

행동을 통해 희망 만들기

• 세계 자살예방의 날 •

세계 자살예방의 날(World Suicide Prevention Day)은 매년 9월 10일입니다. 전 세계에 **생명의 소중함**을 널리 알리고 자살문제 예방과 대책 마련 등 전 세계적 **행동**을 장려하기 위해, **세계보건기구(WHO)**와 **국제자살예방협회(ISAP)**에 의해 2003년에 제정되어 올해 20년이 되었습니다.



나의 작은 행동으로 희망을 만드는 방법에 대해 알아보시다.

다른 사람을 존중할 수 있는 사람은 자기 자신도 존중하게 됩니다.



상대방을 이해하고 공감할 수 있어야 자신도 존중하는 마음이 생긴답니다.

다른 사람을 존중하는 마음과 스스로 존중하는 마음은 같은 것이지요.

자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨납니다. 다음은 몸과 마음을 편안하게 만드는 방법입니다. 꼭! 실천해 보세요.

✓ 몸과 마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 중요성과 소중함을 느낄 수 있어요.

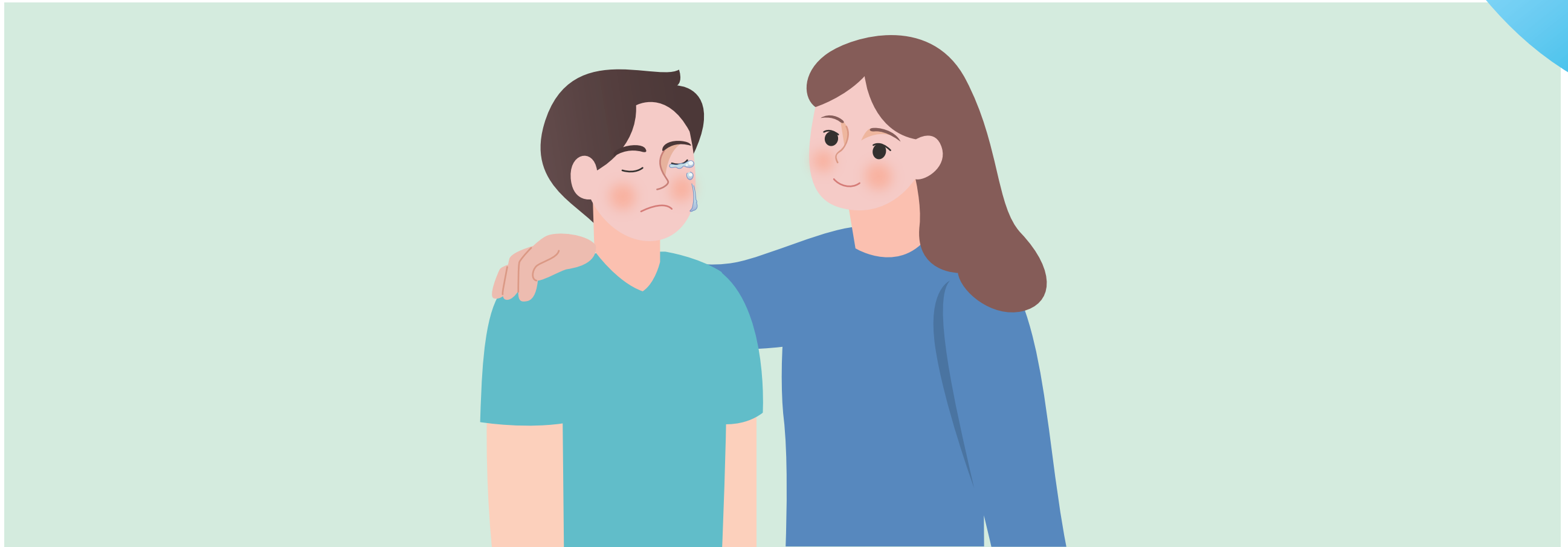


- ✓ 충분히 잠자기
- ✓ 음식은 골고루 먹기
- ✓ 규칙적으로 운동하기
- ✓ 친구, 가족과 잘 지내기
- ✓ 자신의 감정과 의견을 표현하기
- ✓ 즐겁고 감사한 생각 많이 하기

삶의 가치와 생명의 소중함에 대해 종종 이야기를 나누어 보아요.



뉴스에서 사망 사건에 대하여 들을 수 있어요.
이때는 뉴스 내용에 대한 부모님이나 선생님의 의견을
들어보세요. 그리고 도움을 받으세요.
우리의 생명이 얼마나 소중한지를 알 수 있어요.



특히 가까운 친구, 가족이 크게 다치거나 이보다 더 안타까운 일이 생긴다면 누구든지 큰 슬픔을 겪게 될 거예요.

이럴 때는 **주변 친구들의 따뜻한 관심과 위로가 필요**해요.

친구에게 관심을 가지고 잘 살펴보고, 힘든 마음을 표현할 수 있도록 도와주세요.

숙제 챙기기 등 필요한 도움을 주고, 항상 마음으로 함께 한다는 걸 느끼게 해주면 좋아요.

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