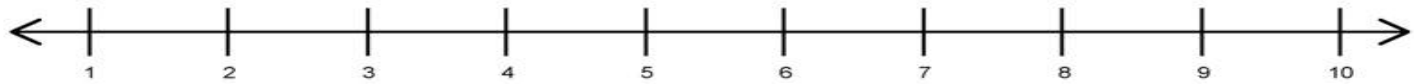
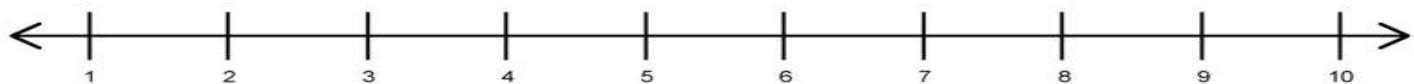


활동지 24.9.2.(월)		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
건강하고 행복한 삶을 위해 반드시 필요한 케어 서비스 나중호 예일대 정신의학과 교수 (세바시 1810회)	학습 목표	▶ 신체 건강만큼 마음 건강이 중요함을 이해하고 적절한 태도를 형성한다. ▶ 주요 선진국의 정신건강 문화와 심리 치료에 대한 일반적 인식을 확인한다. ▶ 정신건강에 대한 인지적 신념에 도전하고 도움을 능동적으로 받을 수 있다.			

1. 우리는 건강하게 살기 위해서, 우리의 ‘신체’ 건강을 관리하여야 한다. 이 생각에 얼마나 동의하십니까?



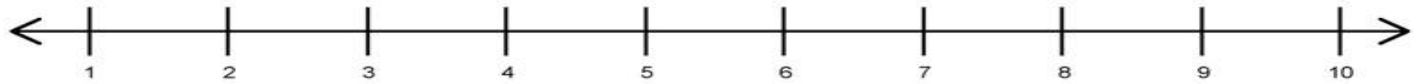
2. 우리는 건강하게 살기 위해서, 우리의 ‘마음’ 건강을 관리하여야 한다. 이 생각에 얼마나 동의하십니까?



3. 당신은 현재 운동, 수면, 규칙적인 생활, 건강한 식습관을 통해 ‘신체’ 건강을 어느 정도 관리하는 편입니까?



4. 당신은 ‘마음’건강을 관리하기 위해, 일상 생활 중 ‘마음’을 들여다보고 자신을 이해하기 시간을 얼마나 쓰십니까?



유튜브에서 찾는 방법: 유튜브에 ‘건강하고 행복한 삶을 위해 반드시 필요한 케어 서비스 나중호 예일대 정신의학과 교수(세바시 1810회)’를 검색한 후 광고를 제외하고 제일 처음 올라오는 16분 34초 영상을 보시면 됩니다. (오른쪽 QR코드도 있음→)

5. 위 영상을 보고 미국과 한국의 ‘정신’건강에 대한 관심 ‘심리치료’ 받는 것의 문화 차이에 대해 설명하여보십시오. (치아관리는 치과, 공부는 학원가는 것처럼, 운동 PT받는 것처럼, 마음은 심리상담의 도움을 받을 수 있어요.)

6. (생활기록부 작성용) 우울증이나 불안이 높은 것은 ‘나약’한 것일까요? 자신의 ‘의지’가 부족하니까 자신을 더욱 채찍질하여야만 하는 것일까요? 위와 같이 흔히 알려져 있는 믿음에 대해 당신은 어떻게 생각하십니까? 불과 수십년전까지만 하더라도 ‘아프리칸-아메리칸이 백인보다 열등한 존재’라는 믿음이. ‘남아가 여아보다 더 소중하다’는 믿음을 많이 믿었지만 지금은 그렇지 않다는 점을 고려하여 작성하십시오. 이것이 어렵다면, 이러한 환경을 개선하기 위한 방법을 제시하십시오. (정책 제안)

7. 우리 사회의 경쟁적인 문화로 인해 점점 우울증과 불안장애를 겪는 환자가 늘어나고 있습니다. 전세계 우울증 유병 환자가 약 2억명, 불안장애 환자가 약 3억명으로 추정하고 있다고 합니다. 어떤 집단이든 약 9~10%의 사람이 정신건강에 취약하고 그 10%중 1% 미만의 사람이 전문가에게 도움을 요청한다고 합니다. 여러분의 마음건강이 취약해질 때, 우리 학교 위(Wee)클래스를 방문할 의향이 있습니까? 또는 청소년상담복지센터 1388로 전화하여 다른 전문가를 찾거나, 정신건강의학과에 꼭 방문해서 여러분의 잠재력이 방해받지 않도록 도움받으시길 바랍니다. 정신건강의학과: 주로 심리평가와 약물치료를 통해 증상의 완화를 목적으로 함.심리상담: 주로 심리평가와 회당 50분, 10회기 이상의 상담을 통해 심리적 증상의 구체적인 상황과 패턴, 원인에 대한 이해를 통해 원인과 대처방법을 함께하고 ‘삶의 질’을 개선하는 것을 목적으로 함.

약물치료와 심리상담 서비스를 동시에 받는 것이 가장 효과성이 높은 것으로 알려져 있음.