우리들의 마음건강 지키기

"제발 코로나가 없어져 버렸으면 좋겠어요..!!"

"여행도 못가고 친구들과 놀지도 못하고 도대체 할 수 있는게 없어요..!!"

답답하고 힘든 코로나19 상황이 벌써 1년이 훌쩍 넘어버렸네요. 온라인 수업뿐만 아니라 거리두기 때문에 학교 가서도 선생님과 친구들과도 예전처럼 친하게 지내기 어려워요. 또 부모님도 스트레스가 더 많아져서 힘들어하세요.

모두들 이렇게 길고 지루한 시간을 보내면서 자라나는 우리들의 마음건강에도 위험신호인 빨간불이 켜졌답니다.

재미가 없고 즐겁지 않고 우울하고 짜증이 늘고 절망적인 마음이 드는 친구들이 부쩍 많아졌어요. 코로나19 감염병에 걸리지 않도록 몸 건강도 조심해야 하지만, 우리들의 마음건강도 더 중요해졌네요.

지금은 그 어느 때 보다 나 자신과 주변 친구들의 마음건강 상태를 잘 살펴보아야 할 때랍니다. **우리들의 마음건강 이야기 특별호**에서는 이렇게 힘든 시기에 절망적인 마음이 들 때 **나 자신과 주변 친구들의 마음건강을 지켜낼 수 있는 방법**을 알려드립니다.

1 절망적인 생각을 할 때는 아래와 같은 모습을 보일 수 있습니다.

1) 식사와 수면습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.

2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.

3) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.

4) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상이 나타납니다.

5) 지각, 등교 거부를 합니다.

6) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.

7) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.

2 절망적인 마음이 드는 것은 어떤 의미일까요? 도움이 필요하다는 'SOS'의 신호라는 것을 기억해야 합니다.

절망적인 생각을 반복적으로 하게 되는 것은 위험 신호입니다. **반드시 도움을 요청**해야합니다.

만약 주변 친구가 그런 모습을 보인다면 잘 알아차리고 친구에게 도움을 건네야 합니다.

3 이렇게 힘들 때는 실제로 어떻게 행동해야 할까요?

1) 신뢰할만한 어른에게 용기있게 도움을 요청하세요.

- 혼자 해결할 수 없는 일은 **스스로를 탓하지 마세요.**

- 도움을 요청할 때 **"누구"에게 요청하느냐가 중요**합니다.

- **부모님이나 선생님**들은 내 얘기에 때로는 비난하거나, 화를 내거나, 무시할 수 있지만, 이것은 **일시적인 감정 반응**일 뿐이며, 그것이 지나간 뒤에는 나를 향한 관심과 걱정, 사랑을 느낄 수 있을 것입니다.
- **서로 같이 상의하는 과정**을 통해 **나의 마음건강을 돌보는 가장 효과적인 방법**을 차근히 찾아나갈 수 있습니다.

믿을 수 있는 어른들

ⓞ 부모님
ⓞ 학교 선생님
ⓞ 위클래스 선생님
ⓞ 정신건강복지센터 선생님
ⓞ 신뢰할 수 있는 기관에 전화

믿으면 안 되는 어른들

ⓧ SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른
ⓧ 부모에게 비밀로 하자며 다가오는 어른
ⓧ 신체사진이나 접촉을 요구하는 어른
ⓧ SNS에서 만난 친구들끼리 모임은 위험
(무분별한 정보, 잘못된 정보로 더 심한 길로 빠질 수 있음)

2) 주변 친구의 어려움이 의심될 때

- 잘 관찰한 뒤 공감하는 태도로 **직접 물어봅니다.**

"너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시... 마음이 많이 힘드니? 걱정이 되어서 그래."

- 솔직하게 표현해 준 용기에 대해 칭찬하고, **신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려**하고 돕습니다.

- 마음건강이 힘든 친구에 대해 주변에서 '싸이코', '또라이' 등 잘못된 비난이나 헛소문을 퍼뜨리면 바로잡아 줍니다. 또 과제나 할 일을 챙겨주고 말을 걸어주는 등 **학교생활 적응을 도울 수 있습니다.**

3) 친구가 절망적인 생각이나 신체 상처 내는 것을 비밀로 해 달라고 부탁할 때

- 어른들에게는 비밀로 하고 조금 더 지켜보기로 한다. (X)

- 유튜브에서 '자살' 에 대해 검색해 보고 댓글 등의 반응을 살펴본다. (X)

- 친구의 죽음을 막기 위해 혼자 할 수 있는 모든 노력을 다한다.(X)

- **신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕는다.**(O) (비밀지키지 않기!!)

4 마음건강의 회복을 돕고 튼튼히 하는 실천 방법들

1) 신체적인 건강이 마음 건강에 영향을 미칩니다. **일찍 자기, 좋은 식습관, 신체 활동 등 규칙적인 생활**을 하는 것이 중요합니다.

2) 방역 수칙을 지키면서도 **친구들과 함께 할 수 있는 일들**을 찾아 실천해 보세요. 인터넷으로 대화를 나누고 함께 모둠 활동을 해 볼 수 있어요.

3) **스스로 할 일을 미루지 않는 습관**을 기르는 것도 스트레스를 줄일 수 있습니다.

4) 혼자서 혹은 가족과 함께 하는 **재밌고 즐거운 활동들**을 다양하게 시도해 보세요. (게임이나 유튜브만을 지속해서 하는 것은 마치 하루 종일 사탕만 계속 먹는 것과 같답니다!!)

5 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

- 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 **'다들어줄개'** : 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담 익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공
- 청소년 위기 응급전화 ☎ 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- 정신건강위기상담전화 1577-0199: 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원
- 대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr : 지역별 병의원 찾기 정보 제공

2021년 6월

청 평 초 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 특별호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >

02-6959-4640 (평일 09:00~17:00) mesmhrc@gmail.com