



가정통신문

제2024- 86호
발송일 2024.7.19
위(Wee)클래스 251-4907

제목

방학 중 심리상담 방법 안내

학부모님 안녕하십니까? 항상 댁내 두루 평안해주시길 바라오며 귀한 자제분을 학교에 보내주셔서 감사드립니다. 정신건강영역조사(2011) 데이터 분석 결과, 청소년들이 인터넷 중독이 있는 경우, 이로 인해 정신질환 유병률이 7배, 알코올 사용장애 2배, 니코틴 사용장애 4배, 우울장애 10배, 불안장애가 8배 이상 경험할 확률이 높다고 합니다. 우리 학생들의 잠재력이 인터넷, 우울이나 불안 등으로 방해받지 않도록 방학 기간 마음 돌보기에 투자하여 많은 성장이 이루어지길 바랍니다. 방학 중 심리상담 방법을 안내드리고자 하오니 적극 활용하여 주시기 바랍니다. 정신건강의학과 병원은 병명을 진단하고 약물치료 등을 활용하여 증상을 완화하는 것을 주 목적으로 하고 심리상담은 증상이 나타나게 된 기원과 탐색과 해결을 목표로 주1회, 회당 50분, 10회기 이상 상담을 통하여 깊은 이야기를 나누며 새로운 시도와 함께 변화의 과정을 함께 합니다.

관련 특화 주제

연락 방법(전부 무료이며, 전문 자격 관리)

청소년과 관련된 모든 주제
여성가족부-청소년상담복지센터

- ① 유선전화 063 1388 후 전화 상담
- ② 카카오톡 채널 (청소년상담 1388) 추가 후 1:1 카카오톡 상담

청소년과 가족 관련된 모든 주제
교육부-위(Wee)센터

- ① 전주덕진위센터 063-253-9124 전화 후 예약하기
- ② 주소: 전주시 덕진구 진북 1길 11 진북초 후관 1층

청소년 모바일 채팅상담 특화
상다미 쌤

- ① 카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)
- ② 1:1 카카오톡 상담

청소년 모바일 채팅상담 특화
다 들어줄게

- ① 카카오톡 채널 추가(다들어줄게)
- ② 1:1 카카오톡 상담

위기개입
전북특별자치도 정신건강 복지센터

- ① 1577-0199 전화하기
- ② 24시간 365일
- ③ 자살 생각이 들 때, 사는 것이 너무 괴로울 때

인터넷스마트폰 중독
전주스마트쉼센터

- ① 063-288-8495, 8496, 8497 전화하기
- ② 사이버 게시판 상담 등 가능, 가정 방문 상담 신청 가능
- ① 전화 1336(365일 연중무휴)

청소년 도박중독 예방 치유
한국도박문제치유예방센터

- ② 포털 사이트에 1336 도박문제 네티라인 검색 후 비회원 채팅상담하기(09:00~22:00, 연중무휴)
- ③ 전북도박문제예방센터 전화 후 대면 상담 예약하기: 063-255-1336

1차 상담
전라고 위(Wee)클래스

- ① 카톡채널 '전라고 마음상담실' 채널 추가하여 채팅 상담
- ② 카톡으로 비대면 온라인 상담예약(네이버 웨일온 활용)
- ③ 학교에서 만나는 대면상담도 가능! ☎ 251-4907
- ④ 심리검사: 성격, 지능, 마음건강, 학습전략 등(MBTI, K-WAIS-IV/ LCSI 등)
- ⑤ 상담주제: 대인관계, 습관 개선, 자신의 잠재력과 성격에 대한 자기 이해, 열등감과 수치심, 학습계획 세우기와 학습 전략, 성, 자해와 우울, 불안과 같은 위기 등 모든 주제

2024.7.19.

전 라 고 등 학 교 장(직인생략)