01. 정신건강의 이해
(정신건강의 4가지 상태와 상태별 대처방법)

학습 목표

- 정신건강의 정의와 다양한 4가지 상태를 설명할 수 있다.
- 정신건강 4가지 상태에 대한 올바른 대처방법을 설명할 수 있다.

학습 내용

- 정신건강의 정의와 4가지 상태
- 정신건강 4가지 상태에 대한 올바른 대처방법

학생정신건강 이해 및 관리

본학습 1. 정신건강의 정의와 다양한 4가지 상태

한 가지 신체질환을 가지고 있더라도 다른 건강한 신체 부분들이 있듯이, 우리에게는 다양한 정신건강 상태들이 있고, 대부분의 사람들은 동시에 한 가지 이상의 정신건강 상태를 경험하면서 살아간다. 또한 각각의 정신건강 상태는 연속선상에 있지 않다. 즉, 일반적으로 일상적인 마음의 고통(스트레스) 상태가 반드시 정신질환 상태로 발전하지 않으며, 정신질환이 있는 사람들도 질환과 연결된 부분 이외에는 좋은 정신건강 상태를 유지할 수 있다. 우리가 각기 서로 다른 다양한 정신건강 상태를 이해해야 하는 이유는 각각의 정신건강 상태가 서로 다른 대처방법이 필요하고 적절한 대처를 통해서 좋은 정신건강 상태를 유지해 나갈 수 있기 때문이다. 결국 일상적인 마음의 고통(스트레스 반응)은 건강한 정신건강의 일부로서, 이 스트레스에 대한 적절한 대처 방법을 익혀 나가야 하며, 정신질환에는 정신건강의학과 전문의와 같은 훈련된 전문 의료진의 도움이 필수적인 것이다. 그럼 정신건강이란 무엇인가에 대해 살펴보자.

1) 정신건강의 정의

- 세계보건기구(WHO)에서는 정신건강을 '개인이 자신의 잠재력을 알고, 일상의 정상적인 스트레스를 대처하며, 생산적으로 일하고, 자신이 속한 지역사회에 공헌할 수 있는 웰빙(Well-being) 상태'라고 정의하고 있다. 정신건강에 대해 조금씩 다른 다양한 정의가 있지만, 공통적으로 포함하는 중요한 점이 있다. 건강한 뇌는 우리에게 건강한 정신을 갖게 해 주며, 뇌는 신체의 중요한 부분이고 신체와 뇌는 연결되어 있다는 것이다. 기본적으로 정신건강은 인생이 사람들에게 주는 도전적인 과제에 성공적으로 적응할 수 있는 능력을 의미한다. 여기서 과제는 긍정적이기도 하고 부정적이기도 하다. 우리의 두뇌는 과제에 적응하기 위해 감정, 인지/사고, 신호에 대한 반응 및 행동 등의 능력을 적용하는데, 시간이 지남에 따라 이러한 역량을 적용하는 방법을 배우고 성장하고 발전하며, 그에 따라 점점 더 많은 과제를 성공적으로 해결하고 처리할 수 있다.
- 정신이 건강하다는 것은 꼭 긍정적이고 편안한 상태만을 말하는 것은 아니다. 흔히들 정신적으로 건강하다고 하면 부정적인 감정을 느끼지 않고 긍정적인 감정만을 느끼는 상태로 생각한다. 그러나 걱정, 공포, 슬픔 같은 부정적 감정들은 꼭 정신질환에서만 나타나는 것은 아니다. 시험 때문에 스트레스를 받거나, 친구와 갈등에 괴로워하는 등 정신적 스트레스에 대한 건강한 정신적 반응으로, 누구나 흔히 일상적으로 경험하게 된다.
- 그런데 살아가면서 정신건강에 있어서 큰 어려움을 겪거나 정신질환의 상태를 경험하기도 하는데, 이렇게 다양한 정신건강의 상태를 4가지로 나누어 볼 수 있다. 이 4가지의 정신건강 상태가 서로 어떻게 다른지 구별하고 각 상태에 대해 적절하게 대처하는 방법을 알아두는 것은 매우 중요하다.

2) 정신건강의 다양한 4가지 상태

정신건강의 상태는 편안한 상태와 마음의 고통, 정신건강 문제, 정신질환으로 구분된다.

(1) 편안한 상태

- 그중 '편안한' 상태는 말 그대로 편안하고, 친절하고, 즐겁고, 여유가 있는 상태를 말한다.
- 평소 규칙적이고 건강한 생활 습관이나 활동들을 통해 안정감을 가질 수 있다.
- 예를 들어, 일반적으로 '힐링'이라고 표현하는 휴식이나 좋아하는 것을 하는 것도 안정감을 들게 하는 활동에 포함된다.
- 이 편안한 상태는 다른 나머지 3가지 상태들이 회복하는 데에 중요한 에너지가 된다.

(2) 일상적인 마음의 고통(스트레스 반응) 상태

- 일상적인 마음의 고통(스트레스 반응)은 일상생활에서 생기는 스트레스에 대한 우리뇌의 정상적인 반응으로, '누구에게나' '매일' 일어나는 반응이다.
- 흔히 스트레스 받았다고 표현하기도 하는데 화난, 괴로운, 슬픈, 실망스러운, 미안한, 외로운 등의 상태이다.
- 우리가 살아가면서 문제에 부딪히거나 새로운 것에 적응해야 할 때, 마음이 불안하다 또는 부담스럽다는 '마음의 신호'가 생긴다. 이때 우리 몸에서는 '스트레스 신호' 또는 '스트레스 반응'이 일어나는데, 이 마음의 상태를 '일상적인 마음의 고통(스트레스 반응)' 상태라고 한다.
- 예로, 중요한 시험을 앞두고 있을 때나, 교실 앞에서 발표해야 할 때, 친구 사이에 오해가 생겼을 때, 좋아하는 사람에게 고백할 때 등의 상황에서도 스트레스 반응이 나타날 수 있다.

- 스트레스를 받았다고 해서 정신건강이 좋지 않다는 의미는 아니다. 즉, 부정적인 마음과 긍정적인 마음 둘 다 좋은 정신건강의 일부이다. 울음, 슬픔, 짜증, 분노 등의 부정적인 마음도 모두 삶에 대한 정상적인 반응이다. 스트레스 상황을 피하려고 하는 부정적인 행동도 마찬가지이다.
- 스트레스 반응은 크게 정서/감정반응, 인지/생각반응, 신체적 증상, 행동반응 등이 있습니다.

- 정서/감정반응에는 걱정, 불행, 활력, 성가신 느낌 등이 있다.
- 인지/생각반응에는 "나는 아무것도 잘하는 것이 없다", "이걸 하지 않았으면 좋겠다."와 같은 부정적인 생각과 "이것은 내가 해결해야 할 일이다.", "어려울 수 있지만 할 수 있다.", "친구에게 도와 달라고 해야겠다."와 같은 긍정적인 생각이 있다.
- 신체적 증상으로는 복통, 두통, 가슴 두근거림 등이 있다.
- 행동반응으로는 상황 회피, 도전 참여, 긍정적인 에너지, 누군가에게 소리 지르거나 누군가를 돕는 것 등이 있다.

-스트레스에 대한 반응은 부정적인 요소와 긍정적인 요소를 모두 가질 수 있다. 이점 꼭 기억하셔서 부정적인 것에만 초점을 맞추지 않도록 유의해야 한다.

- 학생들은 어떤 스트레스 반응을 보일지 확인해보자.

가슴이 답답하고 두근거린다.	☐	엄마나 동생에게 짜증을 낸다.	☐
아무 생각이 안 든다.	☐	'이번엔 잘해보자!'	☐
'잘 될거야.'	☐	먹는 것으로 푼다.	☐
'왜 나에게만 이런 일이...'	☐	조언이나 도움을 요청한다.	☐
'마치고 할 즐거운 일을 생각하자.'	☐	방에서 안 나온다.	☐
'죽고 싶다.'	☐	할 일을 미루고 딴짓을 한다.	☐
게임, 유튜브로 빠진다.	☐	인터넷 쇼핑을 한다.	☐
친구나 엄마와 수다를 떤다.	☐	일기나 글을 쓴다.	☐
소화가 안된다.	☐	자해를 한다.	☐
운동을 한다.	☐	해결책에 대해 계획을 짜본다.	☐
'해봤자 안될거야.'	☐	잠이 안 온다.	☐
불안하다.	☐	기분이 가라앉는다.	☐
걱정된다.	☐	'얼른 지나갔으면...'	☐

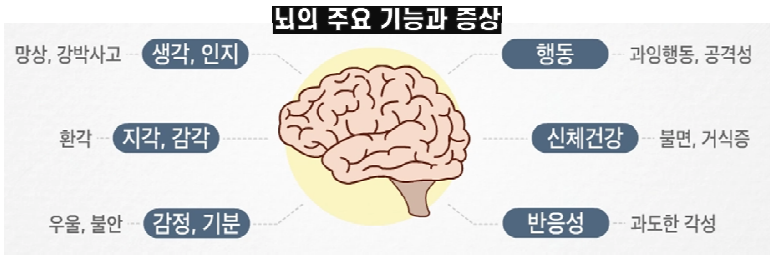
(3) 주변의 도움이 필요한 특별한 정신건강문제 상태

- 주변의 도움이 필요한 특별한 정신건강문제 상태는 일상적인 것이 아닌 커다란 스트레스를 받았을 때 정상적으로 발생한다. 예를 들어 사랑하는 사람이 죽거나, 외국으로 이사를 가거나, 암과 같은 심각한 병이 있다는 진단을 받았을 때 등다.

- 트라우마를 겪었다고 표현하기도 하는데, 이는 상처받은, 비통한, 절망한, 암담한 등의 상태이다.
- 극심한 스트레스에 대한 뇌의 반응으로, 이 상태에서는 슬픔, 분노, 절망감 같은 아주 강한 부정적인 감정을 겪는다. 또 주변을 인식하고 생각하는 것도 변화가 생겨서 "예전과 같을 수는 없을 것이다."라든지 "내 삶이 이렇게 계속될 수 있을지 모르겠다." 같은 부정적인 사고를 하게 됩니다. 신체적으로도 많은 문제가 생긴다. 즉 잠도 잘 잘 수 없고, 기운이 없고, 몸이 여기저기 아프기도 하다. 행동에도 변화가 생겨서 일상적인 활동도 안 하려 하고 사람들을 만나지 않으려 하고, 갑자기 분노폭발을 일으키기도 한다.
- 특별한 정신건강문제 상태도 역시 누구나 살면서 겪을 수 있는 정상적인 삶의 일부이며 이 자체가 정신질환은 아니다. 그러므로 대부분은 의학적인 치료가 반드시 필요한 상태는 아니지만, 일부에서는 정신건강의학과 진료가 필요할 수 있다. 혼자 스스로 극복해 내기를 기다리기보다는 가족, 친척, 친구, 학교, 이웃, 지역사회 등 주변의 관심과 공감, 돌봄과 심리상담 등의 도움이 필요한 상태이다.

(4) 정신질환 상태

- 마지막 '정신질환'은 의학적으로 정신건강의학과 질병이 생긴 상태이다. 청소년기에 흔한 정신질환의 예로 우울장애, 불안장애, 주의력결핍 과잉행동장애 등이 있다.
- 정신질환이란 뇌 기능이 제대로 작동하지 못해 일상생활에서 심각하고 지속적인 문제가 생긴 상태를 말한다.
- 인구의 약 20%가 평생동안 한번은 경험할 정도로 흔하며 누구에게나 일어날 수 있다. 정신질환의 원인은 한 두 가지가 아니라 복합적인 경우가 대부분이다. 어머니 뱃속에서부터 겪게 되는 다양한 생물학적, 심리적, 사회적 경험이 뇌 회로발달과 기능에 영향을 미쳐 발생하게 된다.
- 정신질환의 상태에서는 뇌의 6가지 주요 기능에 문제가 생기게 되고, 이로 인해 일상생활에 직접 영향을 준다. 정신질환의 경우 반드시 전문 의료진에 의한 올바른 진단과 치료가 필요하며 이를 통해 뇌 기능을 회복하고 안정적인 일상생활을 유지할 수 있다.



- 세계보건기구 보고에 따르면 세계 인구의 20%가량이 정신질환을 경험하고, 청소년기는 발병의 중요한 시기로 전 생애 정신질환의 약 70%가 이 시기에 진단될 수 있다고 하였다. 그러므로 청소년기의 정신건강을 잘 관리하는 것은 매우 중요한 문제라고 할 수 있다.
- 또 우리나라 소아청소년에서도 성인 정신질환의 약 50%가 14세 이전에 발생하는 것으로 나타났으나, 정신질환을 경험하는 청소년은 다양한 문제로 인해 실제 치료로 연결되는 비율이 매우 낮다.
- 그러므로 청소년들이 정신질환에 편견과 낙인을 줄이고 정신질환에 대한 올바른 지식을 배우고, 필요시 적절한 도움을 요청할 수 있는 방법을 알도록 교육하는 것은 매우 중요하다.

3) 정신건강의 상태에 따른 올바른 대처

- 4가지 정신건강 상태는 연속해서 순서대로 경험하는 것은 아니다.
- 일상적인 마음의 고통이나 특별한 정신건강문제가 악화되어 정신질환으로 반드시 연결되는 것도 아니고, 반대로 정신질환 상태에 있다고 해서 그 사람이 경험하는 모든 감정이나 행동이 정신질환으로 인해서만 나타나는 것도 아니다.
- 우리는 누구나 이런 4가지 정신건강 상태 중 하나 이상을 동시에 경험하면서 살아간다. 예로, 학생 A 이야기를 해보면, 방과 후에 친구들과 농구를 하면서 즐거운 시간을 보냈는데, 집에 돌아와 다음 주에 있는 시험을 대비해 공부를 별로 안 해 걱정이 많아졌다. 이럴 때면 항상 옆에서 격려하며 힘이 되어준 삼촌이 지난 주말에 교통사고로 돌아가셨다는 사실이 떠올라 마음에 구멍 뚫린 것 같이 슬퍼졌다. 학생 A는 평소처럼 주의력결핍 과잉행동장애로 병원에서 처방 받은 치료약을 복용하며 시험 준비 계획을 다시 짰다. 누구나 여러 개의 상태를 동시에 가지고 있기 때문에 한 사람이 각 상태에 대해 여러 가지 대처가 동시에 필요할 수 있다. 정신질환인 우울장애를 겪고 있는 이 학생의 경우, 병원에 진료를 보러가고 약만 복용하면 되는 것이 아니라, 건강하고 편안한 상태를 경험하는 것을 늘이고, 일상적인 스트레스에 대한 대처능력을 키워나가고, 큰 스트레스를 겪을 때는 교사나 친구, 부모와 친척 등 주변에 도움을 요청할 수 있도록 해야 한다는 것이다. 그러므로 정신질환을 경험하고 있는 학생에 대해 정신질환이라는 편견이나 낙인으로 멀리할 것이 아니라, 그 학생도 다양한 정신건강 상태를 같이 가지고 있다는 것을 반드시 인식하고, 정신질환 상태에 대한 치료를 잘 받도록 격려도 하지만 다른 정신건강 상태들에 대해서도 학교 공동체 안에서 서로 돕고 함께 성장할 수 있도록 해야 한다는 의미다.

본학습 2. 정신건강 4가지 상태에 대한 올바른 대처방법

1) 정신건강 4가지 상태에 대한 올바른 대처 방법

● 그렇다면 정신건강 4가지 상태에 따라 어떤 대처를 하는 것이 좋을까?

(1) 편안한 상태에 대한 올바른 대처

- 첫 번째 '편안한' 상태는 일상적인 마음의 고통 상태나 특별한 정신건강 문제, 정신질환, 이 3가지 상태들이 회복하는 데에 중요한 에너지원이 된다.
- 건강한 신체상태나, 규칙적인 생활 습관이나 활동들이 이러한 안정감을 갖게 해 준다. 가족이나 친구들과의 즐겁고 안정적이며 지지적인 관계 경험과 추억을 늘여 가는 것도 중요하다.
- 또 일반적으로 '힐링'이라고도 하는 자신이 좋아하는 활동이나 휴식의 경험을 적절히 하는 것도 필요하다. 일상의 작은 목표를 세우고 성취해 나가는 기쁨도, 먼 미래의 목표에 대한 희망과 소망을 갖는 것도 도움이 된다.

(2) 마음의 고통에 대한 올바른 대처

- 두번째는 일상적인 마음의 고통(스트레스) 상태로, 모든 사람은 매일 마음의 고통 혹은 스트레스를 경험한다. 마음의 고통도 좋은 정신건강의 일부로써, 우리에게 닥친 어려움을 해결하기 위해 뭔가 새로운 것을 시도하라는 신호이다.
- 스트레스 신호를 긍정적으로 받아들이면 시행착오를 반복해 나가면서 점차 적응법을 배우고 극복하게 된다. 정신건강은 하루아침에 타고 나는 게 아니라 우리가 자라면서 감정, 생각, 행동, 자기 몸의 신호를 잘 알고 조절할 수 있도록 시행 착오를 거듭하는 과정을 통해 얻게 된다.
- 친구들과 밖에서 늦게까지 노는 것, 시험 전 밤에 잠을 잘 자는 대신에 밤샘 공부를 하려고 하는 것 등은 결과적으로 고통을 늘어나게 하는 행동들이다. 하지만, 잘못된 선택을 해보면 좋은 선택을 하는 법을 배우게 된다. 이는 성장하는 과정의 정상적인 일부분인 것이다.
- 마음의 고통이 있으면 우리 스스로 스트레스를 극복하면서 시행착오를 통해 스트레스 상황을 이겨내고 문제를 해결할 수 있는 방법을 배우게 된다. 마음의 고통 상태에 있는 학생들은 "아픈" 상태가 아니라서 반드시 병원 진료가 필요한 상태는 아니다.
- 대부분의 경우 친구, 부모, 교사, 신뢰하는 어른과 매체로부터 조언을 받으며 시행착오를 통해 배워나가는 것으로 충분하다. 또한 균형 잡힌 식사와 적절한 운동과 충분한 수면을 취하고 친구나 가족과 잘 지내며 자신의 감정과 의견을 잘 표현하고, 게임이나 미디어 과몰입은 줄이고 바람직한 즐거움을 찾으며 규칙적인 생활습관을 가지는 일반적인 건강관리

기술을 사용하면 좋다. 이러한 방법들로 '편안한 상태'를 가지는 것이 도움이 된다.

- 이밖에도 안정화 호흡법, 이완법, 명상 등의 기술을 연습함으로써 스트레스를 조절하고 마음의 고통을 견디는 데 도움을 받을 수 있다.

(3) 정신건강문제에 대한 올바른 대처

- 세 번째는 특별한 정신건강문제 상태로, 부모님이나 친한 친구가 사망하는 일 등 일상적이지 않은 큰 어려움을 겪게 되면 특별한 정신건강문제 상태를 경험하게 된다.
- 학교나 학교 밖의 일상적인 활동이 눈에 띄게 어려울 수도 있다. 이럴 때 심리상담 같은 도움이 필요할 수도 있다. 그렇지만 반드시 의학적인 치료가 필요한 상태는 아니다.
- 의사가 아니라도 주변에 친구가 다치면 응급조치로 친구를 도와줄 수 있듯이, 마찬가지로 누군가가 힘든 일을 겪고 있을 때 주변에 있는 가족, 선생님 그리고 친구들이 공감하는 태도로, 어려움과 고통을 알아차리고, 어떤 도움이 필요한지 알아보고, 함께하고 있다는 것을 느끼게 해 주는 마음의 응급처치를 해 줄 수 있다.
- 학교 내에서 특별한 정신건강문제 발생(사망 사건 등)으로 어려움을 겪게 될 때는 참고자료 '학교를 위한 응급심리지원(Psychological First Aid for School)-학교위기개입 실행자 입문서'5)를 활용하신다면 유용하실 것이다.
- 추가적으로 학교 공동체에서 주변 구성원들(교사나 학생들)이 구체적으로 도움을 줄 수 있는 방법들은 어떤 것들이 있는지 다시 한번 확인해 보자.

[학교 공동체에서 주변 구성원들이 도움을 줄 수 있는 방법들]

- 공감하는 태도로, 어려움과 고통을 알아차리고, 어떤 도움이 필요한지 물어보고, 함께 하고 있다는 것을 느끼게 해줌
- 당분간 학습 시간을 줄여 주기, 가족과 같이 있는 시간을 늘려 주기, 과제나 준비물 챙겨주기, 연락해 주기, 수면이나 식사 챙겨주기 등 일상생활에서 흔한 문제들을 도움
- 마음의 고통을 견디는 기술(안정화 호흡법, 근육 이완법등)을 가르쳐주고, 일반 건강관리(규칙적 수면과 식사, 적당한 운동 등)가 소홀해지지 않게 도움
- 어려움을 표현하고 도움 받을 수 있도록 신뢰할 수 있는 어른(선생님, 심리상담사, 이웃, 가족),상담기관, 지역사회 등으로 연결해주는 것이 필요
- 대부분의 경우 의료진의 전문적인 치료가 필요한 것은 아니지만, 일부의 경우 병원 진료가 필요할 수 있음

(4) 정신질환 상태에 대한 올바른 대처

- 보통 정신질환은 다양한 행동과 감정, 인지와 지각의 변화로 발생하는데, 이러한 변화의 신호를 빠르게 알아차리고 올바른 정보를 바탕으로 어떤 문제가 발생했을지 생각해봐야 한다.

- 또한 이러한 문제를 잘못이나 의지의 부족으로서 오해하는 일은 없어야 한다.
- 이러한 문제는 반드시 주위의 어른들과 상의하여 전문가에게 도움을 요청할 수 있어야 한다. 다양한 문제로 인하여 정신질환의 어려움에 대해서 조기에 도움을 청하기 힘든 경우가 많이 있다. 정신질환은 충분히 치료할 수 있는 문제로, 청소년기에 빨리 치료할수록 장기간의 문제로 이어지지 않고 완전하게 회복될 가능성이 높아진다. 따라서 혼자서 해결하려 노력하기보다는 주변에 빨리 도움을 요청해야 하며, 이를 위해서는 우리 모두가 도움을 요청하기 어렵게 하는 편견과 낙인을 줄이기 위해 노력하는 것이 필요하다.
- 또 학생들은 청소년기에 흔한 정신질환들에 대해 올바른 지식을 교육받아야 하며, 스스로의 정신 질환을 의심할 수 있는 다양한 신호들에 대해 알아야 한다.
- 청소년기에 정신질환이 시작되는 경우가 많은데, 대표적인 신호는 행동 변화, 관계나 일상생활 유지의 어려움, 식사와 수면의 문제, 인지기능의 저하 등이 있다. 행동의 변화로 인해 다양한 일상생활의 문제들이 발생하며 외모 관리, 청결 등의 문제가 학업을 유지하기 힘들 수 있다. 우울장애의 경우에 우울한 기분만이 아니라, 행동, 식사와 수면, 일상생활 유지 능력, 인지기능, 집중력, 암기력, 생각의 내용이나 속도의 변화도 함께 나타난다. 사물이나 현상을 보고 느끼는 지각에도 문제가 생겨 보이지 않는 것을 보거나 듣거나 하는 현상을 경험하기도 한다. 사실과 연관성이 없는 왜곡된 생각이나, 의심, 망상 등의 생각 문제가 나타나기도 한다.

2) 도움을 받을 수 있는 곳과 신뢰할 수 있는 기관 정보

일반적으로 신뢰할 수 있고 필요 시에 바로 도움을 얻을 수 있는 곳을 평소에 잘 알고 있는 것은 매우 중요하다. 갑작스러운 큰 사고를 당해 부상을 입었을 때 응급실을 가거나 119에 연락을 취하는 것을 우리가 잘 알고 있는 것과 마찬가지다. 이러한 곳들은 학교 선생님을 통해 쉽게 찾을 수 있기도 하고 전화나 스마트폰 앱 등을 활용할 수 있다. 또한 우리 주변의 상담기관이나 병원 등을 잘 알고 있는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 또한 다양한 정보들 중에서 정신건강에 대한 신뢰할 수 있는 정보를 담고 있는 인터넷 누리집의 정보도 알아두어야 한다.

[학생정신건강에 도움을 받을 수 있는 기관 및 서비스]

▶우리동네 센터 및 근처 병원 찾기
- 지역 청소년 상담복지센터
- 지역 정신건강복지센터
- 대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr : 병의원찾기 정보 제공

▶학생정신건강 관련 교육부 기관
- 교육부 학생정신건강지원센터 www.smhrc.kr : 학생정신건강에 대한 다양한 교육자료 제공

▶유용한 정보가 있는 국공립기관
- 국립정신건강센터 www.ncmh.go.kr
- 한국생명존중희망재단 www.kfsp.org
- 한국자살예방협회 www.suicideprevention.or.kr
- 중앙정신건강복지사업지원단 www.nmhc.or.kr

요약정리

1. 정신건강과 정의와 다양한 4가지 상태
- 정신건강의 정의
  - 정신건강이란 살아가면서 우리에게 일어나는 도전적인 과제들에 성공적으로 잘 적응하는 능력
- 정신건강의 다양한 4가지 상태
  - 편안한 상태 : 편안한, 사려 깊은, 즐거운, 여유 있는
  - 마음의 고통 : 화난, 괴로운, 슬픈, 불행한, 실망스러운, 미안함, 외로운
  - 정신건강 문제 : 상처받은, 비통한, 애절한, 절망한, 암담한
  - 정신질환 : 우울장애, 불안장애, 주의력결핍 과잉행동장애 등

2. 정신건강 4가지 상태에 대한 올바른 대처방법
- 정신건강 4가지 상태에 대한 올바른 대처 방법
  - 편안한 상태 – 회복을 위한 에너지가 됨
  - 일상적인 마음의 고통(스트레스 반응) 상태 – 마음의 근육을 키우기
  - 특별한 정신건강문제 상태 – 가까운 주변의 공감과 도움이 필요
  - 정신질환 상태 – 병원 진료가 필요
  - 누구나 동시에 한 가지 이상의 정신건강 상태를 가지며, 각각의 상태에 대한 올바른 대처 방법이 필요함

참고문헌

- 교육부 학생정신건강센터 중학교용 정신건강 리터러시 2021, 고등학교용 정신건강 리터러시 (제작 중)
- Stan Kutcher 학교 정신 건강-세계적 도전과 시그마프레스 2015
- 보건복지부 소아청소년 정신질환 실태조사 사전기획연구 2019
- 교육부 학생정신건강지원센터 학교를 위한 응급심리지원-학교위기개입 실행자 입문서 2018