

활동지 25.6.25.(수)		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
사회정서교육3 - 정신 질환에 대해 바로 알기	학습 목표	▶ 정신건강의 정의를 바탕으로 정신건강의 4가지 상태를 구분할 수 있다. ▶ 스트레스에 대한 인간의 정서적, 신체적, 인지적 반응을 구분하고 호흡법을 통해 조절할 수 있다. ▶ 정신질환에 대해 바르게 이해하고, 편견과 낙인에 대해 해결책을 제시한다.			

1. 정신건강의 정의(WHO): 개인이 자신의 잠재력을 알고, 일상의 정상적인 스트레스를 대처하며, 생산적으로 일하고, 자신이 속한 지역 사회에 공헌할 수 있는 웰빙(Well-being)상태

2. 정신건강의 4가지 상태

- 1) 편안한 상태: 편안한, 여유있는, 즐거운, 사려 깊은
- 2) 마음의 고통 상태(일상 스트레스): 화난, 괴로운, 슬픈, 불행한, 실망스러운, 쓰라린, 미안한, 외로운
- 3) 정신건강 문제 상태(주변 사람의 사망, 재난, 교통 사고 등): 상처받은, 절망한, 암담한, 비통한
- 4) 정신질환 상태(우울장애, 불안장애, 주의력 결핍 과잉행동 장애) 등 여러 복합적인 원인으로 뇌 기능이 저하된 상태로 병원 진료가 필요한 상태

3. 다음은 정신건강의 4가지 상태 중 어느 것에 해당할까요? 체크 표시 하여 봅시다.

	편안한 상태	마음의 고통 상태	정신건강 문제	정신질환 상태
중요한 수학 시험을 망쳐서 속상함				
평소에 대부분 집중이 안되고 쉽게 산만해서 학습 효율이 크게 떨어짐				
믿었던 친구가 내 뒷담화를 했다는 걸 듣고 엄청 화남				
우울하고 잠이 안 오고 학교에 결석하는 상태가 2주 이상 지속됨				
친구들과 즐거운 대화를 나눔				

4. 스트레스에 대처하는 마음의 근육 키우기



[국가트라우마센터 안정화 호흡 훈련 방법 영상]

1. 여러분은 중요한 시험이 다가오면 부정적 신호로 받아들이나요? 그렇다면 사람들은 모바일 게임을 하면서 마음의 고통을 잊어버리려고 하고 고통을 피하려는 행동을 선택하게 됩니다. 또한 머릿속에서 ‘난 할 수 없어’, ‘잘 못해 나는’라는 생각을 하게 되고, 매번 시험 때마다 마음의 고통이 더해지고, 회피하게 됩니다.
2. 반대로 중요한 시험이 다가오는 상황을 긍정적으로 받아들이는 방법도 있습니다. 그에 대한 연습 방법으로 안정화 호흡법, 근육 이완법, 건강 관리법 등이 있습니다. 문제해결을 위한 방법을 시도해볼 수도 있습니다. 계획을 세워보거나, 친구나 선생님의 도움을 받는 시도를 합니다. 그렇다면 머릿속에서 ‘난 할 수 있어!’라는 생각을 하게 되고, 다음 시험 때에는 시행착오를 통해 더 나은 해결책을 찾게 되는 것입니다. 이 과정이 마음의 근육을 키우는 과정입니다.

5. 정신질환 상태

정신질환이란 우울장애, 불안장애, 주의력결핍 과잉행동 장애, 공황장애 등을 말하며 여러 복합적인 원인으로 인해 뇌 기능이 저하된 상태로, 정신건강의학과 전문의에게 올바른 병원 진료가 필요한 상태입니다. 일생 동안 모든 국민 중 10~20%는 한번 이상 경험합니다.

5-1. 정신질환은 흔하고 자주 발생하며 다음과 같은 요인들의 결합으로 인해 발생하여 뇌의 기능 수준이 영향을 줍니다.

1) 생물학적 요인 2) 심리적 요인 3) 사회적 요인

5-2. 정신질환이 생기면 6가지 뇌 기능에 문제가 생길 수 있습니다. 생각, 지각, 감정, 신호, 신체, 행동입니다. 아래 그림에서 찾아 표시하여 봅시다.



6. 청소년기 정신질환

우리나라 청소년 시기 정신질환은 5명 중 1명에 달할 정도로 매우 비중이 높습니다.

성인기 정신질환의 약 50%가 14세 이전에 발생할 정도이며, 치료가 되지 않을 경우 평생에 영향을 미칩니다.

그러나 정신질환을 경험하는 소아청소년(전체 소아청소년의 20%)중 25%이하만 실제 치료로 연결됩니다.

신체 질환과 마찬가지로 정신질환도 효과적으로 치료할 수 있습니다.

빨리 치료할수록 회복 가능성이 높아집니다.

정신질환은 앞서 배운 스트레스 대처와 달라, 혼자 해결하기 어렵기 때문에 의심되면 주저없이 도움을 요청하여야 합니다.

사람들의 편견과 낙인이 도움을 구하는데 장애물이 됩니다. 그러나 치료 후 왕성한 잠재력을 실현한다면 오히려 치료받기를 머뭇거렸던 순간은 작은 것입니다.



7. 정신질환인지 어떻게 알아요? 다음과 같은 신호에 체크하여 봅시다.

- 지나치게 흥분하고 싸움이 잦음 - 무기력하게 지냄 - 입맛이 없거나 폭식 - 잠을 못자거나 너무 많이 잠 - 과도한 불안 - 반복적이고 통제가 되지 않는 생각 - 우울한 기분이 2주 이상 지속 - 자살사고 - 감정폭발 - 자해충동 - 의욕이 없음 - 암기력과 집중력이 평소보다 떨어짐

8. 다음과 같은 질문에 답하여 봅시다.

(1) 우리나라 전체 청소년 중에 정신질환을 겪고 있는 청소년의 비율은 20%에 달합니다. 그러나 마치 감기나 배가 아플 때 내과나 소아과에 가는 것은 당연스러운데 비해, 우울이나 불안 등으로 스트레스가 극심한 것은 나약하다고 취급받거나, 병원에 가면 정신병자가 되는 것 같다는 꺼려합니다. 의학적 도움 없이 스스로 해결할 수 있다고 착각합니다. 그 이유에 대해 무엇이라고 생각하나요?

(2) 위의 (1)에서 응답한 원인을 해결하기 위한 방법을 자기 차원, 가정 및 교사 차원, 사회 차원에서 아이디어를 1가지씩 적어봅시다.