제2022-6호

초등학교 5·6학년 학생용

마음건강 사용법

마음건강 사용법이란 무엇인가요?

내 마음 상태를 읽고 적절하게 표현하며 마음건강을 유지하는 방법을 말합니다.
어렸을 때 한글을 배우고 익히면서 공부하는 방법을 알아갔던 것처럼, 건강한 마음을 유지하기 위해서는 나의 마음의 상태를 이해하고 돌보며 나에게 맞는 마음건강 사용법을 아는 것이 중요합니다.

SMHRC 학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

마음건강 사용법은 왜 필요한가요?

생활 속에서 생기는 여러 가지 스트레스는
사람들의 마음을 아프게 만듭니다.
마음이 아프면 슬픔, 불안, 우울, 화 등과 같은
부정적인 감정이 생기게 되지요.
이러한 감정이 들 때는 공부도 잘 안되고 친구들과
사이좋게 지내는데 어려움을 겪을 수도 있습니다.
그래서 마음 상태를 알고 마음을 건강하게 돌보는
방법을 아는 것이 필요합니다.

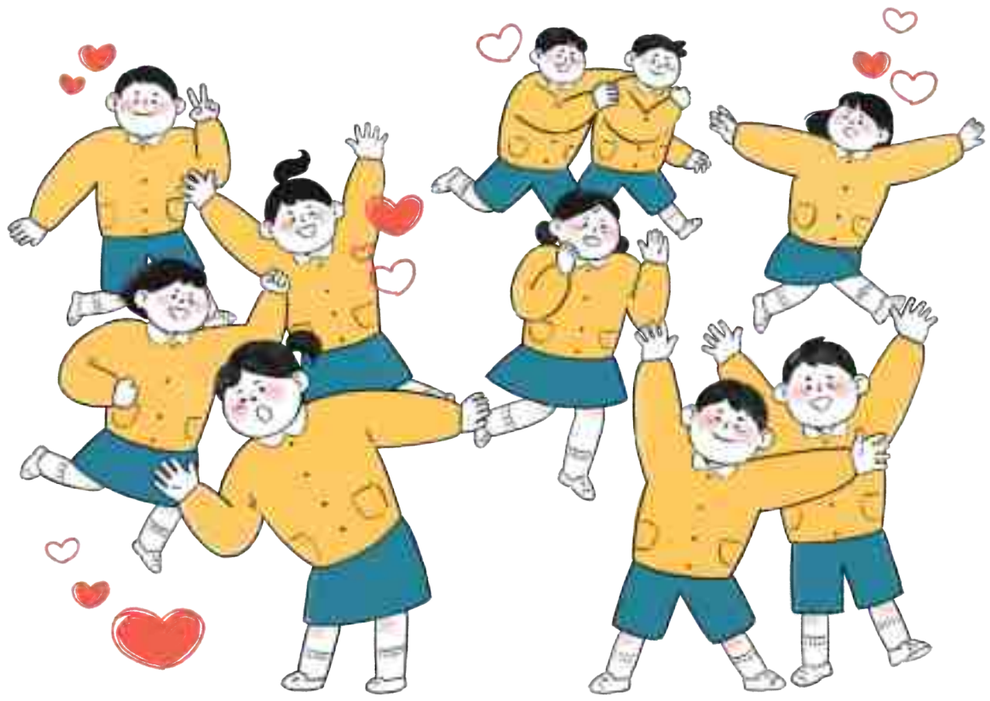
마음건강 사용법은 무엇을 배우는 건가요?

스트레스를 받았을 때 나타나는 신체적, 심리적 반응을 알고
주변의 도움이 필요한지 판단하여
믿을 만한 어른에게 도움을 요청하는 방법을 배우는 것입니다.

다른 사람의 마음이 아플 때 도와줄 수도 있지요.

마음건강 문제를 대하는 우리들의 자세

- 우울, 불안 등 마음건강 문제에 대한 올바른 지식 갖기
- 마음건강 문제에 대해 비난하거나 놀리는 말 사용하지 않기
- 뉴스, 광고, 드라마에 나오는 마음건강 문제에 대한 오해와 편견 알아차리기
- 마음건강 문제를 겪고 있는 사람들을 도우려는 마음 가지기



도움이 필요할 때는 이야기해주세요

- 부모님, 학교 선생님, 위클래스, 교육청 위센터
- '다 들어줄 개' 문자 상담 : 1661-5004
- 앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다 들어줄 개
- 청소년 상담전화 : 1388
- 마음건강 상담전화 : 1577-0199

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 6호입니다.

학생정신건강지원센터
SMHRC
School Mental Health Resources and research Center