

보도자료 1.

멘탈헬스코리아, 세계 정신건강의 날 맞아 청소년 정신건강 지원환경 혁신 보고서 발간

청소년이 학교·온라인·학교 밖 지원체계 직접 평가... 예방 중심 정책 전환과 청소년의 의사결정 참여 요구

멘탈헬스코리아는 세계 정신건강의 날인 10월 10일, 청소년 위원 12인이 공동 집필한 「청소년 정신건강 지원환경 혁신 보고서: 청소년이 제안하는 정신건강 지원환경의 새로운 기준」을 발간한다. 멘탈헬스코리아 청소년 정신건강 지원환경 혁신 위원회 소속 청소년 12인이 지난 6월부터 4개월간 전국 청소년 약 500명을 설문·인터뷰하며 학교·온라인·학교 밖 지원체계를 청소년의 눈으로 직접 조사하고 평가한 결과다.

이 보고서의 가장 큰 차별점은 정부와 교육부, 학교가 청소년을 위해 마련한 정신건강·자살예방 정책과 교육, 프로그램, 서비스를 청소년이 직접 평가했다는 데 있다. 무엇이 효과적이고 무엇이 그렇지 않은지, 왜 현장에서 체감되지 않는지, 무엇을 어떻게 바꿔야 하는지를 구체적으로 담았다. 모든 연령대 가운데 청소년 자살만 줄지 않고 증가하는 상황에서 정부는 "왜 정책이 현장에서 체감되지 않는가"를 묻고 있지만, 정작 지원체계를 설계하고 평가하고 개선하는 과정에 청소년은 빠져 있었다는 문제의식에서 출발했다.

학교, 소셜미디어, 학교를 떠난 이후로 환경은 달랐지만 청소년들이 제기한 문제는 같았다. 지원이 '마련되어 제공되는 것'과 청소년이 실제로 도움을 받았다고 느끼는 것, 즉 '작동하는 것'은 별개라는 점이다.

위원회는 최근 정부가 추진해 온 상담실·상담인력 확대, 선별검사와 사회정서학습 강화, 소셜미디어 보호 기능과 연령 제한, 학교 밖 지원센터 확충에서 한 걸음 더 나아가, 청소년이 위기에 이르기 전 학교의 정신건강 지원환경을 근본적으로 바꾸는 예방 중심 정책으로 전환할 것을 요구했다. 평가 기준도 바뀌야 한다고 지적했다. 상담 횟수와 인원, 위기개입 건수 같은 공급자 중심 지표에서 벗어나, 청소년이 비밀이 지켜지고 안전하다고 느꼈는지, 필요한 도움을 받았는지, 원했던 변화가 실제로 일어났는지를 청소년의 관점에서 물어야 한다는 것이다. 그래야 정책과 서비스가 현장에서 체감되고 실제 도움이 되는 방향으로 발전할 수 있다는 것이 보고서의 핵심이다.

학교 정신건강 지원환경 혁신팀(백하연·강태영·은혁진·안하은·김예나·이하은)은 통념과 다른 사실을 발견했다. 지난 1년간 정신건강 문제로 도움이 필요했던 학생 다수가 학교에 믿을 만한 어른이 있다고 답했지만, 실제로는 도움을 요청하지 않았다. 오히려 친하고 가까운 교사일수록 말하기 어려웠다. 도움 요청을 막은 가장 큰 장벽은 '말해도 달라지지 않을 것'이라는 낮은 기대, 그리고 말하는 순간 보호자 통보와 조치가 자기 뜻과 무관하게 진행될 것이라는 통제권 상실의 두려움이었다. 도움이 절실한 학생일수록 선별검사에 솔직하게 답하기를 더 불안해한다는 점도 드러났다. 검사를 촛촛하고 자주 할수록 위험 신호를 잘 찾을 것이라는 전제가 흔들리는 대목이다. 학교팀은 '학생 몰래 진행하지 않기' 원칙, 교사의 '발견'보다 '첫 반응' 훈련, 상담 건수가 아닌 학생이 체감한 변화로 성과를 평가할 것을 제안했다.

디지털 정신건강 지원 환경 혁신팀(김민재·조하윤·캔티 대니엘라)은 청소년들이 소셜미디어의 '신고' 기능보다 '관심 없음'과 '차단' 기능을 더 자주 쓰고 더 실질적인 도움으로 느낀다는 점에 주목했다. 누른 뒤 무엇이 달라졌는지 바로 체감되기 때문이다. 반면 신고는 이후 과정이 보이지 않아 '해도 소용없다'는 학습으로 이어졌다. 연령별 이용 제한에 대한 찬반은 갈렸지만, 해로운 추천과 광고를 줄이고 멈추기 어려운 화면을 바꾸라는 요구는 같았다. 디지털팀은 전면 금지 대신 슛폼만 멈추고 친구와의 연락은 남기는 '진짜 쉬기', 신고 처리 과정과 판단 이유의 공개, 전화번호 하나가 아닌 채팅으로 시작하는 도움 안내, 연령에 따라 단계적으로 열리는 설계를 제안했다.

미래세대 인사이트 팀(박은우·유지인·김현)은 학교를 떠난 청소년들의 경로를 추적해 결석이 문제의 시작이 아니라 마지막 신호임을 밝혔다. 성적 급락, 관계 단절, 보건실 체류가 먼저 나타나지만 제도는 자퇴 의사를 밝힌 뒤에야 움직인다는 것이다. 공식 통계에서 고교 자퇴 사유의 68.8%가 '기타'로 분류돼 왜 떠나는지조차 파악되지 않는 현실도 짚었다. 학교를 떠난 뒤 삶의 차이 역시 개인의 의지가 아니라 다음에 갈 곳과 함께 가 줄 사람이 있었는지에 달려 있다. 이 팀은 '매일 등교'와 '자퇴' 사이의 중간 단계인 부분 등교와 교내 머물 공간, 결석이 쌓이기 전 숙려제 개시, 치료 기간 유급 예외, 자퇴 전 다음 담당자와의 만남을 요구했다.

위원회는 "청소년 정신건강을 지키는 환경은 청소년을 위해 만드는 것이 아니라, 청소년과 함께 만들어야 한다"고 강조했다.

멘탈헬스코리아, 세계 정신건강의 날 맞아 청소년 정신건강 지원환경 혁신 보고서 발간

청소년 12인이 약 500명의 목소리 담아 학교·온라인·학교 밖 지원체계 직접 평가

“지원이 있다는 것과 실제 도움이 되는 것은 다르다”... 예방 중심 정책 전환과 청소년의 의사결정 참여 요구

멘탈헬스코리아는 세계 정신건강의 날인 10월 10일, 청소년 위원 12인이 공동 집필한 「청소년 정신건강 지원환경 혁신 보고서: 청소년이 제안하는 정신건강 지원환경의 새로운 기준」을 발간한다.

청소년 정신건강 지원환경 혁신 위원회가 지난 6월부터 4개월간 약 500명의 청소년을 설문·인터뷰하며 학교·온라인·학교 밖 정신건강 지원체계를 직접 조사하고 평가한 결과다.

이번 보고서의 가장 큰 특징은 청소년을 정책의 수혜자나 조사 대상이 아닌 평가자이자 공동 설계자로 참여시켰다는 점이다. 청소년 위원들은 정부와 교육부, 학교가 제공하는 정신건강·자살예방 정책과 서비스가 왜 실제 현장에서 체감되지 않는지 분석하고 구체적인 개선책을 제시했다.

보고서가 관통하는 문제의식은 분명하다. **지원이 마련되어 있다는 것과 청소년이 실제로 도움을 받고 변화를 경험하는 것은 다르다.** 그동안 상담실·상담사 확대, 선별검사, 사회정서학습, 온라인 보호 기능, 학교 밖 지원센터 확충에 집중해왔다면, 이제는 청소년이 위기에 이르기 전부터 일상의 환경을 바꾸는 예방 중심 정책으로 전환해야 한다는 것이다.

정책 평가 기준도 상담 건수와 위기개입 실적에서 벗어나 비밀보장에 대한 신뢰, 도움 요청의 안전감, 실질적인 지원 경험과 변화 등 청소년이 체감하는 결과를 중심으로 바꿀 것을 요구했다.

학교 정신건강 지원환경 혁신팀(백하연·강태영·은혁진·안하은·김예나·이하은)은 믿을 만한 어른이 있어도 학생들이 도움을 요청하지 못한다는 점에 주목했다. 가까운 교사일수록 오히려 말하기 어렵고, ‘말해도 달라지지 않을 것’이라는 낮은 기대와 자신의 의사와 무관한 보호자 통보·조치에 대한 두려움이 장벽으로 나타났다. 도움이 절실한 학생일수록 선별검사에 솔직하게 답하기를 불안해했다. 이에 학생에게 알리지 않고 절차를 진행하지 않는 원칙, 교사의 위험신호 발견보다 첫 반응을 중시하는 훈련, 상담 실적이 아닌 학생이 체감한 변화 중심의 평가를 제안했다.

디지털 정신건강 지원환경 혁신팀(김민재·조하윤·캔티 대니엘라)은 신고 기능보다 ‘관심 없음’과 ‘차단’처럼 즉각적인 변화를 체감할 수 있는 기능에 주목했다. 신고 이후 처리 과정이 보이지 않으면 보호 기능에 대한 신뢰도 떨어진다는 것이다. 청소년들은 전면적인 이용 금지보다 유해한 추천·광고를 줄이고 스스로 이용을 조절할 수 있는 환경을 요구했다. 이에 슛폼 이용만 중단하고 친구와의 연락은 유지하는 ‘진짜 쉬기’, 신고 처리 과정과 판단 이유 공개, 채팅 기반 도움 안내, 연령에 따른 단계적 보호 설계를 제안했다.

미래세대 인사이트팀(박은우·유지인·김현)은 학교를 떠난 청소년들의 경험을 통해 결석과 자퇴 이전에 이미 관계 단절, 성적 하락, 심리적 소진 등 여러 신호가 나타난다는 점을 확인했다. 학교를 떠난 이후의 차이 역시 개인의 의지보다 다음에 갈 곳과 함께해 줄 사람이 있었는지에 달려 있었다. 이에 부분 등교와 교내 휴식 공간, 결석이 누적되기 전 조기지원, 치료 기간의 유급 예외, 자퇴 전 학교 밖 지원 담당자와의 연결을 제안했다.

위원회는 정부와 교육당국, 디지털 플랫폼 기업에 ① **청소년이 의사결정 주체로 참여하는 범정부 거버넌스 구축** ② **공급 실적에서 청소년의 경험과 변화 중심으로 성과지표 전환** ③ **위기개입 이전의 보편적 예방과 조기지원 확대** ④ **청소년과 함께 설계하는 디지털 보호 정책** ⑤ **학교 안팎의 교육·정신건강·복지 지원이 끊기지 않는 연속적 지원체계 구축**을 요구했다.

위원회는 “청소년 정신건강을 지키는 환경은 청소년을 위해 만드는 것이 아니라, 청소년과 함께 만들어야 한다”고 강조했다.

YOUTH MENTAL HEALTH REPORT

2026

Mental
Health
Korea

2026 청소년 정신건강 지원환경 혁신보고서

Youth Voices, Real Change.

청소년 정신건강 지원환경의 새로운 기준

멘탈헬스코리아 청소년 정신건강 지원환경 혁신 위원회 · 청소년 리더 12인 공동 집필

PART 01

학교

PART 02

온라인

PART 03

학교 밖