

2021 - 우리들의 마음건강 이야기 특별호

# 우리들의 마음건강 지키기



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

최근 우울, 불안 및 정신건강 문제로 힘들어하는 청소년들이 증가하고 있습니다. 장기화된 코로나19로 인해 생활 속 많은 변화가 일어났고, 청소년들이 느끼는 어려움은 더 늘어나게 되었습니다. 등교수업이 제한되고 거리두기가 지속되면서, 학교생활을 통해 친구들과 만나 감정을 표현하고 소통하며 관계를 맺는 사회-정서적인 경험이 줄어들어 각자의 고립감은 높아졌습니다. 지금은 그 어느 때 보다 나 자신과 주변 친구들의 마음건강 상태를 이해하고 유심히 살펴보아야 할 때입니다.

**우리들의 마음건강 이야기 특별호에서는**

**나 자신과 주변 친구들의**

**마음건강을 지켜낼 수 있는 방법을**

**알려드립니다.**



‘죽고 싶다’라는 마음이 드는 것은 어떤 의미일까요? 도움이 필요하다는 ‘SOS’의 신호라는 것을 기억해야 합니다.



죽음에 대한 생각을 반복적으로 하게 되는 것은 **위험 신호**입니다. **반드시 도움을 요청**해야 합니다. 만약 주변 친구가 죽고 싶다는 말을 한다면 본인의 괴로움을 알려주길 바라는 **간절한 외침**일 수 있습니다. **당황하거나 가볍게 넘기지 말고 친구에게 도움을 건네야** 합니다.

## 주변 친구가 죽고 싶다고 말하지 않아도, 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요합니다.

### 죽음을 생각하는 사람들의 모습 : 나 자신과 주변 친구들을 살펴보세요

- 1) 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2) 감정기복이나 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 3) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 4) 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 5) 지각, 출근 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- 6) 평소 즐기던 활동에 흥미를 잃거나, 타인과의 관계를 피합니다.
- 7) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 8) 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- 9) 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 10) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동으로 나타나는 경우도  
있지요. 죽으려는 의도가 아니라고 가볍게 여기거나,  
단순히 관심을 끌려는 모습으로 생각해서는 안 됩니다.

### 자해 행동의 의미

- 1 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 **하나의 신호**
- 2 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 **분출구**
- 3 자신의 압도적인 감정이나 고통으로부터 도망치려는 **회피**

### 자해 의심 신호

- 1 갑자기 생긴 팔, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- 2 옷이나 이불 등의 찢자국
- 3 계절에 맞지 않는 복장(긴 팔, 긴 바지), 손목 밴드나 붕대를 자주 사용



비난하는 태도 보다는 자해한 이유와 감정조절의 어려움을 살펴보고, **정신건강**  
**전문가의 도움을 받도록** 스스로 요청하거나 주변에서 권유하는 것이 좋습니다.



## 죽음에 관한 생각이나 자해의 어려움을 겪고 있는 경우 어떻게 해야 할까요?



### 1) 신뢰할만한 어른에게 용기있게 도움을 요청하세요.

- 혼자 해결할 수 없는 일은 스스로를 탓하지 마세요.
- 도움을 요청할 때 “누구”에게 요청하느냐가 중요합니다. (익명으로 어플을 통해서 만난 어른이나, SNS에서 비슷한 문제의 자조 모임은 위험해요..!!)
- 부모님이나 선생님들은 내 얘기에 때로는 비난하거나, 화를 내거나, 무시할 수 있지만, 이것은 일시적인 감정 반응일 뿐이며, 그것이 지나간 뒤에는 나를 향한 관심과 걱정, 사랑을 느낄 수 있을 것입니다.
- 서로 같이 상의하는 과정을 통해 나를 보호하면서도 가장 효과적인 방법을 차근차근 찾아나갈 수 있습니다.

## 2) 주변 친구의 어려움이 의심될 때

- 잘 관찰한 뒤 공감하는 태도로 **반드시 직접 물어보아야** 합니다.  
“너 요즘 많이 힘들해 보여, 너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
- 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. **\*직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.**
- 표현해 준 용기에 대해 칭찬하고, **신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려**하고 돕습니다.
- 친구들이 ‘치료를 받는 친구’에 대해 부적절하고 실체가 없는 소문을 퍼뜨리는 것을 막거나 중재하고, 학교 소식을 전하거나 회복된 후의 **학교생활 적응을 도울 수 있습니다.**

## 3) 친구가 자살 계획을 비밀로 해 달라고 부탁할 때

- 어른들에게는 비밀로 하고 조금 더 지켜보기로 한다. **✕**
- 친구의 죽음을 막기 위해 혼자 할 수 있는 모든 노력을 다한다. **✕**
- **신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려**하고 돕는다. **○**

## 도움받을 수 있는 곳

학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터

**청소년 모바일 상담 '다들어줄게' :**  
청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담.  
익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공

청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원

대한소아청소년정신의학회 [www.kacap.or.kr](http://www.kacap.or.kr) :  
지역별 병의원 찾기 정보 제공



카드뉴스 문의사항  
교육부 학생정신건강지원센터  
(02-6959-4640)

