



한국정신건강사회복지학회

(Korea Academy of Mental Health Social Work)

수 신 수신자 참조

(경유)

제 목 '한국정신건강사회복지학회와 함께 하는 코로나19 마음건강 지키기 영상 시리즈' 홍보 및 활용 요청 건

1. 회원의 무궁한 발전을 기원합니다.

2. 본 학회는 한국연구재단에 등재된 전문학술단체로서 3,000여명의 학자와 현장의 정신건강사회복지사가 활동하고 있는 단체입니다.

3. 한국정신건강사회복지학회에서는 장기화된 코로나19 상황에서 국민들의 마음건강을 지키는데 도움이 될 심리지원 영상을 제작하였습니다. 회원 및 유관 단체들에게 홍보와 활용 요청드립니다.

----- 아 래 -----

한국정신건강사회복지학회 코로나19 심리지원단 마음건강 지키기 영상 링크

https://www.youtube.com/channel/UCBITcMspe6fAUKZj9nsJBmg/playlists?view=50&sort=dd&shelf_id=2

붙임1. 한국정신건강사회복지학회와 코로나19 마음건강 지키기 시리즈 안내 1부. 끝.

한 국 정 신 건 강 사 회 복 지 학 회 장



수신자: 한국사회복지관협회, 한국사회복지사협회, 한국사회복지협의회, 의료사회복지사협회, 정신건강사회복지사협회, 한국사회복지교육협의회, 한국사회복지학회, 중앙사회서비스원

담당 박 완 경

학 회 장 성 준 모

협 조 자

시 행 한정사학(자)제 2022-034 (2022. 8. 31.) 접 수 ()

주 소 (31172) 충청남도 천안시 서북구 월봉로 48, 나사렛대학교 정남수기념관 210호

전 화 02-711-9665

전자메일 kamhsw05@hanmail.net /공개

한국정신건강사회복지학회와 함께하는 코로나19 마음건강 지키기 시리즈

장기화된 코로나19가 국민들에게 현실적인 어려움과 함께 마음건강에도 영향을 미치고 있습니다. 한국정신건강사회복지학회 코로나19 심리지원단에서는 이 시기에 국민들의 마음건강을 지키는데 도움이 될 수 있는 다양한 주제들을 영상으로 제작하였습니다.

언제 어디서나 손쉽게 시청할 수 있는 영상을 통해 우리의 마음건강을 지키는 팁을 가져가시기 바랍니다.

한국정신건강사회복지학회는 여러분의 마음건강과 회복을 기원합니다!

1	코로나19, 나의 마음건강은 괜찮을까요?
2	코로나19에서 자기돌봄과 소진예방
3	나의 스트레스 관리하기
4	코로나시대 사회적 고립과 외로움에서 벗어나기
5	우울한 기분에서 벗어나기
6	코로나19와 수면관리
7	중독과 대처방안
8	가족 갈등에서 벗어나 건강한 가족관계 만들기
9	코로나19와 우리 아이 마음건강 지키기
10	경제적 어려움을 경험한 사람들을 위하여
11	코로나19로 인한 사회적 낙인과 편견에서 벗어나기
12	코로나19 이후 상실과 애도과정
13	코로나19 이후 회복을 위한 외상 후 성장



1	코로나19, 나의 마음건강은 괜찮을까요?
---	-------------------------------

- 코로나19에서 일상생활 스트레스
- 코로나19로 인한 위기
- 코로나19 국민 정신건강 현황
- 재난 후 공통적인 정신건강 문제
- 코로나19와 함께 마음건강 지키기

2	코로나19에서 자기돌봄과 소진예방
---	---------------------------

- 자기돌봄 (Self-Care)
- 코로나19에서 자기돌봄 수칙
- 코로나19 대응인력의 소진
- 코로나19 대응인력을 위한 자기돌봄 수칙

3	나의 스트레스 관리하기
---	---------------------

- 스트레스 정상반응
- 스트레스를 푸는데 도움이 되는 활동들: 행동활성화
- 안정화 기법

4	코로나시대 사회적 고립과 외로움에서 벗어나기
---	---------------------------------

- 코로나19 사회적 고립과 외로움 실태
- 사회적 지지와 연결감 제공의 중요성
- 코로나시대 사회적 고립과 외로움에서 벗어나기

5	우울한 기분에서 벗어나기
---	----------------------

- 코로나 우울과 우울 실태조사 결과
- 우울감과 우울증
- 우울증의 주요증상, 원인 및 치료
- 우울증 자가진단
- 자살예방
- 코로나19 마음건강 지키기

6	코로나19와 수면관리
----------	--------------------

- 불면증이란?
- 수면위생
- 잠들기 전 매일의 루틴을 시작하기
- 걱정 관리
- 숙면을 위한 몸의 준비
- 숙면을 위한 편안한 환경 만들기
- 불면증에 맞서기

7	중독과 대처방안
----------	-----------------

- 음주와 스마트폰 과의존 현황
- 스마트폰 과의존 위험군 척도
- 음주와 스마트폰 이용의 증가 이유
- 음주와 관련하여 해야 할 일과 하지 말아야 할 일
- 스마트폰 과의존 이용 대처방안

8	가족 갈등에서 벗어나 건강한 가족관계 만들기
----------	---------------------------------

- 코로나19와 가족생활 변화
- 코로나19와 가족스트레스
- 코로나19와 가정폭력 및 아동학대
- 코로나시대 건강한 가족관계 만들기

9	코로나19와 우리 아이 마음건강지키기
----------	-----------------------------

- 우리 아이 마음건강 이해하기
- 부모 및 돌봄제공자를 위한 양육지침
- 감염병 재난시 발달단계별 양육기술
- 특수한 상황에서의 양육지침
- 코로나시대 아동학대 예방하기

10	경제적 어려움을 경험한 사람들을 위하여
----	------------------------------

- 코로나19 확산과 소득감소자 현황
- 소득감소자의 정신건강
- 체감실업자의 정신건강
- 복지서비스 및 심리지원서비스 소개

11	코로나19로 인한 사회적 낙인과 편견에서 벗어나기
----	------------------------------------

- 사회적 낙인이란?
- 코로나19 확진자들이 경험했던 사회적 편견과 낙인
- 어떻게 벗어나면 좋을까?

12	코로나19 이후 상실과 애도과정
----	--------------------------

- 상실과 애도과정
- 정상적인 애도반응
- 애도과정에서 건강한 행동과 방해하는 행동
- 애도과정 대처방법
- 유가족을 돕는 방법

13	코로나19 이후 회복을 위한 외상 후 성장
----	--------------------------------

- 코로나로 인한 외상
- 외상 이후 적응 유형
- 회복탄력성 정의 및 특성
- 코로나19와 외상 후 성장
- 외상 이후 변화 과정