

# 10 October



## 정신 건강과 관상 동맥성 심장 질환 Mental Health and coronary heart disease

호주 심장 재단의 최근 연구 조사는 우울증, 사회 고립감, 탁월한 사회적 보조 결핍과 관상 동맥성 심장 질환사이에, 보다 통제적인 위험 요소들인 흡연, 높은 콜레스테롤, 고혈압의 경우와 비슷한 강한 연계가 있다는 결론을 내렸습니다.

### 우울증, 사회 고립감과 탁월한 보조란 무엇입니까?

어떤 사람이 2주 이상 슬프거나 기분이 침체 되어 있거나 아니면 비참하게 느꼈거나, 보통 그들이 즐기던 일들에 흥미를 잃었거나, 그리고 아래와 같은 증세들 중 세가지 이상을 경험했다면 우울증세가 있다고 할 수 있습니다.

- **신체** – 항상 피곤하며 잠을 잘 수 없음
- **행동** – 외출 안함, 직장 업무의 원활한 수행 불가능, 술이나 진정제에 의존함.
- **사고** – “나에게는 절대 좋은일이 생기지 않아” “나는 가치가 없다” 라는 생각을 함
- **느낌** – 죄책감, 불행감, 실망감, 자신감 부재

사회적 고립은 어떤 사람이 외롭게 느끼는것입니다. 하지만 어떤 사람이 자신을 소속감을 만들어주는 우정, 사랑을 부여하는 사회적인 인간관계의 일부로 느끼게 된다면 그러한 사회적인 연계들은 그 사람의 정신적 신체적 건강에 주요한 영향을 갖습니다.

문화 언어적으로 다양한 배경에서 온 사람들은 [CALD] 새로운 나라에의 사회적 연결망이 더 적기 때문에 사회적 고립과 우울증에 빠지게 되는 경향이 더 많습니다.

CALD배경에서 온 많은 노인들은 극단적인 고립감과 우울증을 겪고 있으며 어떤 소수 민족 그룹에서는 이들의 높은 자살율까지 보고되었습니다. 이것은 주로 그들의 극단적인 고립감, 보조 네트워크의 결핍, 언어 장벽, 부적합하거나 쉽게 이용하기 힘든 건강과 복지 서비스, 낮은 사회 경제적 지위, 그리고 이민 경험을 통해 축적된 스트레스 때문입니다.

### 정신건강과 관상 동맥성 심장 질환에 대한 안내 사항

- 우울증, 사회적 고립감과 사회적 보조의 결핍들은 관상 동맥성 심장 질환의 현저한 위험 요소들이다.

- 심장 마비를 겪은 후 처음 12개월 안에, 우울증과 같은 심리적인 요인만으로, 다른 요인들과 무관히, 심장 마비를 다시 초래할 수 있는 위험이 세배로 높다.
- 호주에서 매년 약 80만명의 성인과 10만명의 어린이들과 젊은이들이 우울증에 시달리고 있다.
- 우울증은 호주에서 평균 5명에 1명 꼴로 일생 중 언젠가 한번은 영향을 준다.
- 우울증은 흔히 있으나 쉽게 밝혀지고 치료될 수 있다.

### 다양한 문화 언어 배경(CALD)을 가진 집단에서의 정신 건강과 관상 동맥성 심장질환에 관한 추가 안내 사항

이민자들의 일반적인 건강은 호주에서 그들이 머무르는 기간이 증가할수록 악화됩니다. 이민자들이 호주에서 머무르는 기간이 증가함에 따라, 그 식습관과 생활 방식의 변화로 인하여 관상 동맥성 심장 질환으로 사망하는 경우가 늘고 있습니다. 관상 동맥성 심장질환과 당뇨병은 호주내의 많은 CALD 지역 사회에서 당면한 두가지 중요한 건강 문제들입니다. 예를 들어서 호주에서 당뇨병과 관련된 사망 통계 자료를 보면 이집트, 인도, 독일, 몰타, 폴란드와 다른 유럽에서 태어난 남자와 여자들이고, 이태리에서 온 여자들과 그리스에서 태어난 남자들의 수가 아주 높습니다.

### 더 자세한 정보가 필요하시면

- 참조 웹사이트: [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au),  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au),  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- 당신의 일반의 (GP)에게 이야기 하십시오.
- 상담은 생명 전화 1300 13 11 14 번으로 연락하십시오.