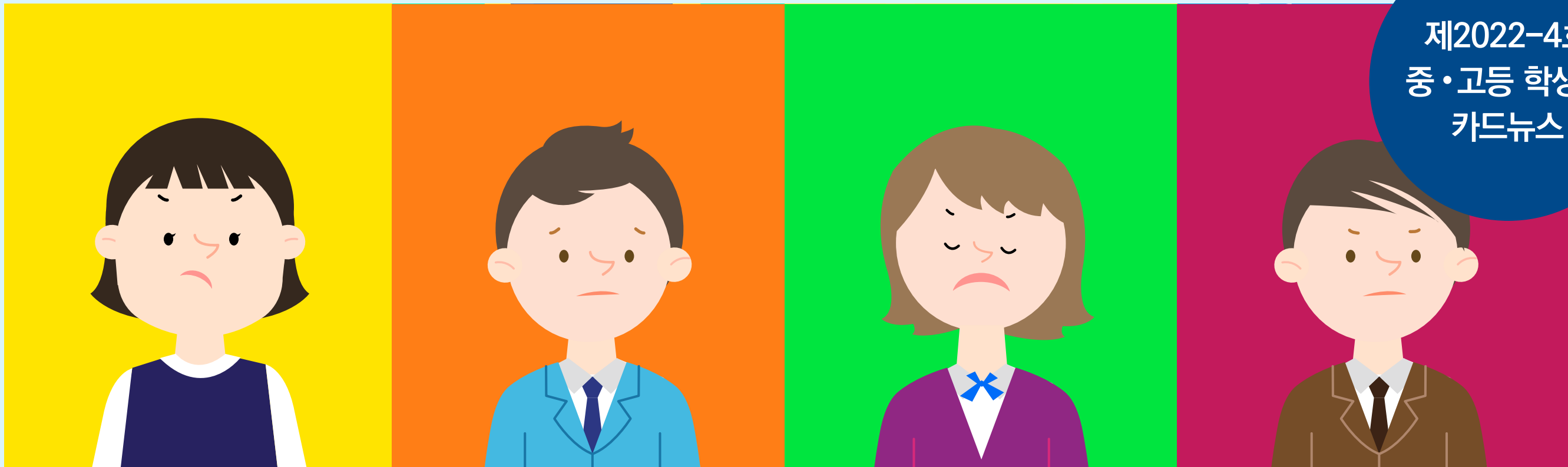


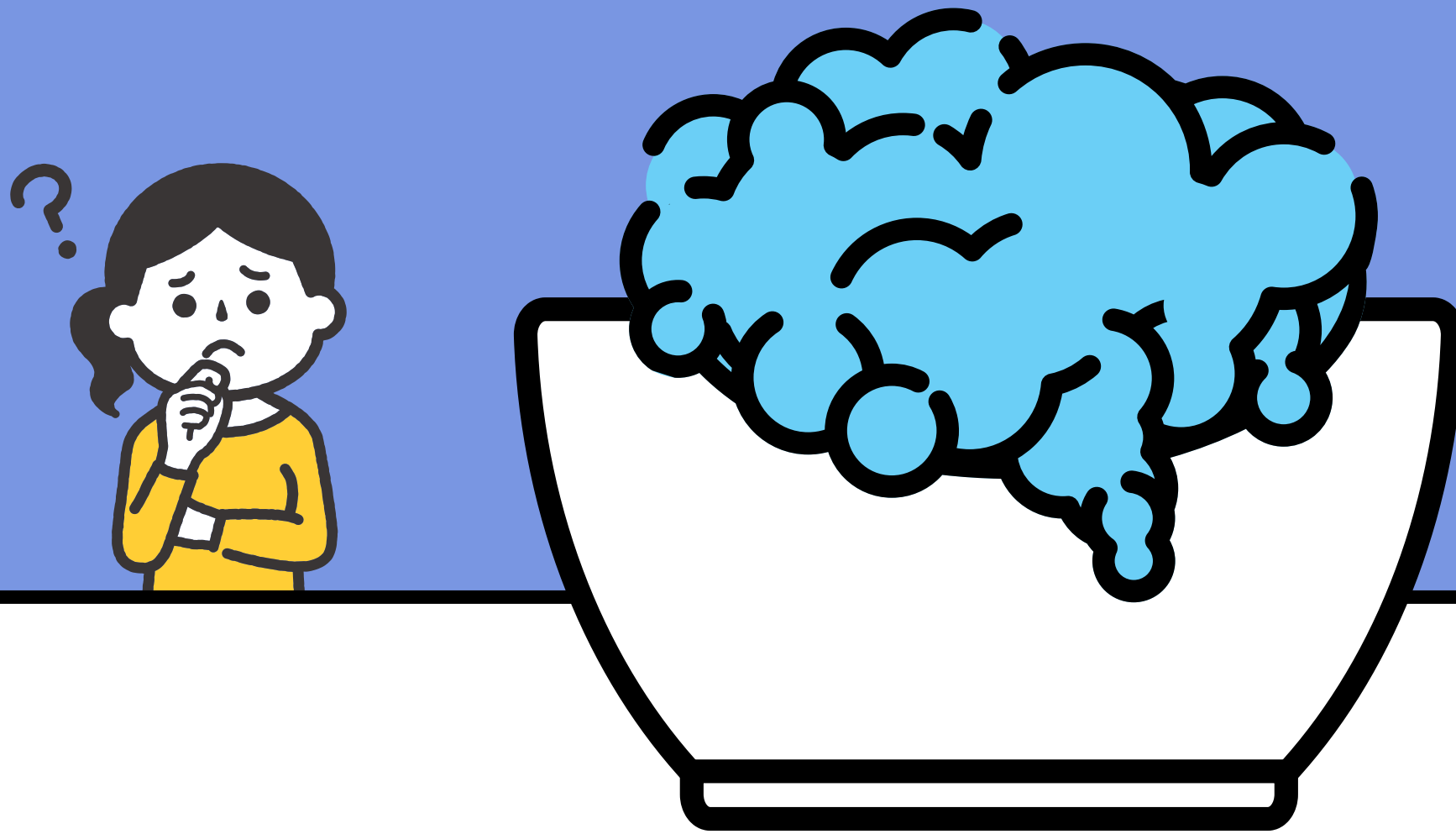


우리들의 마음건강 이야기

감정의 화산 폭발 막기

청소년기에는 감정의 화산 폭발이 자주 일어나는 경우가 있습니다.
화산과 지진을 예측하기 어려운 것처럼 갑작스럽게 감정이 폭발해서
스스로도 다치고, 주위를 다치게 할 수도 있게 되죠.

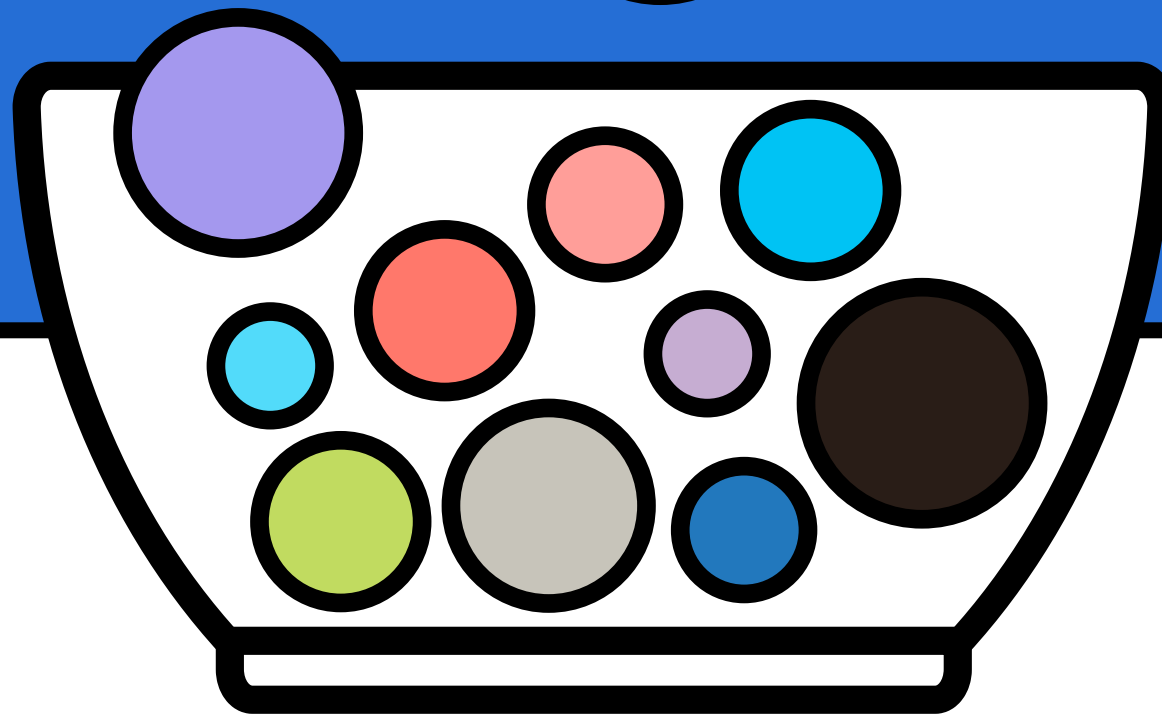
이 감정의 화산폭발을 막기 위해 사람들은,
자신이 갖고 있는 ‘감정을 담는 그릇’에 대해 알아볼 필요가 있습니다.



그릇에 물을 담는다고 생각해보세요.
그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 넘쳐버리겠지요.
가족과의 갈등, 학교 적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하,
성적에 대한 부담 등 다양한 스트레스로 감정적 부담이 갑자기 커지게 되면
우리의 감정 그릇은 넘쳐 짜증이나 분노가
화산처럼 폭발할 수 있습니다.

그렇지만, 그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게
덜어낸다고 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요.

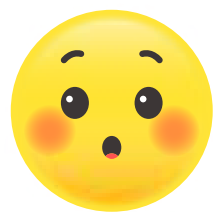
감정적으로 부담이 되는 문제에 대해 부모님이나 선생님, 친구로부터
공감과 지지를 받게 되면 감정을 표현하고 해소하게 되므로
감정 그릇이 넘치지 않게 됩니다.



**내 감정 그릇에 무엇이, 얼마나 쌓여 있는지 알면
감정의 화산 폭발을 대비할 수 있어요.**



**화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면
기분이 풀리지 않고 점점 더 나빠지기만 합니다.
그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지
우리의 마음을 가만히 들여다보면 화나는 마음이
한결 차분해질 수 있어요.**



1. 감정 구별하기

우리가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요.
우리가 느끼는 감정에는 아주 다양한 종류가 있습니다.



2. 감정 폭발(충동)을 알아차리기

내 마음에서 어떤 감정 폭발이 일어나는지 알아야 합니다.
충동은 어떻게 하고 싶은 강한 욕구이지만,
실제로 그렇게 행동하기 전의 상태이지요.
충동을 알아차리면, 문제가 되는 행동을 하지 않도록
마음을 다스릴 수 있습니다.

3. 충동 조절하기

충동을 느끼는 것은 문제가 되지 않지만, 그 충동에 따라 행동하는 것이 문제가 될 수 있습니다. 우리의 충동을 잘 알아차리고 충동적으로 행동하지 않도록 노력해 봅시다.

‘잠깐’ 하고
멈춘다.

⋮

길게
심호흡한다.

⋮

거꾸로 셈을 하거나
구구단을 외운다.

4. 즐거운 활동하기

지금 바로 할 수 있는 즐거운, 긍정적인 활동을 해봅시다.

즐거운 상상을
한다.

⋮

음악 듣기, 시원한 물을
천천히 마셔보기, 스트레칭 등
기분을 전환할 수 있는
자신만의 방법을 찾아본다.

⋮

가볍게 몸을
움직일 수 있는
활동을 해본다.

감정을 잘 조절하는 것은 ‘성취 경험’이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다.
화를 내던 내가 차분해지면 “방금 나 스스로 조절했어. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 조절할 수 있을 거야”라고 스스로를 격려해 줍니다. 중요한 것은 스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.

**여러가지 스트레스 문제로 혼자서는 마음이 쉽게 안정되지 않는다면
신뢰할 수 있는 친구나 부모님에게 마음을 터놓고 이야기해봅시다.
나의 어려움에 적극적인 도움을 줄 수 있는 어른(선생님,
Wee클래스 선생님 등)들에게 도움을 요청해보는 것도 좋습니다.**

도움이 필요할 때는 이야기해주세요

학교 Wee클래스, 교육청 Wee센터

청소년 모바일 상담 ‘다 들어줄 개’ :

**청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담, 익명으로도 상담이 가능하며,
SNS나 앱, 문자(1661-5004)를 사용한 상담 제공**

청소년 응급 상담전화 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능

마음건강 상담전화 1577-0199

24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담

청소년상담복지센터, 정신건강복지센터

우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 4호입니다.