청소년과 정신건강에 대해 이야기하기

청소년들은 자신의 건강을 스스로 지킬 수 있다는 점, 문제가 느껴질 때 목소리를 낼 수 있다는 점, 그리고 다른 사람을 존중하며 도울 수 있다는 점을 아는 것이 중요합니다. 많은 정신질환이 청소년기에 시작되지만, 필요한 도움을 제때 받지 못하는 경우가 많습니다. 그러나 꼭 그렇게 될 필요는 없습니다. 좋은 정신건강을 지향하고 조기에 도움을 구하면, 문제가 생겼을 때 더 빠르게 회복할 수 있습니다.

청소년들은 부모와 열린 소통을 원합니다. 믿고 의지할 수 있는 어른과 연결된 청소년들은 정서적으로 더 안정감을 느끼고 생활도 더 건강하게 유지하는 경향이 있습니다. 부모가 모든 해답을 가지고 있을 필요는 없습니다. 다만 열린 마음, 궁금해하는 태도, 그리고 따뜻한 공감이 필요할 뿐입니다.

언제 청소년과 대화를 시작해야 할까요?

정신건강은 한 번만 이야기하는 주제가 아니라, 꾸준히 다뤄야 할 주제입니다. 청소년이 이야기하고 싶어 할 때는 언제든 곁에 있어 주고 관심을 보이세요. 대화를 시작하기 위해 질문을 던지는 것을 두려워하지 마세요. 또한 청소년이 스트레스를 많이 받는 시기이거나, 자신이나 상황에 대해 부정적인 생각을 자주 표현할 때도 정신건강 이야기를 자연스럽게 꺼낼 수 있습니다.

무엇을 말해야 할까요?

청소년과 나눌 수 있는 핵심 메시지들이 있습니다. 부모나 어른이 직접 이러한 태도를 보여줄수록, 그 메시지는 더 큰 효과를 발휘합니다.

우리 모두에게는 정신건강이 있습니다.

정신건강은 모든 사람의 건강에서 중요한 부분입니다. 정신건강이 좋을 때는 스트레스를 더 잘 다룰 수 있습니다. 반대로 정신건강이 좋지 않을 때는 자신에 대해 긍정적으로 느끼는 것이 어려워질 수 있습니다. 정신건강도 신체 건강처럼 변할 수 있으니 문제를 무시하지 마세요. 설령 정신질환으로 진단을 받더라도, 정신질환은

치료가 가능합니다.

힘든 날은 누구에게나 있습니다.

누구나 가끔은 기분이 나쁜 하루, 혹은 힘든 한 주를 겪을 수 있습니다. 갈등, 실망, 상실, 혹은 다른 괴로운 상황을 겪을 때 우울하거나 스트레스를 받거나 불안해지는 것은 자연스러운 일입니다. 중요한 점은, 그 감정이 상황에 맞게 나타나고 상황이 나아지면 점차 회복되어야 한다는 것입니다. 예를 들어 학교 과제를 두고 불안을 느낀다면, 과제가 끝난 후에는 그 불안도 사라져야 합니다.

문제가 있다면 말하세요.

정신건강에 대해 걱정이 된다면, 목소리를 내고 도움을 요청하세요. 그래야 문제가 더 악화되거나 삶에 큰 영향을 미치기 전에 다룰 수 있습니다. 부모나 보호자에게 말하기 어렵다면, 학교의 상담사나 선생님, 혹은 신뢰할 수 있는 다른 어른에게 이야기하세요.

고정관념을 비판적으로 바라보세요.

정신질환은 소셜미디어, 영화, 심지어 뉴스에서도 현실적이거나 존중하는 방식으로 다뤄지지 않는 경우가 많습니다. 그러나 대부분의 정신질환을 가진 사람들은 다른 이들과 마찬가지로 자신의 삶을 최선을 다해 살아가고 있습니다. 모든 사람은 똑같이 존중받을 자격이 있다는 것을 잊지 마세요.

경고 신호

다음은 흔한 정신건강 문제에서 나타날 수 있는 경고 신호들입니다. 이런 신호가 반드시 정신질환을 의미하는 것은 아니지만, 청소년과 대화를 나누고 의사나 정신건강 전문가에게 상담을 받아볼 때임을 알려줍니다.

- 상황에 비해 지나치게 강하거나 통제할 수 없는 불안
- 오래 지속되거나 잦은 눈물로 이어지는 우울한 기분
- 비정상적으로 고양된 기분, 쉴 새 없는 생각이나 아이디어
- 절망감, 무가치감, 죽음에 대한 이야기나 도망치고 싶다는 표현
- 지나친 짜증이나 분노

- 식사, 체중, 수면 패턴의 변화
- 자해(예: 자해를 목적으로 피부를 긋는 행위)
- 실제가 아닌 감각 경험(예: 환청)
- 도저히 사실일 수 없는 이상한 믿음
- 기억력 문제나 의사결정의 어려움

누군가 자살이나 생을 끝내고 싶다는 이야기를 한다면 반드시 진지하게 받아들여야 합니다.

지역 위기 상담 전화나, 전국 아동·청소년 상담 전화(1-800-668-6868), 혹은 First Nations 및 Inuit Hope for Wellness 상담 전화(1-855-242-3310)로 연락하세요.

누군가의 생명이 즉각적인 위험에 처했다고 생각된다면, 즉시 **911**에 전화하거나 응급실로 가야 합니다**.**

청소년이 정신건강 문제로 도움을 요청할 때

- 관심을 진지하게 받아들이세요**.** 청소년의 고민을 '사춘기라서 그렇다'거나 '누구나 겪는 성장 과정일 뿐'이라고 가볍게 넘기는 것은 도움이 되지 않습니다. 비록 문제에 공감하기 어렵더라도, 청소년이 느끼는 걱정과 괴로움에 대해 진지하게 들어줄 수 있습니다.
- 판단하지 말고 들어주세요**.** 다른 일을 하고 있는 중이라면, 나중에 시간을 내어 온전히 집중해서 대화하세요. 청소년이 하는 말을 판단하지 말고, 그냥 들어주고 곁에 있어 주는 것이 중요합니다.
- 청소년에게 무엇이 필요한지 물어보세요**.** 이미 스스로 다음 단계에 대해 생각해둔 경우도 있습니다.
- 모든 답을 바로 알 필요는 없습니다**.** 오히려 함께 배우고 알아가는 과정이 될 수 있습니다.
- 다른 선택지를 제시하세요**.** 일부 청소년은 부모와 특정 주제를 이야기하기 어려워할 수 있습니다. 학교 상담사, 다른 가족 구성원, 지역 정신건강 기관이나 청소년 단체, 신뢰할 수 있는 웹사이트나 전화 상담 등 다른 도움의 통로를 알려주세요.
- 안전하게 개인 정보를 나누는 방법을 이야기하세요**.** 소셜미디어나 다른 사람에게 한번 공유된 정보는 되돌리기 어렵습니다. 청소년이

안전하게 이야기하고 도움을 구할 수 있는 공간을 찾도록 격려하세요.

- 필요하다면 외부의 도움을 구하세요. 가정의는 좋은 출발점이 될 수 있습니다. 문제를 평가하고 치료를 제공할 수 있으며, 필요하다면 전문 정신건강 서비스로 의뢰할 수도 있습니다. 학교 상담사 역시 도움을 줄 수 있습니다. 학교 안에서 지원을 제공하고, 지역사회 자원으로 연결해 줄 수 있습니다.

더 많은 도움이 필요하신가요?

캐나다 정신건강 협회(CMHA)와 같은 지역 커뮤니티 기관에 연락하여, 지역 내 지원과 자원에 대해 알아보세요.

1918년에 설립된 캐나다 정신건강 협회(CMHA) 는 캐나다에서 가장 오래되고 규모가 큰 지역 기반 정신건강 기관입니다. CMHA는 캐나다 전역 수백 개 지역 사회에서 활동하며, 정신건강 문제와 질환을 예방하고, 회복과 회복탄력성을 지원하며, 모든 캐나다인이 건강하고 풍요롭게 살아갈 수 있도록 옹호와 자원을 제공합니다.

자세한 내용은 CMHA 웹사이트 **www.cmha.ca** 를 방문해 보세요.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.