

마음을 열고, 더 깊은 대화를 시작하세요

때로는 여러분이 아끼는 사람이 지원을 원하는 것이 보입니다. 하지만 종종 눈치챌 수 없을 때도 있습니다.

많은 사람들이 자신의 삶과 마음에서 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지에 대해 편안하게 이야기하지 못합니다. 자신이 잊혀질까 봐 걱정할 수 있습니다. 그들은 이야기를 터놓고 하는 것이 여러분에게 부담이 될 것이라고 생각할 수도 있습니다. 그들은 그냥 일시적인 것이고 혼자서 헤쳐나갈 수 있다고 다짐하거나 다른 무언가를 생각하고 있을 수도 있습니다.

하지만 “안녕하세요, 어떻게 지내세요?” “네, 잘 지내요. 당신은요?” 같은 가벼운 안부 인사를 넘어서, 누군가가 마음을 열도록 이끄는 것은 그 사람의 삶에 진정한 변화를 가져올 수 있습니다.

믿을 수 있는 누군가와 대화를 나누면 감정을 정리하고, 시야를 넓히며, 연결되어 있고 지지받고 있다는 느낌을 얻을 수 있습니다. 이러한 모든 것은 정신 건강과 웰빙에 필수적입니다.

시작하는 좋은 방법 중 하나는 여러분이 겪고 있는 일에 대해 먼저 이야기하는 것입니다. 가끔은 자신의 경험을 나누는 것이 상대방이 자신의 이야기를 더 안전하게 털어놓을 수 있도록 도와줍니다.

또한 그들에게 여러분이 그들을 아끼고 있으며, 어려운 이야기를 하고 싶을 때 언제든 곁에 있다는 것을 알려줄 수도 있습니다.

때로는 은근한 질문이 필요할 수도 있습니다. **여기 진솔한 대화를 시작할 수 있는 10가지 개방형 질문이 있습니다.**



1. 최근에 정말 기분을 좋게 만드는 일이 있다면 무엇인가요?
2. 요즘 마음에 걸리는 일이 있나요?
3. 최근에 기분이 어떠세요?
4. 힘들 때 기분이 나아지는 데 도움이 되는 것은 무엇인가요?
5. 이야기하고 싶은 것이 있나요? 열린 마음으로 들어드릴 준비가 되어 있어요.
6. 지금 당신의 삶에서 하나를 바꿀 수 있다면, 무엇을 바꾸고 싶나요?
7. [직장, 학교, 관계]는 어떻게 되고 있나요?
8. 요즘 감사함을 느끼는 일이 있나요?
9. 앞으로 기대되는 일이 있나요?
10. 새로 시도해보고 싶은 것이 있나요?

출처:

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health America. [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).

Mental Health America. [Just checking in on friends](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).

World Health Organization (WHO). [Suicide](#). 2025년 3월 25일.

Better Health Channel. [Talking through problems](#).



Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권리 보유. WF17894914146559-062025 OHC