

# 우리들의 마음건강 이야기

## 마음건강 퀴즈





친구가 죽고 싶은 마음이 드는 것을  
**비밀로** 해달라고 한다.  
어른들에게는 비밀로 하고 조금 더 지켜본다.



죽고 싶은 마음이 생긴 때는 저절로 좋아지기 어려워요.  
오히려 빨리 문제를 발견하고 도움을 주는 것이 훨씬 좋지요.

친구가 죽고 싶은 마음을 비밀로 해달라고 할 때,

이렇게 한번 이야기해보세요.

"OO아~, 우리는 서로 걱정도 이야기하고 비밀도 털어놓았지만, 이번 일은 비밀로 하기 힘들 것 같아.

이번에는 네가 정말 걱정돼.

네가 직접 이야기하기 어렵다면, 내가 함께 있으면서 대신 이야기 해줄게.

나는 너를 잃고 싶지 않아. 너는 나에게 가장 소중한 친구니까."





**유튜브와 인터넷에서 궁금한 것을  
검색해 보고 그대로 따른다.**



자살



정보를 찾아보거나 도움을 요청할 때는 '누구'에게 하는지도 정말  
중요해요.

부모님이나 선생님에게 말하기 어렵다는 이유로,  
믿을 수 없는 어른이나, 다른 목적이 있는 어른에게 의견을 물어보면,  
잘못된 정보를 얻게 되고, 잘못된 판단을 할 수 있어서 **매우 위험해요.**

마음이 힘들거나 궁금한 점이 있을 때 주변에 믿을 수 있는 어른(선생님, 부모님)에게 용기를 내어 **마음을 이야기해보세요.**

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 교육청 위 센터(Wee Center)

☒ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

☒ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

☒ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개', 청소년 상담 전화 1388

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한  
**“우리들의 마음건강 이야기” 10호**입니다.