

우리들의 마음건강 지키기

“제발 코로나가 없어져 버렸으면 좋겠어요...!!”

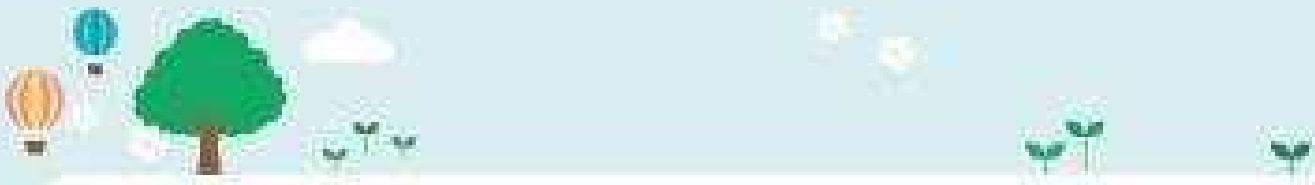
“여행도 못하고 친구들과 놀지도 못하고 도대체 할 수 있는게 없어요...!!”

답답하고 힘든 코로나19 상황이 벌써 1년이 훌쩍 넘어버렸네요. 온라인 수업뿐만 아니라 거리두기 때문에 학교 가서도 선생님과 친구들과도 예전처럼 친하게 지내기 어려워요. 또 부모님도 스트레스가 더 많아져서 힘들어하세요.

모두들 이렇게 길고 지루한 시간을 보내면서 자라나는 우리들의 마음건강에도 위험신호인 빨간불이 켜질 수 있어요.

재미가 없고, 즐겁지 않고, 우울하고, 짜증이 늘고, 절망적인 마음이 드는 친구들이 있을 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 때랍니다. 우리들의 마음건강 이야기 특별호에서는 이렇게 힘든 시기에 절망적인 마음이 들 때 나 자신과 주변 친구들의 마음건강을 지켜낼 수 있는 방법을 알려드립니다.



1 절망적인 생각을 할 때는 아래와 같은 모습을 보일 수 있습니다.

- 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.

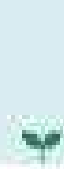
2 절망적인 마음이 드는 것은 어떤 의미일까요? 도움이 필요하다는 'SOS'의 신호라는 것을 기억해야 합니다.

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

3 이렇게 힘들 때는 실제로 어떻게 행동해야 할까요?

1) 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 반응**일 뿐이며, 그것이 지나간 뒤에는 나를 향한 관심과 걱정, 사랑을 느낄 수 있을 것입니다.
- 서로 같이 상의하는 과정을 통해 **나의 마음건강을 돌보는 가장 효과적인 방법**을 차근차근 찾아나갈 수 있습니다.



믿을 수 있는 어른들

- ⓪ 부모님
- ⓪ 학교 선생님
- ⓪ 위클래스 선생님
- ⓪ 정신건강복지센터 선생님
- ⓪ 신뢰할 수 있는 기관에 전화



믿으면 안 되는 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. (X)
- 친구의 죽음을 막기 위해 혼자 할 수 있는 모든 노력을 다한다.(X)
- 신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕는다. (O)
- 비밀을 지키는 것보다 친구가 건강하게 지내도록 돕는 것이 더 중요하다. (O)

4 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 실천해 보세요.
인터넷으로 대화를 나누고 함께 모듬 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 시도해 보세요.
(게임이나 유튜브만을 지속해서 하면 마음 건강의 균형이 깨질 수 있어요. 이것은 마치 하루 종일 사탕만 계속 먹어서 몸의 영양 균형이 깨지는 것과 같습니다!)

5 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

- 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 '다들어줄게': 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담
익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공
- 청소년 위기 응급전화 ☎ 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- 정신건강위기상담전화 1577-0199: 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원
- 대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr : 지역별 병원 찾기 정보 제공

2021년 6월

○ ○ ○ ○ 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 특별호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >

☎ 02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)

✉ mesmhrc@gmail.com