

가정통신 2021 - 우리들의 마음건강 이야기 특별호

우리들의 마음건강 지키기



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

제발 코로나가 없어져 버렸으면 좋겠어요..!!
여행도 못하고 친구들과 놀지도 못하고 도대체 할 수 있는게 없어요..!!
답답하고 힘든 코로나19 상황이 벌써 1년이 훌쩍 넘어버렸네요.
이렇게 길고 지루한 시간을 보내면서 자라나는 우리들의 마음건강에도
위험신호인 빨간불이 켜질 수 있어요.
코로나19 감염병에 걸리지 않도록 몸 건강도 조심해야 하지만,
우리들의 마음건강도 더 중요해졌네요.

지금은 그 어느 때 보다 나 자신과 주변 친구들의
마음건강 상태를 잘 살펴보아야 할 때입니다.

우리들의 마음건강 이야기 특별호에서는

이렇게 힘든 시기에 절망적인 마음이 들 때

나 자신과 주변 친구들의 마음건강을

지켜낼 수 있는 방법 을 알려드립니다.



절망적인 생각을 할 때는 아래와 같은 모습을 보일 수 있습니다.



학교가기
싫다...

- 1 식사와 잠자는 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2 짜증이 늘어나고 슬프게 보입니다.
- 3 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 4 두통, 복통, 소화불량 등 몸이 아픈 증상이 나타납니다.
- 5 지각을 하거나 학교 가기를 싫어합니다.
- 6 집에서 가족과 말하기 싫어하고, 아무것도 하기 싫어 누워만 있을 수 있습니다.
- 7 스스로 몸에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.

절망적인 마음이 드는 것은 어떤 의미일까요? 도움이 필요하다는 'SOS'의 신호라는 것을 기억해야 합니다.



절망적인 생각을 반복적으로 하게 되는 것은 **혼자서 해결하기 어렵다는 신호**입니다.

반드시 도움을 요청해야 합니다. 만약 주변 친구가 그런 모습을 보인다면

관심을 가지고 친구에게 도움을 건네야 합니다.

이렇게 힘들 때는 실제로 어떻게 행동해야 할까요?

신뢰할만한 어른에게 용기있게 도움을 요청하세요.

- 혼자 해결할 수 없는 일은 스스로의 잘못이 아니므로 자신을 탓하지 마세요.
- 도움을 요청할 때 “누구”에게 요청하느냐가 중요합니다.
- 부모님이나 선생님들은 내 얘기에 때로는 비난하거나, 화를 내거나, 무시할 수 있지만, 이것은 일시적인 감정 반응일 뿐이며, 그것이 지나간 뒤에는 나를 향한 관심과 걱정, 사랑을 느낄 수 있을 것입니다.
- 서로 같이 상의하는 과정을 통해 나의 마음건강을 돌보는 가장 효과적인 방법을 차근차근 찾아나갈 수 있습니다.

믿을 수 있는 어른들

- 부모님
 - 학교 선생님
 - 위클래스 선생님
 - 정신건강복지센터 선생님
-
- 신뢰할 수 있는 기관에 전화

믿으면 안되는 어른들

- SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른
 - 부모에게 비밀로 하자며 다가오는 어른
 - 신체사진이나 접촉을 요구하는 어른
-
- SNS에서 만난 친구들끼리 모임은 위험
(무분별한 정보, 잘못된 정보로 더 심한 길로 빠질 수 있음)

2) 주변 친구의 어려움이 의심될 때

- 잘 관찰한 뒤 친구를 이해하는 마음으로 직접 물어봅니다.
“너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시... 마음이 많이 힘드니?
걱정이 되어서 그래.”
- 솔직하게 표현해 준 용기에 대해 칭찬하고, 신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕습니다.
- 마음건강이 힘든 친구에 대해 주변에서 잘못된 비난이나 헛소문을 퍼뜨리면 바로잡아 줍니다. 또 과제나 할 일을 챙겨주고 말을 걸어주는 등 학교생활 적응을 도와주세요.

3) 친구가 절망적인 생각이나 몸에 상처 내는 것을 비밀로 해 달라고 부탁할 때

- 어른들에게는 비밀로 하고 조금 더 지켜보기로 한다. ❌
- 신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕는다. 0

마음건강의 회복을 돕고 튼튼히 하는 실천 방법들

- 1 신체적인 건강이 마음 건강에 영향을 미칩니다. **일찍 자기, 좋은 식습관, 신체 활동 등 규칙적인 생활**을 하는 것이 중요합니다.
- 2 방역 수칙을 지키면서도 **친구들과 함께 할 수 있는 일들**을 찾아 실천해 보세요. 인터넷으로 대화를 나누고 함께 모둠 활동을 해 볼 수 있어요.
- 3 **스스로 할 일을 미루지 않는 습관**을 기르는 것도 스트레스를 줄일 수 있습니다.
- 4 혼자서 혹은 가족과 함께 하는 **재밌고 즐거운 활동들**을 다양하게 시도해 보세요. (게임이나 유튜브만을 지속해서 하면 마음 건강의 균형이 깨질 수 있어요. 이것은 마치 하루 종일 사탕만 계속 먹어서 몸의 영양 균형이 깨지는 것과 같습니다.)



도움받을 수 있는 곳



부모님, 학교 선생님, 위 클래스

청소년 모바일 상담 '다들어줄개'
청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담.
익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공

카드뉴스 문의사항
교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4640)