



마음건강 사용법

정신건강 리터러시

정신건강 리터러시(마음건강 사용법)란 무엇인가요?

‘리터러시’란 ‘읽고 쓸 수 있는 능력’을 뜻합니다. 현대에 들어와서는 ‘적응 및 대처하는 능력’으로 그 의미가 확대되었어요.

그런 맥락에서 ‘정신건강 리터러시(마음건강 사용법)’는 건강한 마음을 갖기 위해 정신건강을 돌보고 좋은 마음 상태를 유지하는 능력을 말합니다.



정신건강 리터러시(마음건강 사용법)가 왜 필요한가요?

우리나라 국민 4명 중 1명은 전 생애에 걸쳐 한 번 이상 마음의 병을 경험하며, 그 중 절반 정도가 14세 이전에 발생합니다.

마음의 병은 비교적 흔하게 경험할 수 있는 일이며, 청소년 시기는 신체적, 정신적으로 급변하는 시기로서 다양한 도전과 스트레스에 부딪히게 되어 정신건강 관리가 특히 중요합니다.

나와 다른 사람의 마음건강 상태를 알아차리고 돌볼 수 있는 지식과 태도, 능력을 갖추는 것은 건강한 학교생활, 학업, 친구관계 등에 도움이 됩니다.



정신건강 리터러시 (마음건강 사용법) 4가지 핵심

스트레스를 받았을 때
나타나는
신체적,
심리적 반응
알아차리기



주변의 도움이
필요한
상황인지
판단하기



도움이 필요한 상태라면
믿을 만한 어른이나
전문가에게
적절한 도움을
요청하기



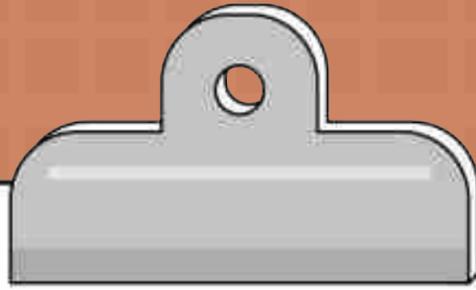
다른 사람의 정신건강
문제에 대해
편견을 가지지
않고 도와려는
마음 갖기



정신건강 문제를 대하는 우리들의 자세

- ✓ 우울, 불안 등 정신건강 문제에 대한 올바른 지식 갖기
- ✓ 정신건강 문제에 대해 비난하거나 놀리는 말 사용하지 않기
- ✓ 뉴스, 광고, 드라마에 나오는 정신건강 문제에 대한 오해와 편견 알아차리기
- ✓ 정신건강 문제를 겪고 있는 사람들을 도우려는 마음 가지기





“ 도움이 필요할 때는 이야기해주세요 ”

- ☑ 부모님, 학교 선생님, 학교 Wee클래스, 교육청 Wee센터
- ☑ 청소년 모바일 상담 ‘다 들어줄 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” 6호입니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center