

# 내 기분과 생각 말하기



어떤 사람들은 이야기하는 것을 좋아하기도 하지만,  
어떤 사람들은 이야기 하는 것을 싫어할 수도 있어요.  
오늘은 다른 사람에게 내 **기분**이나 **생각**에 대하여 **말하는**  
**방법**을 알아보겠습니다.



**사람들과 좋은 기분과 나쁜 기분에 대해 이야기하는  
것을 무서워하지 마세요.**

가끔은 상대방이 여러분의 기분이나 생각을 듣고 화를  
내거나 못 들은 척할 수도 있어요.

여러분의 이야기를 듣고 순간적으로 놀랄 수 있기  
때문이에요.



내 기분과 생각을 정확히 잘 모르겠더라도 이야기해 보세요.

**만약 상대방이 나를 걱정해 주는 사람이라면, 걱정과 사랑을 표현해 줄 수도 있어요.**



때로는 혼자 힘으로 해결할 수 없는 일도 있어요.

해결할 수 없는 일에 대해 혼자 걱정하지 마세요.

**안 좋은 기분과 생각을 줄이려면 믿을만한 어른의  
도움이 필요하답니다.**



# 내 마음을 말할 때는

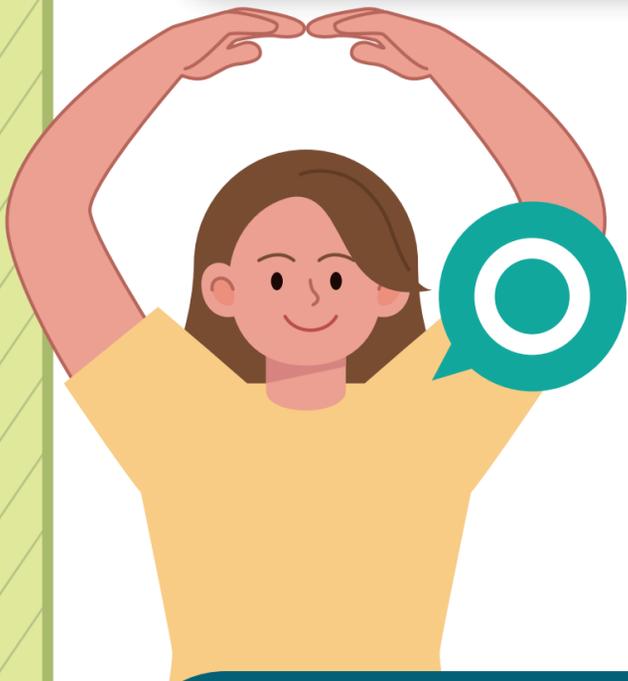
## "누구"에게 말하느냐가 중요해요.

### 믿을 수 있는 경우

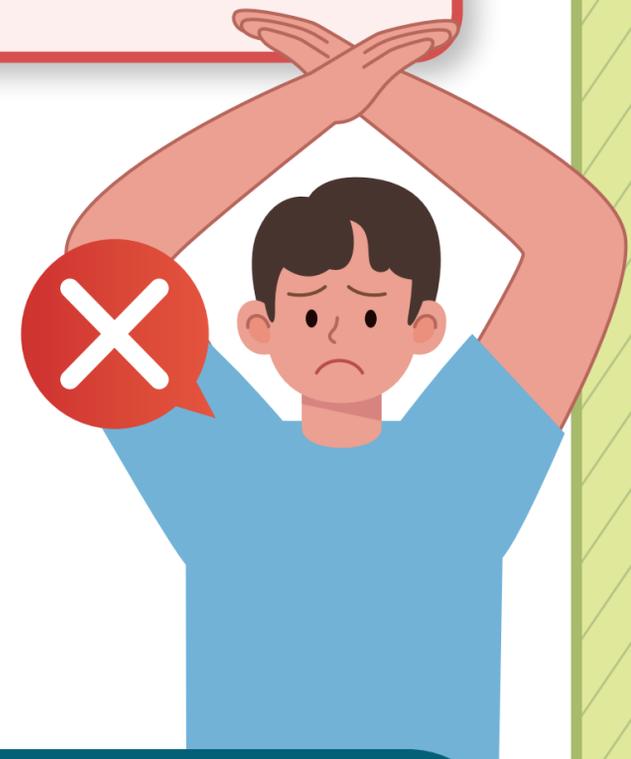
- ⊙ 부모님
- ⊙ 학교 선생님
- ⊙ 위 클래스 선생님
- ⊙ 의사 선생님
- ⊙ 신뢰할 수 있는 기관에 전화 등

### 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)



**믿을만한 어른에게 마음을**  
이야기해 보세요. 문제를 해결할  
방법을 쉽게 찾을 수 있습니다.



본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한  
“우리들의 마음건강 이야기” 3호입니다.