



가정통신문

부서담당 : 중등 학생생활부
전화번호: TEL: 021) 6493-9512
FAX: 021) 6493-9600
홈페이지: <http://skoschool.com>

中國 上海市 閔行區 華漕鎮 聯友路 355號 (郵)201107

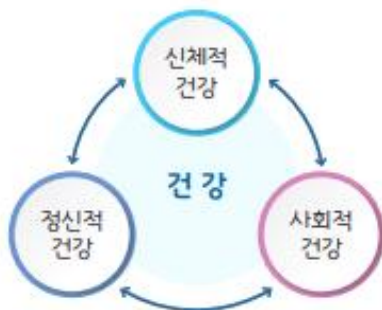
생명존중 및 자살예방 교육 (정신건강 스스로 돕기)

학부모님 안녕하십니까?

자녀와 가정의 행복을 위한 **정신건강 · 생명존중**에 대하여 교육하고자 합니다. 정신이 건강하다는 의미는 사고, 감정, 행동에 큰 어려움이 없고, 자신의 위치와 역할에 맞게 생산적 활동을 하고, 만족스러운 인간관계를 유지하며, 어려움이 닥치면 극복하고 노력하고, 건전하게 대처할 수 있는 것을 말합니다. 그러기 위해서 자신의 정신건강 상태에 대해 점검하고, 평상시 자신의 감정과 스트레스를 긍정적으로 조절할 수 있는 태도와 역량을 기르는 것이 필요합니다.

1 스트레스 관리하기

스트레스는 만병의 근원이라고도 하고 또 스트레스가 심해지면 정신적인 문제도 심각해진다. 스트레스가 심해지면 경고 신호로 정신적, 신체적 반응이 나타난다. 이러한 경고 신호가 나타나면 자신의 일상 생활 관리를 잘하여야 한다. 기분이 안 좋을 때는 좋은 상상을 하거나 함께 있으면 위로가 되는 사람을 만나는 등 다양한 건강관리 방법을 익혀 두어야 한다.



2 감정 관리하기

1. 감정 표출하기

청소년기는 부정적인 감정을 숨기기 위해 화를 잘 낸다고 한다. 이 때 **화를 건전한 방법으로 표출하여 해소**하는 것도 중요하다. 순간적으로 감정이 폭발할 때는 그 자리를 피하거나, 전속력으로 달리기 등 나와 타인이 다치지 않을 방법으로 부정적인 감정을 표출하여 해소하는 것도 좋다.

2. 복식호흡

스트레스 상황에서는 긴장과 불안이 생기는데, 이런 **긴장과 불안을 낮추는데 복식 호흡, 근육 이완, 명상** 등을 하는 것이 효과적이다. 이 호흡을 하면 장운동이 활발해지고, 심장박동이 안정되며, 심폐 기능이 향상되어 불안은 조절되고 집중력은 향상된다.



3. 감정 일기쓰기

순간 폭발적인 감정이 일어나서 괴로운 적이 있다면 감정일기를 써보는 것도 도움이 된다.

예 시

<화가 난 상황> 식사 시간이 지나서 집에 왔는데 가족들이 티비 보느라 밥 먹었냐고 묻지도 않아서 방문을 꽁 닫고 방에 들어갔다.

<감정일기 쓰기 적용> 화가 났다 → 밥 먹었냐고 묻지 않았다. → '나를 무시한다'고 생각했다 → 방문을 꽁 닫았다 → 내가 먼저 배고프다고 말한다. → 말하지 않으면 모른다 → 제 때 챙겨 먹고 다닌다.

3) 도움 요청하기

□ 먼저 도움 요청 할 사람으로 가정에서 가족, 친척이 있을 수 있고, 학교에서는 친구들이나 담임선생님, 교과선생님, 상담선생님, 보건선생님, 정신건강의학과 의사선생님 등이 있다.

□ 다음 도움 요청할 기관으로 학교 내에서는 Wee클래스, 보건실 그리고 학교 밖에서는 Wee센터, 정신건강복지센터, 청소년상담센터, 병원, 심리상담센터 등 다양한 기관들이 있다. 내가 사는 지역에 있는 기관들의 실제 명칭과 장소를 알아두면 도움이 된다. 그리고 증상이 심하면 병원에서 전문적인 치료를 받아야 하는데 정신문제를 다루는 곳은 '정신건강의학과'이다. 정신건강의학과에서 의사선생님들의 도움을 받을 수 있다.

□ 마지막으로 도움을 요청하기 위해 신뢰할 수 있는 다양한 정보를 활용할 수 있다. 인터넷(국가트라우마센터, 생명의 전화), 신문, 전문서적 등에서 정보를 찾아 적절한 도움을 요청 할 수 있다.

도움 요청 방법, WHO

도움을 요청할 때 누구에게 할 것인지? 어떻게 표현할 것인지?

도움 받을 전문기관은 어떤 곳이 있는지 알아둘 필요가 있다.

Who (주변에서 자신에게 도움을 줄 수 있는 대상을 찾아본다.)

How (용기를 내어 솔직하게 도와달라고 요청한다.)

Organization (전문상담기관에 도움을 받는다.)

자료출처: 학생정신건강지원센터

2025년 4월 15일

상해한국학교장