



**‘마음이 건강하다’** 라는 것은 즐거운 때나 힘들고 어려울 때에도  
내가 할 일을 잘 하면서 지내는 것을 말해요.

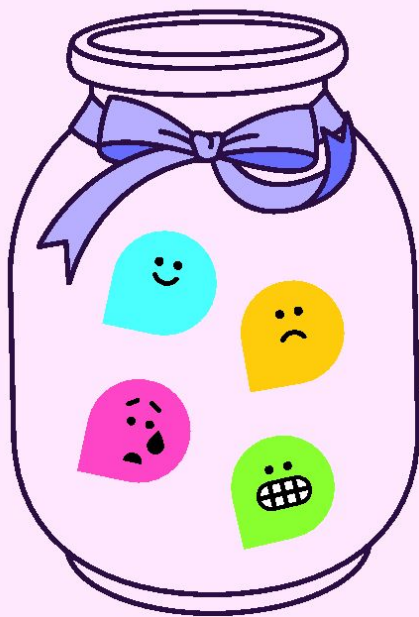
마음이 행복하고 기쁘고 편안한 것 뿐만 아니라,  
슬프고 힘들어도 그것을 잘 이겨낼 수 있을 때 **‘마음이 건강하다’** 라고 말해요.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

## 내 마음이 여러 가지인건 괜찮을까요?

사람의 마음은 한 가지에만 머물러 있지 않고, 여러 가지를 느낄 수도 있어요.  
내가 느끼는 여러 가지 감정과, 내 마음을 알고,  
마음을 건강하게 만드는 올바른 방법을 아는 것이 도움이 되지요.



.... 편안한 상태



(일상적인)

.... 스트레스



(주변의 도움이 필요한)

.... 평소보다 심한 스트레스



(전문가의 도움이 필요한)

.... 마음의 병

마음건강의 4가지 상태 “내 마음에는 여러 가지가 섞여 있어요.”



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

# 마음 상태에 따라 어떻게 대처해야 할까요?



## 편안해요

편안함을 이어가기 위해 가족이나 친구들과 어울리며 즐거운 활동을 해 보세요.  
평소 즐기는 취미 활동도 좋아요.



## 스트레스를 느껴요

힘겨운 마음이 생기는 이유를 알아보고  
해결할 수 있는 방법을 찾아 보세요.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center



# 마음 상태에 따라 어떻게 대처해야 할까요?



## 마음이 아파요

마음이 슬프고 아플 때는 어른들,  
가족, 친구들의 도움을 받습니다.



## 마음에 병이 생겼어요

병원에서 의사 선생님을  
만나고 도움을 받습니다.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

## 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



## 우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 5호입니다.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center



# 마음건강 사용법

**마음건강에도 사용법이 필요해요.**

여러분은 몸이 많이 아프거나 다친 경험이 있나요?

아프거나 다쳤을 때 여러분의 마음은 어떠했나요?

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



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center



## “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.





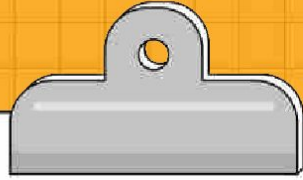
## 믿을 만한 어른에게 도움을 요청해 보아요.

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