

정신건강 리터러시란? (마음건강 사용법)

우리가 글을 읽고 이해하며 사용하는 능력을 **리터러시(literacy)**라고 합니다. 현대에 들어와서는 '적응하고 대처하는 능력'으로 그 의미가 확대되었습니다. **건강 리터러시**는 '건강에 대해 적절한 결정을 하기 위해 기초적인 건강 정보와 서비스를 획득하고, 처리하고, 이해하는 능력'으로 정의하며, 한 개인의 **생애에 걸친 건강 수준을 결정하는 데 가장 중요한 요소**로 알려져 있습니다.

1

정신건강 리터러시(마음건강 사용법)는 왜 필요한가요?

- 최근 세계보건기구에서는 코로나19 대유행이 전 세계 인구의 정신건강에 심각한 영향을 끼쳐 2020년에 **주요우울장애가 27.6%, 불안장애는 35.6%** 증가했다고 보고하였습니다. 또한 2021년 보건복지부가 시행한 정신건강실태조사에서는 우리나라 인구의 **27%가 생애에 걸쳐 한 번 이상 마음의 병**을 경험하는 것으로 나타났습니다. 미국에서 시행한 대규모 국책 연구에서도 **정신 질환의 50%가 14세 이전에 발병하며, 75%는 24세 이전에 발병**한다고 보고하였습니다. 이처럼 마음의 병은 누구나 살아가면서 비교적 흔하게 경험할 수 있으며, **아동·청소년 시기에 흔히 시작**됩니다.
- 청소년기는 신체적으로뿐만 아니라 정신적으로도 급격한 성장이 이루어지는 시기입니다. 이 시기에는 다양한 도전과 스트레스를 마주 대하게 되어 스스로 마음건강을 관리하는 능력이 요구됩니다. 따라서 성장기에 형성된 자신과 타인의 마음건강 상태를 알아차리고 돌보는 능력은 성인이 되어서도 필요합니다.
- 정신건강 리터러시(마음건강 사용법)를 잘 알고 익히게 되면 건강한 마음을 유지할 수 있습니다. 마음이 건강하면 **일반적인 학습이나 자기관리, 대인관계 등에서도 자신의 능력을 발휘**할 수 있습니다. 혼자 해결하기 어려운 마음건강 상태를 경험했을 때 이를 **올바르게 대처하는 방법**을 안다면 **마음건강 상태를 조기에 발견하고 그것에 적절히 개입**할 수 있습니다. 시의 적절한 대처는 **빠른 회복과 안정적인 일상**을 가능하게 합니다.



2

정신건강 리터러시(마음건강 사용법)이란 무엇인가요?

□ 정신건강 리터러시(마음건강 사용법)는 건강 관리를 위해 알아야 하는 건강 리터러시의 일부분입니다. 지난 3년간 코로나19 환경 속에서 감염병 리터러시가 올바른 건강 관리의 기본 바탕이 되어준 것처럼, 정신건강 리터러시는 **마음을 돌보고 건강한 상태로 유지하는 데 가장 기초적이고 핵심적인 능력**입니다.

□ 정신건강 리터러시는 **다음 4가지 능력을 모두 포함하는 개념**입니다.

[정신건강 리터러시 4가지 능력]



※ 출처: 학생정신건강지원센터(2021). 고등학교용 정신건강 리터러시 수업자료

- ① 무엇이 긍정적인 정신건강을 이루는지를 알고, 그러한 정신건강을 유지하는 방법을 이해하는 능력
 - 자신에게 일어난 스트레스 반응을 알아차리고 이해합니다. 시행착오를 통해 일상적인 스트레스에 대처하는 능력을 키움으로써 건강한 마음 상태로 유지하는 방법을 이해합니다.
- ② 정신질환(마음의 병)과 이에 대한 올바른 치료법을 알고 이해하는 능력
 - 혼자 해결하기 어려운 마음건강 상태를 경험했을 때, 올바른 지식과 합리적인 정보를 바탕으로 자신의 상태를 잘 관찰할 수 있어야 합니다.
- ③ 정신질환(마음의 병)이 있는 사람들을 대하는 태도(낙인 줄이기)와 능력
 - 정신질환에 대한 오해와 편견은 일상에서 흔합니다. 이는 정신질환을 앓는 이들에게 차별과 낙인에 대한 두려움을 주어 필요한 치료나 도움을 받지 못하게 하고 더 큰 괴로움을 겪게 합니다.
 - 부정적인 편견을 조장하는 표현을 알아차리고, 정신질환에 대한 올바른 지식을 습득합니다. 마음건강 문제를 겪고 있는 사람들을 적극적으로 도와주려고 노력합니다.



④ 정신건강 문제를 해결하기 위해 적절한 도움을 요청하는 능력

- 스트레스 반응과 구별되는 병적인 상태가 의심되면 이에 대해 올바르게 효과적으로 도움을 요청하는 방법을 숙지하고 있어야 합니다. 신뢰할 만한 정보를 얻을 수 있는 인터넷 누리집, 위급할 때 도움을 구하는 방법과 연락처, 가까운 지역의 병원 정보 등을 찾아보고 도움을 요청할 수 있어야 합니다.



정신건강은 개인이 자신의 잠재력을 파악하고 생산적인 활동을 하는 데 도움을 줍니다. 정신건강은 교육적 성과를 결정하는 중요한 요인이 되며, 자신이 속한 집단이나 사회에 공헌하는 성취감과 만족감을 형성하는 데 중요한 기틀이 됩니다.

2022. 10.

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