

마음 건강 바로 알기

마음 건강이란 무엇일까요?

우리는 '멘탈이 갑이다.' '유리멘탈이다.' '멘탈이 붕괴되었다.' 등 '멘탈'이라는 말을 자주 사용합니다. 여기서 '멘탈'은 바로 **'마음 건강(mental health)'**를 말합니다.

'마음이 건강하다'는 것은 **자신이 해야 하는 일에 잘 적응하고, 어려운 도전을 이겨낼 수 있는 상태**를 말합니다.



Q 마음이 건강하다는 것은 걱정, 공포, 슬픔 등을 전혀 느끼지 않는 상태일까요?



A 마음이 건강하다고 하면 걱정, 공포, 슬픔 등 부정적인 감정은 느끼지 않고, 즐거움, 기쁨, 행복 등 긍정적인 감정만 느끼는 상태로 생각하기 쉽습니다.

그러나, **마음이 건강하다는 것은 즐겁고 편안한 상태만을 말하는 것은 아닙니다.** 상황에 따라서 화를 내거나 슬프거나 속상하거나 걱정하는 마음이 생길 수 있습니다. 이것은 모두 건강한 마음의 일부분입니다.

Q 스트레스는 무조건 나쁜 걸까요?



A 우리는 누구나 일상 속에서 크고 작은 스트레스를 경험합니다. 하기 싫은 숙제를 참고 해야 할 때도 있고, 재미있는 게임을 하고 싶어도 참아야 할 때도 있습니다. 또 친구들 사이에 생긴 오해 때문에 속상하고 슬플 수도 있습니다.

하지만 이러한 **스트레스** 때문에 **마음이 힘들다고 해서 건강한 마음을 갖지 못하는 것은 아닙니다.**

Q 스트레스도 좋은 점이 있나요?



A 마음이 힘들 때, 우리는 편안한 마음을 되찾기 위해 다양한 방법으로 노력합니다. 따라서 스트레스는 힘든 마음을 해결하기 위해 여러 가지 방법을 시도해볼 기회를 줍니다. 이러한 경험을 통해 새로운 스트레스가 생겼을 때 쉽게 해결해 나가는 방법을 배울 수 있습니다. 그것이 마음 건강을 유지할 수 있는 방법이 됩니다.

결국, 스트레스를 받는다고 해서 무조건 안 좋은 결과만 있는 것은 아니라는 것입니다. 그럼, 앞으로 **힘든 일이 생길 때는 주변의 친구, 부모님 그리고 마음 건강 전문가의 도움을 받아 어려움을 해결하도록 노력해 봅시다.**

Q 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?

A



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 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
“우리들의 마음건강 이야기” 2호입니다.