

가정통신 2021 - 우리들의 마음건강 이야기 특별호

# 우리들의 마음건강 지키기



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

제발 코로나가 없어져 버렸으면 좋겠어요..!!  
여행도 못하고 친구들과 놀지도 못하고 도대체 할 수 있는게 없어요..!!  
답답하고 힘든 코로나19 상황이 벌써 1년이 훌쩍 넘어버렸네요.  
이렇게 길고 지루한 시간을 보내면서 자라나는 우리들의 마음건강에도  
위험신호인 빨간불이 켜질 수 있어요.  
코로나19 감염병에 걸리지 않도록 몸 건강도 조심해야 하지만,  
우리들의 마음건강도 더 중요해졌네요.

지금은 그 어느 때 보다 나 자신과 주변 친구들의  
마음건강 상태를 잘 살펴보아야 할 때입니다.

**우리들의 마음건강 이야기 특별호**에서는  
이렇게 힘든 시기에 절망적인 마음이 들 때  
**나 자신과 주변 친구들의 마음건강을  
지켜낼 수 있는 방법** 을 알려드립니다.



## 절망적인 생각을 할 때는 아래와 같은 모습을 보일 수 있습니다.



학교가기  
싫다...

- ① 식사와 잠자는 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ② 짜증이 늘어나고 슬프게 보입니다.
- ③ 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- ④ 두통, 복통, 소화불량 등 몸이 아픈 증상이 나타납니다.
- ⑤ 지각을 하거나 학교 가기를 싫어합니다.
- ⑥ 집에서 가족과 말하기 싫어하고, 아무것도 하기 싫어 누워만 있을 수 있습니다.
- ⑦ 스스로 몸에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.

절망적인 마음이 드는 것은 어떤 의미일까요?  
도움이 필요하다는 'SOS'의 신호라는 것을  
기억해야 합니다.



절망적인 생각을 반복적으로 하게 되는 것은 혼자서 해결하기 어렵다는 신호입니다.  
반드시 도움을 요청해야 합니다. 만약 주변 친구가 그런 모습을 보인다면  
관심을 가지고 친구에게 도움을 건네야 합니다.

## 이렇게 힘들 때는 실제로 어떻게 행동해야 할까요?

신뢰할만한 어른에게 용기있게 도움을 요청하세요.

- 혼자 해결할 수 없는 일은 스스로의 잘못이 아니므로 자신을 탓하지 마세요.
- 도움을 요청할 때 “누구”에게 요청하느냐가 중요합니다.
- 부모님이나 선생님들은 내 얘기에 때로는 비난하거나, 화를 내거나, 무시할 수 있지만, 이것은 일시적인 감정 반응일 뿐이며, 그것이 지나간 뒤에는 나를 향한 관심과 걱정, 사랑을 느낄 수 있을 것입니다.
- 서로 같이 상의하는 과정을 통해 나의 마음건강을 돌보는 가장 효과적인 방법을 차근차근 찾아나갈 수 있습니다.

### 믿을 수 있는 어른들

- 부모님
- 학교 선생님
- 위클래스 선생님
- 정신건강복지센터 선생님

- 신뢰할 수 있는 기관에 전화

### 믿으면 안되는 어른들

- SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른
- 부모에게 비밀로 하자며 다가오는 어른
- 신체사진이나 접촉을 요구하는 어른

- SNS에서 만난 친구들과끼리 모임은 위험  
(무분별한 정보, 잘못된 정보로 더 심한 길로 빠질 수 있음)



## 2) 주변 친구의 어려움이 의심될 때

- 잘 관찰한 뒤 친구를 이해하는 마음으로 직접 물어봅니다.  
“너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시... 마음이 많이 힘드니?  
걱정이 되어서 그래.”
- 솔직하게 표현해 준 용기에 대해 칭찬하고, 신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕습니다.
- 마음건강이 힘든 친구에 대해 주변에서 잘못된 비난이나 헛소문을 퍼뜨리면 바로잡아 줍니다. 또 과제나 할 일을 챙겨주고 말을 걸어주는 등 학교생활 적응을 도와주세요.

## 3) 친구가 절망적인 생각이나 몸에 상처 내는 것을 비밀로 해 달라고 부탁할 때

- 어른들에게는 비밀로 하고 조금 더 지켜보기로 한다. ❌
- 신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕는다. 0

## 마음건강의 회복을 돕고 튼튼히 하는 실천 방법들

- ① 신체적인 건강이 마음 건강에 영향을 미칩니다. 일찍 자기, 좋은 식습관, 신체 활동 등 규칙적인 생활을 하는 것이 중요합니다.
- ② 방역 수칙을 지키면서도 친구들과 함께 할 수 있는 일들을 찾아 실천해보세요. 인터넷으로 대화를 나누고 함께 모둠 활동을 해 볼 수 있어요.
- ③ 스스로 할 일을 미루지 않는 습관을 기르는 것도 스트레스를 줄일 수 있습니다.
- ④ 혼자서 혹은 가족과 함께 하는 재밌고 즐거운 활동들을 다양하게 시도해보세요. 게임이나 유튜브만을 지속해서 하면 마음 건강의 균형이 깨질 수 있어요. 이것은 마치 하루 종일 사탕만 계속 먹어서 몸의 영양 균형이 깨지는 것과 같습니다.



## 도움받을 수 있는 곳



부모님, 학교 선생님, 위 클래스

청소년 모바일 상담 '다들어줄게'  
청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담.  
익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공

카드뉴스 문의사항  
교육부 학생정신건강지원센터  
(02-6959-4640)