

## 참고 1 온라인 상담 · 심리지원 서비스 안내

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
위(Wee)학생위기 상담 종합지원 서비스	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 게시판 상담</li> <li>· 위(Wee)프로젝트 관련 기관 현황 제공 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 위(Wee)홈페이지 접속 (<a href="http://www.wee.go.kr">http://www.wee.go.kr</a>)</li> <li>→온라인상담 선택</li> </ul>
상다미썸	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 심리상담 서비스(카카오톡 상담)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카카오톡 채널 추가(상다미썸)</li> </ul>
다 들어줄 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 상담서비스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다 들어줄 개 어플다운</li> <li>· 카카오톡 플러스 친구</li> <li>· 1661-5004로 문자보내기</li> </ul>
청소년 사이버 상담센터	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 채팅상담</li> <li>· 게시판상담</li> <li>· 웹심리검사</li> <li>· 솔로봇상담</li> <li>· 이음e 온라인부모교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화상담(☎1388)</li> <li>· <a href="https://www.cyber1388.kr:447/">https://www.cyber1388.kr:447/</a></li> </ul>
한국상담학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청소년 및 학부모 대상 전화 및 온라인 상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화상담(1522-8872)</li> <li>· 코로나19 온라인 상담 게시판 <a href="http://www.counselors.or.kr/">http://www.counselors.or.kr/</a></li> </ul>
한국심리학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화상담 및 온라인 상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화상담 (070-5067-2619, 2819, 05719)</li> <li>· 온라인상담(카카오톡 채널 검색창에 “코로나 심리상담” 입력 후 채팅상담)</li> </ul>

## 위(Wee)프로젝트 기관 온라인 상담서비스 활용 안내

### 위(Wee) 온라인 상담 서비스 안내

- 우리가 네 옆의 희망이 되어줄게-





#### ☺ 위(Wee)는 무엇인가요?

- '나와 너 속에서 우리(We)를 발견할 수 있도록 교육·지도(Education)하고, 감성(Emotion)과 사랑(♥)이 녹아있는 위(Wee)프로젝트 공간에서 학생의 잠재력을 찾아내자는 의미입니다
- 위(Wee)프로젝트에 대해 더 알고 싶다면 위(Wee)홈페이지에서 자세히 볼 수 있습니다.  
(<http://www.wee.go.kr>)



#### ☺ 위(Wee) 프로젝트 기관은 무엇인가요?

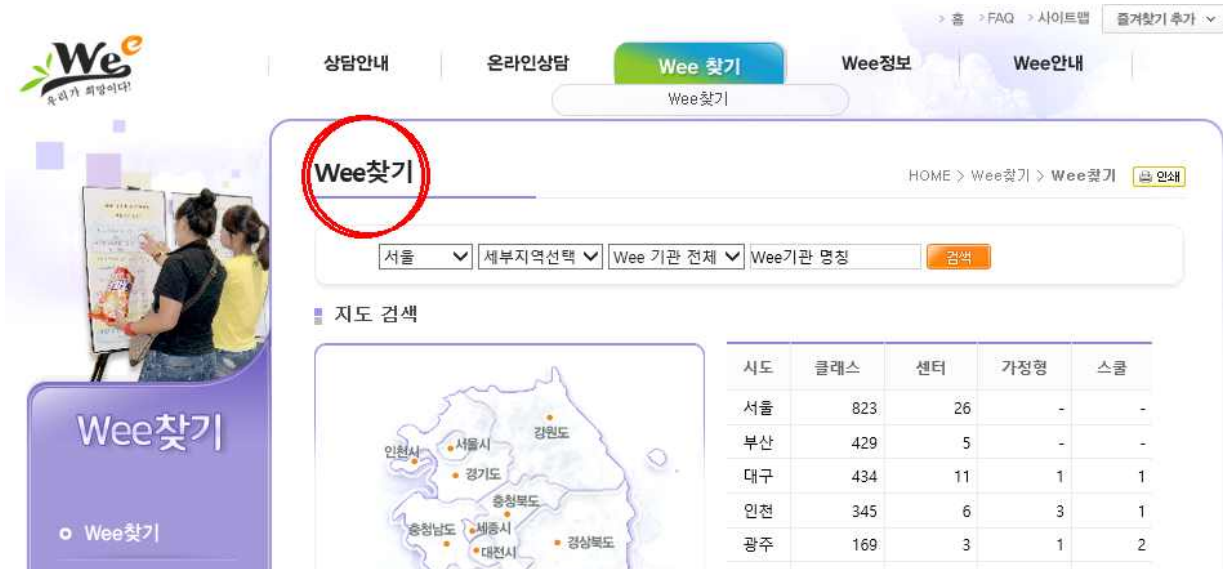
- 위(Wee)기관은 위(Wee)클래스, 위(Wee)센터로 구성.

	<p>위(Wee)클래스는 학교 안에 설치된 상담실로 학교적응, 심리·정서적 안정, 친구관계, 진로 등 다양한 고민을 상담선생님과 함께 나눌 수 있는 소통 공간입니다.</p>
	<p>시·도 교육(지원)청에 설치된 위(Wee)센터는 학교 안에서 해결되지 않는 근본적인 어려움을 해결하고, 위(Wee)클래스가 설치되어 있지 않는 학교 학생 및 보호자에게 상담서비스를 제공합니다.</p>

#### ☺ 위(Wee) 프로젝트 기관은 어디에 있나요?

- 위(Wee)클래스는 단위학교에, 위(Wee)센터는 각 지역 교육(지원)청에 설치되어 있습니다.

- 해당지역의 위(Wee)기관을 찾아보고 싶다면 홈페이지에서 Wee찾기를 이용하시면 됩니다.



**Wee찾기**

HOME > Wee찾기 > Wee찾기 [로그인](#)

서울 > 세부지역선택 > Wee 기관 전체 > Wee기관 명칭 [검색](#)

**지도 검색**

시도	클래스	센터	가정형	스쿨
서울	823	26	-	-
부산	429	5	-	-
대구	434	11	1	1
인천	345	6	3	1
광주	169	3	1	2

### ☺ 온라인(게시판)상담은 누가 이용할 수 있나요?

- 학생, 보호자를 대상으로 무료로 서비스를 제공하고 있습니다.

### ☺ 온라인(게시판)상담은 어디서 할 수 있나요?

- 재학 중인 학교에 위(Wee)클래스가 있다면 해당학교 홈페이지 사이버 상담실에서,
- 위(Wee)클래스가 없는 학교일 경우는, 해당 교육(지원)청 위(Wee)센터 홈페이지 사이버 상담실이나 위(Wee)홈페이지 온라인 상담실에서 가능합니다!



**고민상담**

HOME > 온라인상담 > 고민상담 [로그인](#)

여러분의 고민을 함께 나누고 상담하는 고민상담 게시판입니다.  
**회원가입없이** 온라인상담을 이용할 수 있으며, 모든 상담글은 비공개입니다.  
 내가 쓴 고민상담글의 답변을 보시려면, **글 비밀번호**로 로그인하면 됩니다.  
 ※ 상담글은 **초·중·고 재학 중인 학생과 관련된 사안**을 올리실 수 있습니다.

해당하는 검색조건을 선택하세요. 제목+내용 > 제목, 내용에서 검색 [검색](#)

**고민상담 전체목록** 8,501건

번호	제목	상담분야	작성자	작성일	답변여부
----	----	------	-----	-----	------

\* 위(Wee)홈페이지 고민상담(<http://www.wee.go.kr>)

# 상다미 쌤(카카오톡 상담)서비스 안내



학교폭력 상담 및 치료비 지원 사업

## 상다미 쌤

상다미 쌤과 상담하기



Since 2012, 세계 최초 무료 모바일 심리상담 서비스  
학교폭력으로 고민이 있다면 "상다미 쌤"에게 톡! 하세요.  
전문 상담사와의 실시간 무료 모바일 상담과 심리 치료비 지원으로  
문제 행동과 위기상황을 예방하고 건강한 사회구성원으로서의 성장을 지원합니다.

### 1 실시간 모바일 상담

- 상담 대상 : 학교폭력 관련 고민이 있는 청소년, 학부모, 선생님 누구나
- 상담 시간 : 평일 10:00~24:00 (주말, 공휴일은 쉽니다)
- 상담 내용 : 학교폭력, 사이버 폭력, 학교생활, 친구관계 등
- 상담 방법 : 카카오톡 상담



**STEP.01**  
카카오톡 친구 목록에서  
'검색 아이콘'을 클릭하세요.



**STEP.02**  
친구 검색창에 "상다미 쌤"  
검색 후, "채널 추가" 아이콘을  
클릭하세요.



**STEP.03**  
상다미 쌤 카카오톡 채널 홈의  
'채팅하기' 아이콘을 클릭하세요.



**STEP.04**  
채팅창에 "상담신청"을  
입력하면 상담이 시작됩니다.

### 2 집중 진료 지원 사업 (심리 치료비 지원)

- 지원 대상
  - '상다미 쌤' 상담 혹은 기관의 추천을 받아 집중 진료 선정 회의를 통해 매월 10명 이내 선발 ('상다미 쌤' 상담 3회기 이상 필수)
  - 기초생활보호대상자 및 차상위 계층 우선 지원
- 지원 내용
  - 1인당 팔십만원(800,000원) 이내 심리 치료비 지원 (개인 지급 불가, 치료 기관에 일괄 지급)
  - 거주지 인근의 신경정신과 병원 또는 심리 치료 센터에서 개별 진행
  - ※ 집중 진료대상자로 선정 된 경우 타 기관의 진료비 지원사업과 이중 청구 불가
- 지원 절차



실시간 모바일 상담  
'상다미 쌤' 상담 진행



상담내용을 통해  
내부추천서 작성



선발 회의 진행

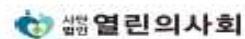


대상자 선정 시  
보호자동의 확인



인근 치료 기관에  
연계하여 심리 치료

※ 외부기관 추천의 경우 기관 추천서 수령 후 절차 진행



## 청소년상담복지센터 안내 자료

### 코로나-19로 지친 마음, 청소년안전망이 함께 합니다

- 청소년안전망, 개학을 맞이하여 “심리건강 지키기” 프로젝트 운영 -

### 청소년안전망과 함께하는 “청소년 코로나-19 심리건강 지키기”



#### ☎ 청소년안전망(지역사회 청소년통합지원체계)은 뭔가요?

청소년안전망은 전국 청소년상담복지센터를 중심으로 심리정서적인 어려움을 겪고 있는 청소년들에게 통합적인 상담복지 서비스를 제공하는 사업입니다.

#### ☎ 청소년상담복지센터는 어떤 곳인가요?

청소년상담복지센터는 지역 청소년에 대한 상담·보호·의료·자립 등 통합지원 서비스를 수행하는 청소년 상담·복지전문기관입니다. '20년 현재 235개의 센터가 운영 중입니다.

#### ☎ 누가 이용할 수 있나요?

만 9세~24세인 청소년, 보호자 및 지도자 등을 대상으로 서비스를 제공하고 있습니다.

#### ☎ 어떻게 참여할 수 있나요?

- 가까운 청소년상담복지센터로 직접 방문할 수 있습니다.
- 온라인 '청소년상담1388' (전화, 문자, 사이버)로 문의할 수 있습니다.

#### ※ '청소년상담1388' 이용방법

- 전화상담: 국번없이 110 또는 1388, 휴대전화: 지역번호+1388
- 문자상담: #1388, 카카오톡 상담: 카카오플러스 친구 맺기 후 1:1 채팅창 진행
- 사이버상담: 인터넷 <https://www.cyber1388.kr>



# 청소년사이버상담센터 안내 자료

## 청소년사이버상담센터

- (운영) 한국청소년상담복지개발원(여성가족부 산하 준정부기관)
- (이용방법) PC, 모바일로 청소년사이버상담센터(cyber1388.kr) 접속
- (운영시간) 365일 24시간 운영
- 이용 가능 서비스

서비스	주요 지원 내용
채팅상담	회원 또는 비회원으로 전문상담자와 1:1 실시간 채팅
게시판상담	고민 글을 남기면 24시간 내에 전문상담자의 답변 글 제공
웹심리검사	대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공
솔로봇상담	간단히 묻고 답하는 게임과 동영상을 통한 고민 해결
이음e온라인 부모교육	자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력예방교육 제공



### 청소년을 위한 온라인 무료 상담 서비스

#### 채팅 상담실

전문상담원과 심리적 고민에 대해  
1:1 실시간 채팅으로 평균30~40분 상담 진행

#### 게시판 상담실

고민글 작성 후 24시간 이내에  
비밀글로 상담 답변 제공

#### 웹심리검사

대인관계, 진로, 성격/정서, 중독 관련  
간략한 온라인 심리검사 제공



※ 문의: 한국청소년상담복지개발원 (051-662-3066)




**참고 2****관련 교육 자료 및 정보 제공 사이트****[제공 자료 내용 및 사이트주소]**

관련기관	주요 내용	사이트 주소
국가트라우마센터	재난(감염) 경험 후 스트레스 반응에 대한 정보 제공 및 교육	<a href="https://nct.go.kr">https://nct.go.kr</a>
청소년 사이버상담센터	심리건강 확인하기	<a href="https://www.cyber1381.kr/47/">https://www.cyber1381.kr/47/</a>
학생정신건강지원센터	학생정신건강관리 교육 자료 제공 (동영상, 서면)	<a href="http://www.smhrc.kr">http://www.smhrc.kr</a>
국립어린이청소년도서관	다국어 동화구연, 도서추천, 청소년 독서 칼럼웹툰 등	<a href="https://www.nlcy.go.kr">https://www.nlcy.go.kr</a>
EBS	EBS Space 공감채널(15세이상관람), 지식채널 e 등	<a href="http://www.ebs.co.kr">http://www.ebs.co.kr</a>

**[자료 사용 방법 및 유의점]**

- 각 기관의 교육자료 및 이미지 콘텐츠 사용 시 자료 출처 반드시 명기, 이미지 콘텐츠 수정 불가
- 공익성 목적 외의 사용 불가 및 2차 저작물 판매 불가

## [학부모 자료(예시)]

<div data-bbox="183 246 319 302">  <b>KCPA</b>  한국상담심리학회  Korean Counseling Psychological Association </div> <div data-bbox="367 302 782 436">  </div> <div data-bbox="175 492 710 548"> <b>섬세한 우리 아이 불안 달래기 : 코로나19관련</b>  <small>섬세한 아이는? 변화와 자극에 민감한 아동</small> </div>	<div data-bbox="821 246 1428 302"> <b>우리 아이가 불안하다는 신호</b> </div> <div data-bbox="821 313 1428 560"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 코로나19에 대한 이야기를 할 때, <u>탄창을 부린다</u>(또는 평소와 다르게 손이나 발을 꼼지락거린다, 행동이 부산스러워진다 등).</li> <li>2. 코로나19 관련 <u>질문을 반복적으로</u> 한다.</li> <li>3. <u>관련 뉴스를 못 보게 한다</u>(또는 시청이나 청취를 <u>방해한다</u>).</li> <li>4. 주변 사람들이 코로나19에 관해 <u>이야기하는 것을 싫어한다</u>.</li> <li>5. <u>예방 행동 수칙에 과도하게 집착한다</u>.</li> <li>6. <u>신경질과 짜증이 늘었다</u>.</li> </ol> </div>
<div data-bbox="183 600 486 633"> <b>불안 달래기 STEP</b> </div> <div data-bbox="175 656 438 689"> <b>STEP 1 - 불안 탐색</b> </div> <div data-bbox="175 701 774 757"> <p>편안하고 <u>안정적인 분위기</u>에서 / 코로나 19에 대해 / <u>아이의</u> <u>어떻게</u> 생각하고 느끼는지 물어봐주세요.</p> </div> <div data-bbox="175 768 790 846"> <p>아이들은 불안감이 크면 그 감정에 <u>압도</u>되기 때문에 표현하는 것을 싫어하거나 어려워 할 수 있어요. 그렇기 때문에 <u>안심</u> 시키며 구체적으로 질문하는 것이 필요해요.</p> </div> <div data-bbox="175 857 790 925"> <p>예&gt; "어른들도 코로나 때문에 불안하기도 해. 그런데 코로나에 대해 제대로 알면 그렇게 무섭지 않을 수 있어. 아빠(엄마) 생각에는 00도 불안하지 않을까 생각이 드는데 혹시 그러니?"</p> </div>	<div data-bbox="821 600 1125 633"> <b>불안 달래기 STEP</b> </div> <div data-bbox="821 656 1109 689"> <b>STEP 2 - 경험 타당화</b> </div> <div data-bbox="821 701 1428 813"> <p>아이의 감정에 <u>공감</u>해주세요. 공감은 아이로 하여금 자신의 감정이 이상하거나 잘못된 것이 아니라 <u>자연스러운 것</u>이라고 느끼게 합니다. 그래서 자신의 마음을 좀 더 <u>솔직하게 이야기</u> 할 수 있게 만듭니다.</p> </div> <div data-bbox="821 835 1428 891"> <p>예&gt; "그래~ 00가 그런 생각이 들었으면 걱정되고 무섭기도 했겠다. 그래서 아가 엄마랑 아빠가 이야기하는 걸 싫어 했구나."</p> </div>
<div data-bbox="183 954 486 987"> <b>불안 달래기 STEP</b> </div> <div data-bbox="175 999 518 1032"> <b>STEP 3 - 긍정적 정보 제공</b> </div> <div data-bbox="175 1043 790 1211"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 완치된 사례에 대한 이야기를 해주세요.</li> <li>- 기저 질환(지병)이 없는 경우, <u>증상이 경미할 수 있다</u>는 것을 알려주세요.</li> <li>- <u>국내 방역 체계가 잘 구축되어 있다</u>는 것을 설명해주세요.</li> <li>- <u>백신이 개발 중</u>이라는 것을 알려주세요.</li> </ul> </div> <div data-bbox="175 1223 790 1279"> <p>주의&gt; 정보제공 시 <u>예방 방법</u>을 초반에 강조하면 더 불안해 할 수 있어요. 위의 설명 후, 예방 방법을 안내해주세요.</p> </div>	<div data-bbox="821 954 1125 987"> <b>불안 달래기 STEP</b> </div> <div data-bbox="821 1021 1220 1055"> <b>STEP 4 - 정보탐색을 통한 환기</b> </div> <div data-bbox="821 1066 1316 1133"> <p>코로나19에 대해 <u>궁금한 것</u>이 있는지 확인해 주세요. 만약 있다면, 함께 찾아보는 것이 도움 됩니다.</p> </div> <div data-bbox="821 1144 1428 1223"> <p>주의&gt; 자극적인 정보나 시청각 자료는 피하는 것이 좋습니다. <u>정보탐색의 목적</u>은 정확하고 자세한 정보를 제공하기 위함이지 아니라 아이를 <u>환상</u>시키는 것입니다.</p> </div>
<div data-bbox="183 1308 486 1341"> <b>불안 달래기 STEP</b> </div> <div data-bbox="175 1375 486 1408"> <b>STEP 5 - 안정감 다시기</b> </div> <div data-bbox="175 1420 790 1532"> <p>자, 이제 마음이 어떤지 물어봐 주세요. 이야기 하기 전과 달라진 점이 있는지 질문해 주세요. 마음이 편해졌다면 어떤 것 때문에 그렇게 될 수 있었는지 확인해주세요. 이런 과정을 통해 아이가 <u>자신의 변화</u>를 보다 명확하게 인식할 수 있게 됩니다.</p> </div> <div data-bbox="175 1543 790 1599"> <p>예&gt; "00야 이렇게 얘기하니깐 마음이 좀 어때?" "아빠(엄마)랑 얘기하기 전이랑 어떤 게 달라졌어?"</p> </div>	<div data-bbox="821 1308 1093 1341"> <b>알아두면 좋은 팁</b> </div> <div data-bbox="821 1375 1444 1621"> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 부모의 불안이 아이를 불안하게 만들어요. 그래서 <u>부모의 마음 관리</u>가 우선이에요.</li> <li>❖ 코로나19에 대한 뉴스를 시청 또는 청취하는 동안, <u>아이의 상태</u>를 살펴주세요. 섬세한 아이들은 불안감이 자극될 수 있어요.</li> <li>❖ 지나치게 구체적인 정보(일일 확진자 수, 사망자 수 등)에 대한 이야기는 아이를 더 <u>불안</u>하게 만들어요.</li> <li>❖ 이후에도 아이 <u>마음에 관심</u>을 가지고 <u>안부</u>를 물어봐주세요.</li> </ul> </div>
<div data-bbox="167 1684 790 1774"> <p># 섬세한_아이 # 코로나19 # 불안은_문제가_아니야 # 지금의_불안은_자연스러운_것 # 아이의_불안에_어떻게_대처할_것인가 # 정서돌봄은_중요한_교육</p> </div> <div data-bbox="287 1807 670 1942">  </div> <div data-bbox="263 1964 694 1986"> <p>본 콘텐츠는 김혜민 회원(1급)의 나눔으로 제작 되었습니다.</p> </div>	

※ 출처 : 한국상담심리학회 홈페이지(<http://www.krcpa.or.kr>)



### 코로나-19로부터 자녀의 몸과 마음 지키기

안녕하십니까?

코로나-19 확산으로 가족 건강 관리에 스트레스가 많은 시기라 생각합니다.

어른들이 감염병 재난상황에 힘겨워하는 동안 아동·청소년 역시 그들대로 많은 스트레스를 받습니다. 감염에 대한 두려움, 과도하고 무분별한 정보 노출, 고립과 격리, 사회적 낙인 등에 대한 불안이 커다란 스트레스로 아이들을 위협하고 있습니다.

다음 내용은 우리 아이들이 겪을 수 있는 심리적 증상과 대처법입니다. 우리 아이들이 스트레스를 극복하고 건강하게 잘 자랄 수 있도록 아이들과 이렇게 소통해 보는 것은 어떨까요?

	증상	대처법
아동 (초등)	<ul style="list-style-type: none"> <li>과민성, 징징거림, 공격적인 행동</li> <li>집착, 악몽</li> <li>수면, 식욕의 이상</li> <li>신체적 증상(두통, 복통)</li> <li>또래집단에서의 사회적 철수</li> <li>부모의 관심 끌기 위한 경쟁</li> <li>좋아하는 것에 대한 흥미 상실</li> <li>집안일이나 학교에서 배운 새로운 내용을 잊어버림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>인내, 관용 및 안심시키기, 전화·인터넷을 통해 친구들과 연락을 유지하기</li> <li>규칙적인 운동과 스트레칭</li> <li>교육적인 활동(워크북, 학습게임)참여</li> <li>부모님과 집안일을 같이 하면서 연결감, 유능감 느끼기</li> <li>상냥하지만 분명한 한계 설정</li> <li>현재 일어나는 감염병의 확산에 대해 논의하고 질문할 수 있도록 장려하기</li> <li>놀이와 대화를 통한 표현 장려</li> <li>가족 건강 증진 행동을 향상시키고 일상생활 유지를 위한 아이디어 만들도록 돕기</li> </ul>
청소년 (중등)	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체적 증상(두통, 발진 등)</li> <li>수면과 식욕장애</li> <li>안절부절 못함. 에너지 저하, 무관심</li> <li>건강을 증진하기 위한 행동을 무시하는 것</li> <li>또래집단 및 사랑하는 사람들에게서 멀어지기</li> <li>낙인 또는 낙인으로 인한 부당한 대우에 대한 걱정</li> <li>등교거부 또는 학교 그만두기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>인내, 관용 및 안심시키기</li> <li>일상생활을 지속하도록 장려하기</li> <li>친구, 가족과의 감염병 확산에 대한 경험 토론 장려(강제하지 않음)</li> <li>전화, 인터넷, 비디오 게임 등을 통해 친구들과 연락을 유지하기</li> <li>집안일, 어린 형제자매 지원</li> <li>건강 증진 행동 강화를 위한 계획수립을 포함한 가족 일과에 참여</li> </ul>

\*출처: 서울시 covid19 심리지원단 홈페이지(<http://covid19seoulmind.org/information/2910/>)

◦ 도움을 받을 수 있는 곳

- 각 급 학교 위(Wee)클래스, 위(Wee)센터, 청소년상담복지센터(☎1388), 정신건강위기상담전화(☎1577-0199)

◦ 사이버상담 서비스

- 각급 학교 위(Wee)클래스 사이버 상담실, 위(Wee)센터 사이버 상담실, 위(Wee)학생위기상담 종합지원 서비스(<http://www.wee.go.kr>), 청소년사이버상담센터(<https://www.cyber1388.kr>), 한국심리학회(카카오톡 채팅상담서비스), 상다미 쌤(카카오톡 채팅상담서비스), 다 들어줄 개(모바일 상담서비스)

## 가정통신문

제2020-000호

담당부서 :

담당자 : 0000

연락처 : 0000-00000

## 위(Wee)클래스 이용 및 온라인 상담실 운영 안내

학부모님 안녕하십니까?

꽃향기가 묻어나는 희망찬 새봄을 맞아 학부모님 댁에 행운이 함께 하시기를 기원합니다.

드릴 말씀은 위(Wee)클래스 이용 및 온라인 상담에 관한 안내사항입니다. 본교에서는 학생들이 즐거운 학교생활과 행복한 삶을 만들 수 있도록 위(Wee)클래스를 운영하고 있습니다. 위(Wee)클래스는 '학생공감상담실'로서 스트레스와 어려움에 노출된 학생들에게 다양한 맞춤형 상담프로그램을 적용하여 문제해결을 하고자 노력하는 따뜻한 공간입니다. 학생들에게는 정서적인 안정과 적응력을 높이고 학교생활을 즐겁게 할 수 있도록 도움을 주는 곳이기도 합니다. 본교는 전문상담교사가 배치되어 학생들의 심리·정서적 안정을 돕고 학생들의 고민을 함께 해결하고자 노력하고 있으니 학생과 학부모님 여러분의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

## □ 위(Wee)클래스 상담활동

- 개인상담, 집단상담: 친구 및 가족 관계, 학업 및 진로, 성격, 심리·정서 관련, 학교적응 등
- 심리검사: 각종 심리검사 실시 및 해석 상담
- 상담관련 교육 및 상담행사 활동. 또래상담 교육 및 활동지도 등
- 대 상: 학생, 학부모
- 이용시간: 공강 시간, 점심시간, 방과 후 시간 등
- ※ 찾아오기 힘들 땐? 전화상담이나 사이버상담(송죽학사) 이용 가능
- 담 당 자: 전문상담교사 000(☎ 0000-0000-0000)

## □ 온라인 개학에 따른 위(Wee)클래스 온라인 상담실 운영 안내

- 위 치: 송죽학사 위(Wee) 클래스 사이버 상담실, 카카오톡 채널 '0000 위클래스'
- 대 상: 0000고등학교 학생, 학부모
- 이용방법
  - 학교홈페이지→ 사이버상담실(상담교사만 내용 접근 가능. 1:1 채팅상담 개발 중)
  - 카카오톡채널: <http://pf.kakao.com/000000> 링크 클릭,  
카카오톡 친구 검색창에 '0000 위클래스' 검색 → 채팅하기
- 이용시간: 주중 10:00 ~ 16:00
- ※ 상담교사 1인이 관리하므로 실시간 상담은 어려울 수 있으나 되도록 신속히 답변 드리겠습니다.

2020년 0월 00일

학교장

## 온라인 개학에 따른 자녀의 몸과 마음 지키기

자녀의 마음도 관리해주세요.

학부모님 안녕하세요?

온라인 개학에 따라 아이들의 교육문제 뿐만 아니라 가정에서의 아이들과 관계갈등으로 어려움을 겪는 부모님이 많아지고 있습니다. 매일 집에서 스마트폰과 컴퓨터로 게임하기, 누워서 뒹굴거리기, 말꼬리 잡으며 대들기 등 부모님의 화를 돋우는 일이 한두 가지가 아닐 것입니다.

학부모님, 아이들의 이런 모습은 사회에서 관계를 맺으며 활발하게 에너지를 발산해야 할 시기에 집에만 있어야 하는 답답한 마음에 또 다른 표현일 것입니다. 이런 어려운 시기에 우리 아이와 함께하는 것만으로도 행복한 일입니다.

아이들과 이렇게 관계를 맺어보면 어떨까요?

### 1 잘 지내고 있다면 그냥 두기

- 최대한 잘 지내고 있는 지금 생활을 지지해 주기  
("학교도 못 나가고, 여러 생활의 제한이 있는데도 잘 지내주어서 고맙다!")

### 2 청소년기 마음 헤아리기

- 주요 정서: 감정의 변화가 심하고, 쉽게 화나 짜증을 내며, 자기중심적 사고
- 아이들의 마음을 들여다보며, 감정 인지하기: 표현-공감과 존중-문제해결-대안제시  
("기분이 나빴구나, 넌 어떤 마음이 들었니?", "네가 충분히 화날만 했을 것 같아", "그렇다면 다음엔 어떻게 하면 좋을 것 같아?", "그래, 다음에는 ○○○하면 어떨까?")

### 3 자녀의 일상에 관심 기울이기

- 기상, 취침, 식사시간 등 가족과 함께 공유하기
- 인터넷, 게임 등에 과도하게 몰두하지 않도록 휴식시간 설정하기
- 충고하지 않고 관심을 가지고 일상에 대해 물어보기  
("계속 집에서만 생활하느라 지루하지 않았어?")
- 자녀와 대화하기  
(정성을 다하여 듣기, 공감하면서 반응하기 등)

#### 4 건강한 방향으로 불안다루기

- 주요 증상: 신체증상(메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등)과 짜증, 행동변화 등
- 아이들이 불안과 걱정을 쉽게 말할 수 있는 환경 만들기  
(“무섭고, 계속 걱정이 되는 건 너무 당연하단다. 모든 사람들이 최선을 다하고 있으니까 너무 걱정하지 말고 끝까지 지켜보자!”)
- 불안을 잘 다루는 모범 보여주기  
(일, 식사, 수면 등 규칙적인 일상생활 유지하는 모습 보여주기)  
(가족 간의 긍정적인 대화하기)

#### 5 위기 행동으로부터 우리 아이 지키기

- 평소와 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요
- 지속적인 불안과 지나친 갈등이 반복될 경우, 전문가의 도움이 필요
- ‘힘들다, 우울하다’ 등의 표현을 자주 언급하는 것은 도움이 필요하다는 신호
  - 도움받을곳:
    - 학 생: 학교, 교육지원청 위(Wee)센터, 청소년상담 1388
    - 학부모: 정신건강복지센터, 한국상담학회(1522-8872, 홈페이지 상담게시판)

##### ▶ 일상생활에 도움을 줄 수 있는 방법

- 과도한 뉴스나 유튜브 시청 줄이기
- 코로나19 사태와 관련된 대화보다 일상적 이야기하기
- 가족과 평소 하지 못한 활동 함께하기
- 개학 후 학교생활 준비하기

학교는 우리 아이들과 건강한 모습으로 만나기를 기다리고 있습니다.

2020년 3월

○○학교장

# 2020 위(Wee)클래스 상담 신청서 및 개인 정보 동의서(학생)

본 신청서는 온라인 상담 신청서로 등교 후 오프라인 상담 신청서 및 동의서를 요구할 수 있습니다.

\* 필수항목

## 1. 학생의 학번, 학년, 반, 이름, 성별 \*

---

## 2. 학생 연락처 \*

---

5. 상담 신청 시 학부모 동의 여부 확인해주세요. 학기초 위클래스 가정통신문을 통해 제출하도록 함 \*

한 개의 타원형만 표시합니다.

☐ 동의(동의서 학교에 제출)

☐ 미동의



### 3. 상담받고 싶은 영역 \*

해당 사항에 모두 표시하세요.

- ☐ 학업
- ☐ 진로
- ☐ 성격
- ☐ 대인관계
- ☐ 가족관계
- ☐ 일탈 및 비행
- ☐ 자살, 자해
- ☐ 학교폭력
- ☐ 인터넷 사용
- ☐ 심리 정서 관련

기타: ☐ \_\_\_\_\_

### 4. 개인정보 수집 이용에 동의하십니까? \*

#### ☐ 개인정보 수집·이용 동의

수집범위	수집·이용목적	보유기간
학년, 반, 번호, 학생명, 학부모명, 생년월일, 성별, 전화번호, 상담일시, 상담주제, 가족사항, 학생이해자료, 심리검사결과	학생·학부모 상담, 상담활동 운영	5년

※ 동의를 거부할 수 있으며, 동의 거부 시 상담 및 관련 교육활동 참여에 제한이 있을 수 있습니다.

개인정보 수집·이용에 동의하십니까? ☐ 동의 ☐ 미동의

한 개의 타원형만 표시합니다.

- ☐ 동의
- ☐ 미동의

# 2020 위(Wee)클래스 학부모 동의서 및 개인정보 동의서(학부모)

본 신청서는 온라인 상담 신청서로 등교 후 오프라인 상담 신청서 및 동의서를 요구할 수 있습니다.

**\* 필수항목**

## 1. 학생의 학년, 반, 이름 \*

## 2. 학생이 위(Wee)클래스 상담활동에 참여하는 것에 동의하십니까? \*

### □ 위(Wee)클래스 상담활동

- 개인상담, 집단상담: 친구 및 가족 관계, 학업 및 진로, 성격, 심리·정서 관련, 학교적응 등
- 심리검사: 각종 심리검사 실시 및 해석 상담, 집단 표준화심리검사(담임선생님과 연계·정보제공)
- 상담관련 교육 및 상담행사 활동, 또래상담 교육 및 활동지도 등

한 개의 타원형만 표시합니다.

- ☐ 동의  
☐ 미동의

## 3. 개인정보 수집 이용에 동의하십니까? \*

### □ 개인정보 수집·이용 동의

수집범위	수집·이용목적	보유기간
학년, 반, 번호, 학생명, 학부모명, 생년월일, 성별, 전화번호, 상담일시, 상담주제, 가족사항, 학생이해자료, 심리검사결과	학생·학부모 상담, 상담활동 운영	5년
※ 동의를 거부할 수 있으며, 동의 거부 시 상담 및 관련 교육활동 참여에 제한이 있을 수 있습니다.		
개인정보 수집·이용에 동의하십니까? <input type="checkbox"/> 동의 <input type="checkbox"/> 미동의		

한 개의 타원형만 표시합니다.

- ☐ 동의  
☐ 미동의

## [코로나-19 관련 학생 생활(상담) 안내 문자] (예시)

안녕하세요!

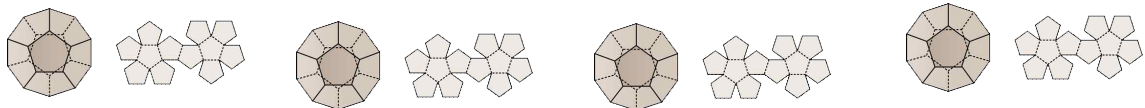
저는 이번 학년도 여러분 담임 ○○○선생님입니다.

코로나-19 바이러스로 인해 걱정과 불안한 마음이 클 수 있습니다.

몸과 마음이 힘들 땐 혼자 고민하지 말고 선생님께 연락주세요.

- 불안한 마음과 생각이 계속 생긴다면 가족 또는 선생님께 즉시 이야기하기
- 코로나-19와 관련된 과도한 뉴스나 유튜브 시청 줄이기
- 코로나-19 사태와 관련된 대화보다 일상적인 대화하기
- 고립감·외로움을 느끼지 않도록 전화, 문자를 통해 선생님과 소통하기
- 개학 후, 친구와의 반가운 만남과 즐거운 학교생활 상상하기
- 외출 시 마스크착용과 귀가 후 올바른 손 씻기 등 개인위생 잘 지키기

선생님도 여러분과 재미나게 생활할 수 있도록 준비하고 기다리겠습니다.  
건강하게 만나요.



## 학교폭력예방 캠페인 ‘교실에서 찾은 희망’이, 집으로 찾아갑니다!

### 교실에서 찾은 희망 캠페인이란?

행복한 학교, 행복한 교실문화 조성을 위해 음악과 춤, 놀이로 아동과 교사, 학부모가 함께 즐겁게 참여하는 **학교폭력예방캠페인**입니다.

2020년 캠페인의 주제는 ‘그럴 수 있지’ 서로의 다름을 인정하고 존중해요!

### 집에서 ‘먼저’ 찾은 희망 캠페인에 참여해요!

1. 목적: 개학이 연기되면서 가정에서 건강하게 사회적 거리두기를 실천할 수 있도록 온라인 가정 참여형 캠페인을 준비했습니다. 안무연습을 하며 가족과 함께 다른 점을 찾아보고 존중하는 시간을 갖습니다.

1. 대상: 함께 사는 가족 누구나 참여 가능 (2인 이상)

2. 참여방법

(2인 이상 가족 구성원이 참여한)  
안무 영상을 촬영하여  
유튜브/인스타그램 업로드

교실에서 찾은 희망  
유튜브 소개영상 하단에  
참여완료 댓글 달기

매주 선정작 추첨을  
통해 선물발송

\* 인스타그램 업로드 시(#교실에서찾은희망 #집에서먼저찾은희망) 필수 입력!

4. 기간: 3월5일 - 4월26일(4주간) / 상황에 따라 연기 가능

5. 상품: 카카오톡미니C스피커, 오리온 스낵박스(총800가정)

6. 더 자세한 참여방법은 유튜브 교실에서 찾은 희망 채널에서 확인하세요!



집에서 먼저 찾은 희망

공동주최



후원



## [심리안정에 도움을 줄 수 있는 청소년 추천음악 및 도서 안내]

청소년 추천 음악
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verdi/ Requiem 제2곡-1 Dies Irae</li> <li>○ C.오르프/ 카르미나 브라나 - 세상의 지배자 운명의 여신 1.(합창) 오 운명의 여신이여</li> <li>○ W.A .Mozart/ Le Nozze di Figaro -Canzone/Voi che sapete (Cherabino)</li> <li>○ J.S.Bach arr.Alfred Reed/ "JESU,Joy Man ' s Desiring"</li> <li>○ G.F.Handel, arr.H. Harty"/ Water music suite Allegro</li> <li>○ G.Puccini/ " O mio babbino caro " da " Gianni Schicchi "</li> <li>○ G.Donizetti/ Una furtiva lagrima (Elisird ' amor)</li> <li>○ G.Gershwin/ Rhapsody in Blue</li> <li>○ S.Rachmaninoff/ Rhapsody on a Theme by Paganini Op.43</li> <li>○ F.Mendelssohn/ 극음악 ' 한여름밤의 꿈 ' 중에서 결혼행진곡 C장조 Op.61-9</li> <li>○ John Newton/ 어메이징 그레이스</li> <li>○ 국악/ 삼도 농악 가락</li> <li>○ P.Sarasate/ Zigeunerweisen Op.20 No.1</li> <li>○ I.Albeniz/ Asturias for guitar Solo</li> <li>○ C.Saint-Saëns/ Piano Concerto No.2 in g minor Op.22 - Anadante sostenuto</li> <li>○ M.Bruch/ 콜 니드라이(신의날) ' 작품47</li> <li>○ A.I.Khachaturian/ Masquerade Suite 1.Waltz</li> <li>○ A.Dvorak/ Serenade Op.22 : Tempo di valse</li> <li>○ 유키구라모토/ Lake Louise</li> <li>○ Elias Parish Alvars/ 하프협주곡 마장조 작품 98 Andante cantabile</li> <li>○ F.Chopin/ 발라드 제1번 작품23</li> <li>○ F.Schubert/ AveMaria</li> <li>○ A.Marcello/ Concerto for Oboe in D minor with String and Harp -Andnate E Sticcato</li> <li>○ S.Prokofiev/ Sonata No.2 in D Major Op.94a - Andante</li> <li>○ D.Schostakovich/ Symphony No.5 in d minor,Op.47 Allegro non troppo</li> <li>○ G.Faure/ 네개의 가곡:Apres un reve Op.7 No.1 ' 꿈을 꾸고서 '</li> <li>○ G.F.Handel/ La scia chio pianga (Rinaldo)</li> <li>○ G.Vitali/ Chaconne in g minor</li> <li>○ L.V.Beethoven/ Sonata, c minor, " Pathetique " Op.13 -3. Rondo - Allegro"</li> <li>○ J.S.Bach/ Suite for solo Violoncello No.3 in G Major BWV 1007 -Prelude</li> <li>○ F.Schubert/ 슈베르트가곡 -송어</li> <li>○ F.Chopin/ Etudes Op.10 제1번 다장조 Allegro 4/4</li> <li>○ F.Schubert/ 백조의노래(Am Meer)</li> <li>○ Sarasate/ Introduction &amp; Tarantella Op.43</li> <li>○ L.V.Beethoven/ Sonta in C-sharp minor.Op.27 No.2 Adagio sostenuto</li> <li>○ "S.Rachmaninoff,arr.Maxim Vengerov"/ Vocalise</li> </ul>
* Wee프로젝트 매뉴얼1(Wee클래스 운영, 2016) 부록 재인용



## 초·중등학생 추천 도서

구분	책 제목	지은이	발행사
초등 저학년	할머니랑 나랑은	정수정 글, 신현정 그림	큰북작은북
	엄마의 희망고문	최형미 글, 이영림 그림	잇츠북어린이
	엄마 자판기	조경희	노란돼지
	바나나가 정말 없어진다고?	김은의 글, 끌레몽 그림	풀과바람
	세상에서 두 번째로 신기한 일	이성실 글, 오정림 그림	밝은미래
	강아지 시험	이묘신 글, 강은옥 그림	해와나무
	오스발도의 행복 여행	토마바스 글·그림, 이정주 옮김	이마주
	우리는 반대 합니다! : 의견이 다를 때 어떻게 해야 할까?	클라우디오 푸엔테스 글, 가브리엘라 라온 그림, 배상희 옮김	초록개구리
	우리 가족의 특별한 직업	알라 구트니첸코 글, 줄리아 콜로모에츠 그림	스폰북
	버섯 팬클럽	엘리즈 그라벨 지음, 권지현 옮김	씨드북
초등 고학년	로봇 형 로봇 동생	김리라 글, 주성희 그림	책읽는곰
	무덤가의 비밀	문성희 지음, 임희정 그림	바람의아이들
	(꼬불꼬불나라의) 동물권리이야기	서해경 글, 김용길 그림	풀빛미디어
	소녀와 소년 : 멋진 사람이 되는 법	윤은주 글, 이해정 그림	사계절
	우리 아빠는 행복한 노동자예요 : 초등학생이 꼭 알아야 할 노동 이야기	유혜진 글, 이유나 그림	책읽는달
	돈이 자라는 나무 : 학교에서 돈을 배우자!	박정현 글, 이현지 그림	한겨레출판
	나의 탄생	안네테 헤어초크 글, 카트린 클란테 그 림, 김영진 옮김	비룡소
	오스트레일리아가 우리나라 가까이 오고 있다고?	좌용주 지음, 김소희 그림	나무를 심는 사람들
	(십 대를 위한) 동화 속 젠더 이야기	정수임 지음	팜파스
	묘한 밤하늘에 별자리가 낱알 : 별난 고양이와 떠나는 천문학 여행	스튜어트 앳킨슨 지음, 브랜던 키어니 그림, 김아림 옮김	청어람미디어
청소년	왜요, 그 말이 어때서요? : 나도 모르게 쓰는 차별의 언어	김청연 지음, 김예지 일러스트	동녘
	학교 가기 싫은 날 : 까칠한 열네 살을 위 한 토닥토닥 책 처방전	권희린 지음	생각학교 : 생각정원
	슬픈 노벨상 : 인류를 구했던 영광의 노 벨상, 왜 세계의 재앙이 되었을까?	정화진 글, 박지윤 그림	파란자전거
	팽귄이 날개로 날 수 있다면 : 생존의 기술부터 놀라운 진화까지 날개로 읽 는 생물학	최형선 지음	다른
	나는 나를 돌봅니다 : 십 대를 위한 자 기 자비 연습	박진영 지음	우리학교
	차별은 원숭이도 화나게 한다: 차별 없는 세 상을 꿈꾸는 청소년을 위한 인문학	복대원·선보라 지음	바다출판사
	환경과 생태 쫓 아는 10대	최원형 글, 방상호 그림	풀빛
	그림이 보이고 경제가 읽히는 순간	태지원 지음	자음과모음
	십대들을 위한 맛있는 인문학	정정희 지음, 박상규 일러스트	맘에드림
	맨발의 소녀	김벌리 브루베이커 브래들리 지음, 이 계순 옮김	라임

\*국립어린이청소년도서관(<https://nlcy.go.kr>) 사서추천목록 재인용

## 참고 6

## 학생 상담 및 심리지원 기관 현황

### ○ 교육지원청 위(Wee)센터 전화번호 안내

	센터명	전화	위치
1	전주 덕진	253-9214	진북초등학교 후관 1층
2	전주 완산	253-9523	전주초등학교 4동 3층
3	군산	450-2680	군산동초등학교 수기당
4	익산 제1(중등)	850-8991	익산교육지원청 3층
5	익산 제2(초등)	852-4502	이리북일초등학교 후관 3층
6	정읍	530-3087	정읍교육지원청 후관 2층
7	남원	635-8534	용성초등학교 정문쪽 별관
8	김제	540-2555	김제교육지원청 2층
9	완주	270-7696	완주교육지원청 후관
10	진안	430-6290	진안교육지원청 2층
11	무주	780-7000	무주중학교 창조관 2층
12	장수	350-5226	장수교육지원청 영재교육원 1층
13	임실	640-3570	임실교육지원청 2층
14	순창	650-6320	순창교육지원청 3층
15	고창	560-1616	고창교육지원청 2층
16	부안	580-7448	부안교육지원청 종합관 2층
17	가정형	236-9801	완산구 효자동3가 옹호로 149-11

### ○ 외부연계 위기학생관리 지원 기관

순	센터명	연락처
1	전라북도정신건강복지센터	270-9711~15
2	전주정신건강복지센터	273-6995
3	익산정신건강복지센터	841-4235
4	군산정신건강복지센터	445-9191
5	정읍정신건강복지센터	535-2101
6	김제정신건강복지센터	542-1350
7	남원정신건강복지센터	625-4122
8	완주정신건강복지센터	262-3066
9	고창정신건강복지센터	563-8751
10	부안정신건강복지센터	581-5830
11	진안정신건강복지센터	430-8529
12	무주정신건강복지센터	320-8332
13	장수정신건강복지센터	350-2803
14	임실정신건강복지센터	640-3144
15	순창군보건의료원	650-5316