



우리들의 마음을 위한 기념일

# 세계 정신건강의 날

국제 연합(UN)에는 세계 아동의 날(11월 20일), 세계 부모의 날(6월 1일) 등과 같이 1년에 60개가 넘는 세계 기념일이 있습니다.

우리들의 마음건강을 위해서 UN과 세계보건기구(WHO)는 9월 10일을 '세계 자살예방의 날', 10월 10일을 '세계 정신건강의 날'로 정했습니다.

2022년부터는 전 세계 “모든 사람”의 마음건강을 위해 노력한다고 합니다.



전 세계적으로 코로나19 유행이 계속되어  
우리의 마음건강에 피해를 주고 있고 지금도 영향을 받고 있습니다.



코로나19 유행 전에도 세계적으로  
약 8명 중 1명이 마음의 병을 경험 했다고 해요.



우리나라도 마음의 병을 경험하는 사람들이 많은데,  
안타깝게도 '사회적 편견' 때문에 치료를 못 받는 사람도 많다고 합니다.

‘마음의 병’에 대한 편견으로 많은 사람들이 필요한 도움을 받지 못한다는 점이 안타깝습니다.

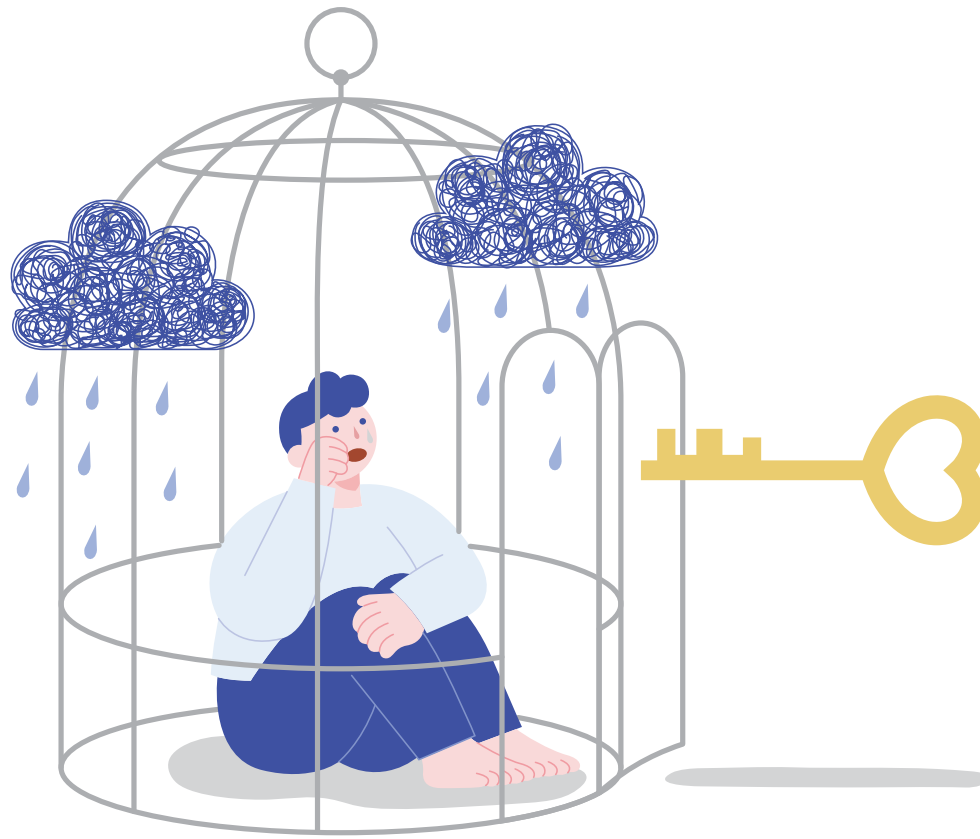


이에 세계보건기구(WHO)는 2022년부터 몇몇 사람들만 받는 도움이 아닌 “모두를 위한 정신건강의 변화

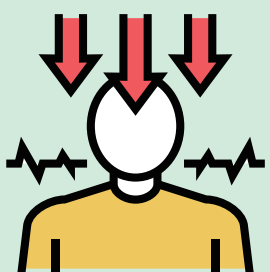


(Transforming Mental Health for All)”가 필요하다고 했습니다.

그리고 마음 건강에 대한 중요한 사실들을 몇 가지 알려주었습니다.



자살 및 자살 시도는 가족, 친구, 학교, 사회에 많은 영향을 줍니다.



자살의 대부분 원인은 우울증 같은 마음의 병,  
그리고 삶의 스트레스를 해결하지 못하는 위기의 순간에  
충동적으로 발생한다고 합니다.



가장 중요한 것은 자살은 예방할 수 있다는 것입니다.  
- 자살을 예방하기 위해 우리는 무엇을 할 수 있을까요?

사람들은 ‘너무 힘들어요’, ‘도와주세요’의 뜻으로  
‘죽고 싶다’고 말할 때가 있습니다.

그 일을  
부모님(선생님)께  
이야기 하고,  
함께 해결해 보자

내가 보기엔 그 일로 많이  
힘들어하는 것 같은데,  
함께 상담을 받아보지 않을까?



- ☑ 누군가 ‘죽음’에 관해서 이야기 한다면, 매우 당황스러울 겁니다.  
그렇지만 어떤 말이든 충분히 들어주세요.
- ☑ 그 사람의 입장에서 진지하게 이해하고 공감해 주세요.
- ☑ 도움을 주고자 하는 마음을 전달하고 방법을 찾아보세요.

우리는 힘들어하는 친구를 도와주기 위해, 주저하지 말고 믿을 만한  
어른에게 도움을 요청하는 것이 제일 좋습니다.



## 도움 받을 수 있는 곳

- ☑ 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- ☑ 청소년 모바일 상담 **‘다들어줄 개’** : 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담. 익명으로도 상담이 가능하며, 문자(1661-5004), SNS 앱을 사용한 상담 제공
- ☑ 청소년 위기 응급전화 ☎ 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- ☑ 마음건강 상담전화 1577-0199 : 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- ☑ 한국생명의 전화 1588-9191
- ☑ 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병의원
- ☑ 대한소아청소년정신의학회 [www.kacap.or.kr](http://www.kacap.or.kr) : 지역별 병의원 찾기 정보 제공



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



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and Research Center