

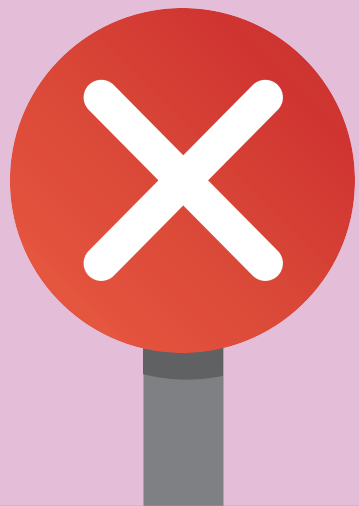
# 우리들의 마음건강 이야기

## 마음건강 퀴즈





친구가 **자살 계획을 비밀로** 해달라고 한다.  
어디까지나 계획이고, 저절로 우울증이 좋아질 수도 있는  
거니, 어른들에게는 비밀로 하고 조금 더 지켜본다.



자살 계획을 생각할 마음을 갖는 경우는 저절로 좋아지기 어려워요.  
오히려 이런 경우에는 빨리 문제를 발견하고 도움을 주는 것이 훨씬  
좋지요.

실제로 친구를 도울 수 있는 시기를 놓쳐서, 주변 사람들이 오랫동안  
죄책감에 힘들어하는 일이 아주 많아요.

친구가 자해와 자살 계획을 이야기할 때, 친구로서 도움을 줄 수 있어요.  
힘든 상황에도 불구하고 노력하는 친구에게 **격려와 응원**의 말을  
보내고, **이렇게 한번 이야기해보세요.**

"OO아~, 우리는 그동안 친구로 지내면서 서로 걱정도 이야기하고  
비밀도 털어놓았지만, 이번 일은 비밀로 하기 힘들 것 같아. 이번에는  
네가 정말 걱정돼. 네가 직접 부모님이나 .선생님에게 이야기하기  
어렵다면, 내가 함께 있으면서 대신 이야기 해줄게. 나는 너를 잃고  
싶지 않아. 너는 나에게 가장 **소중한 친구**니까."





## 유튜브와 인터넷에서 '자살'에 대해 검색해 보고 그대로 따른다.



자살

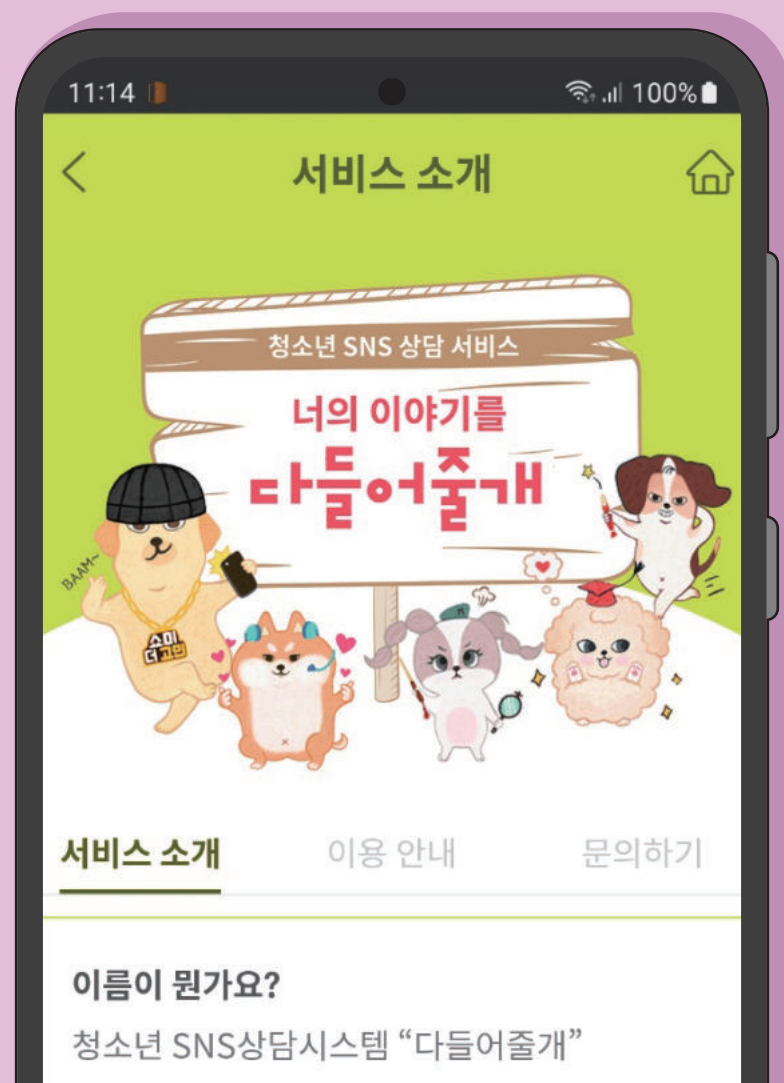


정보를 찾아보거나 도움을 요청할 때는 '누구'에게 요청하는지도  
정말 중요해요.

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.**

인터넷(앱, 소셜미디어 등)에서 쉽게 도와주겠다고 접근하는 사람들을 따르려는 친구에게 **이렇게 한번 이야기해보세요.**

"OO아~, SNS에서 내 친구가 자살 생각이 있다고 적었더니, 여기저기서 사람들이 도와주겠다고 연락이 오더라. 근데 하나같이 부모님이나 선생님에게는 이야기하지 말고, 자기들이 있는 곳에 와서 연락 달라고 해. 아무래도 이런 사람들은 믿기 어렵고, 다른 나쁜 뜻이 있을 것 같아. 우리 그냥 우리 주위에서 믿을 만한 사람이나 **'다들어줄개'** 같은 모바일 상담시스템에 물어보자."



마음이 힘들 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” 10호입니다.