

# 우리들의 학교생활 이야기

마음건강의 도움이 필요할 때



마음도 아플 수 있어요.

몸



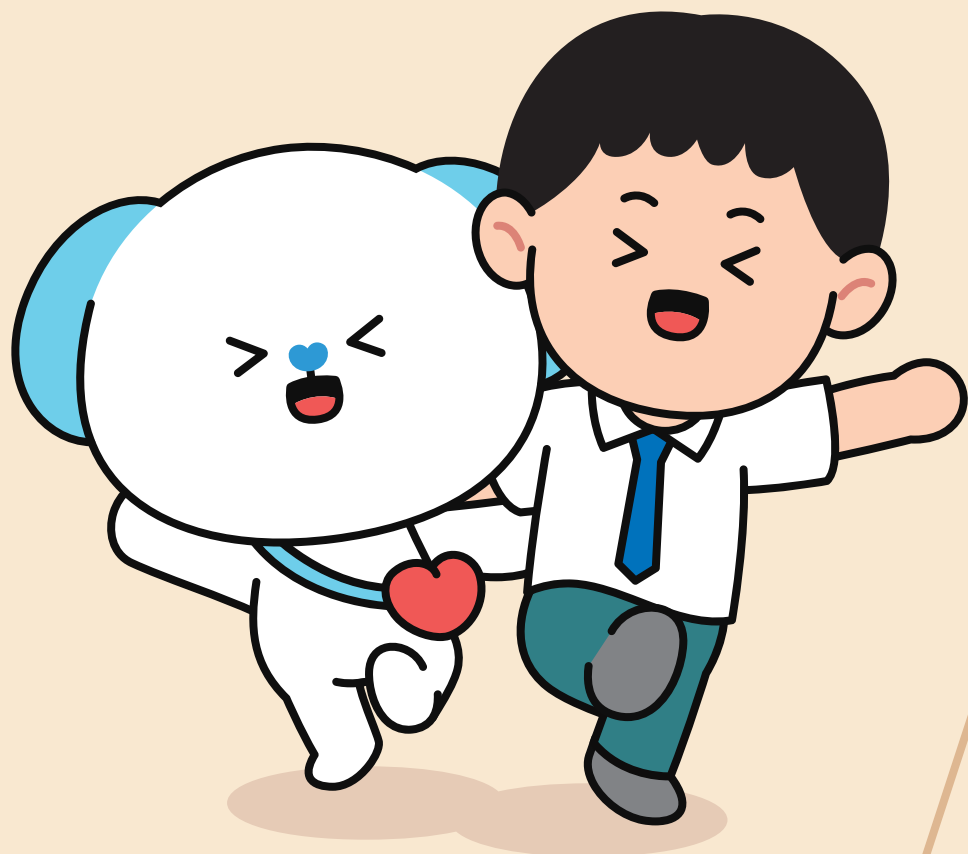
마음



여러분은 어떤 경우에 몸이 아프다고 느끼나요? 몸이 아플 때는 어떻게 하나요?  
병원에 가서 치료를 받고 약을 먹으며 잘 회복하기 위해 노력을 합니다.

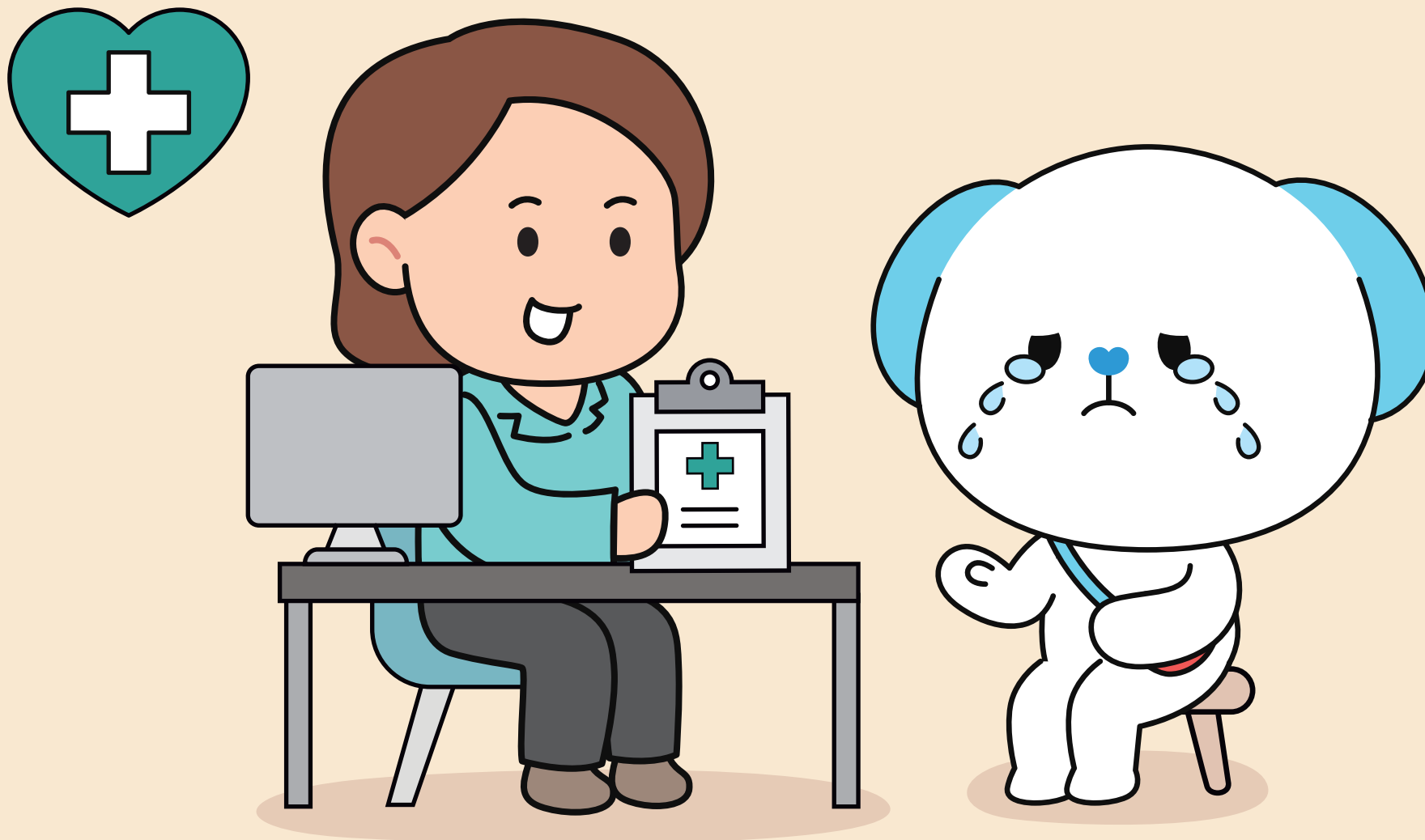
그런데 몸이 아픈 것처럼 마음도 아플 수 있다는 것 알고 있나요? 누구나 한  
번쯤은 몸이 아팠던 것처럼 마음속의 고민으로 불편함을 느꼈을 때가 있을  
것입니다.

마음이 아플 때 **회복하는 힘이** 있어요.



마음이 조금 아플 때는 우리 안에 스스로 회복하는 힘이 있습니다. 친구들과 즐거운 추억을 만들고, 재미있는 취미생활을 하며 휴식을 취하는 것만으로도 마음은 건강하게 회복될 수 있습니다. 우리가 스트레스를 잘 해소하려고 노력했기 때문입니다. 이러한 과정에서 느끼는 기쁨, 분노, 슬픔, 즐거움과 같은 '희로애락'은 우리의 자연스러운 마음입니다.

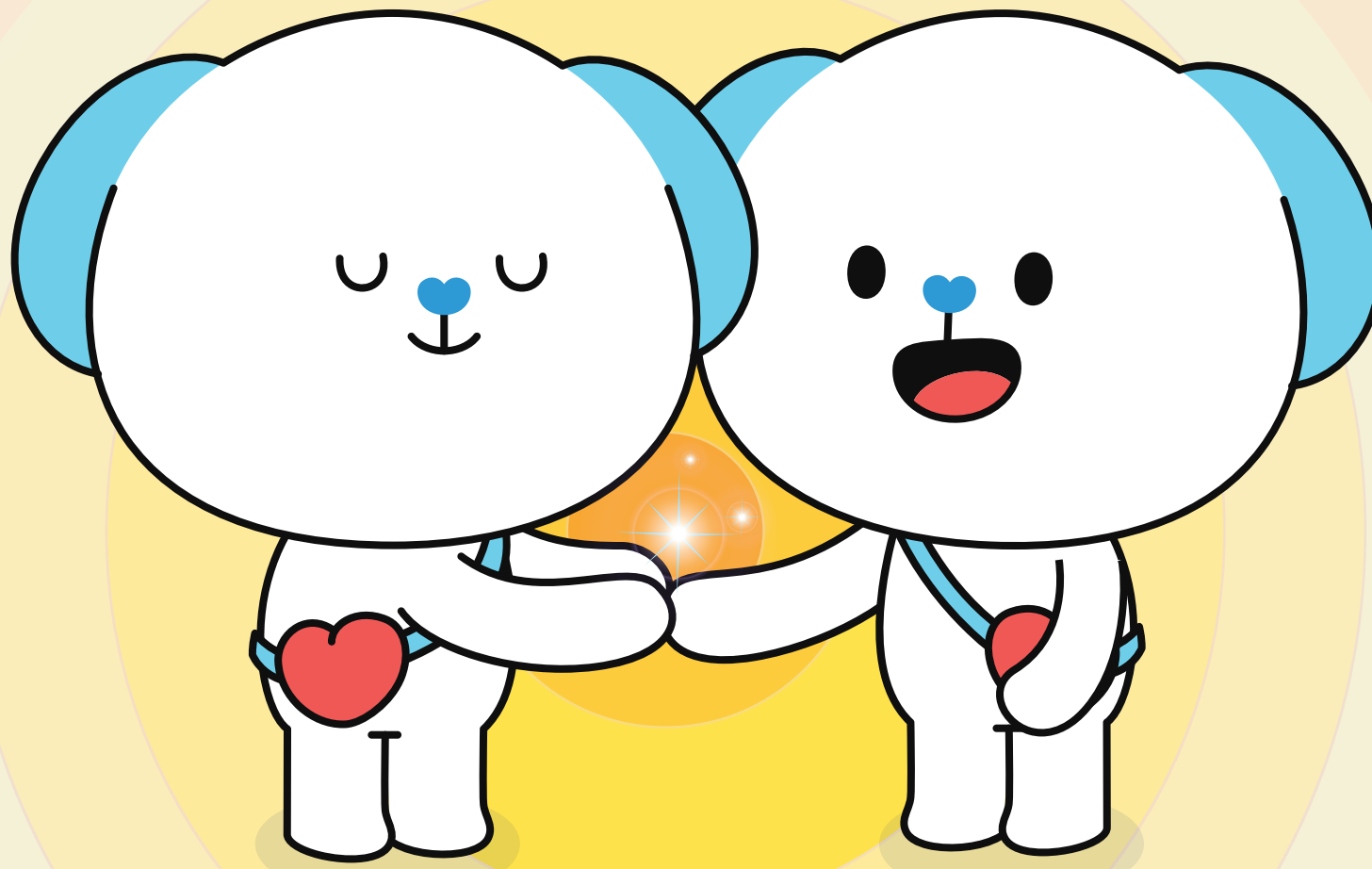
## 마음은 언제 많이 아플까요?



마음은 언제 많이 아플까요? '희로애락'의 여러 가지 마음이 잘 어울리지 못하고 불편하고 힘든 마음으로만 채워질 때입니다. **이럴 때 혼자서 힘들어하지 말고 적극적으로 도움을 요청해야 합니다.**

어떤 경우이든지 내가 힘들고 고민이 많고 괴롭다면 내 마음을 들여다보고 괜찮은지 확인해 보는 것이 좋습니다.

힘들 때는 도움이 필요하다고 이야기하세요.



특히 학교에 가는 것이 싫거나 두려울 때, 친구들과 어울리는 것이 힘들 때, 집에서 힘든 일을 겪고 있을 때, 그리고 공부하는 것이 **힘들 때는 언제든지 적극적으로 내 마음에 도움이 필요하다고 이야기하세요.** 그러면 여러분을 도와줄 수 있는 전문가 선생님이 나타날 겁니다. 오늘도 건강하고 행복한 마음이 가득한 하루가 되기를 바랍니다!

만약 지금 친구관계에 어려움이 있다면 혼자 고민하지 마세요.

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



### 학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 위(Wee) 클래스



### 학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- ☒ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☒ 지역의 정신건강의학과 병·의원



### 전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 24시간 청소년 상담 전화 1388
- ☒ 24시간 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' (문자 1661-5004, 카카오톡, 앱)
- ☒ 24시간 학생 상담 채널 '라임(LIME)'앱