

# 마음 건강 바로 알기



## 자존감

자아존중감, 즉 자존감은 자기 자신에 대하여 가지고 있는 생각인 '자아개념'의 한 부분입니다. 자기 자신이 가치 있고 소중한 사람이라고 믿으며, 삶의 문제를 효율적으로 대처할 수 있는 능력이 있다고 믿는, **'자신에 대한 적극적인 신념'**을 자아존중감이라고 정의할 수 있습니다. 이번 카드뉴스에서는 어떻게 학생의 자아존중감을 높여줄 수 있는지 알아보도록 하겠습니다.

# Q 자존심이 세면 자존감이 높은 것 아닌가요?



자존심과 자존감. 한 글자 차이지만 의미는 다릅니다. 자존심은 **'타인에게 존중받고 싶어 하는 마음'**이라고 간단히 표현할 수 있습니다.

자존심이 세면 누군가 조금만 듣기 싫은 소리를 해도 기분이 나빠지지만, **자존감이 높으면 누군가가 나를 비난해도 상처를 크게 받지 않습니다.**

자존감은 다른 사람이 아닌 '내가 주체'가 되어 스스로 자신의 존재 가치를 충분히 인정하는 것이기 때문에, 타인의 평가에 잘 휘둘리지 않습니다.

# Q 자존감은 어떻게 만들어지나요?



자존감은 태어날 때부터 정해진 것이 아니라, 상황에 따라 변할 수 있습니다. 자존감은 우리가 우리 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지 학습하면서 만들어집니다. 대부분 어린 시절 우리 주위에 있는 중요한 사람들 (주양육자)이 우리의 존재와 가치에 대해 중요한 메시지를 주었을 때 학습됩니다.

그리고 본인의 노력으로 이룬 성취의 경험들이 쌓이면서 자존감이 높아지게 됩니다.

# 학생의 자존감 발달을 돕는 법



- ✓ 자녀를 믿어주세요!
- ✓ 자녀의 말에 귀 기울여 주세요.
- ✓ 자녀가 자신의 의견을 표현할 수 있도록 질문해 주세요.
- ✓ 칭찬을 많이 해주십시오.  
어떤 일의 결과보다는 아이가 노력한 과정을 구체적으로 칭찬해 주십시오.
- ✓ '사랑한다'는 말을 자주 해주십시오.

보호자가 **자녀를 존중하고 사랑한다는 것을 표현**하는 것이 중요합니다. 자녀의 자존감을 향상하는 데 도움이 되며, 주변 사람들을 대할 때도 자신감을 가질 수 있도록 합니다. 또 친구들에게 양보할 수 있는 여유가 생기고 사회성이 좋아지게 됩니다.

# 이런 부분을 확인해 주세요.



자녀가 성장하는 과정은 긴 시간이 걸리는 기나긴 여정입니다. 급하게 아이를 변화시키려 하지 마시고 꾸준히 기다려 주세요.

**보호자에게 충분한 인정과 사랑을 받으며 자란 아이는 자연스럽게 스스로 사랑받을 만한 소중한 사람이라고 생각하게 됩니다.** 자존감이 커진 아이는 성인이 되어서도 행복한 삶을 살 수 있게 될 것입니다.

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