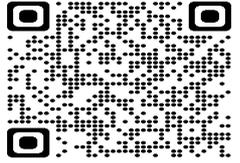


활동지 24.9.9.(일)		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
청소년 우울증의 증상과 치료법 [동산 닥터스] 정신건강의학과 이호준 교수	학습 목표	▶ 신체 건강만큼 마음 건강이 중요함을 이해하고 적절한 태도를 형성한다. ▶ 청소년 우울증에 대해 이해하고 지식을 형성한다. ▶ 정신건강에 대한 인지적 신념에 도전하고 도움을 능동적으로 받을 수 있다.			

유튜브에서 찾는 방법: 청소년 우울증의 증상과 치료법 | [동산닥터스] 정신건강의학과 이호준 교수를 유튜브에 검색하여 6분 3초의 영상을 보시면 됩니다.
(오른쪽 QR코드도 있음→)



1. 정신건강의학과 교수님이 말씀하시는 우울증이란 무엇입니까?

2. 청소년 우울증의 주요 증상과 대처 방법은 무엇인가요? 치료 방법은 무엇인가요?

3. (의과대학, 수의, 약학, 생명공학, 응급구조, 보건계열 등 진로희망자) 우울증이 발생하는 원인을 크게 3가지로 분류할 수 있다. 어떻게 구분할 수 있습니까? 영상을 보고 요약하고, '신경전달물질'과 연관성에 대해 조사하여 발표하시오.

4. 우리는 건강하게 살기 위해서, 우리의 '신체' 건강을 관리하여야 한다. 이 생각에 얼마나 동의하십니까?



5. 우리는 건강하게 살기 위해서, 우리의 '마음' 건강을 관리하여야 한다. 이 생각에 얼마나 동의하십니까?



6. 당신은 '마음'건강을 관리하기 위해, 일상 생활 중 '마음'을 들여다보고 자신을 이해하기 시간을 얼마나 쓰십니까?



7. 세계보건기구(WHO)에서는 "건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것만 말하는 것이 아니라 신체적, 정신적, 사회적, 영적으로 안녕한 상태에 놓이는 것"이라고 말하였다. 즉, **건강의 종류는 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강, 영적 건강이라는 4가지로 이루어져 있다.** 그간 우리는 고도의 경제 성장을 통해 신체적 건강을 향상시켜왔다. 그러나 코로나19의 장기화 등으로 인해 사회적 건강이 위협받게 되고 한국 사회의 여러 병폐 속에서 복수의 건강이 동시에 위협받으며, 사회구성원들이 서로를 불신하고 숨기게 되었다. 즉, **한가지 건강 영역이 위협받으면 나머지 다른 영역에 모두 영향을 미치게 되어있는 것이다.** 오늘 이후로 건강이 단순히 신체 건강만을 의미하지 않고 **정신 건강과 사회적 건강을 포함하는 개념이라는 것을 강조하고 싶다.**

자신의 정신건강이 위협받는다고 느낄 때, 당신은 누구에게 도움을 요청할 것인가? 또 마음이 아픈 것에 사회적으로 의지가 박약하고 정신이 나약한 것이 아니라 누구나 고통스러울 수 있다는 것을 이해하는가? 위(Wee)클래스 251-4907 또는 24시간 청소년 상담 전화 (국번없이) 1388 연락/정신건강의학과를 방문하여 도움을 받으시길 바란다.