운영시간

평일 09:00-18:00(점심시간 12:00-13:00)
체지방측정 09:00-16:00

이용대상

유니스트 구성원 누구나

위치

대학 본관 지하1층 B103호
(우편실 맞은편)

연락처

대표번호 052-217-4000

healthcare_center@unist.ac.kr

healthcare.unist.ac.kr

게슈탈트 기도문

나는 나의 일을 하고,
당신은 당신의 일을 합니다.

내가 이 세상을 살아가는 것은
당신의 기대에 맞추기 위함이 아니고
당신이 이 세상을 살아가는 것은
나의 기대에 맞추기 위함이 아닙니다.

나는 나이며, 당신은 당신일 뿐입니다.
어쩌다 우리가 서로를 알게 된다면 그것은 참 아름다운 일이고,
만약 그렇지 않다 해도 어쩔 수 없는 일입니다.

– Fritz Perls, 1969 –

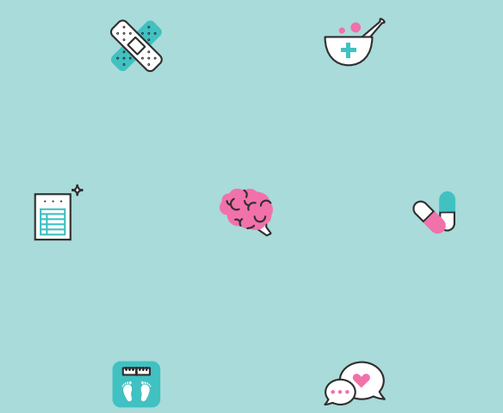
울산과학기술원 헬스케어센터
보건 · 상담 · 정신건강의학과

UNIST

건강한 몸 행복한 마음

헬스케어센터

Healthcare Center



Medical office　Counseling　Psychiatric clinic

울산과학기술원 헬스케어센터

이제,
혼자가 아닌
헬스케어센터와
함께 하세요.

헬스케어센터는
유니스트 가족이 몸과 마음을 건강하게
유지할 수 있도록 도움을 제공하는 기관입니다.

보건실/상담실/정신건강의학과로
이루어져 있어요.

보건실

Medical office

보건실은 외상에 대한 상처치료 및 응급처치, 상병 악화 방지를 위한 일반의약품을 제공하고 건강관리를 위한 체지방 검사 및 건강 상담 등을 운영합니다.

응급처치 및 일반의약품 제공

- **응급처치 :** 외상(찰과상,열상,화상), 근육통/염좌 등에 대한 응급처치
- **일반의약품 제공 :** 감기, 비염, 알러지, 두통, 생리통 등 증상을 완화하는 일반의약품 제공
- **구급함 비치 및 대여 :** 휴일 및 야간에는 교내에 설치된 구급함 활용(홈페이지 참고), 학교 행사 시 구급함 대여

체지방, 키, 혈압 등 신체 측정

- **체지방 검사 및 결과 상담 :** 평일 09:00-16:00(점심시간 제외)
- **모바일 건강관리 코칭앱 연계 :** 체지방 검사 결과에 따라 모바일 헬스케어 프로그램 연계(눔코치)

전염병 예방 및 건강증진 사업

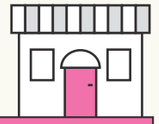
- 결핵 유소견/접촉자 관리 및 전염병 대응지원
- 계절독감 단체접종비 일부 지원(선착순)
- 교직원 건강검진 사후관리

금연클리닉

- 금연운동협의회와 연계한 이동 금연 클리닉

* 운영기간 및 장소는 센터 문의

상담실



Counseling

심리상담사와 1:1로 만나 일상생활에서 겪는 다양한 어려움과 갈등을 마주하고 심리적 성장을 위하여 노력하는 과정입니다(주 1회 50분, 12회 운영).

상담 주제

- **요즘 침대에서 벗어나기 힘들고 부쩍 무기력해졌어요.**
- **감정조절이 안 되고 화가 나요.**
- **이유없이 자꾸 눈물이 나요.**
- **걱정이 많고 안절부절 해요.**
- **자꾸 다른 사람의 눈치를 봐요.**
- **수업에 늦거나 결석하게 돼요.**
- **재미도 의미도 없는 동영상만 보고, 할 일을 미뤄요.**
- **과거에 덮어둔 문제가 자꾸 떠올라서 괴로워요.**

이와 같은 정서(우울, 불안, 분노 등), 대인관계, 가족, 학업/진로, 행동 상의 문제 등 개인이 겪는 주관적인 어려움은 모두 상담의 주제가 될 수 있습니다.

심리검사

정신건강 심층 검사, 자기 이해를 위한 성격 검사, 진로/학습 검사 등이 있습니다. 상담 신청 후 접수 면담에서 본인이 원하는 목적에 맞는 검사를 안내 및 추천하고 있습니다.

상담/진료 과정

상담/진료 신청 ▸ 접수면담 ▸ 상담사 의사 배정 ▸ 상담/진료 ▸ 종결

* 상담/진료 신청은 직접 방문, 전화, 이메일, 홈페이지로 가능합니다.

정신건강의학과

Psychiatric clinic

정신건강의학과 전문의와 1:1로 만나 정신건강에 대한 정확한 진단과 평가를 바탕으로 진료 및 약물치료를 진행합니다(8주 무료 운영).

진료 영역

우울증	양극성 장애	수면문제
불안/공황	사회공포증	강박증
ADHD	식이문제	PTSD 등 그외

이용 안내

- 센터의 모든 서비스는 무료로 운영됩니다.
- 상담/진료의 모든 과정은 비밀이 보장되나 생명이나 안전의 위험이 예상되는 위기상황에서는 제한 될 수 있습니다.
- 개인상담 및 정신건강의학과 진료는 모두 예약제로 운영되니, 방문이 어려울 때는 미리 예약시간을 조정하세요.

프로그램

집단상담 프로그램

자아성장, 미술치료, 시간관리, 발표불안감소, 동물매개치료, 사이코드라마 등

* 봄, 가을학기 및 방학 중 운영

* 자세한 사항은 센터홈페이지(healthcare.unist.ac.kr) 학교포털(portal.unist.ac.kr) 게시판 참조

디지털 헬스케어 서비스

- **온라인 화상/전화 상담**
  여러 사정으로 센터 방문이 어려운 구성원을 위한 온라인 상담
- **마음챙김 명상 앱**
  나의 기분 · 상황에 따라 선택하여 쉽게 따라하는 유도명상 어플리케이션
- **온라인 자존감 향상 프로그램**
  약 한달 간 읽기, 쓰기, 행동하기 등의 마음관리 커리큘럼을 따라가면서 마음 알아차리기, 돌보기 프로그램
- **뇌파 · 맥파 기반 스트레스 측정**
  두뇌건강, 신체 스트레스 측정으로 자신의 신체/정신 건강 점검
- **모바일 건강관리 코칭앱**
  운동 트레이너, 영양사 등 전문가가 매일매일 식단 및 체중관리, 운동법 등에 대한 코칭 진행