 도시의 복잡한 삶 속에서 계절의 변화에 따른 감정의 변화를 경험할 수 있다.

이번 통계로 말하는 성북을 통해, 성북구민과 서울시민들이 겪는 스트레스의 경험을 탐구하며, 스트레스를 잊고 마음의 평화를 찾을 수 있는 아름다운 성북구의 가을 명소도 소개하여, 도시 생활 속에서 가을의 힐링을 누릴 수 있는 방법을 제안하고자 한다.

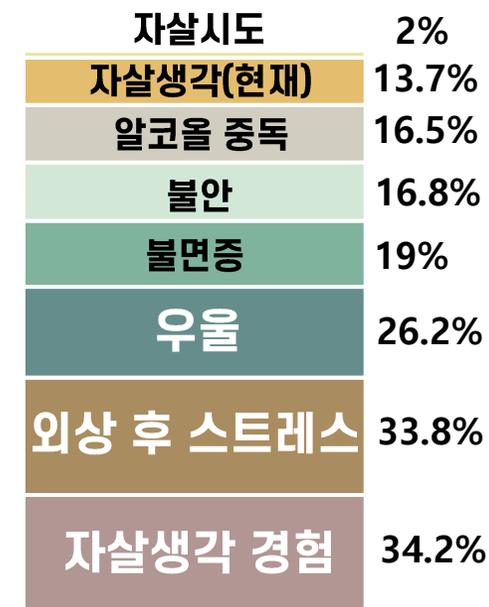
‘서울시민 정신건강 실태와 정책방향(서울연구원, 2023)’ 보고서에 따르면, 서울시민에게 외상후 스트레스 증상, 우울, 불면증 등 다양한 정신건강 문제가 만연함을 확인하였다. 설문 응답자의 과반 이상(52.5%)이 조사한 정신건강 문제 중 1개 이상의 정신 건강 문제를 가지고 있는 것으로 나타났으며, 정신건강 문제 중에서는 자살생각 경험(34.2%), 외상후 스트레스 증상(33.8%), 우울(26.2%) 순으로 많이 나타났다.

서울시민 정신건강 문제 유무



(단위:%)
(2023년)

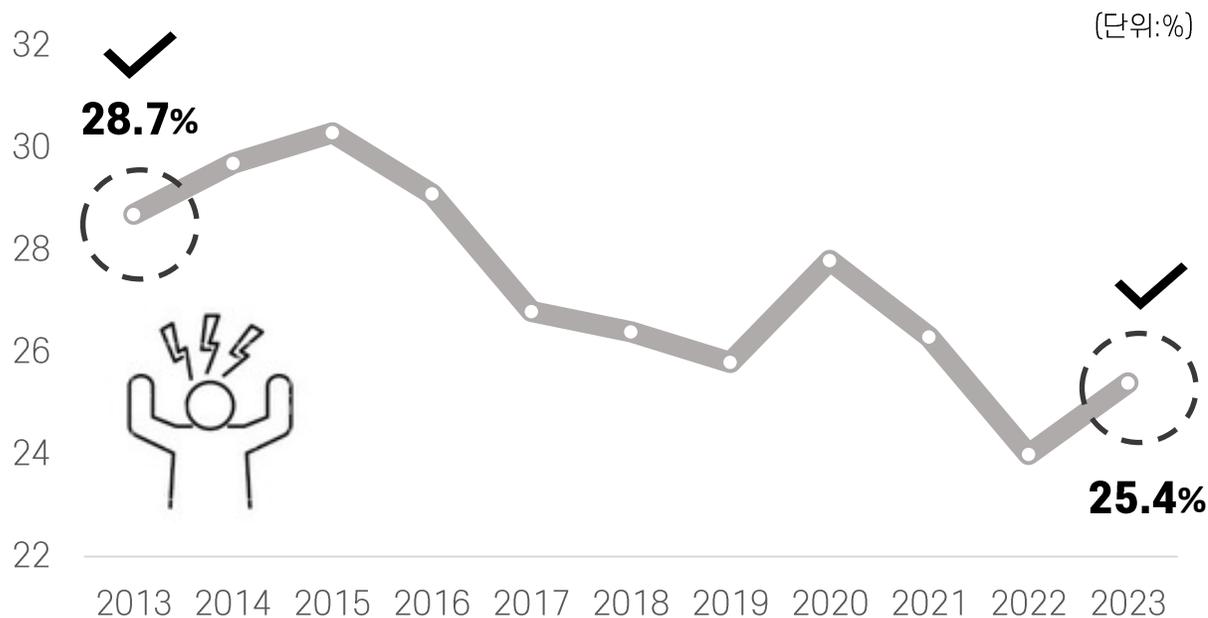
정신건강 문제별 분포 (복수응답)



■ 자살생각 경험
■ 우울
■ 불안
■ 자살생각(현재)
■ 외상 후 스트레스 증상
■ 불면증
■ 알코올 중독
■ 자살시도

서울시민 4명 중 1명은 스트레스를 느끼며, 성북구는 자치구 중 스트레스 인지율 상위 6위인 것으로...

연도별 서울시민 스트레스 인지율



※ 자료: 질병관리청, 지역사회건강조사

서울시 자치구별 스트레스 인지율

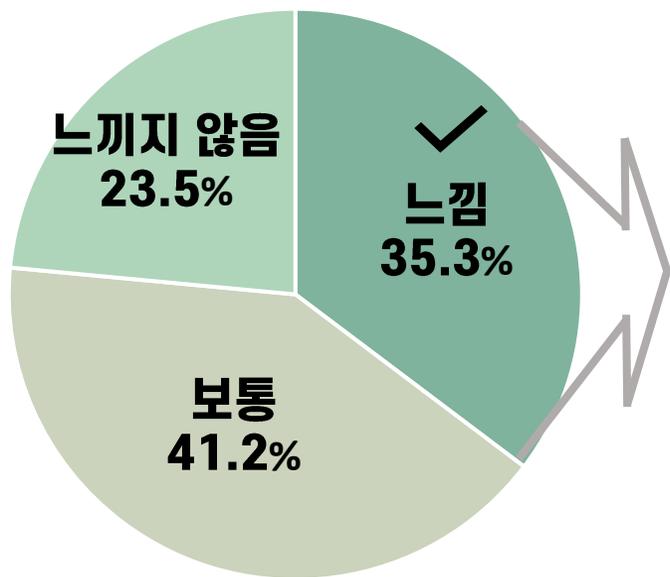


※ 자료: 질병관리청, 지역사회건강조사

- ▶ 서울시민 스트레스 인지율은 10년간 24% 이상을 상회하고 있으며, 2023년 서울시민 스트레스 인지율은 25.4%로 2022년 24.0% 대비 1.4%p 증가로 4명 중 1명이 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다.
- ▶ 자치구별로 스트레스 인지율을 확인했을 때는, 성북구는 스트레스 인지율 상위 6위로 스트레스 인지율이 높은 자치구임을 확인할 수 있었다. 가장 스트레스 인지율이 높은 자치구는 '송파구'(29.2%)였으며, 가장 스트레스 인지율이 낮은 자치구는 '은평구'(19.6%)였다.

성북구민 3명 중 1명은 지난 2주 내 스트레스 경험, 스트레스의 주 원인은 ‘직장 등 공적인 인간관계’...

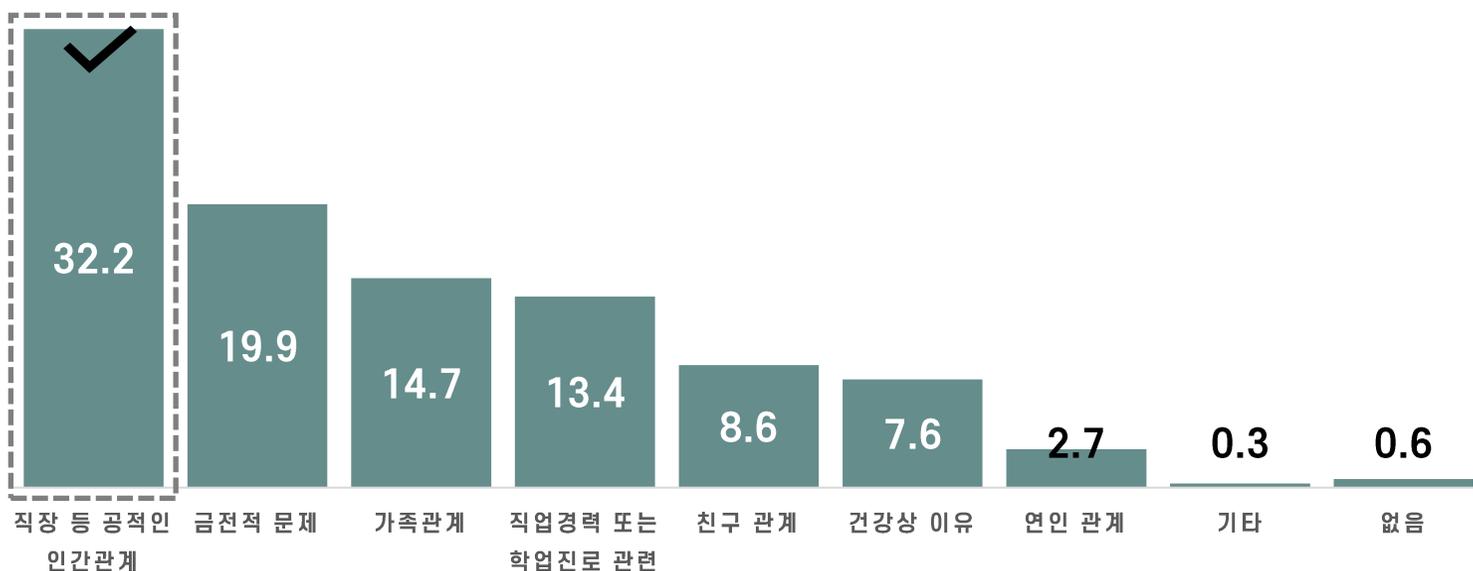
성북구민 스트레스 경험



※ 자료: 성북구 사회조사 및 사회지표(2023)

성북구민 스트레스 원인

(단위:%)



※ 자료: 성북구 사회조사 및 사회지표(2023)

- ▶ 성북구민들의 스트레스 경험을 살펴보았을 때, ‘스트레스 느낌’(35.3%), ‘스트레스 느끼지 않음’(23.5%)로 스트레스를 체감한다는 응답이 더 높았다. 직업별로는 학생에서 스트레스 수준이 높았으며, 주부에서 가장 낮았다.
- ▶ 스트레스의 주 원인을 묻는 질문에 ‘직장 등 공적인 인간관계’(32.2%)라는 응답이 가장 높았으며, 그 다음은 ‘금전적 문제’(19.9%), ‘가족관계’(14.7%), ‘직업경력 또는 학업 진로 관련’(13.4%), ‘친구관계’(8.6%), ‘건강상 이유’(7.6%), ‘연인 관계’(2.7%) 등의 순으로 높게 나타났다.

성북구의 가을, 스트레스를 날려버릴 성북구 가을 명소 소개



seongbuk_official
정릉



15,750 likes

성북구청 성북구 아리랑로 19길 116
조선 태조 이성계의 두번째 부인인 신덕왕후
강씨의 무덤에서 가을 정취를 즐겨보기로!

seongbuk_official
의릉



15,750 likes

성북구청 성북구 화랑로 32길 146-37
조선 20대 왕 경종과 선의왕후의 무덤인
의릉에서 단풍보면서 찰칵

seongbuk_official
길상사



15,750 likes

성북구청 성북구 선잠로 5길 68
길상사 안 낙엽명상길에 낙엽을 밟으면서
고즈넉하고 평화로운 분위기를 즐겨보는 건 어때?

1 DM  성북구청 이외 가을 명소에 성북천, 북악스카이웨이, 한양도성 성곽길도 있어요~!