

발표요약문

코로나19 시대 정신과 마음의 치유

이시형

정신의학박사 및 (사)세로토닌문화 원장

Keywords: 코로나 19, 면역력, 세로토닌, 치유

코로나19로 인해 국민들의 우울과 마음의 상처가 커져가고 있습니다. 이것을 치유하기 위한 가장 중요한 방법으로 면역력 증강과 행복 호르몬 세로토닌 활성화가 있습니다.

면역력이 왜 중요한지, 면역력을 키우기 위해 어떤 생활을 해야하는지 알아보겠습니다. 또한 행복 호르몬 세로토닌의 정체와 활성화 비법에 대해 설명하겠습니다.