

우리들의 마음건강 이야기 특별호

우리들의 마음건강 진료 팩트 체크



학생정신건강지원센터
기 오 영 인 건 강 지 원 선 터

병원에서 심리검사를 받으라고 하는데 저게 뭔가 문제가 있다는 건가요?



마음건강에 문제가 있어서 심리검사를 하고 진료를 받아야 한다는 것은
지금 도움을 받으면 **마음 건강이 좋아질 부분이 있다**는 것을 뜻해요.

병원에서 심리검사를 받으라는 것이 여러분에게 **큰 문제가 있다거나 심한 마음의 병이 있다**는 것을 뜻하지는 않아요. 감기로 기침이나 열이 나더라도 약을 먹지 않고 쉽게 나을 때도 있지만, 바이러스가 강하거나 면역력이 약해지면 폐렴까지 진행하기도 합니다. 마음건강 상태도 작은 어려움부터 일상 생활에 계속 어려움을 주는 상태까지 다양하답니다. 따라서 전문가의 심리검사와 진료를 통해 여러분의 마음 건강상태를 정확히 알아보는 것이 필요합니다.

내 마음이랑 의지가 약해서 이렇게 마음이 힘든 건가요?



과학적으로 연구해 보았더니 마음의 병은 ‘의지’가 약해서 생기거나 ‘마음’이 약해서 생기는 병이 **아니었습니다.**

마음이 힘든 원인은 뇌에 있는 호르몬의 일종인 신경전달물질에 있었습니다. 감정, 생각 등을 조절하는 신경전달물질은 우리의 ‘의지’로 조절할 수 있는 것이 아닙니다. 이들 물질이 균형을 잃게 되면 우리의 생각, 감정, 행동에 변화를 일으켜 친구와의 관계나 학습에도 어려움을 주게 됩니다. 무슨 병이든 일찍 발견하여 치료해야 회복이 빠르고 후유증이 줄어들 수 있어요.



병원에 가면 약을 줄 텐데
먹기가 싫어요.



정신건강의학과에 간다고 해서
무조건 약을 처방받지는 않아요.

먼저 병·의원을 방문하여 정신건강 전문가의 정확한 평가와 상담을 받아 앞으로의 치료 방법을 결정하는 것이 가장 중요해요. 환자의 상황을 고려하여 상담 치료, 생각훈련 치료, 가족 치료, 약물 치료 중에서 가장 효과적인 치료 방법을 선택하게 됩니다.

정신건강의학과에서 주는 약을 먹으면 부작용이 심하거나 중독이 되나요?



현재 정신건강의학과에서 사용하는 약은
안전성이 확인 되어 판매가 허가된 것이에요.

아이에게 사용하는 약은 식품의약품안전처에서 어른의 약보다 안정성과 부작용을 꼼꼼히 따져 국내 판매를 허가합니다. 의사가 처방한 약이 사람에 따라 일시적인 부작용이 생길 수도 있습니다. 그러나 약을 처방하는 의사와 지속적인 상담을 통해 관리와 치료를 한다면, 마음의 병에서 빠져나와 더 즐거운 생활을 할 수 있습니다.

누군가 제가 병원에 다닌다는 것을 알까 봐 걱정이 되어요.



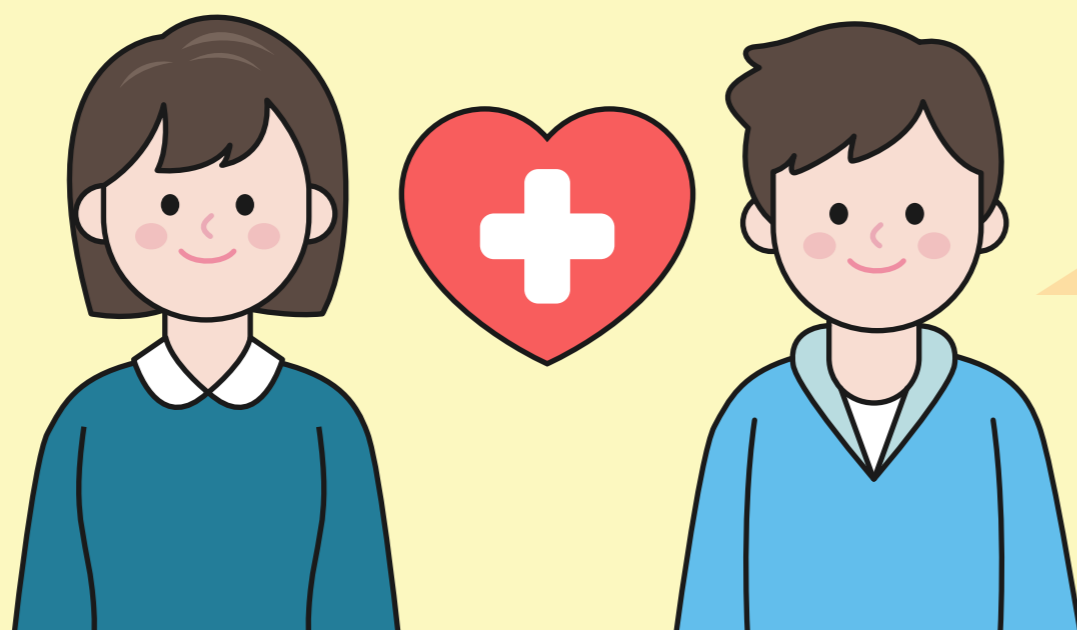
환자 자신의 동의가 없으면 다른 사람에게 절대 환자의 의료 정보를 제공할 수 없습니다.

만 14세 미만의 아동의 의료기록을 보려면 직계가족이나 법정 대리인의 동의가 필요합니다. 하지만 어른이 된 환자의 의료기록은 부모님이나 가족이라 하더라도 볼 수가 없어요. 의료법에 따르면 병·의원은 환자 자신의 동의가 없으면 다른 사람에게 절대 환자의 의료 정보를 제공할 수 없습니다. 군에 입대하거나 취업할 때도 군대나 회사는 **개인의 동의 없이 의료기록을 볼 수 없습니다.**

마음건강에 대해 고민하고 있다면

혼자 고민하지 말고 이야기해주세요

- ☑ 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- ☑ 청소년 모바일 상담 '다 들어줄 개'
 - : 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담
 - : 익명으로도 상담이 가능
 - : SNS나 앱, 문자(1661-5004)를 사용한 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, 가까운 정신건강의학과 병의원
- ☑ 대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr
 - : 지역별 병의원 찾기 정보 제공



본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 특별호입니다

카드뉴스 문의사항

학생정신건강지원센터

02-6959-4640