



[인·익을 바탕으로 꿈·끼를 키우는 학교]
2020학년도 등교 개학에 앞서
코로나 19 학생상담, 심리지원 안내 가정통신문

순창제일고등학교
 제 2020-29호

등교 개학을 앞둔 자녀의 몸과 마음 지키기

자녀의 마음도 관리해주세요

학부모님 안녕하십니까?

등교 개학을 앞두고 가족 건강 관리에 스트레스가 많은 시기라 생각합니다.

어른들이 감염병 재난 상황에 힘겨워하는 동안 우리 학생들 역시 그들대로 많은 스트레스를 받습니다. 학년별로 등교 개학이 예정되면서 감염에 대한 두려움, 과도하고 무분별한 정보 노출, 고립과 격리, 사회적 낙인 등에 대한 불안이 또 다른 커다란 스트레스로 학생들에게 다가오고 있습니다. 이런 어려운 시기에 우리 자녀가 학교와 가정에서 무탈하게 함께하는 것만으로도 행복한 일입니다. 우리 자녀들과 이렇게 지내보면 어떨까요?

1 잘 지내고 있다면 지금 생활을 지지해주기

- 최대한 잘 지내고 있는 지금 생활을 지지해주기
 (“지금까지 여러 생활의 제한이 있는데도 잘 지내주어서 고맙다!”)

2 청소년기 마음 헤아리기

- 주요 정서: 감정의 변화가 심하고, 쉽게 화나 짜증을 내며, 자기중심적 사고
- 아이들의 마음을 들여다보며, 감정 인지하기: 표현-공감과 존중-문제해결-대안제시
 (“기분이 나빴구나, 넌 어떤 마음이 들었니?”, “네가 충분히 화날만 했을 것 같아”, “그렇다면 다음엔 어떻게 하면 좋을 것 같아?”, “그래, 다음에는 ○○○하면 어떨까?”)

3 자녀의 일상에 관심 기울이기

- 기상, 취침, 식사시간 등 가족과 함께 공유하기
- 인터넷, 게임 등에 과도하게 몰두하지 않도록 휴식시간 설정하기
- 충고하지 않고 관심을 가지고 일상에 대해 물어보기
 (“계속 집에서만 생활하느라 지루하지 않았어?”)
- 자녀와 대화하기
 (정성을 다하여 듣기, 공감하면서 반응하기 등)

4 건강한 방향으로 불안다루기

- 주요 증상: 신체증상(메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등)과 짜증, 행동변화 등
- 아이들이 불안과 걱정을 쉽게 말할 수 있는 환경 만들기
(“무섭고, 계속 걱정이 되는 건 너무 당연하단다. 모든 사람들이 최선을 다하고 있으니
너무 걱정하지 말고 끝까지 지켜보자”)
- 불안을 잘 다루는 모범 보여주기
(일, 식사, 수면 등 규칙적인 일상생활 유지하는 모습 보여주기)
(가족 간의 긍정적인 대화하기)

5 위기 행동으로부터 우리 아이 지키기

- 평소와 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요
- 지속적인 불안과 지나친 갈등이 반복될 경우, 전문가의 도움이 필요
- ‘힘들다, 우울하다’ 등의 표현을 자주 언급하는 것은 도움이 필요하다는 신호
 - 도움받을 곳:
 - 학 생: 학교, 교육지원청 위(Wee)센터, 청소년상담 1388
 - 학부모: 정신건강복지센터, 한국상담학회(1522-8872, 홈페이지 상담게시판)

▶ 일상생활에 도움을 줄 수 있는 방법

- 등교 개학 후 학교생활 준비하기
- 과도한 뉴스나 유튜브 시청 줄이기
- 코로나19 사태와 관련된 대화보다 일상적 이야기하기
- 가족과 평소 하지 못한 활동 함께하기

순창제일고등학교는 우리 학생들과 건강한 모습으로 만나기를 기다리고 있습니다.

2020. 5. 7.

순 창 제 일 고 등 학 교 장 이 재 청



참고 1**가정에서 할 수 있는 힐링 프로그램**

[심리안정에 도움을 줄 수 있는 청소년 추천음악 및 도서 안내]

청소년 추천 음악

- Verdi/ Requiem 제2곡-1 Dies Irae
- C.오르프/ 카르미나 브라나 - 세상의 지배자 운명의 여신 1.(합창) 오 운명의 여신이여
- W.A .Mozart/ Le Nozze di Figaro -Canzone/Voi che sapete (Cherabino)
- J.S.Bach arr.Alfred Reed/ "JESU,Joy Man ' s Desiring"
- G.F.Handel, arr.H. Harty"/ Water music suite Allegro
- G.Puccini/ " O mio babbino caro " da " Gianni Schicchi "
- G.Donizetti/ Una furtiva lagrima (Elisird ' amor)
- G.Gershwin/ Rhapsody in Blue
- S.Rachmaninoff/ Rhapsody on a Theme by Paganini Op.43
- F.Mendelssohn/ 극음악 ' 한여름밤의 꿈 ' 중에서 결혼행진곡 C장조 Op.61-9
- John Newton/ 어메이징 그레이스
- 국악/ 삼도 농악 가락
- P.Sarasate/ Zigeunerweisen Op.20 No.1
- I.Albeniz/ Asturias for guitar Solo
- C.Saint-Saëns/ Piano Concerto No.2 in g minor Op.22 - Anadante sostenuto
- M.Bruch/ 콜 니드라이(신의날) ' 작품47
- A.I.Khachaturian/ Masquerade Suite 1.Waltz
- A.Dvorak/ Serenade Op.22 : Tempo di valse
- 유키구라모토/ Lake Louise
- Elias Parish Alvars/ 하프협주곡 마장조 작품 98 Andante cantabile
- F.Chopin/ 발라드 제1번 작품23
- F.Schubert/ AveMaria
- A.Marcello/ Concerto for Oboe in D minor with String and Harp -Andnate E Sticcato
- S.Prokofiev/ Sonata No.2 in D Major Op.94a - Andante
- D.Schostakovich/ Symphony No.5 in d minor,Op.47 Allegro non troppo
- G.Faure/ 네개의 가곡:Apres un reve Op.7 No.1 ' 꿈을 꾸고서 '
- G.F.Handel/ La scia chio pianga (Rinaldo)
- G.Vitali/ Chaconne in g minor
- L.V.Beethoven/ Sonata, c minor, " Pathetique " Op.13 -3. Rondo - Allegro"
- J.S.Bach/ Suite for solo Violoncello No.3 in G Major BWV 1007 -Prelude
- F.Schubert/ 슈베르트가곡 -송어
- F.Chopin/ Etudes Op.10 제1번 다장조 Allegro 4/4
- F.Schubert/ 백조의노래(Am Meer)
- Sarasate/ Introduction & Tarantella Op.43
- L.V.Beethoven/ Sonta in C-sharp minor.Op.27 No.2 Adagio sostenuto
- "S.Rachmaninoff,arr.Maxim Vengerov"/ Vocalise

* Wee프로젝트 매뉴얼1(Wee클래스 운영, 2016) 부록 재인용

초·중등학생 추천 도서

구분	책 제목	지은이	발행사
초등 저학년	할머니랑 나랑은	정수정 글, 신현정 그림	큰북작은북
	엄마의 희망고문	최형미 글, 이영림 그림	잇즈북어린이
	엄마 자판기	조경희	노란돼지
	바나나가 정말 없어진다고?	김은의 글, 끌레몽 그림	풀과바람
	세상에서 두 번째로 신기한 일	이성실 글, 오정림 그림	밝은미래
	강아지 시험	이묘신 글, 강은옥 그림	해와나무
	오스발도의 행복 여행	토마바스 글·그림, 이정주 옮김	이마주
	우리는 반대 합니다! : 의견이 다를 때 어떻게 해야 할까?	클라우드 푸엔테스 글, 가브리엘라 리온 그림, 배상희 옮김	초록개구리
	우리 가족의 특별한 직업	알라 구트니첸코 글, 줄리아 콜로모에츠 그림	스폰북
	버섯 팬클럽	엘리즈 그라벨 지음, 권지현 옮김	씨드북
초등 고학년	로봇 형 로봇 동생	김리라 글, 주성희 그림	책읽는곰
	무덤가의 비밀	문성희 지음, 임희정 그림	바람의아이들
	(꼬불꼬불나라의) 동물권리이야기	서해경 글, 김용길 그림	풀빛미디어
	소녀와 소년 : 멋진 사람이 되는 법	윤은주 글, 이해정 그림	사계절
	우리 아빠는 행복한 노동자예요 : 초등학생이 꼭 알아야 할 노동 이야기	유혜진 글, 이유나 그림	책읽는달
	돈이 자라는 나무 : 학교에서 돈을 배우자!	박정현 글, 이현지 그림	한겨레출판
	나의 탄생	안네테 헤어초크 글, 카트린 클란테 그 림, 김영진 옮김	비룡소
	오스트레일리아가 우리나라 가까이 오고 있다고?	좌용주 지음, 김소희 그림	나무를 심는 사람들
	(십 대를 위한) 동화 속 젠더 이야기	정수임 지음	팜파스
	묘한 밤하늘에 별자리가 낱알 : 별난 고양이와 떠나는 천문학 여행	스튜어트 앳킨슨 지음, 브랜던 키어니 그림, 김아림 옮김	청어람미디어
청소년	왜요, 그 말이 어때서요? : 나도 모르게 쓰는 차별의 언어	김청연 지음, 김예지 일러스트	동녘
	학교 가기 싫은 날 : 까칠한 열네 살을 위 한 토닥토닥 책 처방전	권희린 지음	생각학교 : 생각정원
	슬픈 노벨상 : 인류를 구했던 영광의 노 벨상, 왜 세계의 재앙이 되었을까?	정화진 글, 박지윤 그림	파란자전거
	펭귄이 날개로 날 수 있다면 : 생존의 기술부터 놀라운 진화까지 날개로 읽 는 생물학	최형선 지음	다른
	나는 나를 돌봅니다 : 십 대를 위한 자 기 자비 연습	박진영 지음	우리학교
	차별은 원숭이도 화나게 한다: 차별 없는 세 상을 꿈꾸는 청소년을 위한 인문학	복대원·선보라 지음	바다출판사
	환경과 생태 쫓 아는 10대	최원형 글, 방상호 그림	풀빛
	그림이 보이고 경제가 읽히는 순간	태지원 지음	자음과모음
	십대들을 위한 맛있는 인문학	정정희 지음, 박상규 일러스트	맘에드림
	맨발의 소녀	김벌리 브루베이커 브래들리 지음, 이 계순 옮김	라임

*국립어린이청소년도서관(<https://nlcy.go.kr>) 사서추천목록 재인용

참고 2

학생 상담 및 심리지원 기관 현황

○ 교육지원청 위(Wee)센터 전화번호 안내

	센터명	전화	위치
1	전주 덕진	253-9214	진북초등학교 후관 1층
2	전주 완산	253-9523	전주초등학교 4동 3층
3	군산	450-2680	군산동초등학교 수기당
4	익산 제1(중등)	850-8991	익산교육지원청 3층
5	익산 제2(초등)	852-4502	이리북일초등학교 후관 3층
6	정읍	530-3087	정읍교육지원청 후관 2층
7	남원	635-8534	용성초등학교 정문쪽 별관
8	김제	540-2555	김제교육지원청 2층
9	완주	270-7696	완주교육지원청 후관
10	진안	430-6290	진안교육지원청 2층
11	무주	780-7000	무주중학교 창조관 2층
12	장수	350-5226	장수교육지원청 영재교육원 1층
13	임실	640-3570	임실교육지원청 2층
14	순창	650-6320	순창교육지원청 3층
15	고창	560-1616	고창교육지원청 2층
16	부안	580-7448	부안교육지원청 종합관 2층
17	가정형	236-9801	완산구 효자동3가 용호로 149-11

○ 외부연계 위기학생관리 지원 기관

순	센 터 명	연락처
1	전라북도정신건강복지센터	270-9711~15
2	전주정신건강복지센터	273-6995
3	익산정신건강복지센터	841-4235
4	군산정신건강복지센터	445-9191
5	정읍정신건강복지센터	535-2101
6	김제정신건강복지센터	542-1350
7	남원정신건강복지센터	625-4122
8	완주정신건강복지센터	262-3066
9	고창정신건강복지센터	563-8751
10	부안정신건강복지센터	581-5830
11	진안정신건강복지센터	430-8529
12	무주정신건강복지센터	320-8332
13	장수정신건강복지센터	350-2803
14	임실정신건강복지센터	640-3144
15	순창군보건의료원	650-5316

참고 3 온라인 상담 · 심리지원 서비스 안내

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
위(Wee)학생위기 상담 종합지원 서비스	<ul style="list-style-type: none"> · 게시판 상담 · 위(Wee)프로젝트 관련 기관 현황 제공 등 	<ul style="list-style-type: none"> · 위(Wee)홈페이지 접속 (http://www.wee.go.kr) → 온라인상담 선택
상다미 쌤	<ul style="list-style-type: none"> · 실시간 모바일 심리상담 서비스(카카오톡 상담) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)
다 들어줄 개	<ul style="list-style-type: none"> · 실시간 모바일 상담서비스 	<ul style="list-style-type: none"> · 다 들어줄 개 어플다운 · 카카오톡 플러스 친구 · 1661-5004로 문자보내기
청소년 사이버 상담센터	<ul style="list-style-type: none"> · 채팅상담 · 게시판상담 · 웹심리검사 · 솔로봇상담 · 이음e 온라인부모교육 	<ul style="list-style-type: none"> · 전화상담(☎1388) · https://www.cyber1388.kr:447/
한국상담학회	<ul style="list-style-type: none"> · 청소년 및 학부모 대상 전화 및 온라인 상담 	<ul style="list-style-type: none"> · 전화상담(1522-8872) · 코로나19 온라인 상담 게시판 http://www.counselors.or.kr/
한국심리학회	<ul style="list-style-type: none"> · 전화상담 및 온라인 상담 	<ul style="list-style-type: none"> · 전화상담 (070-5067-2619, 2819, 05719) · 온라인상담(카카오채널 검색창에 “코로나 심리상담” 입력 후 채팅상담)

위(Wee)프로젝트 기관 온라인 상담서비스 활용 안내

위(Wee) 온라인 상담 서비스 안내

- 우리가 네 옆의 희망이 되어줄게 -



☺ 위(Wee)는 무엇인가요?

- '나와 너 속에서 우리(We)를 발견할 수 있도록 교육·지도(Education)하고, 감성(Emotion)과 사랑(♥)이 녹아있는 위(Wee)프로젝트 공간에서 학생의 잠재력을 찾아내자는 의미입니다
- 위(Wee)프로젝트에 대해 더 알고 싶다면 위(Wee)홈페이지에서 자세히 볼 수 있습니다.
(<http://www.wee.go.kr>)



☺ 위(Wee) 프로젝트 기관은 무엇인가요?

- 위(Wee)기관은 위(Wee)클래스, 위(Wee)센터로 구성.

	<p>위(Wee)클래스는 학교 안에 설치된 상담실로 학교적응, 심리·정서적 안정, 친구관계, 진로 등 다양한 고민을 상담선생님과 함께 나눌 수 있는 소통 공간입니다.</p>
	<p>시·도 교육(지원)청에 설치된 위(Wee)센터는 학교 안에서 해결되지 않는 근본적인 어려움을 해결하고, 위(Wee)클래스가 설치되어 있지 않는 학교 학생 및 보호자에게 상담서비스를 제공합니다.</p>

☺ 위(Wee) 프로젝트 기관은 어디에 있나요?

- 위(Wee)클래스는 단위학교에, 위(Wee)센터는 각 지역 교육(지원)청에 설치되어 있습니다.

- 해당지역의 위(Wee)기관을 찾아보고 싶다면 홈페이지에서 Wee찾기를 이용하시면 됩니다.



Wee찾기

HOME > Wee찾기 > Wee찾기 [로그인](#)

서울 ▼ 세부지역선택 ▼ Wee 기관 전체 ▼ Wee기관 명칭 검색

지도 검색

시도	클래스	센터	가정형	스쿨
서울	823	26	-	-
부산	429	5	-	-
대구	434	11	1	1
인천	345	6	3	1
광주	169	3	1	2

☺ 온라인(게시판)상담은 누가 이용할 수 있나요?

- 학생, 보호자를 대상으로 무료로 서비스를 제공하고 있습니다.

☺ 온라인(게시판)상담은 어디서 할 수 있나요?

- 재학 중인 학교에 위(Wee)클래스가 있다면 해당학교 홈페이지 사이버 상담실에서,
- 위(Wee)클래스가 없는 학교일 경우는, 해당 교육(지원)청 위(Wee)센터 홈페이지 사이버 상담실이나 위(Wee)홈페이지 온라인 상담실에서 가능합니다!



온라인상담

HOME > 온라인상담 > 고민상담 [로그인](#)

고민상담 자주묻는 고민

여러분의 고민을 함께 나누고 상담하는 고민상담 게시판입니다.
 회원가입없이 온라인상담을 이용할 수 있으며, 모든 상담글은 비공개입니다.
 내가 쓴 고민상담글의 답변을 보시려면, 글 비밀번호로 로그인하면 됩니다.
 ※ 상담글은 초·중·고 재학 중인 학생과 관련된 사안을 올리실 수 있습니다.

해당하는 검색조건을 선택하세요. 제목+내용 ▼ 제목, 내용에서 검색 검색

고민상담 전체목록 8,501건

번호	제목	상담분야	작성자	작성일	답변여부
----	----	------	-----	-----	------

* 위(Wee)홈페이지 고민상담(<http://www.wee.go.kr>)

상다미 쌤(카카오톡 상담)서비스 안내



학교폭력 상담 및 치료비 지원 사업

상다미 쌤

상다미 쌤과 상담하기



Since 2012, 세계 최초 무료 모바일 심리상담 서비스
학교폭력으로 고민이 있다면 "상다미 쌤"에게 톡!하세요.
전문 상담사와의 실시간 무료 모바일 상담과 심리 치료비 지원으로
문제 행동과 위기상황을 예방하고 건강한 사회구성원으로의 성장을 지원합니다.

1 실시간 모바일 상담

- 상담 대상 : 학교폭력 관련 고민이 있는 청소년, 학부모, 선생님 누구나
- 상담 시간 : 평일 10:00~24:00 (주말, 공휴일은 쉽니다)
- 상담 내용 : 학교폭력, 사이버 폭력, 학교생활, 친구관계 등
- 상담 방법 : 카카오톡 상담



STEP.01

카카오톡 친구 목록에서
'검색' 탭을 클릭하세요.



STEP.02

친구 검색창에 "상다미 쌤"
검색 후, '채팅 추가' 아이콘을
클릭하세요.



STEP.03

상다미 쌤 카카오톡 채널 홈의
'채팅하기' 아이콘을 클릭하세요.



STEP.04

채팅창에 '상담신청'을
입력하면 상담이 시작됩니다.

2 집중 진료 지원 사업 (심리 치료비 지원)

- 지원 대상
 - '상다미 쌤' 상담 혹은 기관의 추천을 받아 집중 진료 선정 회의를 통해 매월 10명 이내 선발 ('상다미 쌤' 상담 3회기 이상 필수)
 - 기초생활보호대상자 및 차상위 계층 우선 지원
 - 지원 내용
 - 1인당 팔십만원(800,000원) 이내 심리 치료비 지원 (개인 지급 불가, 치료 기관에 일괄 지급)
 - 거주지 인근의 신경정신과 병원 또는 심리 치료 센터에서 개별 진행
- ※ 집중 진료대상자로 선정 된 경우 타 기관의 진료비 지원사업과 이중 청구 불가
- 지원 절차



실시간 모바일 상담
'상다미 쌤' 상담 진행



상담내용을 통해
내부추천서 작성



선발 회의 진행



대상자 선정 시
보호자동의 확인



인근 치료 기관에
연계하여 심리 치료

※ 외부기관 추천의 경우 기관 추천서 수령 후 절차 진행

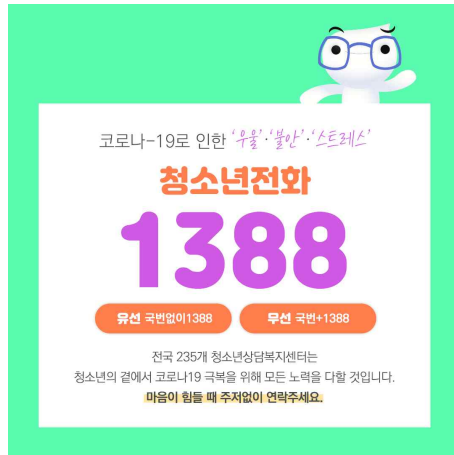
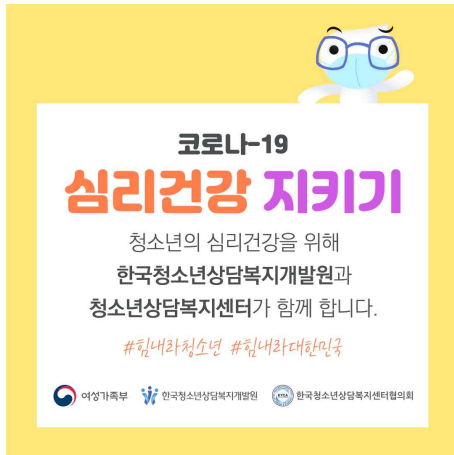


청소년상담복지센터 안내 자료

코로나-19로 지친 마음, 청소년안전망이 함께 합니다

- 청소년안전망, 개학을 맞이하여 “심리건강 지키기” 프로젝트 운영 -

청소년안전망과 함께하는 “청소년 코로나-19 심리건강 지키기”



☞ 청소년안전망(지역사회 청소년통합지원체계)은 뭔가요?

청소년안전망은 전국 청소년상담복지센터를 중심으로 심리정서적인 어려움을 겪고 있는 청소년들에게 통합적인 상담복지 서비스를 제공하는 사업입니다.

☞ 청소년상담복지센터는 어떤 곳인가요?

청소년상담복지센터는 지역 청소년에 대한 상담·보호·의료·자립 등 통합지원 서비스를 수행하는 청소년 상담·복지전문기관입니다. '20년 현재 235개의 센터가 운영 중입니다.

☞ 누가 이용할 수 있나요?

만 9세~24세인 청소년, 보호자 및 지도자 등을 대상으로 서비스를 제공하고 있습니다.

☞ 어떻게 참여할 수 있나요?

- 가까운 청소년상담복지센터로 직접 방문할 수 있습니다.
- 온라인 '청소년상담1388' (전화, 문자, 사이버)로 문의할 수 있습니다.

※ '청소년상담1388' 이용방법

- 전화상담: 국번없이 110 또는 1388, 휴대전화: 지역번호+1388
- 문자상담: #1388, 카카오톡 상담: 카카오플러스 친구 맺기 후 1:1 채팅창 진행
- 사이버상담: 인터넷 <https://www.cyber1388.kr>

청소년사이버상담센터 안내 자료

청소년사이버상담센터

- (운영) 한국청소년상담복지개발원(여성가족부 산하 준정부기관)
- (이용방법) PC, 모바일로 청소년사이버상담센터(cyber1388.kr) 접속
- (운영시간) 365일 24시간 운영
- 이용 가능 서비스

서비스	주요 지원 내용
채팅상담	회원 또는 비회원으로 전문상담자와 1:1 실시간 채팅
게시판상담	고민 글을 남기면 24시간 내에 전문상담자의 답변 글 제공
웹심리검사	대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공
솔로봇상담	간단히 묻고 답하는 게임과 동영상 등을 통한 고민 해결
이음e온라인 부모교육	자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력예방교육 제공



청소년을 위한 온라인 무료 상담 서비스

채팅 상담실

전문상담원과 심리적 고민에 대해
1:1 실시간 채팅으로 평균 30~40분 상담 진행

게시판 상담실

고민글 작성 후 24시간 이내에
비밀글로 상담 답변 제공

웹심리검사

대인관계, 진로, 성격/정서, 중독 관련
간략한 온라인 심리검사 제공



※ 문의: 한국청소년상담복지개발원 (051-662-3066)