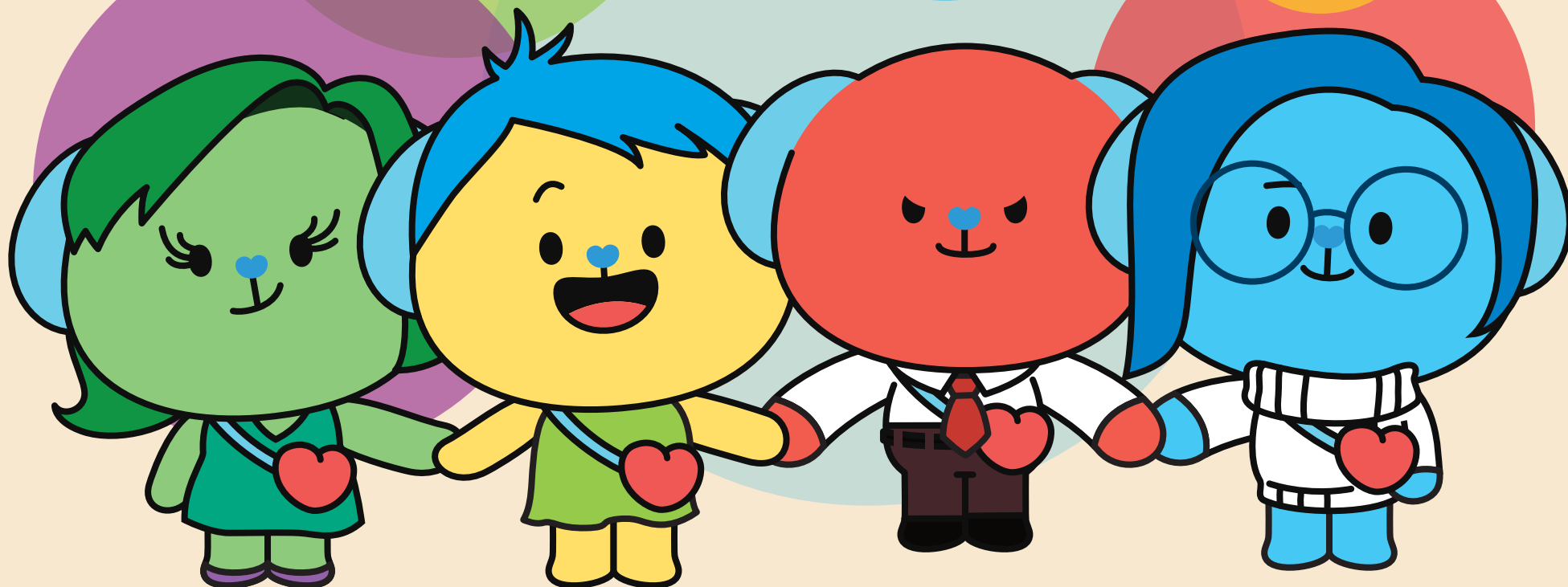
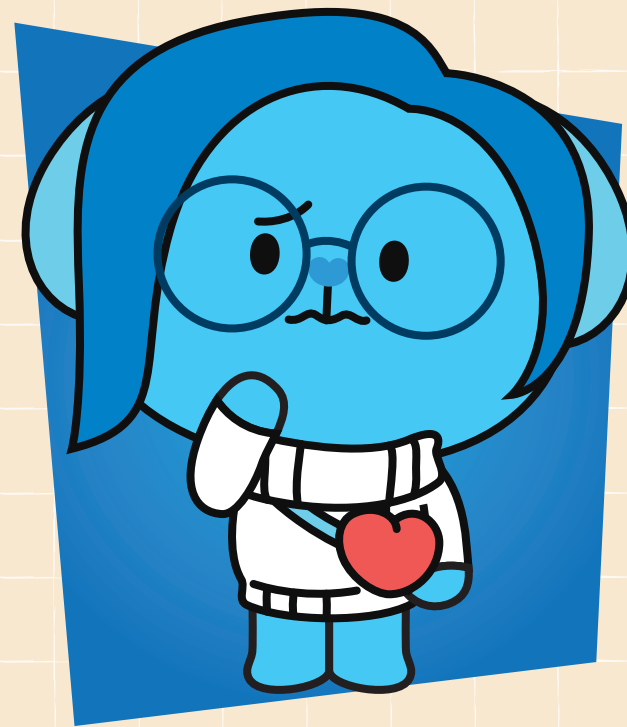


# 우리들의 학교생활 이야기

나를 사랑하기 마음에 귀 기울이기



## 우리 마음 안에 여러 가지 감정



내 마음이 주는 소리에 귀를 기울여 본 적이 있나요?

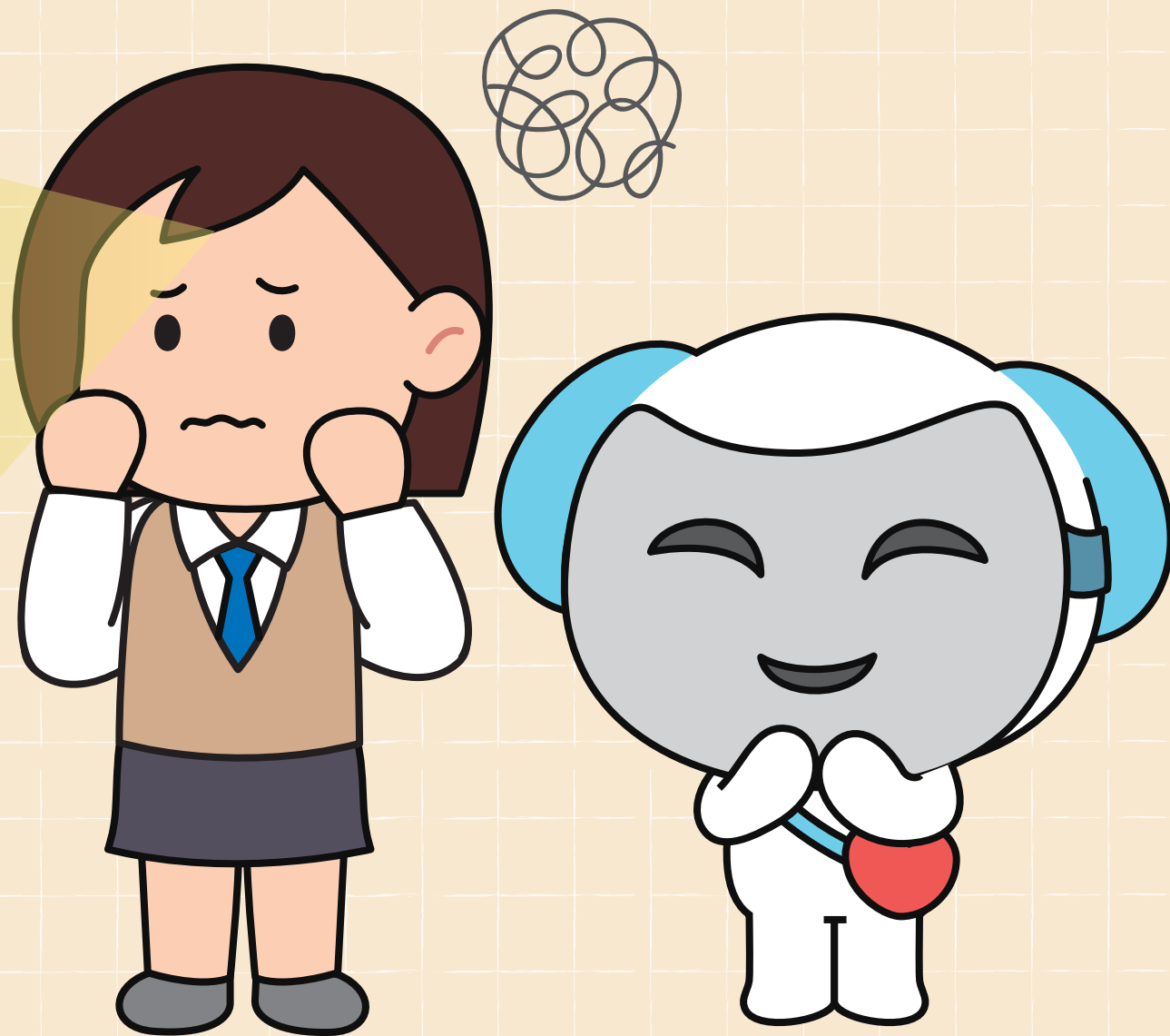
우리의 마음 안에는 기쁜 마음, 슬픈 마음, 화나는 마음, 불안한 마음 등 여러 가지  
기분이 들어 있습니다.

## 마음은 다 소중해요



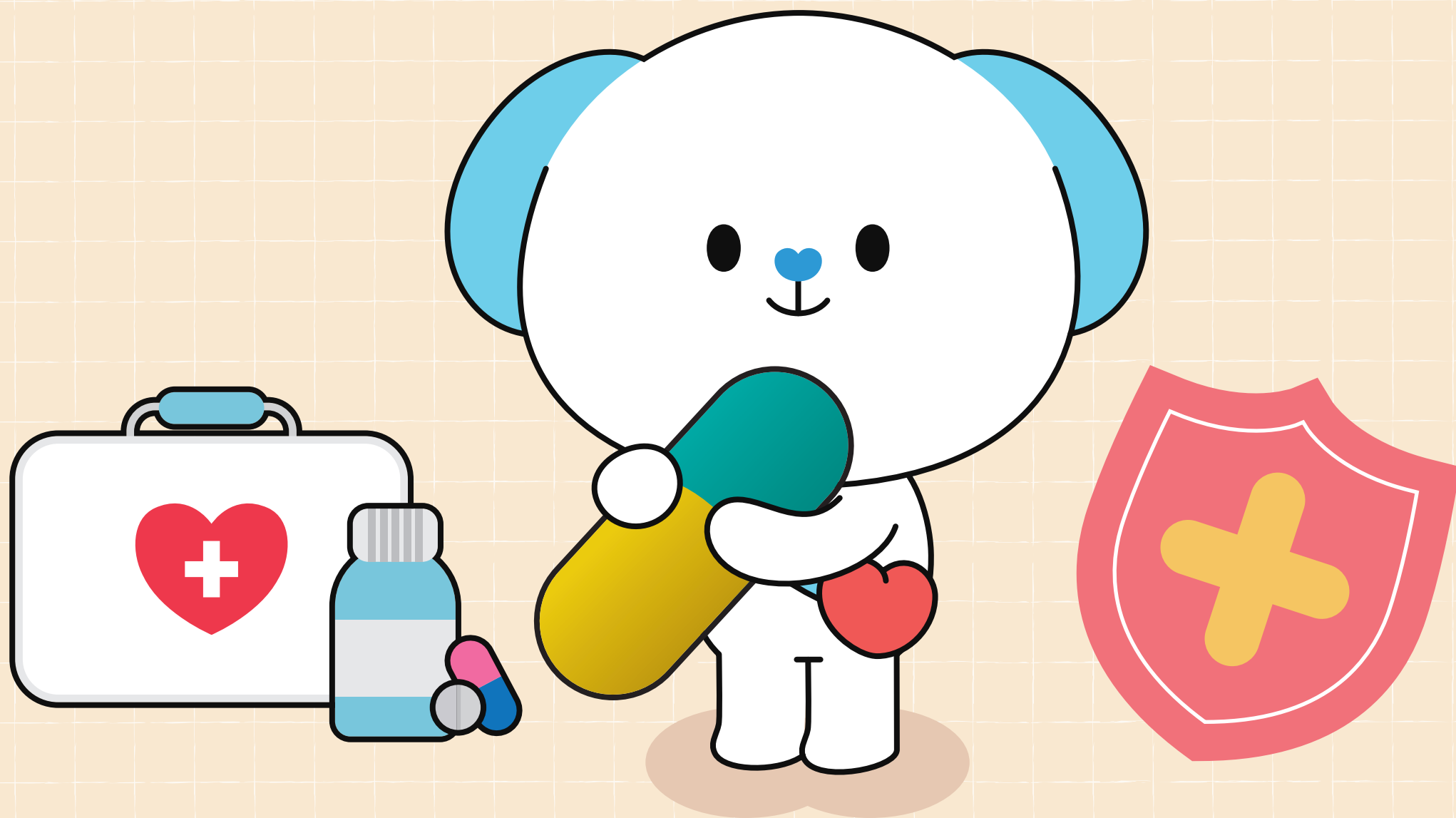
마음은 다 소중해서 하나하나 보살펴주고, 있는 그대로 인정해 주며, 사랑해 주어야 합니다. 기쁘고 즐거운 마음만 느끼고 싶어서 슬프거나 화나는 마음을 외면하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 마음을 솔직하게 잘 표현하고 가족이나 친구로부터 공감을 받아야 내 마음이 다시 건강해지기 때문입니다.

## 마음에 솔직하게 귀를 기울여요



속상한 마음을 드러내는 것이 약한 모습이라고 생각하여 꼭꼭 숨기려고 하면 오히려 주변 눈치를 보며 지내게 되거나 상대방의 감정에만 초점을 두게 되어 불편하게 지내게 되는 경우가 있습니다. 내 마음에 솔직하게 귀를 기울이지 않아서 생긴 모습입니다. 힘들 수도 있지만 **속상하거나 슬프거나 불안한 감정까지 잘 느끼고 성숙하게 표현하는 것이 나를 온전히 아껴주고 사랑해 주는 방법입니다.** 감정에 너무 압도되어 폭발하듯이 표출하는 것은 나를 아끼는 방법이 아니니 주의해야 합니다.

마음에 솔직하게 귀를 기울여요



나 자신을 사랑하는 방법을 알게 되면 힘들고 스트레스받는 상황을 잘 헤쳐나갈 수 있습니다. 현재 나에게 가장 힘들고 어려운 상황은 무엇인가요? 그 상황 때문에 내 마음이 어떤지 가만히 귀 기울여보고 가까운 가족이나 친구에게 감정의 언어로 솔직하게 표현해 보세요. 단 한 명의 친구라도 괜찮습니다. **감정적인 소통은 강력한 스트레스 방어 약이 될 것입니다.**

**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 '다들어줄개' (문자 1661-5004, 카카오톡, 앱)
- ☑ 24시간 학생 상담 채널 '라임(LIME)' 앱