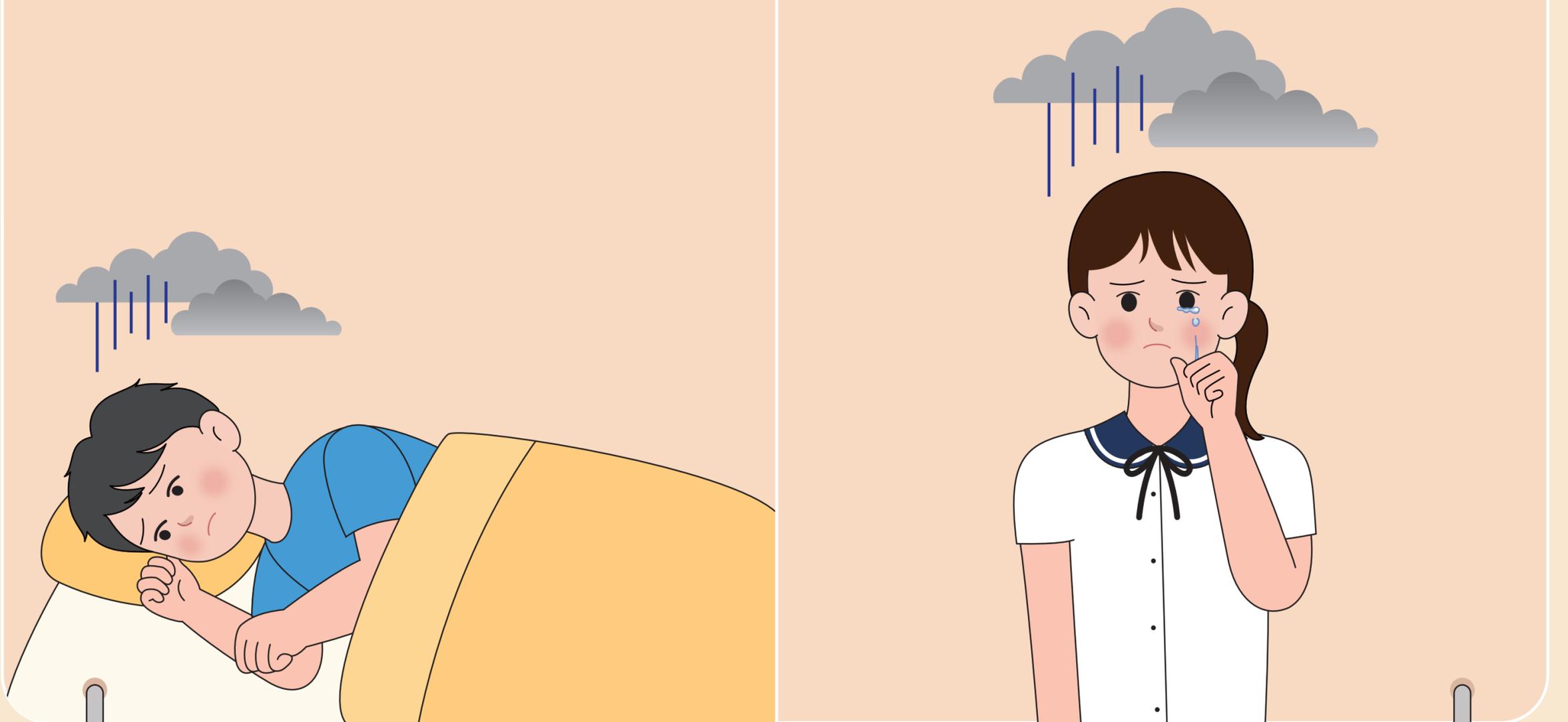


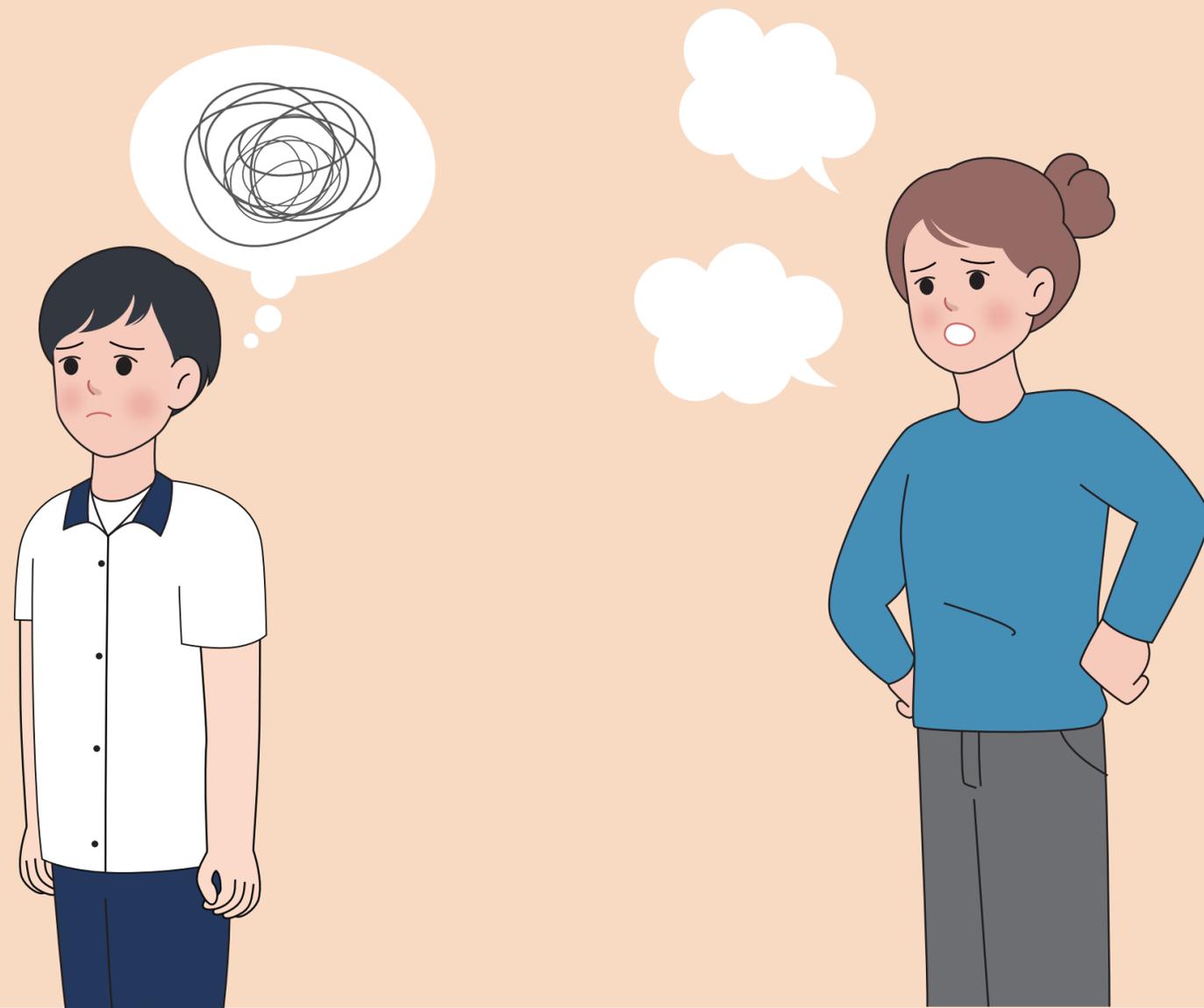
# 우리들의 학교생활 이야기

우울한 기분이 들어요

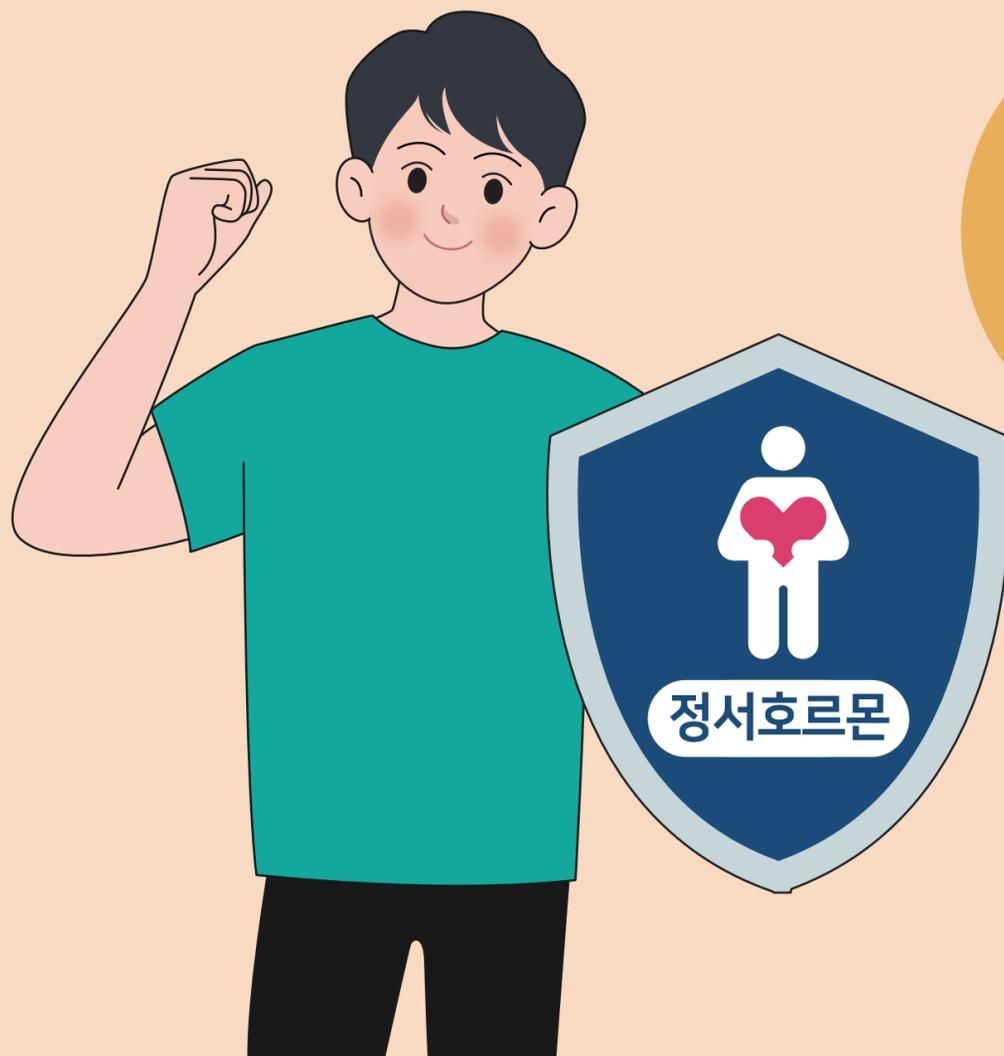




아무것도 하기 싫고 무기력하거나, 잠이 오지 않고 부정적인 생각이 계속 반복될 때, 재밌던 것이 더 이상 흥미롭게 느껴지지 않고 별것도 아닌 일에도 갑자기 울음이 쏟아지는 경험을 한 적이 있나요? 이것은 **우리 마음이 '우울하다'라고, '힘들다'라고, '자신을 돌봐 달라'라고 보내는 신호입니다.**



친구와 다투었을 때, 공부가 내 뜻대로 되지 않을 때, 부모님과 소통이 잘 안된다고 느낄 때 등 일상에서 우리는 다양하면서도 크고 작은 변화와 갈등, 어려운 순간들을 겪습니다. 스트레스를 받는 순간 우리의 뇌는 위험신호를 감지하여, 이를 조절할 수 있게 신경전달물질이라고 하는 "정서 호르몬"을 분비합니다. 이 정서 호르몬은 우리가 스트레스를 잘 조절하고 극복할 수 있게 도와주는 역할을 합니다.



다양한 스트레스를 견디고 극복하는 과정에서, 우리의 뇌와 마음은 우울감이나 죄책감, 자책감, 무력감이나 분노 같은 부정적인 감정들을 경험하게 됩니다. 우리는 갑자기 눈물을 쏟기도 하고, 이유 없이 화가 날 수도 있고, 잠을 못 잘 수도 있습니다. 이 과정은 감기에 걸렸을 때 우리 몸이 균들을 콧물이나 기침, 가래를 통해 배출하는 것처럼, **우리 마음과 뇌가 스트레스와 싸우고 있다는 증거로, 아주 당연하고 자연스러운 현상입니다.**



그런데 가끔 우리는 우울하거나 힘들어하는 나 자신을 인정하지 않고, 무기력한 자신을 탓하며 모든 것을 내 잘못처럼 느끼기도 합니다. 우울한 감정은 약한 사람들이 느끼는 것으로 생각하거나, 다른 사람이 내 속마음을 알면 비난할 것 같은 생각이 들기도 합니다. 그래서 내 마음을 숨기고, 감추기에 바쁠 수도 있습니다. 하지만 감정이란 몰래 숨기고 쌓아 둔다고 해서 없어지는 것이 아닙니다. **부정적인 감정들을 적절하게 해소하고 처리해 주어야 우리의 마음이 다시 힘을 내어 건강해질 수 있습니다.**



“에이 아무도 나를 이해 못 할 거야.”  
“말해도 모를 거야.”  
“나를 바보처럼 생각하면 어찌지...”



나를 아끼고 사랑해 주는 사람들에게  
도움을 요청해 보세요.

우울하고 힘든 내 마음을 부정하지 말고, 있는 그대로의 내 마음을 들여다봐주세요. 내 마음이 보낸 신호를 무시하지 않고 살펴보면 내가 화가 난 이유는 무엇인지, 내가 언제부터 우울한 생각이 들었는지 등을 알 수 있습니다.

내 마음은 내가 스스로 들여다봐 주는 것만으로도 많은 힘을 얻습니다. 혼자 하기 어렵다면, 친한 친구들과 대화하기, 좋아하는 음식 먹기, 푹 자고 운동하기, 부모님이나 선생님과 대화하기 등을 통하여 풀어 나가보세요.

필요할 때 도움을 청할 수 있는 것도 정말 용기 있는 행동입니다.

만약, 우울하거나 슬프거나, 혹은 잠을 못 자거나 식욕이 떨어지거나, 아무것도 하기 싫은 상태 또는 나도 모르게 분노가 생기고 화가 나는 일들이 빈번하게, 2주 이상 지속되고, 어떻게 해야 할지 모를 때는 전문가의 도움을 받아보세요. 우울증은 마음(멘탈)이 약한 사람에게 생기는 병이 아니라, 우리 모두에게 언제라도 찾아올 수 있는 병입니다. 배가 아플 때 소아청소년과에 가는 것처럼, 마음이 힘들 때는 정신건강의학과에 들어서 내 마음을 들여다보고, 내 마음이 더욱 건강할 수 있게 도와주세요.

## 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'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘