

IMF 한파로 믿었던 남편마저 자신에게 기대올 때
 드물었어. 만사가 귀찮아졌다면...

우울증 자기진단법 12 판독

번호	증상	판정
1	사소한 일에도 신경이 쓰이고 걱정거리가 많아진다.	※ 3~5개→가벼운 우울증 ※ 6개이상→심한 우울증 ※ 최종진단은 의사가...
2	쉽게 피곤해진다.	
3	의욕이 떨어지고 만사가 귀찮아진다.	
4	즐거운 일이 없고 세상일이 재미가 없다.	
5	매사가 비관스럽게 생각되고 절망스럽다.	
6	내 처지가 초라하게 느껴지며 불필요한 죄의식에 사로잡힌다.	
7	잠을 설치고 수면중 자주 깬다.	
8	입맛이 바뀌고 한달새 체중이 5% 이상 변한다.	
9	답답하고 불안하며 쉽게 짜증이 난다.	
10	집중력이 떨어지고 전망증이 늘어난다.	
11	죽고 싶은 생각이 자주 든다.	
12	두통, 소화기장애, 만성통증 등 신경성 신체증상이 계속된다.	

우울증은 일단 발견되면 즉시 적절한 치료를 받는 것이
 가정의 행복을 지키는 길입니다.

해의의학정보

운동하는 어린이, 물 많이 마셔야

아이들은 운동할 때 어른보다 많은 양의 물이나 음료를 마셔야 한다고 호주와 한 스포츠 과학자가 밝혔다. 호주 빅토리아 대학 체육

교육학과의 존 칼슨 교수는 아이들은 어른보다 땀샘이 적기 때문에 운동할 때는 어른보다 땀을 많이 흘릴 수 없으며, 따라서 몸이 급속도로 뜨거워진다고 말했다. 칼슨 박사는 따라서 아이

들은 운동을 할 때 목이 마르지 않아도 물을 마실 필요가 있다고 말하고, 아이들 스스로는 이런 사실을 모르고 있다고 지적했다. 아이들은 또 운동 중에는 수분을 체내에 공급하는데

어른보다 시간이 오래 걸린다고 칼슨 박사는 밝혔다. 칼슨 박사는 8~16세의 아이들을 대상으로 실시한 실험 결과 이같은 사실이 밝혀졌다고 말했다. [2] (연합통신)