

마음도 건강검진이 필요하다

정신건강의 날

글 편집실



매년 10월 10일은 '정신건강의 날'로 정신건강의 중요성을 알리고, 정신질환에 대한 편견을 해소하기 위해 제정된 법정 기념일이다. 2011년에 발표된 역학조사에 따르면 전 세계적으로 5명 중 1명은 일생에 한 가지 이상의 정신질환을 앓을 수 있다고 나타났다. 이처럼 정신질환은 감기처럼 누구에게나 찾아올 수 있지만, 여전히 짙게 깔린 편견으로 입 밖으로 꺼내기조차 어려울 수 있다.

그러나 정신질환은 의미와 마음가짐의 문제가 아니다. 혼자서 고민하고 고통받는 시간이 길어질수록 더욱 악화될 수 있으므로 의료기관의 도움을 받는 것에 대한 인식이 자연스럽게 퍼져야 한다. 올바른 인식과 관심을 가지고 내 마음 건강을 위한 투자가 필요한 것이다.

내 마음의 신호등을 살피는 방법

1. 내 마음 살피기

먼저 내 마음건강 상태를 확인하는 것이 중요하다. 국가정신건강정보포털을 통해 정신건강 자가검진, 정신건강정보 등을 확인하자.



국립정신건강센터
국가정신건강정보포털

2. 힘들다고 말하기

우울·불안에 대해 주변 사람들에게 말해 보자. 정신건강상담(1577-0199)도 활용하자.

3. 전문가 찾아가기

증상이 심할 땐 전문가를 통해 상담 및 치료하는 것이 좋다. 정신건강의료기관, 전문가 대면상담을 활용하자.



4. 함께 극복하기

정부 및 지자체에서 '정신건강의 날'을 맞아 다양하게 진행되는 행사에 참여해 보자.