



마음건강 사용법

마음건강에도 사용법이 필요해요.

여러분은 몸이 많이 아프거나 다친 경험이 있나요?
아프거나 다쳤을 때 여러분의 마음은 어땠나요?

공부도 하지 못하고 친구들과 함께 재미있게 놀 수도
없어 마음이 무척 상했을 것입니다.



“ 내 마음 건강을 생각해 보아요. ”

몸이 아프지 않도록 골고루 먹고
운동을 하는 것도 중요하지만
마음이 아프지 않게 돌보는 것도 중요합니다.

마음을 잘 돌보기 위해
내 마음이 어떤 상태인지 생각해 봅시다.



“ 내 마음 건강을 알아보아요. ”

마음이 아프면 슬프고 불안하거나 화가 나요.

마음이 아프면 공부도 잘 안되고
친구들과 잘 지내기도 어려워요.

이처럼 마음이 아플 때는
어른들의 도움이 필요합니다.



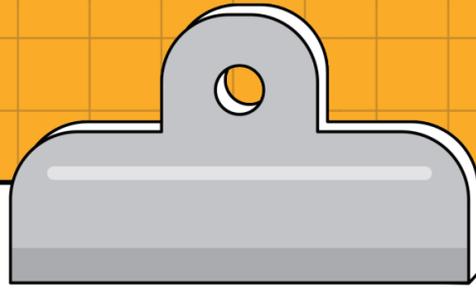
“ 믿을 만한 어른에게 도움을 요청해 보아요.”

도움이 필요할 때에는 표현하는 것이 중요합니다.

도움을 요청할 때는 주변의 믿을 만한 어른에게 도와 달라고 합니다.

말을 하거나 글로 써서 도움 요청을 표현하는 연습을 해 봅시다.





마음 건강 사용법

첫 번째, 내 마음 건강을 생각해보기
두 번째, 내 마음이 건강한지 알아보기
세 번째, 도움이 필요할 땐 어른에게 도움을 요청하기

“ 도움이 필요할 때는 이야기해주세요 ”

- ☑ 부모님, 학교 선생님, 위클래스, 교육청 위센터
- ☑ ‘다들어줄 개’ 문자 상담 : 1661-5004
- ☑ 앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다들어줄 개
- ☑ 청소년 상담전화 : 1388
- ☑ 마음건강 상담전화 : 1577-0199

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
“우리들의 마음건강 이야기” 6호입니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center