

마음 건강 바로 알기

마음 건강이란 무엇일까요?

마음이 건강하다' 는 것은 해야 하는 일이나, 어려운 일을 잘 할 수 있는 상태를 말합니다.



Q 마음이 건강하다는 것은 슬픔을 전혀 느끼지 않는 상태일까요?



A 마음이 건강하다고 하면 슬픔은 전혀 느끼지 않고, 기쁨이나 즐거움과 같은 좋은 것만 느끼는 상태로 생각하기 쉽습니다.

마음이 건강하다고 해도 좋은 것만 느끼는 것이 아닙니다. 때로는 슬픈 마음도 생길 수 있습니다. 그러나 이것도 건강한 마음의 한 부분입니다.

Q 마음이 힘든 것은 무조건 나쁜 걸까요?



A 우리는 누구나 마음이 힘들 때가 있습니다. 하기 싫은 숙제를 참으면서 해야 할 때도 있고, 친구들과 다투어 속상하고 슬플 때도 있습니다. 하지만 이렇게 **힘들다고 해서 건강한 마음을 갖지 못하는 것은 아닙니다.**



마음이 힘들 때는 도움을 받아야 할까요?



A 마음이 힘들 때는 피하지 않고, 여러 가지 방법을 통해 마음을 풀어 갈 수 있습니다. 노력해도 마음이 편해지지 않는다면, 주위에 도움을 청하세요. 그것이 건강한 마음을 지킬 수 있는 방법입니다.

앞으로 혼자 해결하기 힘든 일이 생겼을 때는 친구, 부모님 그리고 선생님의 도움을 받아봅시다.

Q 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?

A



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” 2호입니다.