

마음 건강 바로 알기

마음 건강이란 무엇일까요?

친구에게 "멘붕"이라는 말을 듣거나 사용해 본 적이 있나요? 멘붕은 "멘탈이 붕괴되었다."라는 표현으로 '멘탈'은 '마음 건강'을 의미합니다.

'마음이 건강하다'는 것은 **자신이 해야 하는 일에 잘 적응하고, 어려운 도전을 이겨낼 수 있는 상태**를 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.

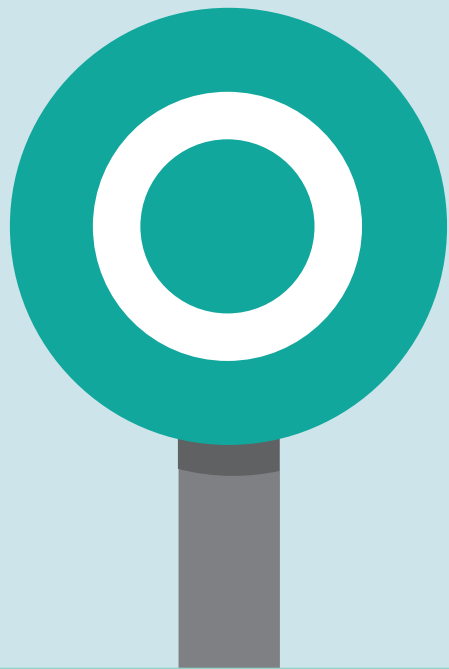
Q 스트레스는 무조건 나쁜 걸까요?



A 우리는 누구나 생활을 하면서 크고 작은 스트레스를 경험합니다. 하기 싫은 숙제를 참으면서 해야 할 때도 있고, 친구와 생긴 오해 때문에 속상하고 슬플 때도 있습니다.

하지만 이러한 **스트레스 때문에 마음이 힘들다고 해서 건강한 마음을 갖지 못하는 것은 아닙니다.**

Q 스트레스도 좋은 점이 있나요?



A 마음이 힘들 때, 우리는 편안한 마음을 되찾기 위해 다양한 방법으로 노력합니다. 따라서 스트레스는 힘든 마음을 해결하기 위해 여러 가지 방법을 시도해볼 기회를 줍니다. 이러한 경험을 통해 새로운 스트레스가 생겼을 때 쉽게 해결해 나가는 방법을 배울 수 있습니다. 그것이 마음 건강을 유지할 수 있는 방법이 됩니다.

결국, 스트레스를 받는다고 해서 무조건 힘든 것만은 아니라는 것입니다. 그럼, **앞으로 힘든 일이 생길 때는 주변의 친구, 부모님과 선생님의 도움을 받아 어려움을 해결하도록 노력해 봅시다.**

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.