

# 세계 정신건강의 날 World Mental Health Day

유엔(United Nation, 국제연합)은 각종 사회 문제에 관심과 주의를 기울이고자 60개가 넘는 세계 기념일(World Day)을 지정해 세계 각국에 관련 활동을 하도록 권고하고 있습니다. 예를 들어 담배 없는 사회를 만들기 위해 **5월 31일**을 '세계 금연의 날'로 정해 금연의 중요성을 알리고 있고, **9월 10일**을 '세계 자살예방의 날(World Suicide Prevention Day)'로 정해 국제자살예방협회와 함께 자살예방을 위해 노력하고 있습니다. 또한, **10월 10일**을 '세계 정신건강의 날'로 정해 정신질환자에 대한 사회적 편견을 없애는 활동을 독려하고 있습니다. 이날은 세계정신건강연맹이 30년 전 정신건강의 소중함을 알리고 정신질환에 대한 사회적 낙인을 줄이기 위해 제안하였습니다.

이번 뉴스레터에서는 세계 기념일을 맞아 우리가 마음건강을 증진하기 위한 다양한 노력을 알아보겠습니다.

## 1

### 전 세계적으로 '모든 사람'을 위한 마음건강을 우선시합니다.

- 코로나19가 마음건강에도 부정적인 영향을 미치고 있습니다. '세계 자살예방의 날', '세계 정신건강의 날'을 맞아 우리는 정신건강에 관심을 기울이고 우리 자신을 돌보는 시간을 마련할 필요가 있습니다.
- 코로나19 이전에도 세계적으로 약 8명 중 1명은 마음의 병을 경험했다고 합니다. 코로나19 발병 첫해인 2020년에는 불안과 우울장애가 모두 25% 이상 증가했으며, 각 지역 마음건강서비스가 중단되는 경우도 많았다고 합니다.
- 우리나라에서도 마음의 병은 유병률이 매우 높지만, 사회적 편견으로 치료 거부율이 높다고 합니다. 국내 유병률 통계 조사에서는 19세 이상 성인의 4명 중 1명이 평생 한 번 이상 **알코올 사용 장애, 불안과 우울장애** 등 마음의 병을 경험하는 것으로 나타났습니다.
- 많은 사람이 마음의 병을 겪고 있지만, 여전히 우리 사회에서는 마음의 병과 자살에 대한 사회적 낙인과 편견이 존재합니다. 이러한 두려움으로, 자살을 생각하거나 시도하려는 사람들이 주변에 도움을 요청하지 못하여 적절한 지원을 받지 못하고 있습니다.



- 2022년 6월에 발표된 WHO의 세계 정신건강 보고서에서는 **‘모두를 위한 정신건강의 변화(Transforming mental health for all)’**를 강조합니다. 최근 몇 년간의 사회·경제적 불평등, 장기간 갈등·폭력, 코로나19와 같은 공중 보건 비상사태가 전 세계 사람들에게 영향을 주었다고 합니다.
- 이런 이유로 ‘모든 사람’에게 접근 가능하며 양질의 마음건강 서비스를 제공하는 지역사회 기반의 네트워크를 통한 ‘마음건강 관리’ 강화를 주장했습니다. 자살예방과 마음건강, 웰빙(Well-Being) 증진은 일부 특정인을 대상으로 하지 않습니다. 가정, 학교, 직장, 지역사회 등에서 ‘모든 사람’의 마음건강 보호를 위한 노력이 필요합니다.

## 2 자살에 관한 몇 가지 중요한 사실

- 전 세계적으로 매년 70만 명 이상이 자살로 사망한다고 합니다. 40초에 한 명꼴로 자살한다는 통계입니다. 게다가 자살로 사망한 사람의 20배 이상이 자살을 시도한다고 보고되었습니다. 우리나라는 2030년 까지 인구 10만 명당 자살률을 청소년 4.1명, 노인 33.6명으로 줄이는 것을 목표(K-SDGs)로 설정했습니다.
- 모든 자살 및 자살 시도는 가족, 친구, 동료, 지역 사회에 매우 크게 영향을 미칩니다.
- 우울증, 알코올 사용 장애와 같은 마음의 병은 자살과 연관이 있는 것으로 알려져 있습니다. 자살은 재정적 어려움 등 삶에서 느끼는 스트레스에 대처하는 능력이 줄어드는 순간에 충동적으로 발생하기도 합니다. 또한 상실 경험, 외로움, 관계 단절, 만성 통증, 폭력, 학대, 갈등 등도 자살을 유발하는 위험 요소로 밝혀졌습니다.
- 국내 아동·청소년에게는 학업 스트레스와 가족 내 갈등이 자살의 위험 요소로 알려져 있습니다. 무엇보다 가장 강력한 위험 요소는 이전의 자살 시도입니다. 초등학교 고학년이 되면 죽음에 대한 개념이 생기는데, **‘죽고 싶다’는 말은 ‘너무 힘들다’는 표현**일 수 있으니 무시하거나 야단치지 않는 게 좋습니다.
- 자살은 예방할 수 있습니다. 개인, 학교 및 국가 차원에서 자살을 예방하기 위해 할 수 있는 일은 많습니다.

## 3 자살을 예방하기 위해 할 수 있는 일

- 누군가가 죽음에 관해서 이야기하거나 자해한 사실을 알았을 때는 반드시 직접 물어봐야 합니다. 죽고 싶다고 이야기한다면, 매우 당황스럽겠지만 일단 이야기를 충분히 들어 주세요. 그리고 실제로 자살



계획을 세웠는지, 행동으로 시도한 적이 있는지를 구체적으로 물어봐 주세요. 직접적이고 구체적인 질문이 자살 위험을 높이지 않습니다.

"너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?"  
"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 선생님은 너무 걱정되는구나."

- 문제의 심각성을 부정하지 않고 그 사람의 관점에서 충분히 공감해 주세요. 그 사람의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다. 도움을 주고자 하는 마음을 전달하고 방안을 함께 찾아봅니다. 만일 어느 시점에서 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 신속하게 전문가의 도움을 요청합니다.

"내가 보기엔 그 일로 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가 보지 않을까?"  
"그 일을 엄마(아빠)에게 이야기하고 선생님도 같이 도와줄 테니 함께 해결해 보자."

## 4

## 도움을 요청할 수 있는 지역사회 기관 찾아보기

### Wee센터

- 지원대상 : 만19세 미만의 학령기(초·중·고) 청소년, 보호자 및 담당 교원 지원
- 지원내용 : 위기학생 심리정서 지원과 요청학교 상담·자문, 심리검사, 심리교육 (특별교육, 집단 상담 등) 및 지역사회 자원 연계



▲ 센터 찾기

### 청소년상담복지센터

- 지원대상 : 만 9세 ~ 24세 청소년 또는 학부모
- 지원내용 : 청소년과 부모에 대한 상담·복지·프로그램지원, 폭력·학대 등 피해를 입은 청소년의 긴급구조·법률 및 의료 지원, 자립능력 향상을 위한 자활 및 재활지원



▲ 센터 찾기



## 정신건강복지센터 [자살예방센터]

- ☐ 지원대상 : 지역주민 누구나
- ☐ 지원내용 : 사례관리·위기관리 서비스, 고위험군 조기발견과 치료연계 등
- ※ 자살예방센터는 자살 관련 상담, 자살위기 상시현장출동 및 대응, 자살유족 지원 등 정신건강 지원 사업을 수행 (독립 6개소, 정신건강복지센터 부설 44개소 운영)



▲ 센터 찾기

## 비대면 청소년 상담 기관

- ☐ 문자상담 : 청소년 모바일 상담 '다 들어줄 개' 문자 상담 (1661-5004)
- ☐ 전화상담 : 청소년 위기 응급전화 (국번없이 1388) / 정신건강 위기상담 전화 (1577-0199)

2022. 9.

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