

우리들의 학교생활 이야기

스트레스가 뭐예요?



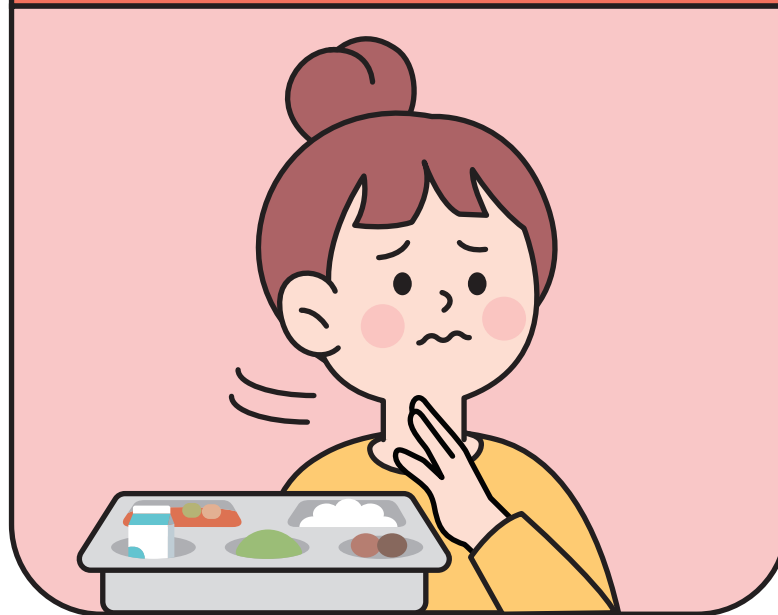
스트레스란 무엇일까요?

'스트레스'란 어려운 일이나 힘든 일이 생겼을 때 내 몸에서 느낄 수 있는 것 변화를 말합니다. 스트레스를 받으면 머리가 지끈거리거나 짜증이 날수도 있고 밥 맛이 없어지거나 잠이 안 올 수도 있지요. 친구들과 싸웠을 때, 어른께 꾸지람을 들었을 때, 어려운 숙제를 해야 할 때 등 생활에서 크고 작은 스트레스는 항상 우리 곁에 있습니다.

머리가 지끈, 짜증이 남



밥 맛이 없어짐



잠이 안 옵



스트레스란 무조건 안 좋은 것일까?

그렇다면 스트레스는 무조건 안 좋은 것일까요? 스트레스 중에는 좋은 스트레스도 있고, 나쁜 스트레스도 있습니다. 놀이공원에서 무서운 놀이기구를 타러 갔다고 상상해보세요. 빠른 열차나 높은 곳에서 아래로 떨어지는 놀이기구를 타기 직전 우리 몸은 두려움이나 무서움에 떨고, 손에는 땀이 나고, 심장은 벌렁거립니다. 이것 또한 스트레스입니다. 하지만 이 순간이 지나면, **무서움을 이겨내었다는 즐거움도 느끼게 됩니다.**



스트레스를 잘 받아들이는 과정 1

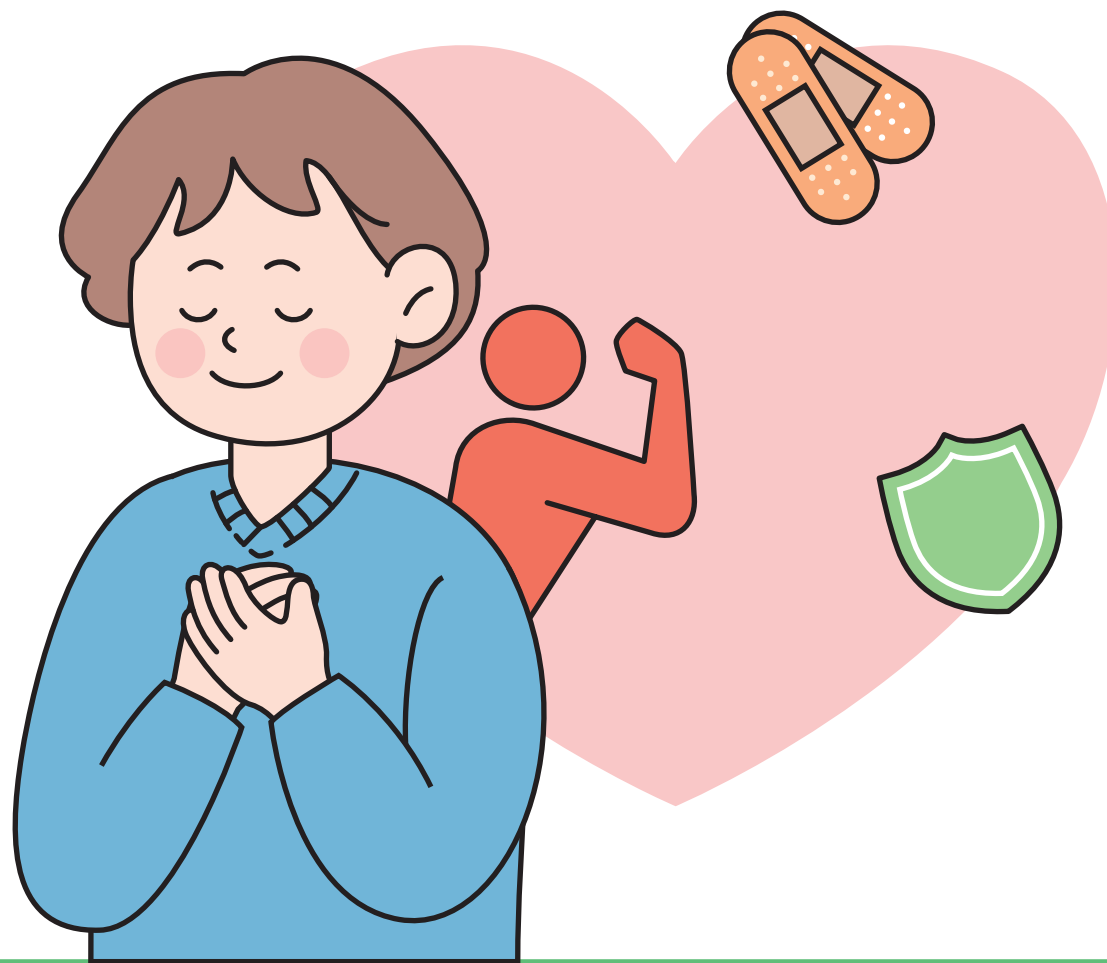
어떤 스트레스가 좋은 스트레스거나 나쁜 스트레스일까요?

받아들이는 과정이 중요합니다. 편안하고 안정적인 현재의 상황을 변화시키는 스트레스가 나에게 좋은 영향으로 남게 하기 위해 우리는 스트레스를 잘 받아들이어야 합니다. '아 내 손에 땀이 나네? 내가 긴장했구나' 하고 내 몸의 변화를 알아차리는 것부터 시작합니다. 혹은 갑자기 짜증이 나서 소리치고 나서도 '아 내가 화를 내는구나' 하고 내 마음의 **상태를 알아차리는 것부터 시작**합니다.



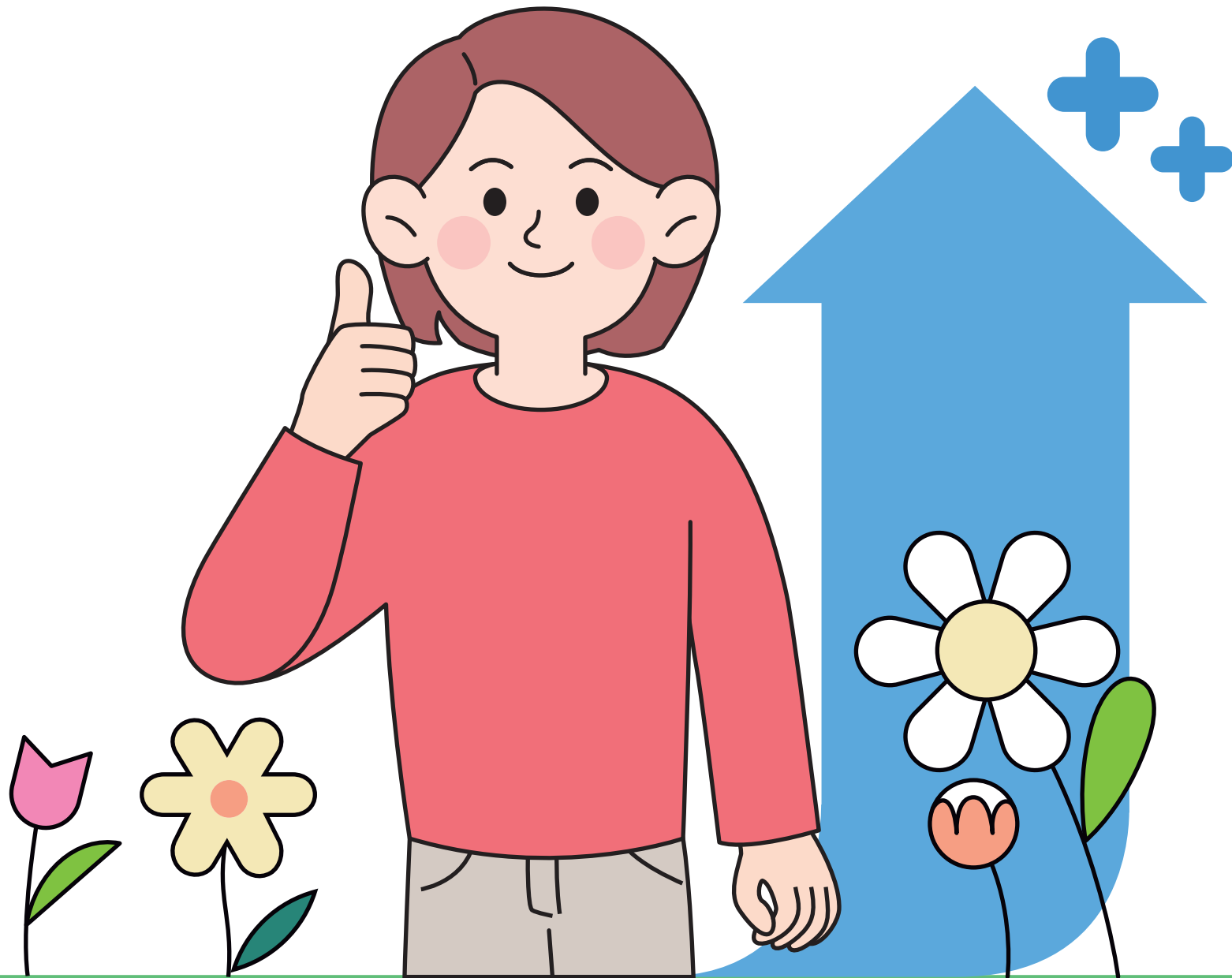
스트레스를 잘 받아들이는 과정 2

그렇게 스트레스가 무엇인지, 내가 어떤 변화를 겪고 있는지, 내 몸과 마음이 어떻게 반응하고 있는지를 어느 사이에 나의 마음이 건강해 집니다. 체육시간에 매일 달리기와 줄넘기를 하다 보면 어느 사이에 내 팔다리에 근육이 생기는 것처럼, 스트레스를 잘 알게 되면 마음 근육도 스트레스를 잘 이겨낼 수 있을 만큼 튼튼해집니다.



스트레스를 잘 받아들이는 과정 3

마음이 튼튼해지면 예상치 못한 일이나, 원하지 않는 일을 해야 할 때, 너무 슬프거나 너무 화가 날 때, 크고 작은 스트레스를 알아차리고 이겨낼 수 있는 힘이 생깁니다. 그렇게 스트레스를 알아차리고 이겨내면, 그것은 결국 **나에게 좋은 스트레스가 되어 마음이 더 성장할 수 있게 도와줍니다.**



도움을 요청하세요

하지만 어떤 스트레스는 내가 견딜 수 없을 정도로 너무 갑자기, 너무 세게 나타날 때도 있습니다. 아직 마음이 충분히 튼튼하지 않아서 감당하기 힘들다면, 도움을 청할 수 있는 용기가 필요합니다. 도움을 받는다면, 아주 아주 큰 스트레스도 잘 넘길 수 있습니다.

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

☑ 위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

☑ 교육청 위 센터(Wee Center)

☑ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

☑ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

☑ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘