

# 우리들의 학교생활 이야기

마음건강의 도움이 필요할 때



마음도 **아플** 수 있어요.

몸



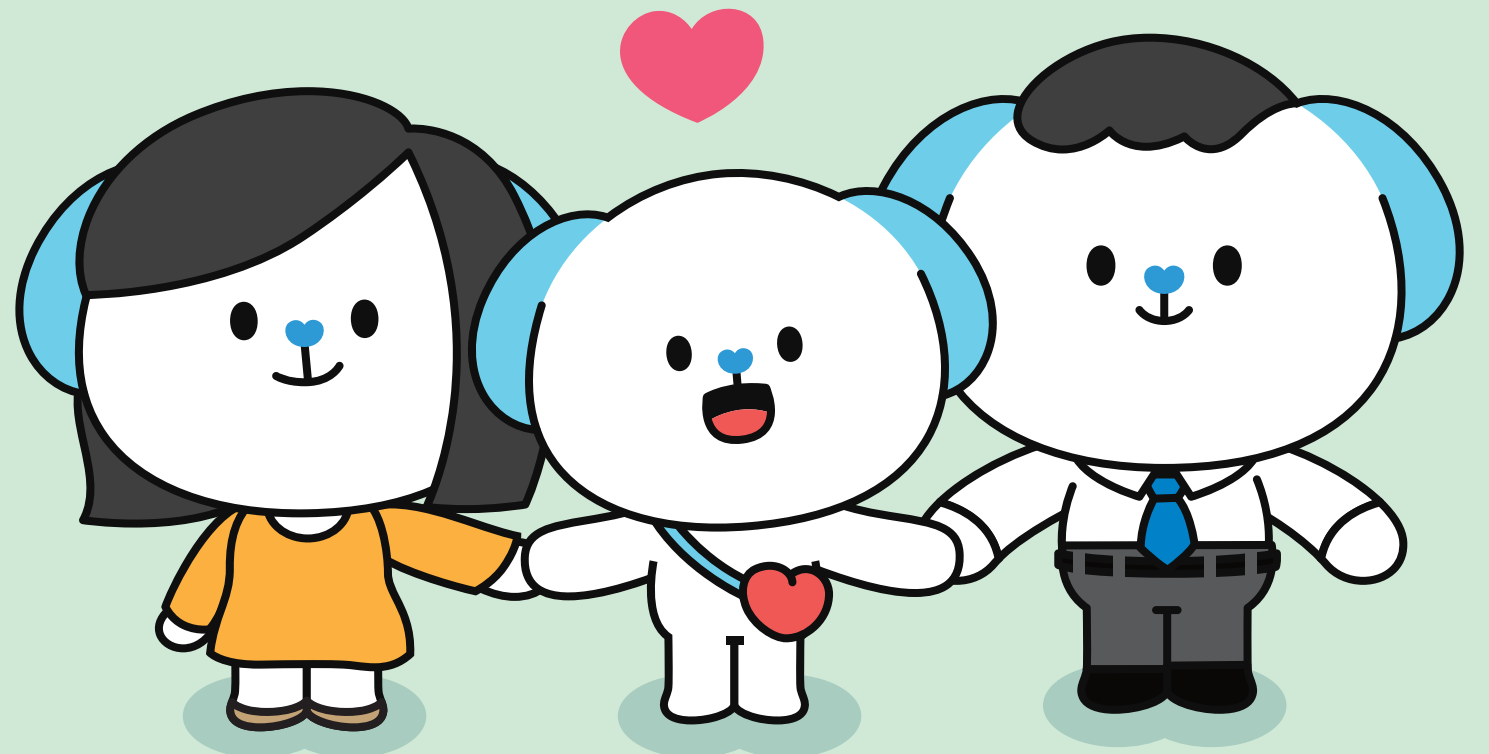
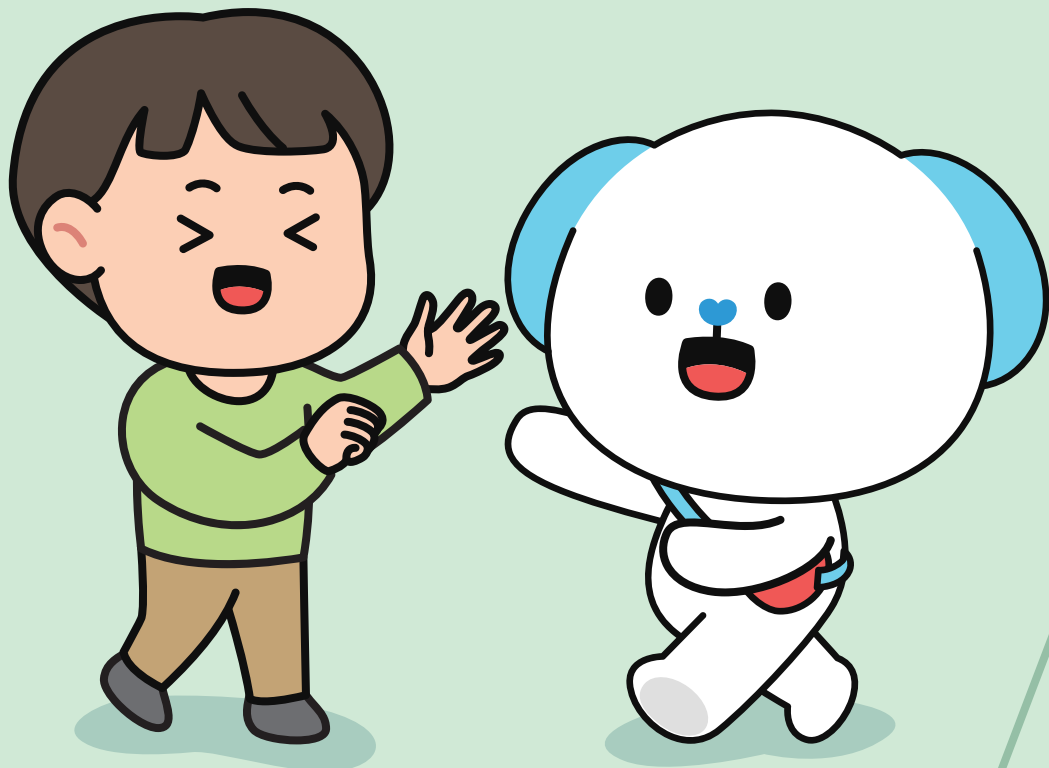
마음



누구나 한 번쯤은 감기에 걸리거나 몸을 다쳐서 아파 본 적이 있을 겁니다.  
몸이 아플 때는 어떻게 하나요? 병원에 가서 치료를 받고 약을 먹으며 잘  
나기 위해 노력합니다.

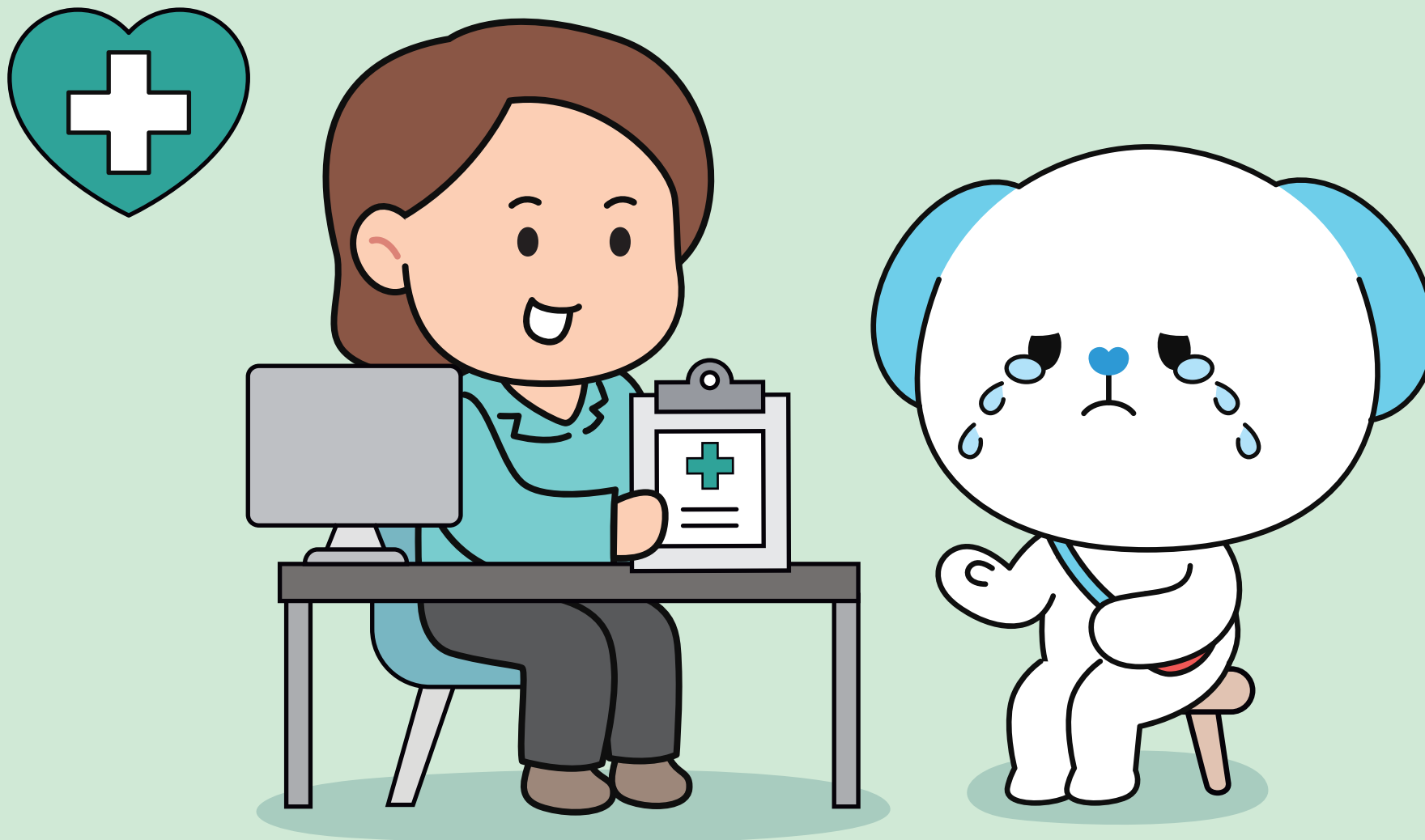
몸이 아픈 것처럼 마음도 아플 수 있다는 것을 알고 있나요?

마음이 아플 때 **회복하는 힘이** 있어요.



마음이 조금 아플 때는 우리 안에 스스로 나아지도록 하는 힘이 있습니다.  
친구들과 재미있게 놀고 가족과 즐겁게 여행을 다니며 행복한 생활을 보내는  
것으로도 마음은 건강해질 수 있습니다.

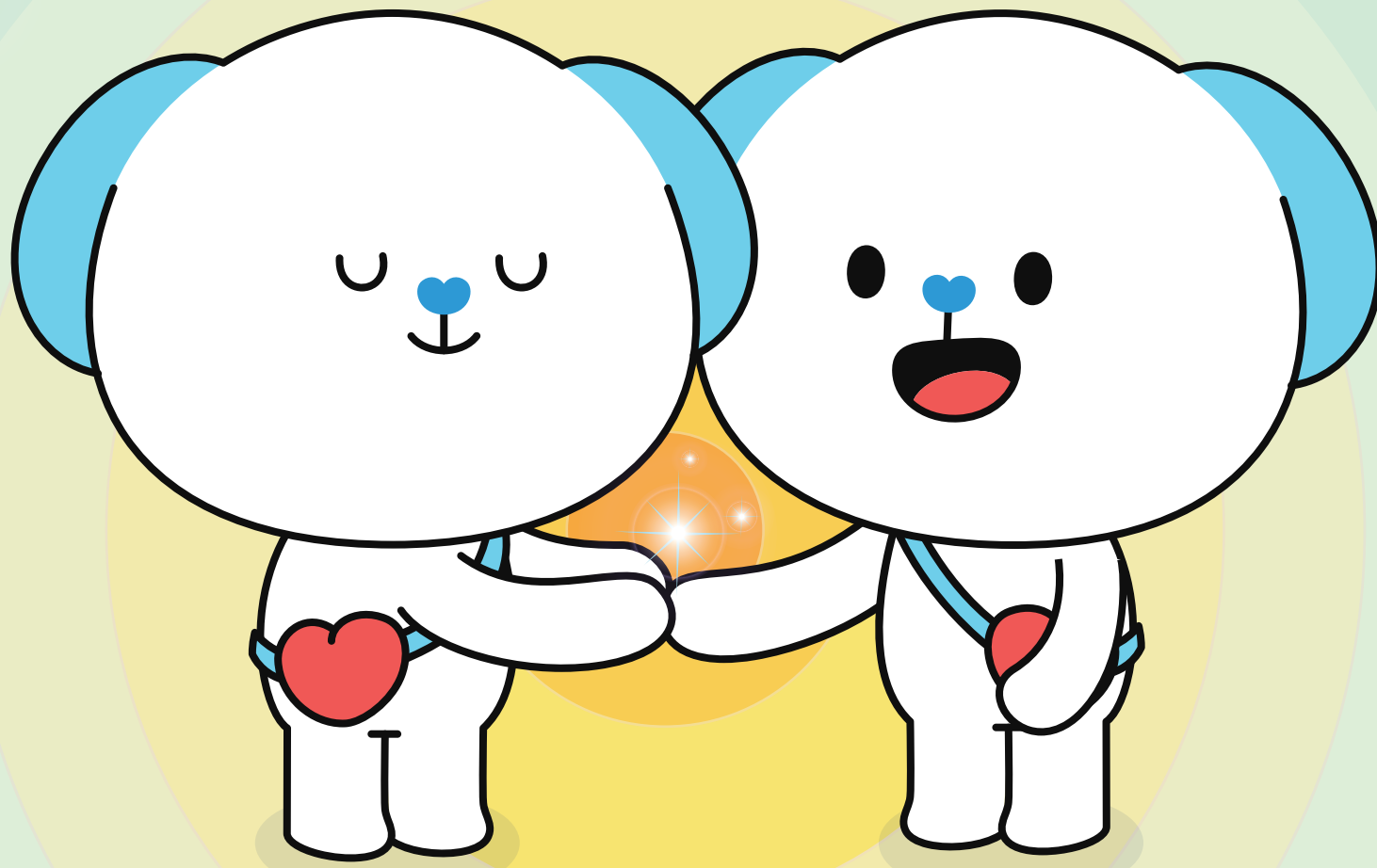
마음은 언제 **많이** 아플까요?



마음이 많이 아플 때는 혼자서 힘들어하지 말고 적극적으로 도움을 요청해야 합니다.

마음은 언제 많이 아플까요? 무엇이든 내가 힘들고 걱정이 많고 괴롭다면 내 마음이 어떨지 잘 생각해 보고 확인해 보는 것이 좋습니다.

힘들 때는 내 마음에 도움을 달라고 이야기하세요.



특히 학교에 가는 것이 싫거나 무서울 때, 친구들과 잘 지내는 것이 힘들 때, 집에서 힘든 일을 겪고 있을 때, 그리고 공부하는 것이 힘들 때는 언제든지 적극적으로 내 마음에 도움을 달라고 이야기하세요. 그러면 여러분을 도와줄 수 있는 선생님이 나타날 겁니다. 오늘도 건강하고 행복한 마음이 가득한 하루가 되기를 바랍니다!

만약 지금 친구관계에 어려움이 있다면 혼자 고민하지 마세요.

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



### 학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 위(Wee) 클래스



### 학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- ☒ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☒ 지역의 정신건강의학과 병·의원



### 전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 24시간 청소년 상담 전화 1388
- ☒ 24시간 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' (문자 1661-5004, 카카오톡, 앱)
- ☒ 24시간 학생 상담 채널 '라임(LIME)' 앱