

# 도움이 필요한 마음의 신호

## 다음 인물의 공통점은 무엇일까요?



**마이클 펄프스**  
수영 선수  
(주의력 결핍 과잉행동 장애)



**알베르트 아인슈타인**  
물리학자  
(주의력 결핍 과잉행동 장애)



**에이브러햄 링컨**  
미국의 제16대 대통령  
(우울증)

주의력 결핍 과잉행동 장애(ADHD)가 있었던 펄프스는 올림픽 통산 23개의 금메달을 보유한 최고의 수영 선수가 되었고, 아인슈타인은 세계적으로 위대한 물리학자가 되었습니다. 링컨은 심한 우울증에도 불구하고 인간에 대한 존중과 따뜻한 마음을 바탕으로 미국 역사상 가장 존경받는 대통령으로 기록되고 있습니다. 그림 속 세 인물은 모두 정신건강의 어려움을 극복하고 위대한 업적을 남겼습니다.

# 청소년기 정신건강 문제



우리나라 청소년 5명 중 1명 정도는 우울, 불안, 주의력결핍 등의 정신건강 문제를 경험합니다.

하지만, 신체건강 진료에 비해 정신건강 치료에 대한 편견과 부정적인 인식으로 인해 실제로 도움을 받는 경우는 20%정도 밖에 되지 않습니다.

감당하기 어려운 마음 속 어려움이 생겼을 때,  
마음의 신호를 빨리 알아차리고 도움을 받는 것이 매우 중요합니다.

# 마음이 보내는 신호

청소년기의 정신건강 문제는 우울, 불안, 주의력결핍, 행동 조절의 어려움 등으로 나타날 수 있으며 심각한 경우 일상생활에도 영향을 줍니다.



## 행동변화

- 지나치게 흥분하고 싸움이 잦음
- 대화가 줄고 무기력하게 지냄



## 식사와 수면 문제

- 입맛이 없거나 과도한 폭식
- 제대로 잠을 못 자거나, 지나치게 잠을 잠



## 일상생활 유지 어려움

- 외모관리 청결에 관심없어짐
- 과도하게 얽드려 있거나 지각·결석이 빈번해짐



## 인지기능 저하

- 학습 능력이나 이해력 저하
- 멍하니 있거나 집중력 저하



# 마음의 고통이 의심된다면?

나의 마음 속 신호를 알아차리고 올바른 정보를 바탕으로 어떤 문제가 있는지 생각해 보며 마음 속 어려움을 극복하기 위해 전문가 또는 어른에게 도움을 요청합니다.



※ 학생정신건강지원센터(2021). 고등학교용 정신건강 리터러시 수업자료 응용

# 도움이 필요할 때는 이야기해주세요

- ◆ 부모님, 학교 선생님, 학교 Wee클래스, 교육청 Wee센터
- ◆ 청소년 모바일 상담 '다들어줄 개' : 청소년 대상 24시간 전문화된 모바일 무료 상담. 익명으로도 상담이 가능하며, SNS 앱, 문자(1661-5004)를 통해 상담 제공
- ◆ 청소년 응급 상담전화 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- ◆ 마음건강 상담전화 1577-0199 : 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- ◆ 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 8호입니다.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center