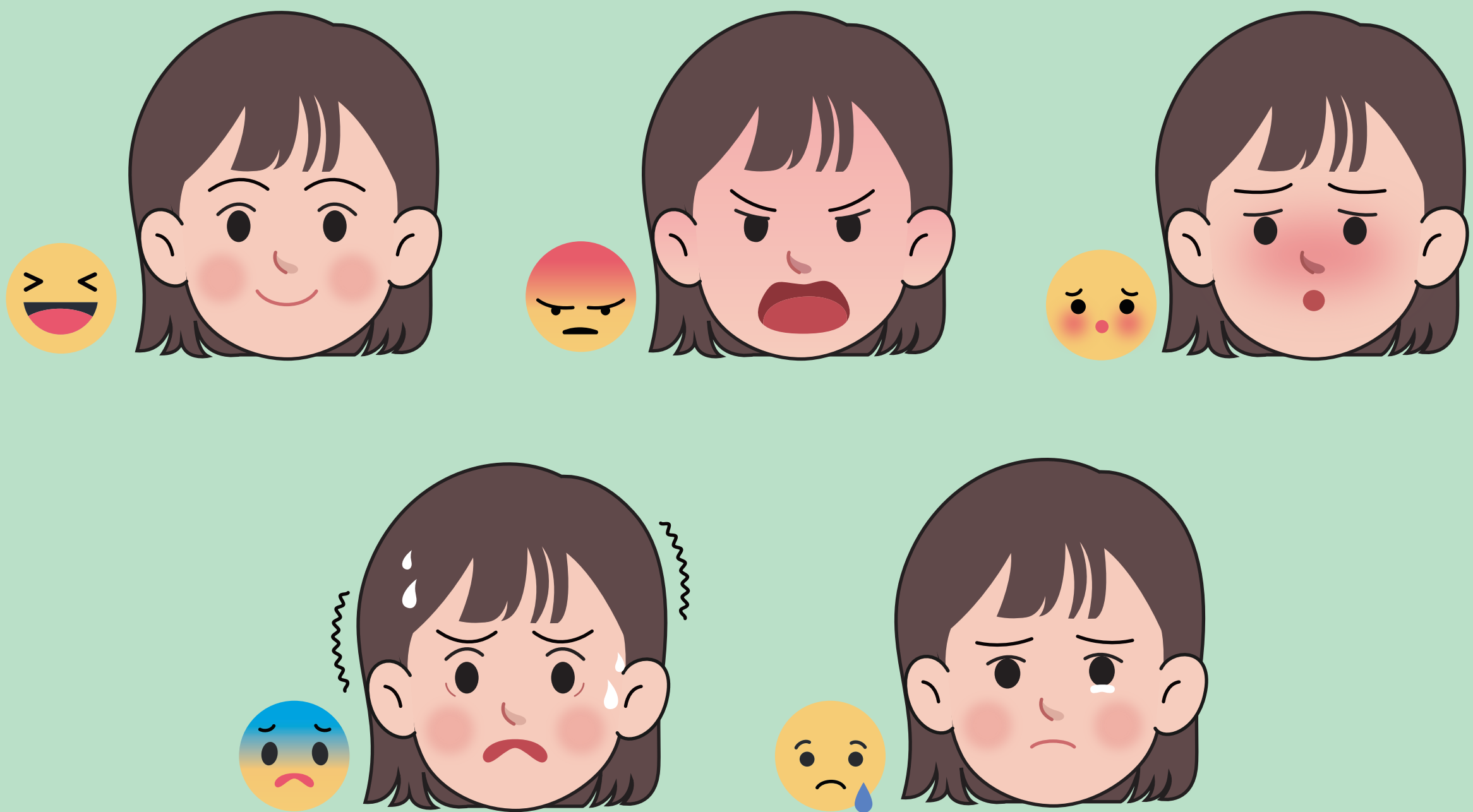


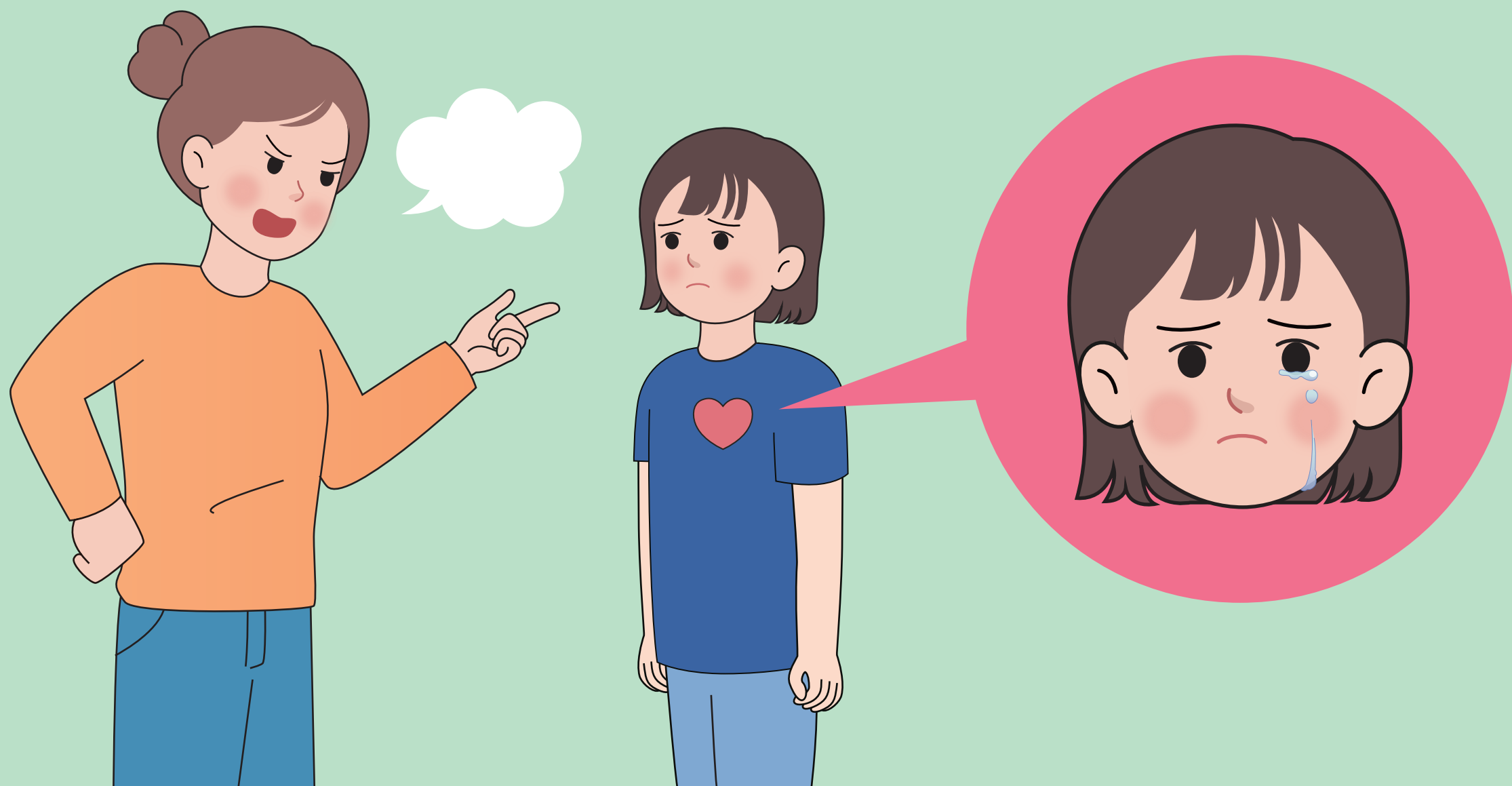
우리들의 학교생활 이야기

우울한 기분이 들어요





우리의 마음에는 여러 가지 얼굴이 있습니다. 활짝 웃는 '행복한 얼굴', 화가 나서 붉으락푸르락하는 '화가 많이 난 얼굴', 부끄러워서 빨개지는 '부끄러운 얼굴', 긴장되고 걱정되어서 초조해지는 '불안한 얼굴' 그리고 마지막으로 왠지 슬프고 마음이 힘들 때 나오는 '우울한 얼굴'이 있습니다.



친구와 다투었을 때, 부모님께 야단을 맞았을 때, 갑자기 전학을 갈 때, 키우던 반려동물이 죽었을 때 등 갑자기 내가 원하지 않는 일이나 사건이 생길 때가 있습니다. 내가 원하지 않은 일, 내가 하기 힘든 일, 어떻게 해결해야 할지 모르는 일, 내가 바꿀 수 없는 일들을 겪을 때 **우리의 마음은 화가 많이 난, 불안한, 우울한 얼굴 등으로 바뀌게 될 수 있습니다.**

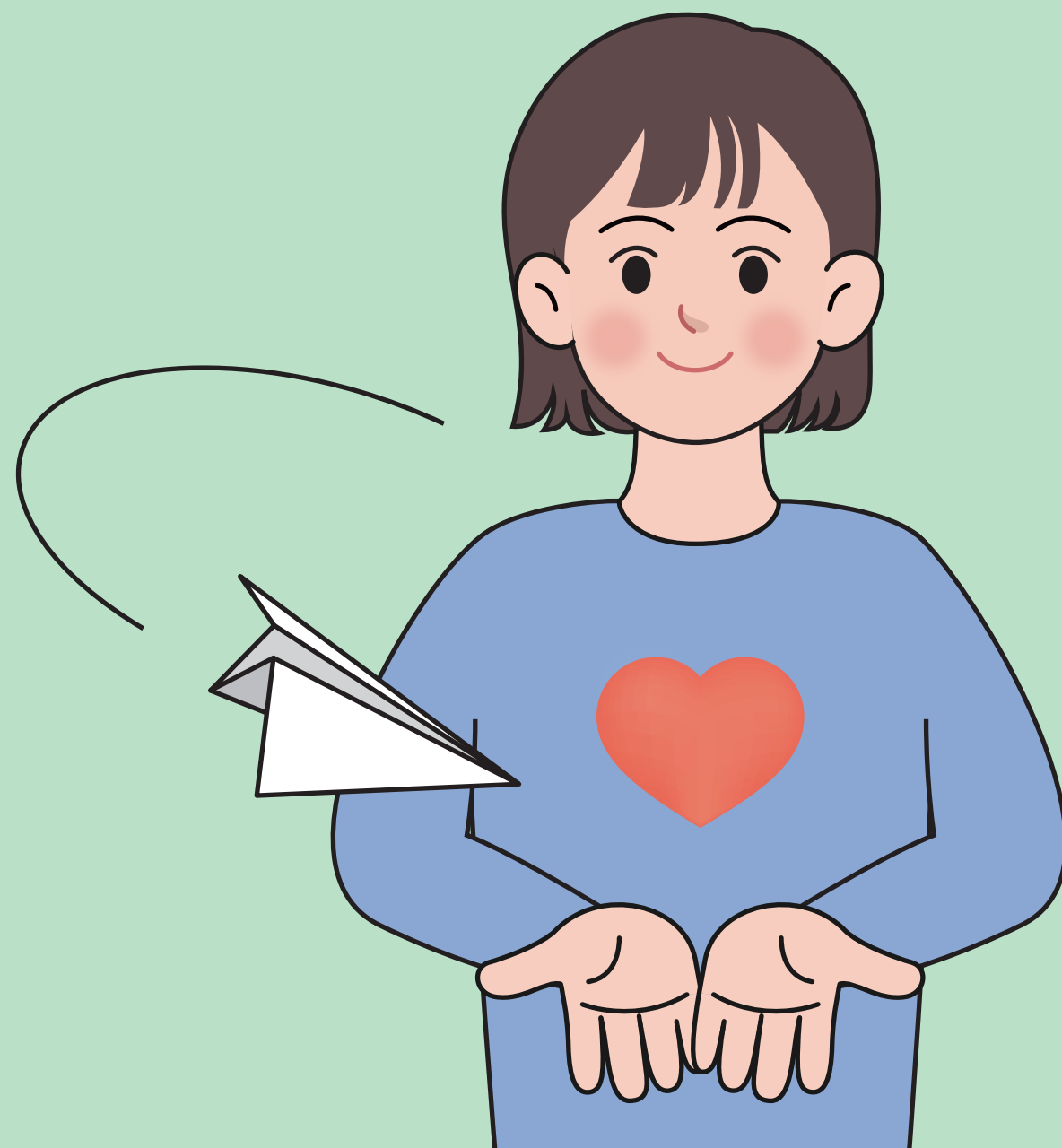


추운 곳에 너무 오래 있어서 감기에 걸렸을 때, 차가운 음식을 너무 많이 먹어서 배탈이 났을 때를 떠올려 볼까요? 우리의 몸에서 세균을 배출하고 다시 건강하게 하려고 세포들은 나쁜 세균들과 싸우기 시작합니다. 우리는 콧물을 흘리기도 하고, 열이 나기도 하고, 설사를 하기도 하지요. 이러한 것은 **우리 면역체계가 세균들을 물리치고, 우리 몸을 지키려는 것입니다.**

우리들은 면역체계가 이기도록 응원해야겠지요?



마음이 아플 때도 마찬가지입니다. 우리의 마음이 스트레스와 위험신호를 느끼면, 마음의 면역체계가 이를 이겨내기 위해 다양한 노력을 합니다. 잠을 더 많이 자기도 하고, 눈물을 흘리게 하기도 하지요. 그런 과정에서 바로 '우울한 얼굴'이 나타나는 것입니다. 그래서 **우리는 이 '우울한 얼굴'이 힘을 낼 수 있도록 응원해 줘야 합니다.**



마음이 '우울한 얼굴'을 드러냈을 때 첫째로 할 일은 "아, 내 마음이 지금 힘들구나.", "나에게 신호를 보내는구나."라고 알아차리는 일입니다.

둘째로 부모님이나 선생님, 그리고 친한 친구와 이야기해 보세요.

사람들은 누구나 '우울한 얼굴'을 가지고 있어요. 마음의 여러 가지 얼굴 중에 '우울한 얼굴'이 없는 사람은 없습니다.

그러니 내가 경험한 일을 다른 사람과 나누고, 부모님이나 어른들에게 이야기하다 보면, 내 마음이 힘을 낼 수 있는 방법을 좀 더 쉽게 찾을 수 있습니다.

기억하세요! 내 마음에는 여러 가지 얼굴이 있을 수 있다는 것을... 그리고 그 모든 얼굴이 나를 위해서 존재한다는 것을 말입니다.

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 '다들어줄게'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘