



# 정신건강 초기대응

왜 정신건강 초기대응이 필요할까요? 정신건강 초기대응(Mental Health First Aid, MHFA)은 성인에게 발생하는 정신건강 및 약물 사용 문제의 징후를 식별하고 이해하며 대응하는 방법을 교육합니다.

평균적으로  
**130명**

이 매일 자살로 사망합니다.

출처: 미국자살예방재단  
- American Foundation for  
Suicide Prevention

1999년부터 2019년까지

**841,000명**

이 약물 과다 복용으로  
사망했습니다.

출처: 질병통제예방센터  
- Centers for Disease Control  
and Prevention

미국인 중 거의

**5명 중 1명**

이 정신질환을 가지고  
살아갑니다.

출처: 미국 정신건강연구소  
- National Institute of Mental Health

## 세 가지 학습 방법

- **대면형 수업(2판)** - 교육 참가자는 강사가 진행하는 7.5시간의 대면 수업을 통해 교육 받습니다.
- **혼합형 수업** - 교육 참가자는 2시간의 자율학습 온라인 과정을 이수한 후 4.5~5.5시간 동안 강사가 진행하는 교육에 참여합니다. 강사가 진행하는 교육은 다음과 같습니다:
  - » 화상(비대면) 수업.
  - » 대면 수업.

## 어떤 사람이 정신건강 초기대응을 알고 있어야 할까요?

- 고용주.
- 응급구조원.
- 경찰관.
- 관심 있는 개인.
- 병원 직원.

## 다루는 내용

- 정신건강 문제의 일반적인 징후 및 증상.
- 약물 사용 문제의 일반적인 징후 및 증상.
- 위기에 처한 사람과 소통하는 방법.
- 도움을 연결해 주는 방법.
- 트라우마, 약물 사용 및 셀프케어(self-care)에 관한 확장된 콘텐츠.

## 다음의 정신건강 초기대응 액션 플랜(Mental Health First Aid Action Plan, ALGEE)으로 대응하는 방법을 배워보십시오.

- **ASSESS:** 자살 또는 상해의 위험 평가.
- **LISTEN:** 편견 없이 경청.
- **GIVE:** 안심을 시키고 정보를 제공.
- **ENCOURAGE:** 적절한 전문적 도움을 권장.
- **ENCOURAGE:** 자조(self-help) 및 기타 지원 전략을 권장.

### 출처

미국자살예방재단. (날짜 없음). 자살 통계. <https://afsp.org/suicide-statistics/>

질병통제예방센터. (날짜 없음) 약물 과다 복용으로 인한 사망. <https://www.cdc.gov/drugoverdose/deaths/index.html>

미국 정신건강연구소(NIMH). (날짜 없음). 정신질환. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>