

# 우리들의 마음건강 지키기

최근 우울, 불안 및 정신건강 문제로 힘들어하는 청소년들이 증가하고 있습니다. 장기화된 코로나19로 인해 생활 속 많은 변화가 일어났고 청소년들이 느끼는 어려움은 더 늘어나게 되었습니다.

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.

## 1 '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 알아주길 바라는 **간절한 외침**일 수 있습니다. **당황하거나 가볍게 넘기지 말고** 친구에게 도움을 건네야 합니다.

## 2 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 잘하지 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, 등교 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.

3

죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동으로 나타나는 경우도 있지요.  
죽으려는 의도가 아니라 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

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

자해 행동을 하면 일시적으로 뇌에 도파민이나 엔도르핀 등의 신경전달물질이 증가해서 진정되는 느낌이 들지만 정작 자기 감정 조절 연습의 기회를 잃게 되고, 시간이 지날수록 자해가 습관적이고 만성적으로 될 위험성이 있지요. 나쁜 행동이라고 비난받을까 봐 더 감추게 되기도 합니다. 비난하는 태도보다는 자해한 이유와 감정조절의 어려움을 살펴보고, 정신건강 전문가의 도움을 받도록 스스로 요청하거나 주변에서 권유하는 것이 좋습니다.

4

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 물어봐야** 합니다.

*"너 요즘 많이 침울해 보여,  
너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한다는데... 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. (X)
- 친구의 죽음을 막기 위해 혼자 할 수 있는 모든 노력을 다한다. (X)
- **신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕는다. (O)**
- 비밀을 지키는 것보다 **친구의 건강과 생명을 지키는 것이 더 먼저이다. (O)**

## 5 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

- 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 '다들어줄게': 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담 익명으로 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공
- 청소년 위기 응급전화 ☎ 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- 정신건강위기상담전화 1577-0199: 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원
- 대한소아청소년정신의학회 [www.kacap.or.kr](http://www.kacap.or.kr) : 지역별 병의원 찾기 정보 제공

**죽음에 관한 표현이나 자해 행동을 하는 것은  
'힘들어요. 도와주세요'의 다른 표현일 수 있습니다.  
비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여 주세요.**

2021년 6월

정 일 여 자 중 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 특별호입니다.