

10.10. 정신건강의 날 '마음텐텐' 온라인 캠페인

다람쥐 선생님과 함께하는 오해와 편견 바로잡기!

정신건강,  
유퀴즈?

YES

정신건강전문가 다람쥐 선생

다람쥐 학생

# 10월 10일은 무슨 날?

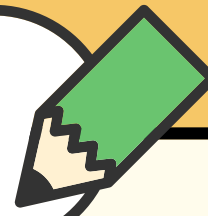
## 10월 10일은 세계 정신건강의 날!

정신건강의 중요성을 환기하고  
정신질환에 대한 편견을 해소하기 위해  
세계보건기구 (WHO)와 세계정신건강협회  
(WFMH)가 제정한 날

\*우리나라도 10월 10일을 정신건강의 날로  
지정했다람쥐!



주목!



그럼 이제, 나와 함께  
정신질환에 대해  
자세히 알아보지 않을까?

네!



정신건강전문가 다람쥐 선생



다람쥐 학생



익산시보건소



마음 동반자 Mind Companion  
익산시정신건강복지센터  
Iksan Mental Health Welfare Center



원광대학교병원  
WONKWANG UNIVERSITY HOSPITAL

# 1. 조현병이란?

'조현'이란 현악기의 줄을 고르다라는 뜻이야.

- 뇌의 신경계 혹은 마음의 조율이 제대로 되지 않아 뇌의 기능에 문제가 생기지만 치료를 통해 신경계와 마음의 균형을 맞출 수 있다는 의미를 포함해.
- 조기에 발견해서 치료 받으면 예후가 좋아!
- 정신과 약물을 복용한다고 해서 내성이나 중독이 생기는 건 아니야!



조기 치료 중요!



## 2. 우울증이란?



- 우울증은 우울장애 또는 주요우울장애라고도 불리며, 우울감과 무기력 즐거움 상실, 또는 짜증과 분노의 느낌을 지속해서 유발하는 '장애'야.



우울증은 **개인의 잘못**이나 **약점이 아니며**,  
무조건 시간이 흘러 간다고 나아지지 않을 수 있으니  
치료가 필요해!



정신건강전문가 다람쥐 선생



다람쥐 학생





# 오해와 편견 1

## 조현병, 특별한 사람만 걸리는 질환?

### 100명 중 1명이 걸리는 흔한 질환!

- 조현병은 10대~20대 사이에 많이 발병하는 질환으로 특별하거나 이상한 사람이 걸리는 질환이 아니라 100명 중 1명이 걸리는 흔한 질환이야!



정신건강전문가 다람쥐 선생

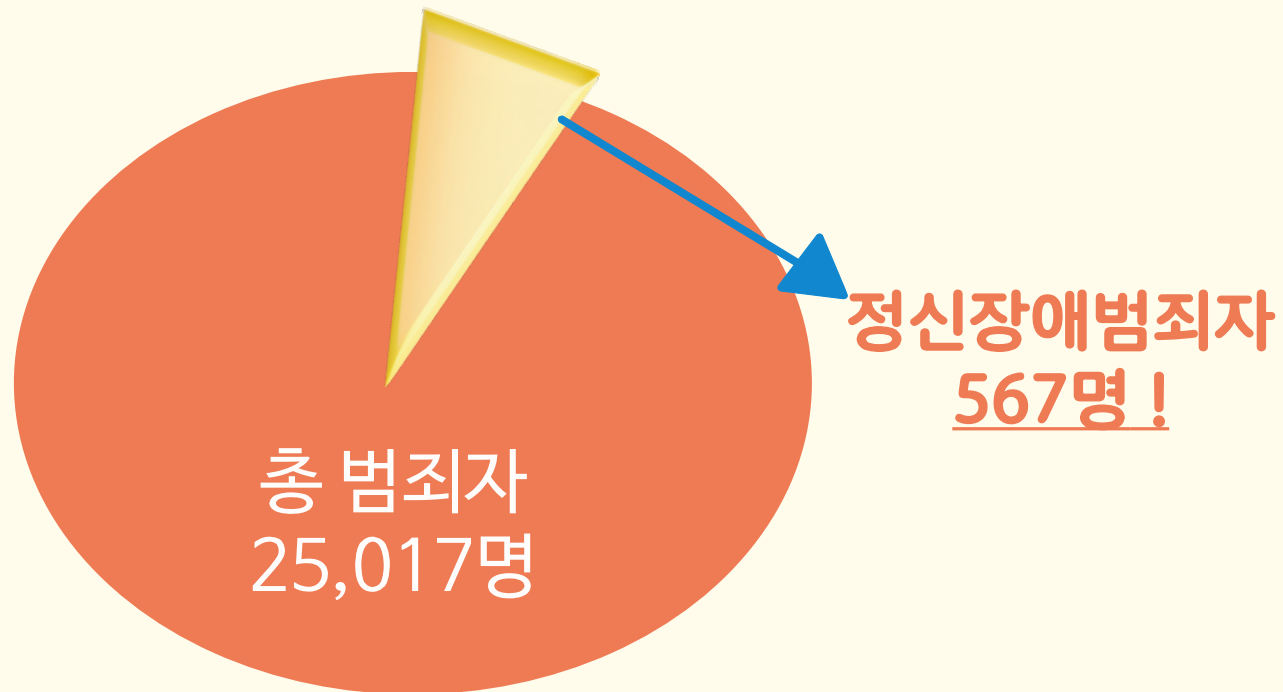


다람쥐 학생



## 오해와 편견 2

### 실제로 정신질환자는 위험할까?



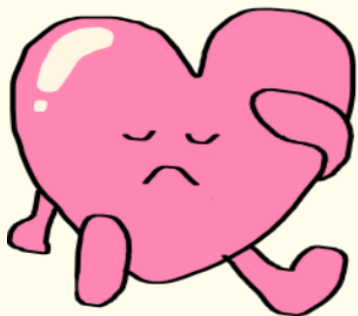
출처: 2022. 경찰통계연보 강력범죄 비율

- 2022년에 발생한 강력범죄자 중 정신장애범죄자는 전체 대비 **2.3%**로 범죄율이 현저히 낮아!
- **정신질환**을 가진 사람들도 **꾸준한 치료와 관리**를 하면 **일상생활이 가능하고 위험하지 않아!**

# 오해와 편견 3

## 우울증, 마음이 약해서 걸리는 질환?

마음의 문제가 아닌 뇌 문제!



- 우울증은 그 사람이 마음이 약해서 걸리는 게 아니야!

- 우울증은 누구나 쉽게 걸릴 수 있는 감기에 비유할 수 있어! 하지만, 감기도 치료 시기를 놓치면 큰 병으로 발전하는 것처럼 우울증 또한 방치하면 목숨을 앗아갈 수 있으니 치료가 꼭 필요해!





# 오해와 편견 4

## 우울증, 치료가 필요한 질환?

### 우울증은 치료가 꼭 필요!



- 뇌의 감정을 전달하는 호르몬  
(도파민, 노르에피네프린, 세로토닌)이  
부족하거나 과다해서 생기는 질환!

- 그러니까 방치하고 마음을 강하게 먹는다고 나아지는 게 아니라 치료가 꼭 필요한 질환이라는 걸 알겠지?



# 마무리

- ✓ 누구나 정신질환에 걸릴 수 있다.
- ✓ 정신질환은 일종의 뇌 기능 이상이다.
- ✓ 정신질환은 치료가 가능하다.
- ✓ 정신질환을 앓고 있는 사람이 더 위험한 것은 아니다.
- ✓ 정신질환은 조기에 진단한다면 호전 가능성이 높아진다.

\* 자극적인 기사나 부정확한 정보로 인해 우리는 정신질환에 편견을 갖게 돼!

\* 이제는 **정신질환**에 대한 **편견**보다는 **이해**해보는 게 어떨까요?

출처: 보건복지부 국립정신건강센터



# 이벤트

1 참여기간 2024. 10. 1.(화)~10. 20.(일)

2 당첨자 발표 2024. 10. 22.(화) 17:00 예정  
(문자 발송 및 홈페이지 게시)

3 참여방법



- 홈페이지 또는 QR코드를 통해 구글폼 접속
- 정신건강 O, X퀴즈 풀기
- 카드뉴스를 보고 달라진 나의 생각 작성!

4 상품  
편의점 금액권(1만원권) 180명  
\* 정답자 한해 무작위 추첨



# 내가 힘이 들때?

익산시정신건강복지센터 063 - 841- 4235

정신건강 상담전화 1577-0199

자살예방 상담전화 109



정신건강전문가 다람쥐 선생

\* 모두들! 지치고 힘이 들 때 전화 주면  
우리가 다 들어줄테니 꼭 도움이 필요하면  
언제든지 전화주길 바라다람쥐!



익산시보건소



마음 동반자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터  
Iksan Mental Health Welfare Center



원광대학교병원  
WONKWANG UNIVERSITY HOSPITAL