

## 2020학년도 온라인 개학 맞이 마음 건강을 위한 자료 안내

안녕하세요. 순창교육지원청 위(Wee)센터입니다. 슬기롭게 코로나19 바이러스를 이겨내길 바랍니다. 온라인 개학 기간 동안 여러분의 마음을 돌볼 수 있는 다양한 프로그램을 안내합니다. 마음이 힘든 친구가 있다면 아래의 상담 프로그램을 확인하시고 문을 두드리세요.

### 1. 다 들어줄 개 안내



가족과 친구, 선생님에게도 말 못할 고민이 있나요? 다 들어줄 개를 활용해보세요.

- 핸드폰 어플
- 카카오톡 '다 들어줄 개' 플러스 친구
- 1561-5004 번호로 문자
- 페이스북 메시지로 언제나 온라인 상담을 받을 수 있습니다.

### 2. 위(Wee)센터 매체 상담 안내



순창교육지원청에서는 QR코드, 또는 순창교육지원청 홈페이지 검색을 통해 위(Wee)센터 비밀상담을 진행하고 있습니다.

평일 09:00~17:00를 이용하여 상담을 진행하고 있으며 필요한 경우 본인의 소속 학교와 이름을 알려주시면 사회복지(장학금, 의료비 지원) 차원의 더 폭넓은 지원이 가능합니다.

전화 상담도 가능합니다.

650-6184, 650-6311, 650-6320~6323으로 평일 09:00~17:00까지 언제든지 연락주세요.

위(Wee)프로젝트는 2008년 대통령공약사업으로 시작한 대한민국 대표 청소년심리상담 시스템입니다.

위(Wee)센터 프로그램: 심리검사, 내방상담, 출장상담, 순회상담, 병원원 연계, 지역사회 복지 연계 등 특히, 자녀 교육이나 자녀와의 관계에 어려움을 겪는 학부모님도 언제든지 전화주시기 바랍니다.

책 봄으로 봄을 느껴요!\*

## 전자책, 오디오북 4월 한 달간 무료 제공

힘내라 대한민국! 코로나 19 극복을 위한 책과 함께 슬기로운 거리 두기

대한민국 국민에게 힘이 되도록 문화체육관광부와 한국출판문화산업진흥원이 전 국민 대상 1달간 2권 무료로 전자책 도서관 책심터를 오픈합니다.

문화체육관광부 한국출판문화산업진흥원

도서관알림



### 3. 한국출판문화산업진흥원 힘내라 대한민국!

대한민국 국민에게 힘이 되도록 출판문화산업진흥원이 전 국민 대상 1달간 2권 무료로 전책 도서관 책 심터를 오픈하였습니다.

책심터(<http://book.dkyobobook.co.kr/main.ink>)를 활용하면 책과 함께 슬기로운 거리 두기가 가능합니다.

1388 청소년사이버상담센터

## 코로나바이러스감염증-19 심리건강 확인하기

코로나바이러스감염증-19로 인한 스트레스, 우울, 불안을 느끼고 있으신가요?  
나의 심리 건강 상태를 체크해보고, 코로나-19 심리 건강 도움서를 통해 고민을 해결해보세요!

자신의 스트레스 수준을 알아보고 싶다면  
검사해보세요!

스트레스경험 검사하기 >>

※ 검사결과서는 여러분의 실제 상태를 100% 반영하는 결과는 아니므로 참고용으로 활용하세요.

무기력이나 우울함을 느낀다면  
검사해보세요!

우울정도 검사하기 >>

타인의 시선이나 부정적인 평가에 대해  
두려움을 느낀다면  
검사해보세요!

사회불안 검사하기 >>

### 심리건강 도움서

아동·청소년용 >>  
코로나19 이겨내는 방법

가족마스크 만들기  
개학언기 된 아이와  
코로나19 헤쳐나가는 방법

마음돌봄 안내서  
감염병 경험자용 >>  
감염병 스트레스  
달려버리는 방법

### 4. 1388 청소년 사이버 상담센터

1388 청소년 사이버 상담센터(<https://www.cyber1388.kr:447/>)를 이용하면 1:1 실시간 채팅상담, 게시판 상담, 댓글상담, 웹심리검사 등을 이용할 수 있습니다. 특히 심리건강검사를 통해 최근 스트레스 경험, 우울척도, 사회불안을 즉각적으로 온라인으로 검사해볼 수 있으며, 온 가족을 위한 코로나 19 마음 방역 도움서 등이 안내되어 있습니다. 여러분의 마음이 힘들 때 잘 활용하여 주시기 바랍니다.



본인이나 가족, 지인의 스마트폰 과의존으로 인해 상담이나 조언이 필요한 분은 온라인 상담 및 센터내방상담, 가정방문상담을 통하여 도움을 받으실 수 있습니다.

#### ※ '스마트폰 과의존 상담콜'이란?

스마트폰 과다 사용으로 인하여 학교생활 부적응, 실직, 그리고 가족 갈등 등의 문제가 있을 경우, 언제 어디서든 편리한 방법(전화, 게시판)으로 전문가에게 무료 상담받을 수 있는 공공 서비스입니다.

#### ※ 전화상담

전국대표 상담전화(1599-0075)로 전화를 걸면 전문상담사가 상담을 진행합니다.

#### ※ 온라인 상담

스마트쉼센터 홈페이지 게시판에 상담글을 작성하면 전문상담사가 답변드립니다.

#### ※ 센터 내방상담

전국 18개 지역 스마트쉼센터에 직접 방문하여 전문상담사와 면담면으로 상담을 진행합니다.

#### ※ 가정방문상담

스마트폰 과의존 문제로 도움이 필요한 취약계층가정은 물론 일반가정(고위험군 및 잠재적위험군 해당자)에 전문상담사가 방문하여 상담을 진행합니다.

#### ※ 집단상담

동일한 문제를 겪는 여러 명(8~10명)의 내담자를 대상으로 미술·독서·영화·음악치료 등의 기법을 활용하여 상담을 진행합니다.

### 5. 스마트폰 과의존 학생을 위한 스마트 쉼센터

스마트 쉼센터(<https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=50&idx=11>)는 본인이나 가족, 지인이 스마트폰 과의존으로 상담이 필요한 분을 위해 온라인 상담 및 센터내방상담, 가정방문 상담을 통해 도움받으실 수 있습니다. 그러나 최근 통화에서 가정방문상담은 코로나19로 인해 잠시 이용하실 수 없고 다른 프로그램은 이용이 가능하다고 합니다. 전국 어디서나 1599-0075로 전화주시거나, 위의 홈페이지 게시판에 상담글을 작성하시면 됩니다.

#### 한국성폭력상담소

활동 상담통계 발간자료 소개 부설센터 열림터 부설연구소 올림 후원



공지사항 입장 +  
[텔레그램성착취공대위] [기자회견] N...  
3월 1주 재택근무 안내(\*3월 13일까지...  
2020년 3월 작은말하기가 취소되었습니다...

상담전화  
**02)338-5801**  
평일 10:00~17:00  
초기상담은 전화로만 받고 있습니다.



길거리괴롭힘



작은말하기



소식지

## 6. 한국 성폭력상담소 02)338-5801

텔레그램 등으로 인한 성 착취, 또 스카이프를 통한 몸캠핑 등 온라인 또는 오프라인 상의 성폭력 상담 전화 02) 338-5801을 통해 평일 10:00~17:00까지 초기상담을 전화로 할 수 있습니다. 몸캠핑의 경우 얼굴을 보이도록 요청하거나, apk설치 등을 권유하므로 언제나 국번없이 112로 바로 신고접수하시기 바랍니다.



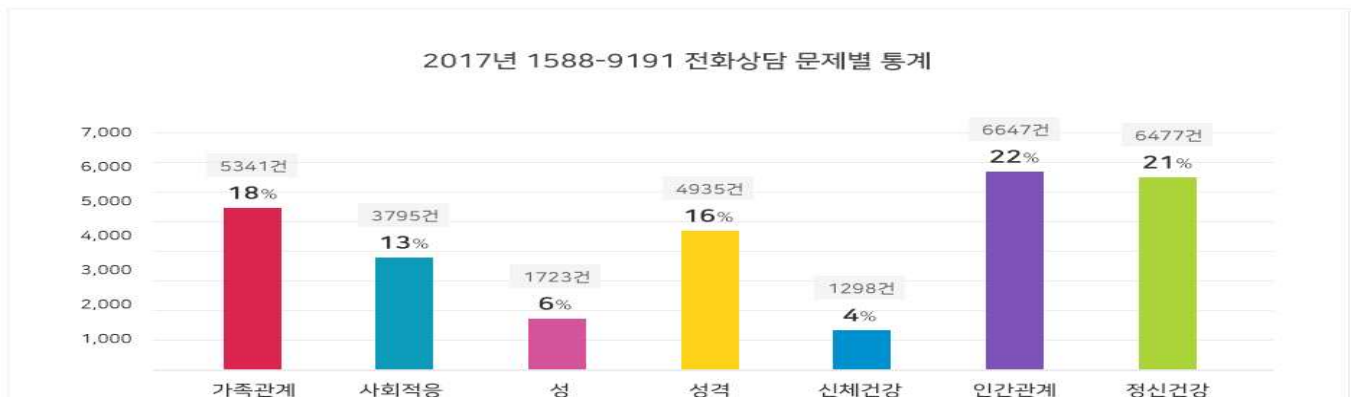
'도움은 전화처럼 가까운 곳에' 전화상담 1588-9191

일상에서 흔히 만나는 고민과 갈등부터, 혼자 이겨내기 힘든 위기와 자살문제까지 다양한 문제로 전화를 주시는 이웃의 이야기를 듣고, 상담하며 정보를 제공합니다. 1588-9191생명의전화의 상담원들은 모두 전문교육을 통해 양성된 자원봉사자입니다.

24시간 365일 전국 어디서나 1588-9191로 전화하시면, 본인의 위치와 가장 가까운 곳에 위치한 생명의전화 상담소에서 전화상담 하실 수 있습니다.

생명의전화는 개원 이후 총 백만여건의 상담전화를 받았습니다.

(1976년~2018년 2월까지, 서울센터 기준)



## 7. 1588-9191 한국 생명의 전화

한국생명의 전화는 365일 24시간 새벽 늦은 시간에도 전화 및 사이버, 전문상담을 진행하고 있으며 비밀 보장을 원칙으로 하되 다음의 예외를 두고 있습니다. 내담자가 자신과 타인의 생명에 위험을 주거나 상해를 가할 수 있다고 판단되는 경우, 내담자의 사전 동의 없이 보호의 목적을 가지고 제3기관에 도움을 요청하는 등의 조치를 취할 수 있습니다.

상담은 시스템 상 자동 저장되며, 더 나은 전문적 상담을 위한 연구목적으로 상담내용을 참고할 수 있습니다.

전화상담: 1588-9191, 면접상담: 02-763-9195