

# 마음건강이란?

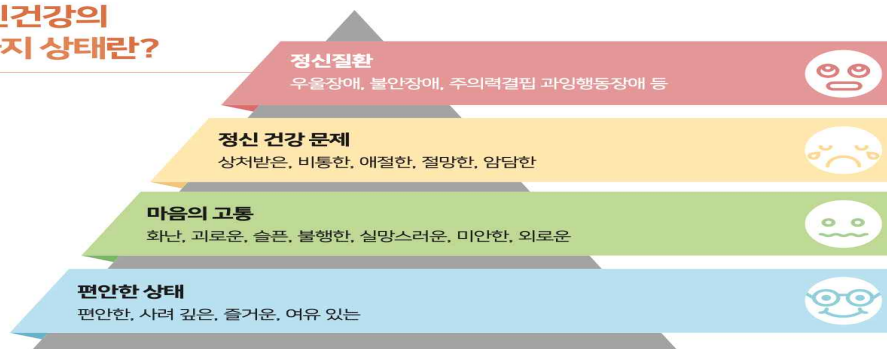
우리는 '멘탈이 갑이다', '유리멘탈이다', '멘탈이 붕괴되었다' 등 '멘탈'이란 단어를 자주 사용합니다. 여기서 말하는 '멘탈'이 바로 '정신건강(Mental Health)'을 의미합니다. 마음(정신)건강은 타고나는 것이 아닙니다. 우리는 다양한 도전 속에서 무수한 시행착오를 겪으며 성장해 갑니다. 그 과정에서 감정, 생각, 행동, 자기 몸의 신호를 알고 조절하는 법을 얻게 됩니다.

## 1 마음건강이란 무엇인가요?

- 마음(정신)건강은 삶 속 주어진 도전에 성공적으로 적응하는 능력을 의미합니다. 우리 두뇌는 시간이 지남에 따라 환경에 적응하는 법을 배우고 성장하며 발전해 갑니다. 그 결과, 두뇌는 점차 많은 과제를 해결하고 처리할 수 있게 됩니다. 흔히 정신적으로 건강한 상태에서는 걱정, 공포, 슬픔 등 부정적인 감정을 느끼지 않는다 생각하고, 즐거움, 기쁨, 행복 등 긍정적인 감정만 느끼는 상태가 건강하다고 말합니다. 그러나 마음(정신)이 건강하다는 것은 꼭 긍정적이고 편안한 상태만을 의미하는 것이 아닙니다. 우리는 마음(정신)건강을 '편안한' 상태, '마음의 고통', '정신건강문제', '정신질환' 등 4가지의 상태로 구분하고 이해할 수 있습니다.

## 2 마음건강 상태와 대처방법을 이해해 봅시다

### 정신건강의 4가지 상태란?



※ 출처: 학생정신건강지원센터(2021). 고등학교용 정신건강 리터러시 수업자료



#### □ 편안한 상태

- '편안한 상태'는 말 그대로 일상적이고 평범하며 편안한 상태입니다. 즐겁고, 친절하며, 배려심이 있고, 여유가 있는 상태 등이 해당합니다.
- 평소 '편안한 상태'를 지속하기 위해서는 규칙적인 생활습관을 유지하고, 취미생활, 산책, 운동, 가족이나 친구와 함께 시간 보내기 등 다양한 활동을 늘려가는 노력이 필요합니다.

#### □ 일상적인 '마음의 고통(스트레스 반응)' 상태

- '마음의 고통'은 일상적인 스트레스에 대응하는 뇌의 자연스러운 반응입니다. 우리는 일상적인 스트레스나 어려움을 경험하면, 화가 나고, 괴롭고, 슬프고, 실망하고, 안타까운 마음 상태가 됩니다. 이것은 누구에게나 일어나는 정상적인 반응이며, 이를 '마음의 고통'이라고 말합니다.
- 일상적인 스트레스로 '마음의 고통'을 겪는 것은 마음(정신)건강이 좋지 않다는 의미는 아닙니다. 오히려 도움이 되기도 합니다. 고통을 견디는 힘을 키우고, 시행착오를 통해 성공적으로 문제를 해결해 나가는 법을 배워 나가는 것이 정신건강을 지키는 근본적인 방법입니다.

#### □ 주변의 도움이 필요한 특별한 '정신건강문제(트라우마 반응)' 상태

- '정신건강문제(트라우마 반응)'는 사랑하는 사람의 죽음, 심각한 병의 진단, 재난(태풍, 사고, 전염병 등) 상황 등 평소보다 훨씬 큰 스트레스를 겪을 때 나타날 수 있습니다. 이때 우리의 마음 상태를 상처 입은, 비통한, 애절한, 절망한 상태 등으로 표현할 수 있습니다. 극심한 스트레스로 '정신건강문제(트라우마 반응)'가 나타나는 것은 뇌의 자연스러운 반응입니다. 이는 누구나 겪을 수 있는 삶의 일부입니다.
- '정신건강문제(트라우마 반응)'를 겪고 있는 사람은 주위의 도움이 필요합니다. 가족, 친척, 친구, 동료, 지인, 지역사회 등 주변 사람들이 공감하며 이분들의 마음을 알아차려 주세요. 따스한 배려와 지지로 상담과 필요한 도움을 연결해 주세요.

#### □ 전문적인 진단과 치료가 필요한 '마음의 병(정신질환)' 상태

- '마음의 병(정신질환)'은 일상적인 스트레스 반응이나 특별한 트라우마 반응과는 매우 다릅니다. 의학적으로 도움이 필요한 상태로, 복잡한 원인들의 상호작용으로 뇌 기능이 변한 상태입니다. 흔히 불안장애, 우울 장애, 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 등이 이에 해당합니다. 마음의 병이 지속된다면 일상생활을 할 때 상당한 어려움을 겪게 됩니다(예: 등교 거부, 대인관계 위축, 자해 등).
- 훈련된 정신건강 전문가(예: 정신건강의학과 전문의)의 진료가 필요하며, 국제적으로 확립된 진단 기준과 합리적이고 과학적인 방법의 치료가 요구됩니다.

### 3

## 마음건강을 지키는 방법은 무엇이 있나요?

- 4가지 마음건강 상태는 연속선상에 있지 않습니다. 일상적인 스트레스로 인한 고통 또는 특별한 일로 인한 트라우마가 반드시 마음의 병으로 연결되는 것은 아닙니다. 또한 마음의 병이 있다고 해서 그 사람의 모든 감정과 행동이 마음의 병 때문에 생긴 것도 아닙니다. 그러므로 일상적인 스트레스로 인한 고통을 과도하게 두려워하고 회피하는 태도는 바람직하지 않습니다.



□ 우리의 마음에는 한 개 이상의 마음 상태가 동시에 나타납니다. 각기 다른 마음의 상태를 이해하고, 적절한 대처방법을 알아둔다면 마음의 건강을 지킬 수 있습니다.



편안한 상태



(일상적인)  
마음의 고통



(주변의 도움이 필요한)  
정신건강 문제



(병원 진료가 필요한)  
정신질환

□ 예를 들면, '마음의 병'이 있는 학생도 친구와 즐겁게 대화하고 신나게 운동을 할 수 있습니다. '마음의 병'이 없는 학생도 시험기간이 다가오면 스트레스를 경험하며, 가까운 친척의 죽음에 크게 상심하기도 합니다.

□ '마음의 병'과 다른 마음의 상태를 동시에 갖고 있다면 어떻게 대처하는 게 좋을까요? '마음의 병'으로 병원의 진료가 필요하다면 전문가의 도움을 받는 게 바람직합니다. 이분들은 스트레스에 대처하는 방법을 알려주고, 힘들 때 관심과 도움을 줄 수 있습니다. 또한 스스로 건강하고 규칙적인 일상생활을 유지하며 즐거운 활동을 늘려가는 태도도 마음건강을 유지하는 데 매우 중요합니다.



**정신건강은 개인의 잠재력을 파악하고 생산적인 활동을 하는 데 도움을 줍니다.**

**정신건강은 교육적 성과를 결정하는 중요한 요인이 되며, 자신이 속한 집단이나 사회에 공헌하는 성취감과 만족감의 중요한 기틀이 됩니다.**

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터**가 **한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.  
본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< **학생정신건강지원센터** >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr



## 정신건강 리터러시란? (마음건강 사용법)

우리가 글을 읽고 이해하며 사용하는 능력을 **리터러시(literacy)**라고 합니다. 현대에 들어와서는 '적응하고 대처하는 능력'으로 그 의미가 확대되었습니다. **건강 리터러시**는 '건강에 대해 적절한 결정을 하기 위해 기초적인 건강 정보와 서비스를 획득하고, 처리하고, 이해하는 능력'으로 정의하며, 한 개인의 **생애에 걸친 건강 수준을 결정하는 데 가장 중요한 요소**로 알려져 있습니다.

### 1

#### 정신건강 리터러시(마음건강 사용법)는 왜 필요한가요?

- 최근 세계보건기구에서는 코로나19 대유행이 전 세계 인구의 정신건강에 심각한 영향을 끼쳐 2020년에 **주요우울장애가 27.6%, 불안장애는 35.6% 증가**했다고 보고하였습니다. 또한 2021년 보건복지부가 시행한 정신건강실태조사에서는 우리나라 인구의 **27%가 생애에 걸쳐 한 번 이상 마음의 병을 경험**하는 것으로 나타났습니다. 미국에서 시행한 대규모 국책 연구에서도 **정신 질환의 50%가 14세 이전에 발병**하며, **75%는 24세 이전에 발병**한다고 보고하였습니다. 이처럼 마음의 병은 누구나 살아가면서 비교적 흔하게 경험할 수 있으며, **아동·청소년 시기에 흔히 시작**됩니다.
- **초등학교 시기**는 학년별 학습 내용을 습득하고 규칙·규율을 따르는 단체 생활에 적응하는 시기입니다. 또한 또래 등과의 사회적 관계를 통해 자기 조절력을 키워가는 시기입니다. 따라서 이 과정에서는 자신의 다양한 마음 상태를 알아차리고 표현하며, 마음 상태에 관해 친구들과 소통하고 바람직하지 않은 마음 상태에 적절히 대처하는 방법을 학습해 나가는 자세가 매우 중요합니다.
- 특히 가정에서 부모가 먼저 마음건강의 중요성과 올바른 마음건강 사용법을 알고 자녀와 함께 실천하는 태도는 자녀의 성장에 큰 도움이 됩니다. 성장기에 형성된 나와 타인의 마음건강 상태를 알아차리고 돌보는 능력은 성인이 되어서도 도움이 됩니다.
- 정신건강 리터러시(마음건강 사용법)를 잘 알고 익히게 되면 건강한 마음을 유지할 수 있습니다. 마음이 건강하면 일반적인 학습이나 자기관리, 대인관계 등에서도 자신의 능력을 발휘할 수 있습니다. 혼자 해결하기 어려운 마음건강 상태를 경험했을 때 이를 올바르게 대처하는 방법을 안다면 마음건강 상태를 조기에 발견하고 그것에 적절히 개입할 수 있습니다. 시의 적절한 대처는 빠른 회복과 안정적인 일상을 가능하게 합니다.

## 2

## 정신건강 리터러시(마음건강 사용법)이란 무엇인가요?

□ 정신건강 리터러시(마음건강 사용법)는 건강 관리를 위해 알아야 하는 건강 리터러시의 일부분입니다. 지난 3년간 코로나19 환경 속에서 감염병 리터러시가 올바른 건강 관리의 기본 바탕이 되어준 것처럼, 정신건강 리터러시는 **마음을 돌보고 건강한 상태로 유지하는 데 가장 기초적이고 핵심적인 능력**입니다.

□ 정신건강 리터러시는 **다음 4가지 능력을 모두 포함하는 개념**입니다.

[정신건강 리터러시 4가지 능력]



※ 출처: 학생정신건강지원센터(2021). 고등학교용 정신건강 리터러시 수업자료

### ① 무엇이 긍정적인 정신건강을 이루는지를 알고, 그러한 정신건강을 유지하는 방법을 이해하는 능력

- 자신에게 일어난 스트레스 반응을 알아차리고 이해합니다. 시행착오를 통해 일상적인 스트레스에 대처하는 능력을 키움으로써 건강한 마음 상태로 유지하는 방법을 이해합니다.

### ② 정신질환(마음의 병)과 이에 대한 올바른 치료법을 알고 이해하는 능력

- 혼자 해결하기 어려운 마음건강 상태를 경험했을 때, 올바른 지식과 합리적인 정보를 바탕으로 자신의 상태를 잘 관찰할 수 있어야 합니다.

### ③ 정신질환(마음의 병)이 있는 사람들을 대하는 태도(낙인 줄이기)와 능력

- 정신질환에 대한 오해와 편견은 일상에서 흔합니다. 이는 정신질환을 앓는 이들에게 차별과 낙인에 대한 두려움을 주어 필요한 치료나 도움을 받지 못하게 하고 더 큰 괴로움을 겪게 합니다.
- 부정적인 편견을 조장하는 표현을 알아차리고, 정신질환에 대한 올바른 지식을 습득합니다. 마음건강 문제를 겪고 있는 사람들을 적극적으로 도와주려고 노력합니다.



#### ④ 정신건강 문제를 해결하기 위해 적절한 도움을 요청하는 능력

- 스트레스 반응과 구별되는 병적인 상태가 의심되면 이에 대해 올바르게 효과적으로 도움을 요청하는 방법을 숙지하고 있어야 합니다. 신뢰할 만한 정보를 얻을 수 있는 인터넷 누리집, 위급할 때 도움을 구하는 방법과 연락처, 가까운 지역의 병원 정보 등을 찾아보고 도움을 요청할 수 있어야 합니다.



**정신건강은 개인이 자신의 잠재력을 파악하고 생산적인 활동을 하는 데 도움을 줍니다. 정신건강은 교육적 성과를 결정하는 중요한 요인이 되며, 자신이 속한 집단이나 사회에 공헌하는 성취감과 만족감을 형성하는 데 중요한 기틀이 됩니다.**

2022. 10. 12.

익 산 어 양 초 등 학 교 장

본 뉴스레터는 **교육부**와 **학생정신건강지원센터**가 **한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.  
본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

〈 학생정신건강지원센터 〉



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr