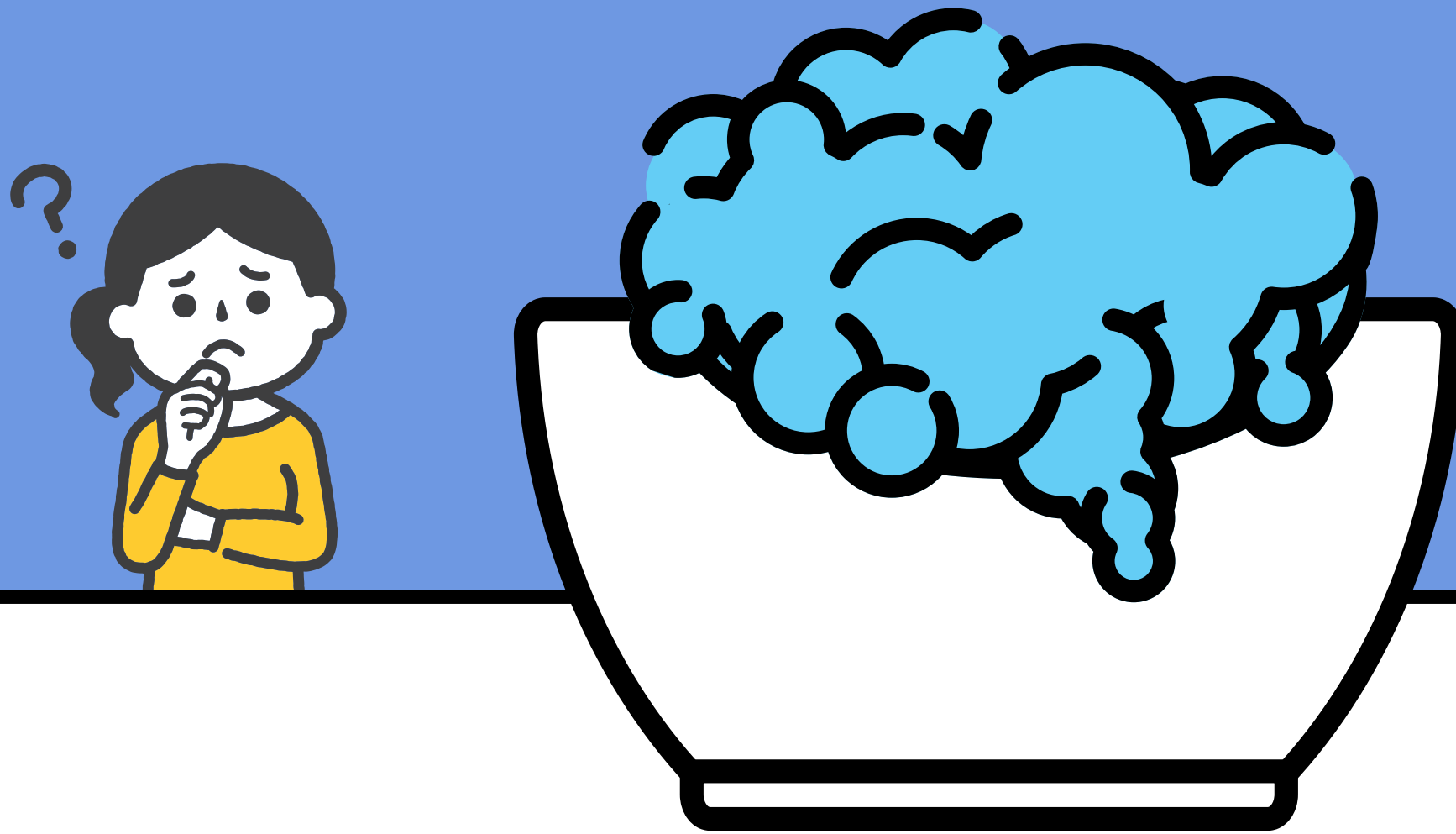


## 우리들의 마음건강 이야기

# 감정의 화산 폭발 막기

청소년기에는 감정의 화산 폭발이 자주 일어나는 경우가 있습니다.  
화산과 지진을 예측하기 어려운 것처럼 갑작스럽게 감정이 폭발해서  
스스로도 다치고, 주위를 다치게 할 수도 있게 되죠.  
이 감정의 화산폭발을 막기 위해 사람들은,  
자신이 갖고 있는 ‘감정을 담는 그릇’에 대해 알아볼 필요가 있습니다.

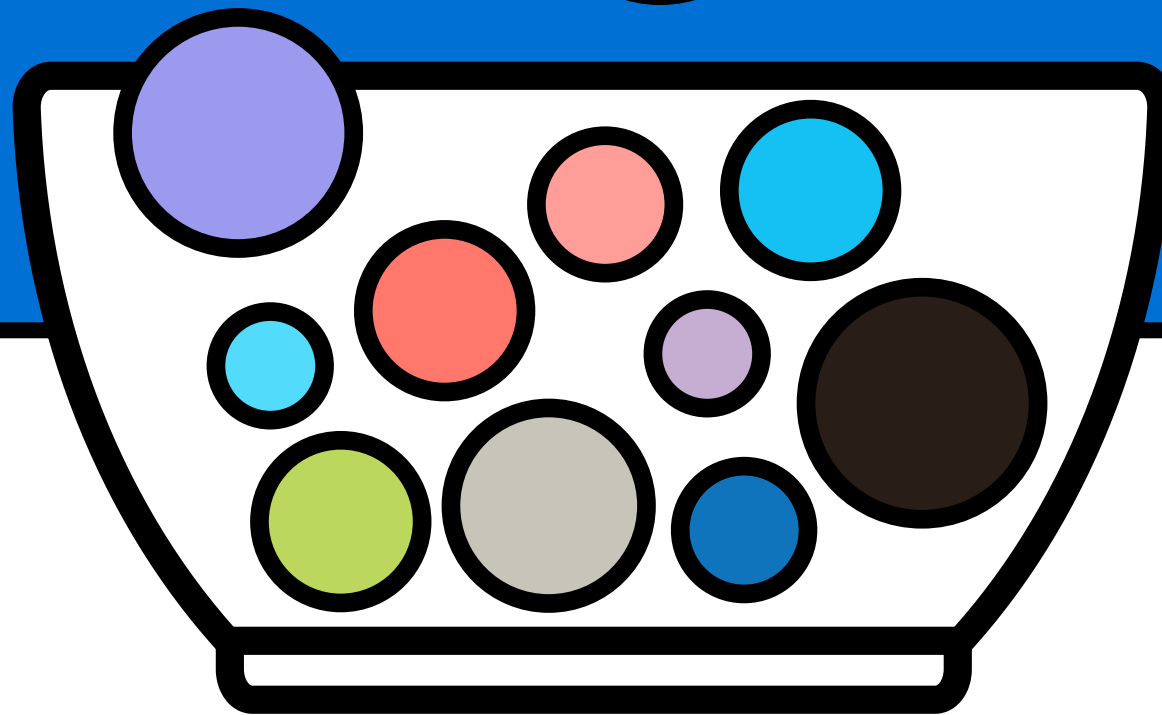


**그릇에 물을 담는다고 생각해보세요.**

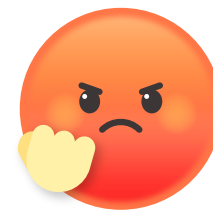
**그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 넘쳐버리겠지요.  
가족과의 갈등, 학교 적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하,  
성적에 대한 부담 등 다양한 스트레스로 감정적 부담이 갑자기 커지게 되면  
우리의 감정 그릇은 넘쳐 짜증이나 분노가  
화산처럼 폭발할 수 있습니다.**

**그렇지만, 그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게  
덜어낸다고 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요.**

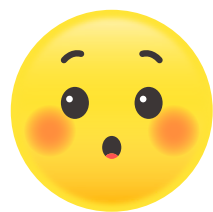
**감정적으로 부담이 되는 문제에 대해 부모님이나 선생님, 친구로부터  
공감과 지지를 받게 되면 감정을 표현하고 해소하게 되므로  
감정 그릇이 넘치지 않게 됩니다.**



**내 감정 그릇에 무엇이, 얼마나 쌓여 있는지 알면  
감정의 화산 폭발을 대비할 수 있어요.**



**화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면  
기분이 풀리지 않고 점점 더 나빠지기만 합니다.  
그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지  
우리의 마음을 가만히 들여다보면 화나는 마음이  
한결 차분해질 수 있어요.**



## 1. 감정 구별하기

우리가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요.  
우리가 느끼는 감정에는 아주 다양한 종류가 있습니다.



## 2. 감정 폭발(충동)을 알아차리기

내 마음에서 어떤 감정 폭발이 일어나는지 알아야 합니다.  
충동은 어떻게 하고 싶은 강한 욕구이지만,  
실제로 그렇게 행동하기 전의 상태이지요.  
충동을 알아차리면, 문제가 되는 행동을 하지 않도록  
마음을 다스릴 수 있습니다.

### 3. 충동 조절하기

충동을 느끼는 것은 문제가 되지 않지만, 그 충동에 따라 행동하는 것이 문제가 될 수 있습니다. 우리의 충동을 잘 알아차리고 충동적으로 행동하지 않도록 노력해 봅시다.

‘잠깐’ 하고  
멈춘다.

⋮

길게  
심호흡한다.

⋮

거꾸로 셈을 하거나  
구구단을 외운다.

### 4. 즐거운 활동하기

지금 바로 할 수 있는 즐거운, 긍정적인 활동을 해봅시다.

즐거운 상상을  
한다.

⋮

음악 듣기, 시원한 물을  
천천히 마셔보기, 스트레칭 등  
기분을 전환할 수 있는  
자신만의 방법을 찾아본다.

⋮

가볍게 몸을  
움직일 수 있는  
활동을 해본다.

감정을 잘 조절하는 것은 ‘성취 경험’이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다. 화를 내던 내가 차분해지면 “방금 나 스스로 조절했어. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 조절할 수 있을 거야”라고 스스로를 격려해 줍니다. 중요한 것은 스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.

**여러가지 스트레스 문제로 혼자서는 마음이 쉽게 안정되지 않는다면  
신뢰할 수 있는 친구나 부모님에게 마음을 터놓고 이야기해봅시다.  
나의 어려움에 적극적인 도움을 줄 수 있는 어른(선생님,  
Wee클래스 선생님 등)들에게 도움을 요청해보는 것도 좋습니다.**

## 도움이 필요할 때는 이야기해주세요

**학교 Wee클래스, 교육청 Wee센터**

**청소년 모바일 상담 ‘다 들어줄 개’ :**

**청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담, 익명으로도 상담이 가능하며,  
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**

## 우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가  
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 4호입니다.