



진 실 (참)
용 감 (힘)
봉 사 (덕)

가정 통신문

<http://www.wonkwang.hs.kr>

원 광 고 등 학 교

전북 익산시 무왕로 31길 139
TEL (063) 832-6612
FAX (063) 832-7750

담당부서	학생생활안전부	담당자	김OO	연락처	063-830-1433
------	---------	-----	-----	-----	--------------

제 2023 - 139호

생명존중교육

마 음 건 강 이 란 ?

우리는 ‘멘탈이 갑이다’, ‘유리 멘탈이다’, ‘멘탈이 붕괴되었다’ 등 ‘멘탈’이란 단어를 자주 사용합니다. 여기서 말하는 ‘멘탈’이 바로 ‘정신건강(Mental Health)’을 의미합니다. 마음(정신) 건강은 타고 나는 것이 아닙니다. 우리는 다양한 도전 속에서 무수한 시행착오를 겪으며 성장해 갑니다. 그 과정에서 감정, 생각, 행동, 자기 몸의 신호를 알고 조절하는 법을 얻게 됩니다.

1. 마음 건강이란 무엇인가요?

마음(정신) 건강은 삶 속 주어진 도전에 성공적으로 적응하는 능력을 의미합니다. 우리 두뇌는 시간이 지남에 따라 환경에 적응하는 법을 배우고 성장하며 발전해 갑니다.

(1) 편안한 상태

편안한 상태는 즐겁고, 친절하며, 배려심이 있고, 여유가 있는 상태 등이 해당합니다. 평소 편안한 상태를 지속하기 위해서는 규칙적인 생활 습관을 유지하고, 취미생활, 산책, 운동, 가족이나 친구와 함께 시간 보내기 등 다양한 활동을 늘려가는 노력이 필요합니다.

(2) 일상적인 마음의 고통(스트레스 반응) 상태

마음의 고통은 일상적인 스트레스에 대응하는 뇌의 자연스러운 반응입니다. 우리는 일상적인 스트레스나 어려움을 경험하면 화가 나고 괴롭고 슬프고 실망하고 안타까운 마음 상태가 됩니다. 이것은 누구에게나 일어나는 정상적인 반응이며 이를 마음의 고통이라고 말합니다. 고통을 견디는 힘을 키우고 시행착오를 통해 성공적으로 문제를 해결해 나가는 법을 배워 나가는 것이 정신건강을 지키는 근본적인 방법입니다.

(3) 주변의 도움이 필요한 특별한 ‘정신건강문제(트라우마 반응)’ 상태

정신건강문제(트라우마 반응)는 사랑하는 사람의 죽음, 심각한 병의 진단, 재난(태풍, 사고, 전염병 등) 상황 등 평소보다 훨씬 큰 스트레스를 겪을 때 나타날 수 있습니다. 이때 우리의 마음 상태를 상처 입은, 비통한, 애절한, 절망한 상태 등으로 표현할 수 있습니다. 극심한 스트레스로 ‘정신건강문제(트라우마 반응)’가 나타나는 것은 뇌의 자연스러운 반응입니다. 이는 누구나 겪을 수 있는 삶의 일부입니다. ‘정신건강문제(트라우마 반응)’를 겪고 있는 사람은 주위의 도움이 필요합니다. 주변 사람들이 공감하며 따스한 배려와 지지로 상담과 필요한 도움을 연결해 주세요.

2. 마음 건강을 지키는 방법

일상적인 스트레스로 인한 고통을 과도하게 두려워하고 회피하는 태도는 바람직하지 않습니다. 우리의 마음에는 한 개 이상의 마음 상태가 동시에 나타납니다. 각기 다른 마음의 상태를 이해하고 적절한 대처 방법을 알아둔다면 마음의 건강을 지킬 수 있습니다.

(1) 정서 중심 대처 - 문제 상황을 바꿀 수 없는 상황에서는 느끼는 정서를 변화시키는 방법을 선택하게 됩니다. 기분 전환을 위해 산책을 하거나 운동 등의 신체 활동을 통해 감정을 긍정적으로 변화시켜 나가는 방법입니다.

(2) 문제 중심 대처 - 스트레스 원인이 변화 가능할 때 선택하는 방법으로 문제의 원인을 해결하기 위해 계획을 세우고 노력하는 방법입니다.

(3) 사회적 지지체계를 이용한 대처 - 자신에게 위로나 조언 등을 해줄 수 있는 사람들을 만나 스트레스에 대처하는 방법입니다.

(4) 의미 중심 대처 - 스트레스를 경험할 때 그 상황에 대한 의미를 재해석 하는 방법입니다.

2023년 9월

원광고등학교장