

# 우리들의 마음건강 이야기

## 회 복 하 기

'마음의 병'은 누구나 걸릴 수 있는 병입니다.

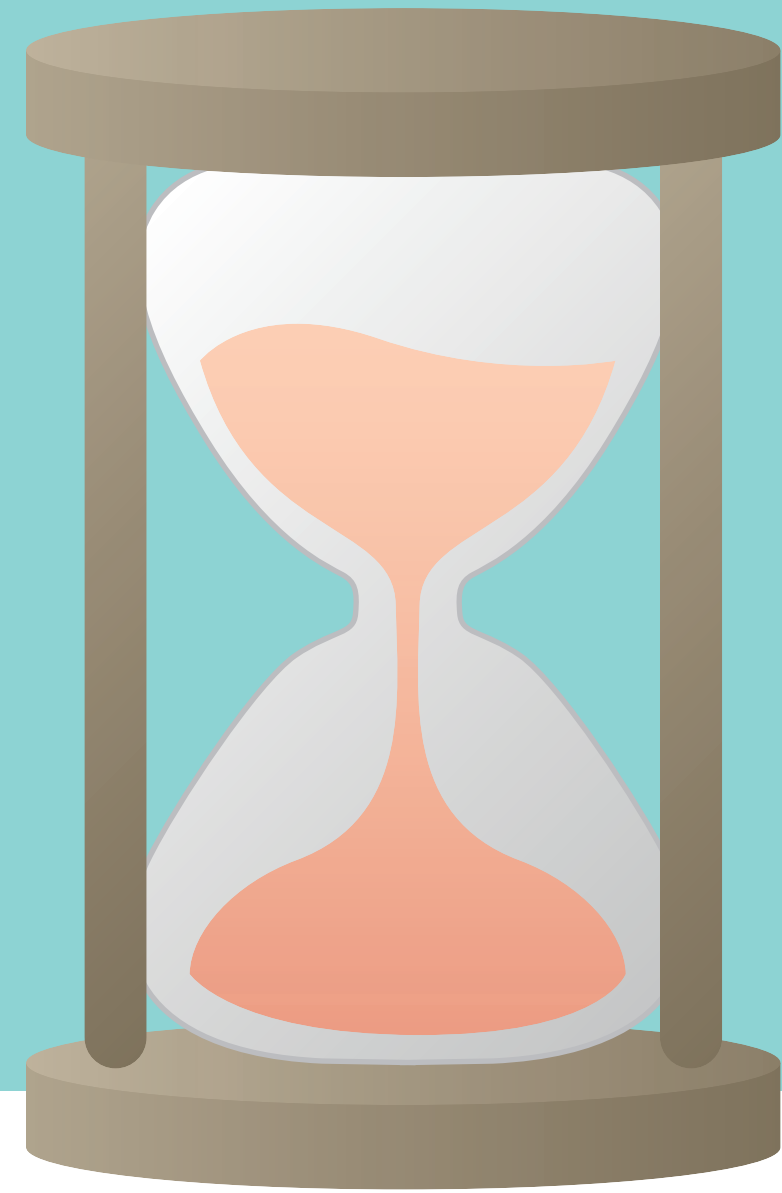
청소년 5명 중 1명은 **마음의 병**을 경험한다고 해요.

마음의 병은 흔하지만, 혼자만의 힘으로는 극복이 어렵기도 해요.

그래서 주변에서 **도와주는 것이 필요해요.**

내 도움이 필요한 친구가 있을 수도 있어요.





마음의 병은 누가 잘못하거나 의지가 부족해서 생기는 병이라는 편견이나 오해를 갖지 말아야 해요.

그리고 온전히 회복하는 데 시간이 걸릴 수도 있다는 것을 이해해야 합니다. 조금한 마음으로 빨리 회복하기를 기대하는 것보다는, **시간을 두고 천천히 회복하는 것이 필요**할 수 있어요.



친구에게서 도움이 필요하다는 신호가 보이거나 느껴진다면, 망설이지 말고 공감하는 태도로 걱정되는 부분을 직접 물어 볼 수 있어요. 친한 친구가 자해와 자살에 대한 생각을 말하며 비밀로 해달라고 해도, 믿을 수 있는 **어른에게 즉시 알려 도움을 받을 수 있도록 설득**해야 합니다. 친구에게 도움을 받을 방법을 알려 주거나, 도움을 요청할 수 있도록 용기를 줄 수도 있어요.

**인터넷(앱, 소셜 미디어 등)에서 도와주겠다고 접근하는 사람들을 조심하세요.**  
 친구에게 돈을 준다거나 많은 도움을 줄 것처럼 다가오지만,  
 학생들을 이용하려고 하거나, 잘못된 정보를 알려 주는 경우가 많아요.  
 비슷한 어려움을 겪고 있는 인터넷 모임에서 오히려 서로 부정적인  
 자극을 받거나, 함께 행동하면서 더 큰 문제가 생기기도 해요.

**믿을 수 있는 경우**

- ⊙ 부모님
- ⊙ 학교 선생님
- ⊙ 위 클래스 선생님
- ⊙ 의사 선생님
- ⊙ 신뢰할 수 있는 기관에 전화 등

**조심해야 하는 경우**

- ✗ SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른
- ✗ 부모에게 비밀로 하자며 다가오는 어른
- ✗ 신체 사진이나 접촉을 요구하는 어른
- ✗ SNS에서 만난 친구들 모임  
(잘못된 정보로 더 위험한 일에 빠질 수 있음)



만약 친구가 상담이나 병원 치료를 받게 된다면, 잘 받을 수 있도록 격려해 주세요.  
**치료를 통해 조금씩 노력하고 발전하는 모습을 찾아보고 친구에게 알려 용기를 주세요.**

학교에서 과제나 준비물을 알려 주거나, 같이 밥을 먹거나, 이야기를 나누는 것, 그 친구가 잘할 수 있는 일을 같이 해보는 것 등은 친구에게 큰 도움이 됩니다.

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



### 학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- 위 클래스(Wee Class)



### 학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- 교육청 위 센터(Wee Center)
- 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터
- 지역의 정신건강의학과 병·의원



### 전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- 청소년 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한  
**“우리들의 마음건강 이야기” 9호**입니다.