



# 마음건강 사용법

## 마음건강 사용법이란 무엇인가요?

내 마음 상태를 읽고 적절하게 표현하며 마음건강을 유지하는 방법을 말합니다.

어렸을 때 한글을 배우고 익히면서 공부하는 방법을 알아갔던 것처럼, 건강한 마음을 유지하기 위해서는 나의 마음의 상태를 이해하고 돌보며 나에게 맞는 마음건강 사용법을 아는 것이 중요합니다.



# 마음건강 사용법은 왜 필요한가요?

생활 속에서 생기는 여러 가지 스트레스는  
사람들의 마음을 아프게 만듭니다.  
마음이 아프면 슬픔, 불안, 우울, 화 등과 같은  
부정적인 감정이 생기게 되지요.  
이러한 감정이 들 때는 공부도 잘 안되고 친구들과  
사이좋게 지내는데 어려움을 겪을 수도 있습니다.  
그래서 마음 상태를 알고 마음을 건강하게 돌보는  
방법을 아는 것이 필요합니다.



## 마음건강 사용법은 무엇을 배우는 건가요?

스트레스를 받았을 때 나타나는 신체적, 심리적 반응을 알고  
주변의 도움이 필요한지 판단하여  
믿을 만한 어른에게 도움을 요청하는 방법을 배우는 것입니다.



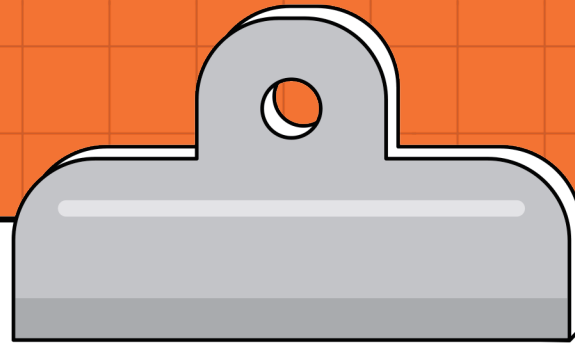
다른 사람의 마음이 아플 때 도와줄 수도 있지요.



# 마음건강 문제를 대하는 우리들의 자세

- ✓ 우울, 불안 등 마음건강 문제에 대한 올바른 지식 갖기
- ✓ 마음건강 문제에 대해 비난하거나 놀리는 말 사용하지 않기
- ✓ 뉴스, 광고, 드라마에 나오는 마음건강 문제에 대한 오해와 편견 알아차리기
- ✓ 마음건강 문제를 겪고 있는 사람들을 도우려는 마음 가지기





“  
**도움이 필요할 때는  
이야기해주세요**  
”

- ☑ 부모님, 학교 선생님, 위클래스, 교육청 위센터
- ☑ ‘다 들어줄 개’ 문자 상담 : 1661-5004
- ☑ 앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다 들어줄 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