

단절된 코로나시대가 중독에 미치는 영향

코로나시대, 중독행동 어디까지 알고 있니?



보건복지부
국립정신건강센터

사람들 간의 교류가 줄어든 코로나 시대에 중독행동에도
영향을 줄 수 있는지에 대해 궁금해하는 분들이 많습니다.

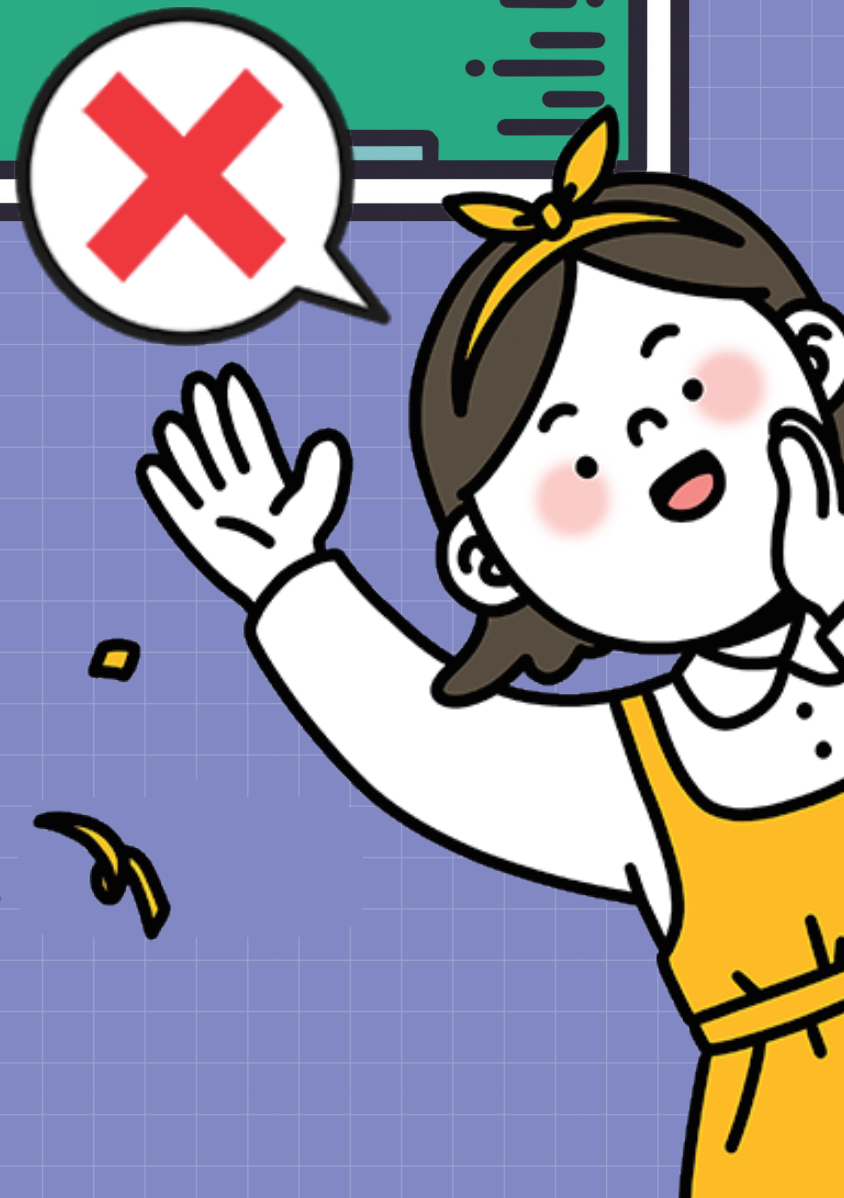
우리 함께 퀴즈를 통해 알아볼까요?



START!!

코로나시대의 중독

O-X 퀴즈



Q1

코로나시대의 홈술은 잘못된 음주 습관 유발 가능성이 적다.

사회적 거리두기로 인해 외로움을 쉽게 느끼고, 알코올 의존이 높아질 수 있는 코로나 시대에는 홈술 빈도가 높아져 잘못된 음주 습관이 생길 수 있어요.

음주의 빈도는 주 2회(하루 2잔)이내로
유지해 건강하고 즐거운
음주습관을 만들어 보아요.



정답 :

Q2

코로나우울을 겪는 사람일수록 디지털 매체에 과의존 위험성이 높다.

중독 포럼에서 발표한 조사에 따르면, 우울, 불안, 불면 등 증상을 호소하는 사람이 디지털 매체를 더 많이 사용하는 것으로 나타났습니다.

우울과 불안이 늘어날수록 **디지털 매체를 멀리하고, 홈트와 같은 실내운동**으로 정신적, 신체적 건강에 시간을 쓰도록 합니다.



Q3

**디지털 중독행동에 빠졌던 사람도 코로나가
종식되면 중독행동에서 쉽게 좋아진다.**

중독행동이 평소에 많았던 사람은
코로나 이후 중독행동이 더욱 늘어나게 됩니다.
중독행동에 빠졌을 때 벗어나기 어려우므로

**중독행동에 유의하고, 규칙적인 신체활동을
통해 건강을 유지**하세요.



정답 :

Q4 중독은 판단력이 부족해서 생기는 것이다.

중독은 어떤 행동의 결과로 얻게 되는 보상에 대해 학습하는 체계를 갖춘 보상체계의 질병입니다.

단기적인 보상을 얻기위해 장기적인 보상을 포기하여 **득보다는 실이 많은 행동이 늘어날 수 있으므로, 정신건강의학과 전문의의 진료가 필요합니다.**



정답 :

코로나로 인해 중독행동이 악화된다면
정신건강 전문가와 상담
혹은 치료를 통해
마음건강을 되찾기를
희망합니다.



함께 이겨내요



보건복지부
국립정신건강센터