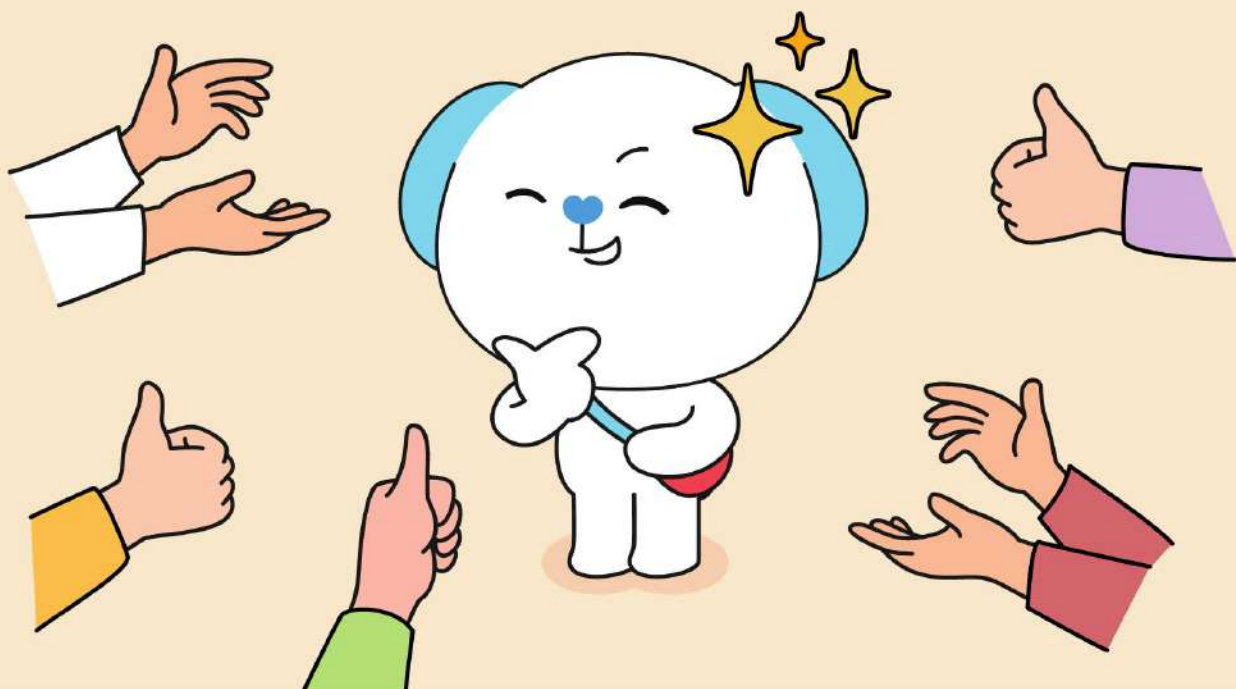


우리들의 학교생활 이야기

나를 이해하기 나의 발달 특징



01 '뇌'가 정교해지고 다듬어지는 시기

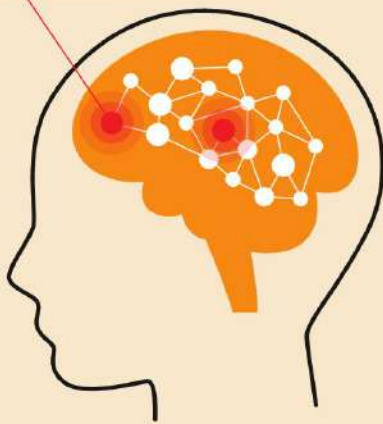


몸은 어른이 된 것 같고, 마음도 어릴 때보다 많은 것을 느끼고 받아들이게 되는 시기입니다. 세상이라는 큰 현실에 '나'라는 존재감을 드러내고 싶은 마음이 들기도 합니다. 친구들과 함께 있다면 재미있고 강렬한 큰 모험도 두렵지 않게 할 수 있을 것 같습니다. 모두 내 머릿속 '뇌'가 정교해지고 다듬어지는 시기에 일어나는 것입니다.

02 뇌의 최적화와 불안정

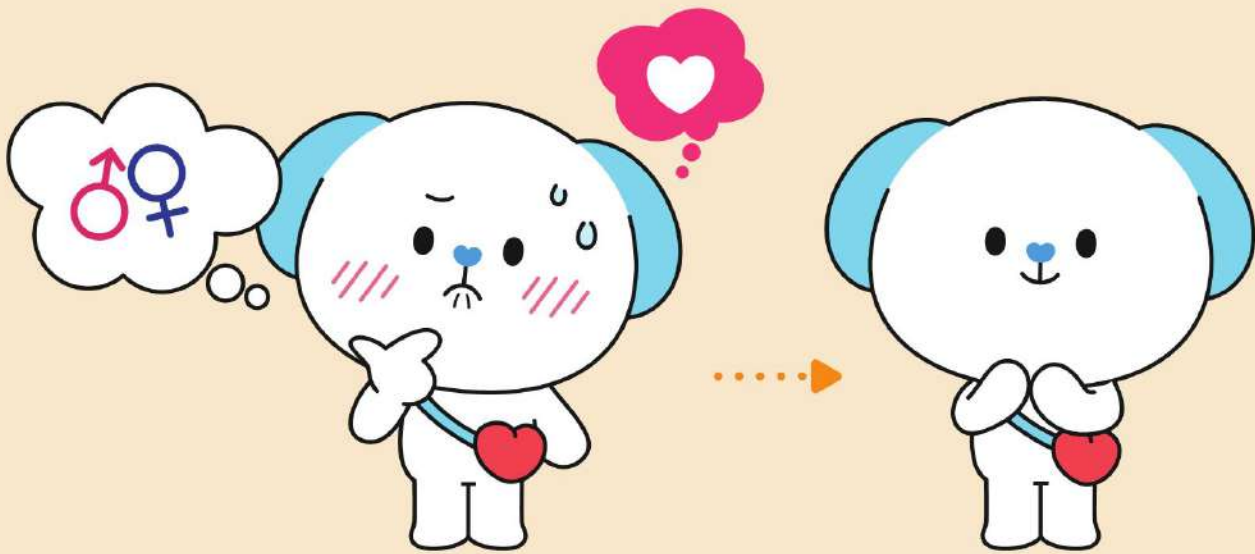
전두엽

감정을 조절하고 이성적 판단을
돕고 충동적으로 행동하려는
마음에 브레이크를 걸어준다.



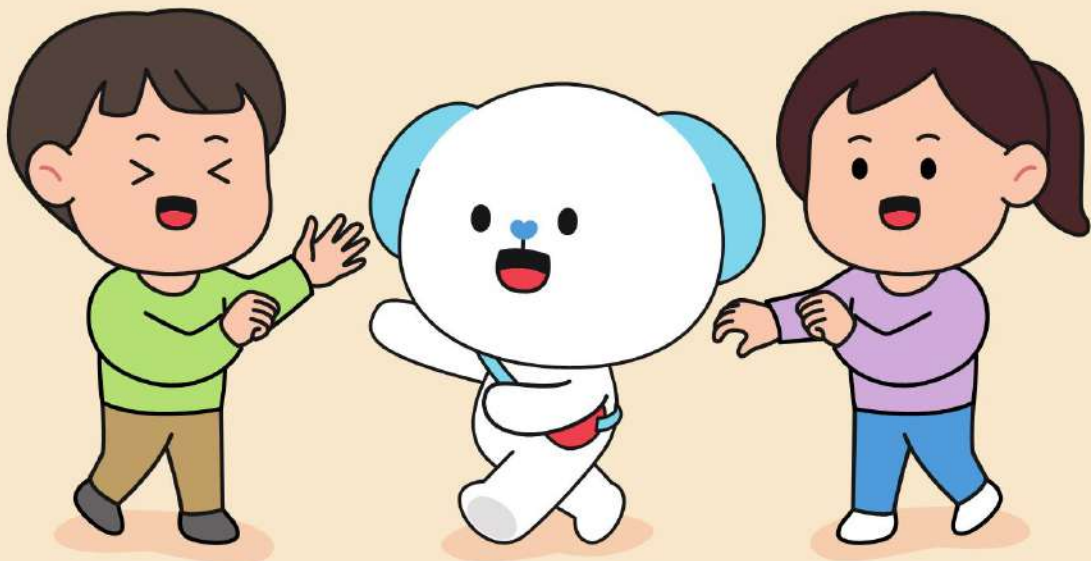
이 시기 뇌는 그간 커왔던 부분을 다시 정교하게 다듬어 나갑니다. 뇌에서 더 이상 필요 없거나 약해진 부분의 연결을 없애기 시작하는데 이것을 '**가지치기**'라고 부릅니다. 뇌가 더 효율적으로 기능하고 최적화될 수 있도록 준비하는 과정으로, 이때 잠깐 우리의 뇌는 불안정해지는 시기를 지나갑니다. 특히 나의 감정을 조절하고 충동성을 억제시켜주는 '전두엽'이 잠시 불안정해지고, 감정을 느끼는 '변연계'의 활동이 활화산처럼 강해져 여러 혼란스럽고 괴로운 감정들이 떠오르는 시기입니다.

03 어른이 될 준비를 하는 과정



이 시기 몸은 키가 크고 근육량이 급격히 늘어나며 호르몬 변화로 2차 성징이 나타납니다. 어른이 될 준비를 하는 과정입니다. 누구나 겪는 과정이지만 시기는 사람마다 조금씩 다릅니다. 이성 친구에 대한 관심도 많아지고 성적 욕구도 커지기 때문에 내적 욕구를 어떻게 건강하게 처리하느냐가 중요한 시기입니다. 올바르게 성을 받아들이고 조절하는 방법을 배울 필요가 있습니다. 내 몸을 아끼고 소중하게 대해 주세요.

04 외적·내적으로 어른이 되는 과정



이렇게 어려운 관문을 거쳐야 하는 이유는 외적으로나 내적으로 어른이 되기 위한 것입니다. 어른이 된다는 것은 자신의 정체성을 찾고 자기 확신과 삶의 방향을 갖는 것입니다. 이 과정에서 여러 시행착오를 겪더라도 너무 자책하거나 무력해지지 말고, 나를 찾아가는 과정이라고 생각해 주세요. 눈앞에 있는 고민을 외면하고 피한다면 오히려 더 문제가 될 수 있습니다. 자연스럽게 자신의 감정을 탐색하고 고민해 보고 도움이 필요하다면 주변에 적극적으로 도움을 요청해 보세요.

05 만약 지금 친구관계에 어려움이 있다면 혼자 고민하지 마세요.

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 위(Wee) 클래스





학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- ☑ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☑ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(문자 1661-5004,  다들어줄개)
- ☑ 청소년 상담 전화 1388
- ☑  상다미 쌤
- ☑ 모바일 기반의 학생 친화형 24시간 상담 채널 '라임(LIME)'

: 청소년(9세~24세) 대상 일상 속 고민부터 전문적인 심리 상담까지 모두 지원