

1단계: 이불 밖은 위험해! 용

신체활동	<input type="checkbox"/> 침대에서 손가락이나 발가락 꼼지락거리기 <input type="checkbox"/> 침대에 앉아서 다리 한번 뻗어보기 <input type="checkbox"/> 침대 옆에 물컵 놓고 물 한 모금 마시기 <input type="checkbox"/> 심호흡 한 번 천천히 해보기
사회적 활동	<input type="checkbox"/> 스마트폰 잠금 화면 켜보기 <input type="checkbox"/> 가족이나 친구에게 '네' 또는 '아니오'로 답할 수 있는 질문에 답하기 <input type="checkbox"/> 아주 친한 사람에게 이모티콘 하나 보내기
즐거운 활동	<input type="checkbox"/> 좋아하는 색깔 5초 동안 바라보기 <input type="checkbox"/> 부드러운 촉감의 물건 잠시 만져보기 <input type="checkbox"/> 아주 좋아하는 향 냄새 잠깐 맡아보기 <input type="checkbox"/> 조용한 음악 아주 짧게 (10초) 들어보기
일상생활 관리	<input type="checkbox"/> 베개 위치 조금 옮겨놓기 <input type="checkbox"/> 쓰레기 하나만 쓰레기통에 버리기 <input type="checkbox"/> 사용한 컵 싱크대에 가져다 놓기
정신적 활동	<input type="checkbox"/> 머릿속에 떠오르는 생각 하나 그냥 흘려보내기 <input type="checkbox"/> 오늘 있었던 일 중 가장 중립적이었던 일 하나 떠올리기 <input type="checkbox"/> 숨 쉬는 것에만 5초 동안 집중해보기

본 체크리스트는 우울증 증상 완화를 위한 보편적인 행동 활성화 방법을 제시한 것이며, 개인마다 우울증의 양상과 심각도, 그리고 의미 있게 느끼는 활동이 다를 수 있습니다. 따라서 이 체크리스트의 모든 활동이 모든 분들에게 효과가 있다고 단정할 수는 없습니다. 자신에게 맞는 활동을 찾아 꾸준히 실천하는 것이 중요하며, 만약 우울증 증상이 심각하거나 지속된다면 반드시 정신건강 전문가와 상담하여 개인에게 맞는 치료 계획을 수립하는 것을 권장합니다.

2단계: 슬금슬금 마실 용

신체활동	<input type="checkbox"/> 아침에 일어나서 침대 정리하기 <input type="checkbox"/> 집 안에서 5분 동안 천천히 걷기 <input type="checkbox"/> 창문을 열고 5분 동안 햇볕 쬐기 <input type="checkbox"/> 간단한 스트레칭 1가지 하기 <input type="checkbox"/> 하루에 물 한 잔 더 마시기
사회적 활동	<input type="checkbox"/> 가족이나 친구에게 짧게 문자 메시지 보내기 <input type="checkbox"/> 집 앞 편의점에 잠깐 나가보기 <input type="checkbox"/> 엘리베이터에서 이웃에게 먼저 인사하기 <input type="checkbox"/> 온라인 커뮤니티에 짧은 댓글 하나 남기기
즐거운 활동	<input type="checkbox"/> 좋아하는 음악 한 곡 듣기 <input type="checkbox"/> 따뜻한 차 한 잔 마시기 <input type="checkbox"/> 키우는 식물에 물 주기 <input type="checkbox"/> 창밖 풍경 5분 동안 바라보기 <input type="checkbox"/> 예전에 좋아했던 간단한 취미 활동 5분만 해보기
일상생활 관리	<input type="checkbox"/> 오늘 할 일 한 가지 정하고 완료하기 <input type="checkbox"/> 식사 시간 정해놓고 챙겨 먹기 <input type="checkbox"/> 자기 전에 다음 날 입을 옷 미리 꺼내놓기
정신적 활동	<input type="checkbox"/> 오늘 감사했던 일 한 가지 떠올리기 <input type="checkbox"/> 짧은 명상이나 호흡 운동 1분 하기 <input type="checkbox"/> 좋아하는 책 한 페이지 읽기 <input type="checkbox"/> 오늘 느꼈던 감정 간단하게 일기장에 적어보기
<p>본 체크리스트는 우울증 증상 완화를 위한 보편적인 행동 활성화 방법을 제시한 것이며, 개인마다 우울증의 양상과 심각도, 그리고 의미 있게 느끼는 활동이 다를 수 있습니다. 따라서 이 체크리스트의 모든 활동이 모든 분들에게 효과가 있다고 단정할 수는 없습니다. 자신에게 맞는 활동을 찾아 꾸준히 실천하는 것이 중요하며, 만약 우울증 증상이 심각하거나 지속된다면 반드시 정신건강 전문가와 상담하여 개인에게 맞는 치료 계획을 수립하는 것을 권장합니다.</p>	

3단계: 나만의 ‘흥’ 찾기 용

신체활동	<input type="checkbox"/> 30분 정도 산책하기 <input type="checkbox"/> 가벼운 운동 (요가, 스트레칭 등) 15분 하기 <input type="checkbox"/> 대중교통 이용하여 가까운 곳 방문하기 <input type="checkbox"/> 집안 청소 간단하게 하기 (한 구역 정해서) <input type="checkbox"/> 건강한 식단으로 한 끼 챙겨 먹기
사회적 활동	<input type="checkbox"/> 친한 친구와 만나서 짧게 차 마시기 <input type="checkbox"/> 가족과 함께 저녁 식사하기 <input type="checkbox"/> 취미 관련 소모임에 참여해보기 (온라인 또는 오프라인) <input type="checkbox"/> 자원봉사 활동 알아보기 <input type="checkbox"/> 오랜만에 연락이 끊겼던 지인에게 안부 묻기
즐거운 활동	<input type="checkbox"/> 영화나 드라마 한 편 보기 <input type="checkbox"/> 미술관이나 박물관 방문하기 <input type="checkbox"/> 새로운 취미 활동 시작해보기 <input type="checkbox"/> 여행 계획 간단하게 세워보기 <input type="checkbox"/> 맛있는 음식 직접 만들어보기
일상생활 관리	<input type="checkbox"/> 규칙적인 수면 습관 유지하기 <input type="checkbox"/> 매일 아침, 저녁으로 간단한 위생 관리하기 <input type="checkbox"/> 일주일 계획 세우고 실천하기 <input type="checkbox"/> 해야 할 일 목록 작성하고 우선순위 정하기 <input type="checkbox"/> 집안 정리 정돈하기 (옷장 정리 등)
정신적 활동	<input type="checkbox"/> 매일 감사한 일 3가지씩 적어보기 <input type="checkbox"/> 긍정적인 자기 확인 연습하기 <input type="checkbox"/> 새로운 것을 배우는 활동 시작하기 (온라인 강의 등) <input type="checkbox"/> 마음챙김 명상 5분 이상 하기 <input type="checkbox"/> 자신에게 칭찬과 격려 아끼지 않기

본 체크리스트는 우울증 증상 완화를 위한 보편적인 행동 활성화 방법을 제시한 것이며, 개인마다 우울증의 양상과 심각도, 그리고 의미 있게 느끼는 활동이 다를 수 있습니다. 따라서 이 체크리스트의 모든 활동이 모든 분들에게 효과가 있다고 단정할 수는 없습니다. 자신에게 맞는 활동을 찾아 꾸준히 실천하는 것이 중요하며, 만약 우울증 증상이 심각하거나 지속된다면 반드시 정신건강 전문가와 상담하여 개인에게 맞는 치료 계획을 수립하는 것을 권장합니다.