



우리는 ‘멘탈이 갑이다’, ‘멘붕이다’ 등 ‘멘탈’이라는 말을 자주 사용하지요.
여기서 말하는 ‘멘탈’이 바로 ‘**마음건강(Mental health, 정신건강)**’을 의미해요.

마음건강은 우리들의 삶 속에 주어진 과제나 도전에 성공적으로 적응할 수 있는 능력을 뜻합니다.

마음건강이 꼭 즐겁고 편안한 상태만을 말하지는 않아요.
우리는 누구나 힘들고 슬플 때가 있습니다. 이런 부정적인 감정을 느끼더라도
그것을 잘 이겨낼 수 있을 때 ‘**마음이 건강하다**’ 라고 말해요.

내 마음이 여러 가지인건 괜찮을까요?

마음에는 여러 가지 상태가 섞여 있을 수 있습니다.
그래서 우리는 누구나 하나 이상의 마음을 동시에 경험하게 됩니다.
나 자신이 경험하는 다양한 마음의 상태를 알고
마음건강을 지키기 위한 올바른 대처 방법을 아는 것이 중요합니다.



... 편안한 상태



(일상적인)
... 스트레스



(주변의 도움이 필요한)
... 평소보다 심한 스트레스



(전문가의 도움이 필요한)
... 마음의 병

마음건강의 4가지 상태 “내 마음에는 여러 가지가 섞여 있어요.”



마음 상태에 따라 어떻게 대처해야 할까요?



편안해요

편안한 상태를 이어가기 위해 규칙적인 생활습관을 유지하고, 취미생활, 산책, 운동, 가족이나 친구와 함께 보내기 등 다양한 활동을 늘려가요.



스트레스를 느껴요

스트레스가 느껴지면 천천히 호흡을 하거나, 주먹을 힘껏 쥐었다 피면서 긴장을 풀어 보세요. 그리고 스트레스의 원인을 알아보고 쉬운 일부터 하나하나 해결해요.



마음 상태에 따라 어떻게 대처해야 할까요?



마음이 아파요

마음의 고통은 누구나 겪을 수 있는 삶의 일부입니다. 평소보다 훨씬 큰 스트레스를 받은 경우에는 가족과 친구, 주변 사람들에게 이야기하고 필요한 도움을 받으세요.



마음에 병이 생겼어요

우울, 불안, 집중력 저하 등으로 일상생활이 불편하다면 부모님, 또는 학교 선생님과 의논하여 정신건강 의사 선생님을 만나 도움을 받는 게 좋습니다.



도움이 필요할 때는 이야기해주세요

- ✓ 학교 Wee클래스, 교육청 Wee센터
- ✓ 청소년 모바일 상담 '다 들어줄 개' : 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담. 익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자(1661-5004)를 사용한 상담 제공
- ✓ 청소년 응급 상담전화 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- ✓ 마음건강 상담전화 1577-0199 : 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담공
- ✓ 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터



우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 5호입니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center