

달성군정신건강복지센터, 정신건강 디지털 치료실

달성군정신건강복지센터는 2024년 전국 정신건강복지센터 최초로 첨단 디지털 기술을 활용한 '정신건강 치료실'을 운영 중이다.

현대 사회에서 정신적 스트레스와 우울증은 더 이상 특수한 문제가 아닌 일상적인 건강 이슈로 자리 잡고 있다. 급격한 사회 변화, 경제적 불안정, 과도한 업무 부담 등 많은 이들의 정신건강을 위협하고 있다.

특히 한국 사회에서는 높은 자살률과 우울증 증가율이 심각한 사회 문제로 대두되고 있으며, 이에 대한 효과적인 대응책 마련이 시급한 실정이다.

전통적인 정신건강 관리 방식은 여전히 중요하지만, 디지털 기술의 발전과 함께 새로운 접근법의 필요성이 대두되고 있다.

특히 젊은 세대를 중심으로 디지털 기기 사용이 일상화된



현 시점에서, 정신건강 서비스 역시 이러한 트렌드에 맞춰 진화하고 있다.

이러한 배경 속에서 달성군 정신건강복지센터는 2024년 전국 정신건강복지센터 최초로 첨단 디지털 기술을 활용한 '정신건강 디지털 치료실'을 운영하고 있다.

'mind keeper 호모프롭트' 양성을 목표로 하는 이 시설은 메타버스, VR, AI 등 가상현실, 인공지능, 온라인 매

체를 활용해 불안, 우울 및 스트레스 등 심리적 어려움에 대해 도움을 주는 맞춤형 디지털치료를 체험할 수 있는 공간이다.

'정신건강 디지털 치료실'은 아산사회복지재단 사회복지공모사업에 선정되어 올해부터 3년간 매년 1억 원을 지원받는 사업으로 첨단장비를 이용한 생체신호 및 스트레스 측정, VR 기술을 이용한 가상 현실 체험, 명상 및 음악 체험



프로그램 등이 있다.

남주연 달성군정신건강복지센터 부센터장은 "시대적인 상황에 발맞춰 VR이나 AI 같은 디지털 치료 매체가 상당히 각광받고 있는 상황이며, 그런 부분들을 활용해서 센터의 정신건강 사업 서비스들을 관심이나 흥미들을 기준으로 활용해 많은 분들이 찾고, 부담 없이 정신건강을 지킬 수 있는 기회가 됐으면 하는 바람이다."고 말했다.

채아현 정신건강사회복지사는 "디지털 매체를 활용해 좀 더 편안한 마음으로 정신건강 상담이라든지 프로그램을 진행하면서 본인의 마음을 잘 체크를 하고, 센터 이용하면서 많은 도움을 받으셨으면 좋겠다."고 말했다

해당 서비스는 달성군정신건강복지센터 홈페이지를 통해 신청 가능하다.

안상득 객원기자

건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



가슴이 붓고 감정변화가 심해지는 생리전증후군, 한의학적 치료

여성의 건강을 나타내는 대표적 지표 '생리(월경)'

하지만 많은 여성이 생리통과 생리전증후군으로 고생을 한다. 생리 7~10일 전부터 신체적, 정신적 이상 증상을 나타내는 생리전·월경전증후군(Pre Menstrual Syndrome, PMS)은 여성마다 다른 증상과 강도로 나타난다. 생리전증후군의 대표적인 증상으로는 유방 팽만감, 가슴 통증, 부종, 두통, 소화장애, 변비와 같은 신체적 증상과 감정기복, 우울, 불안, 분노 등의 정신적 증상이 있으며, 생리가 시작되면서 완화되는 경향이 있다.

생리 전 증후군(PMS)의 원인은 밝혀져 있지 않지만, 여성호르몬(프로게스테론), 세로토닌, 알도스테론 등의 호르몬 변화, 유전적인 요인에 의해 발생한다고 보고 있다. 한의학에서는 기혈소통이 제대로 되지 않아(기체,氣滯) 호르몬 분비 조절능력이 떨어지거나 기혈저하로 항상성을 유지하는 힘이 약해져 발생하는 것으로 보고 환자의 건강상태에 맞는 한약과 침구치료를 통해 생리전증후군을 치료한다.

향부자, 치자처럼 간을기체를 푸는 한약재를 자주 사용하며, 환자의 몸상태에 따라 침, 뜸, 부항 등의 치료를 통해 순환력은 높이고 자율신경을 안정시키며, 자궁 기능을 강화하여 생리 전 증후군을 개선한다.

생리 전 증후군은 완치가 아니라 관리해야 하는 질병이기 때문에 증상이 나타나지 않도록 예방관리가 중요하다. 생리 전 증후군을 예방하기 위해서는 기혈순환이 원활하게 이루어지도록 스트레스 관리를 해야 한다.

규칙적인 운동과 스트레스 관리를 통해 호르몬 분비를 안정시켜주는 것이 좋은데, 가능하면 몸을 움직이거나 노래를 부르는 것처럼 기운이 발산되는 활동이 좋다. 또한 교감신경을 항진시키거나 체내 수분 저류를 유발하는 자극적인 음식과 카페인, 나트륨 섭취를 줄이는 것이 도움이 된다.

대구시 달서구 달구벌대로 1607 / 보생조한의원 ☎053-564-0401



달서스마트경로당 '화상회의시스템' 맞춤형 건강특강

달서구(구청장 이태훈)가 지난 11일(목) 달서구한의사회(회장 이태훈)와 연계해 '달서스마트경로당'을 통해 경로당 어르신 대상 건강특강을 실시했다. 이번 특강은 달서구한의사회 회장이 직접 강사로 나서 '노년기 무릎질환 및 관리법'을 주제로 진행했다.

〈자료제공:달서구청〉



달성군보건소 '심뇌혈관질환 단디 알기' 합동 캠페인

달성군보건소는 지난 8일(월) 달성테크노스포츠센터에서 대구시, 대구광역시 심뇌혈관질환예방관리사업지원단, 경북대학교병원 권역심뇌혈관질환센터 등 8개의 유관 기관과 합동 캠페인을 진행했다.

〈자료제공:달성군청〉