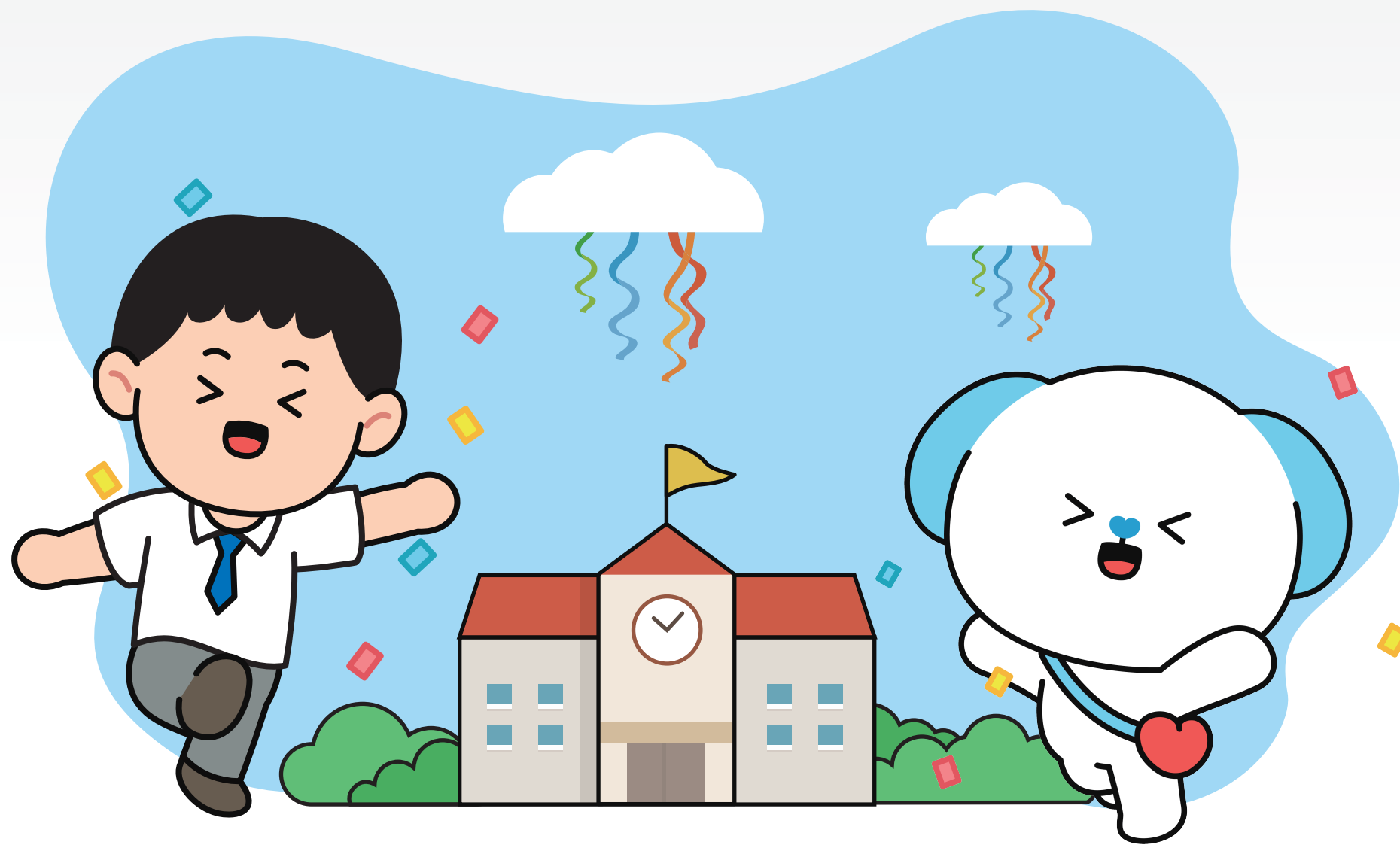


우리들의 마음 이야기

# 방학 중 내 마음 돌보기



## 몸과 마음의 휴식을 통한 재충전의 시기 ✨



매일 아침 일찍 등교하는 걸 잠시 멈추고 쉴 수 있는 시간, 방학이 다가옵니다.  
**방학은 몸과 마음이 함께 쉬는, 나에게 꼭 필요한 시간입니다.** 방학은 휴식을 취하면서 내 마음을 들여다보고, 나를 더 알아가는 시간이 될 수 있습니다.  
그렇다면 어떻게 쉬어야 몸과 마음이 회복되는 방학을 잘 보낼 수 있는 걸까요?

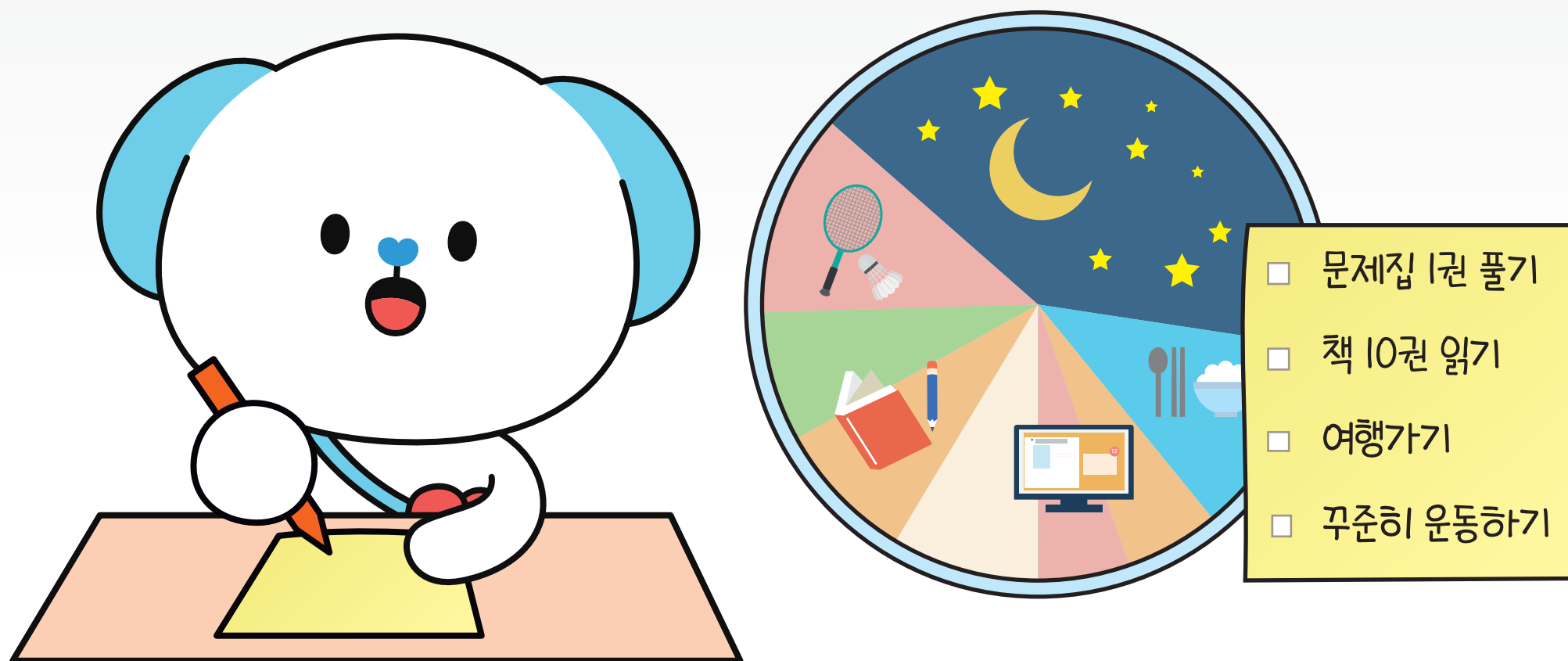
## 어떻게 해야 잘 쉬는 걸까요? ✨



요즘 학생들은 학업, 진로, 인간관계, 미래에 대한 걱정 등 고민이 많습니다. 그래서 방학만큼은 아무것도 안 하고 편히 쉬고 싶죠.

하지만 과연 아무것도 하지 않는 것이 잘 쉬는 걸까요? **우리 몸에는 생체 리듬을 맞추는 생체 시계가 있어서 규칙적인 생활을 하지 않으면 몸도 마음도 힘들어질 수 있어요.**

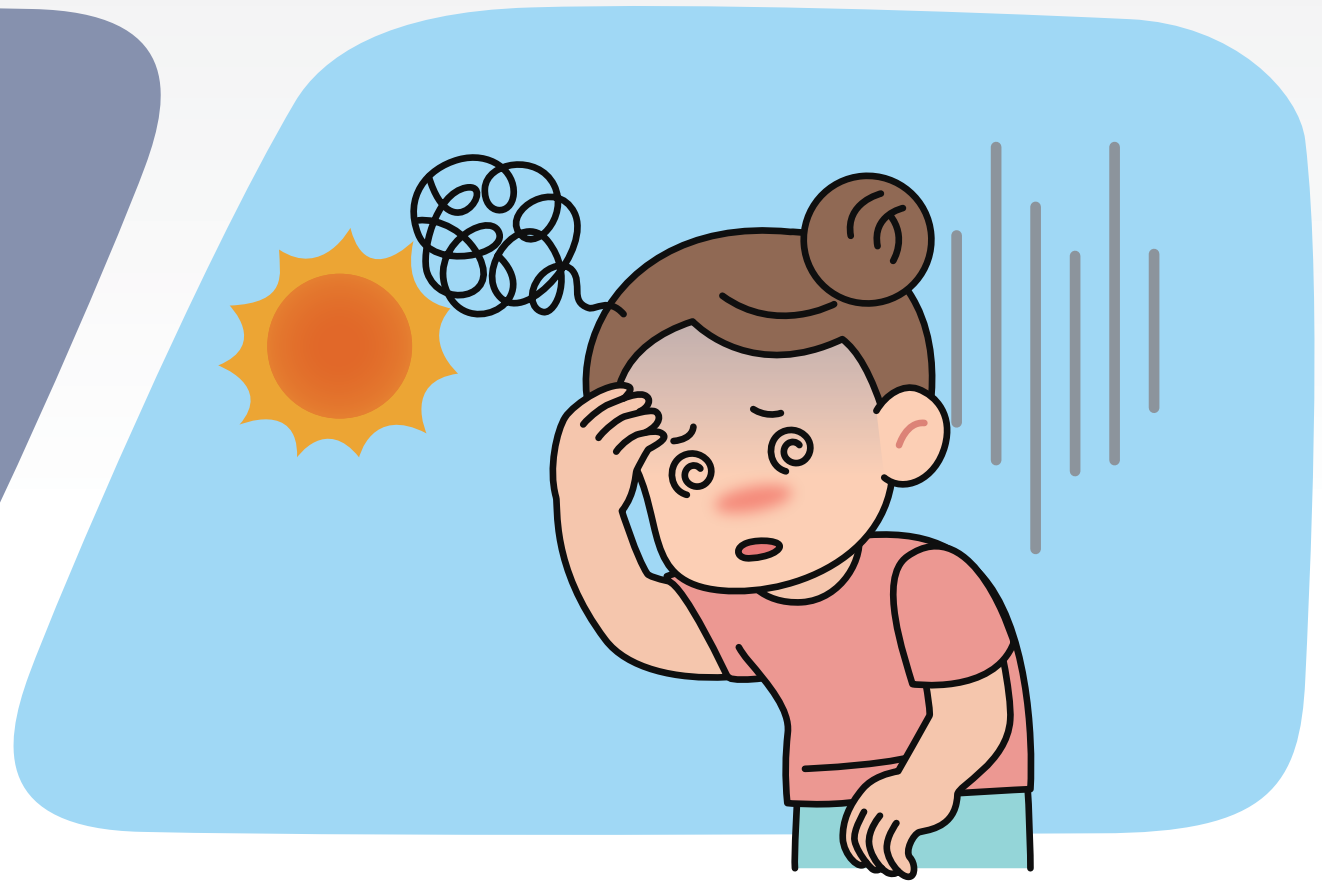
# 규칙적인 생활에는 계획이 필요합니다



**규칙적인 생활에는 계획이 필요합니다.** 우리들 모두 한 번쯤은 꼭 종이에 쓰지 않더라도 계획을 세워본 적이 있을 거예요. 큰 틀에서 몇 가지 목표를 잡는 형식으로 계획을 세운 뒤 세부적인 계획을 세우는 것도 방법입니다.

**계획표를 짤 때 중요한 것은 실현 가능한 계획을 세우는 것입니다.** 계획대로 되지 않아도 괜찮아요. 다시 시작하면 돼요!

미디어를 적절히 사용하면 알찬 시간을 보낼 수 있어요. ✨

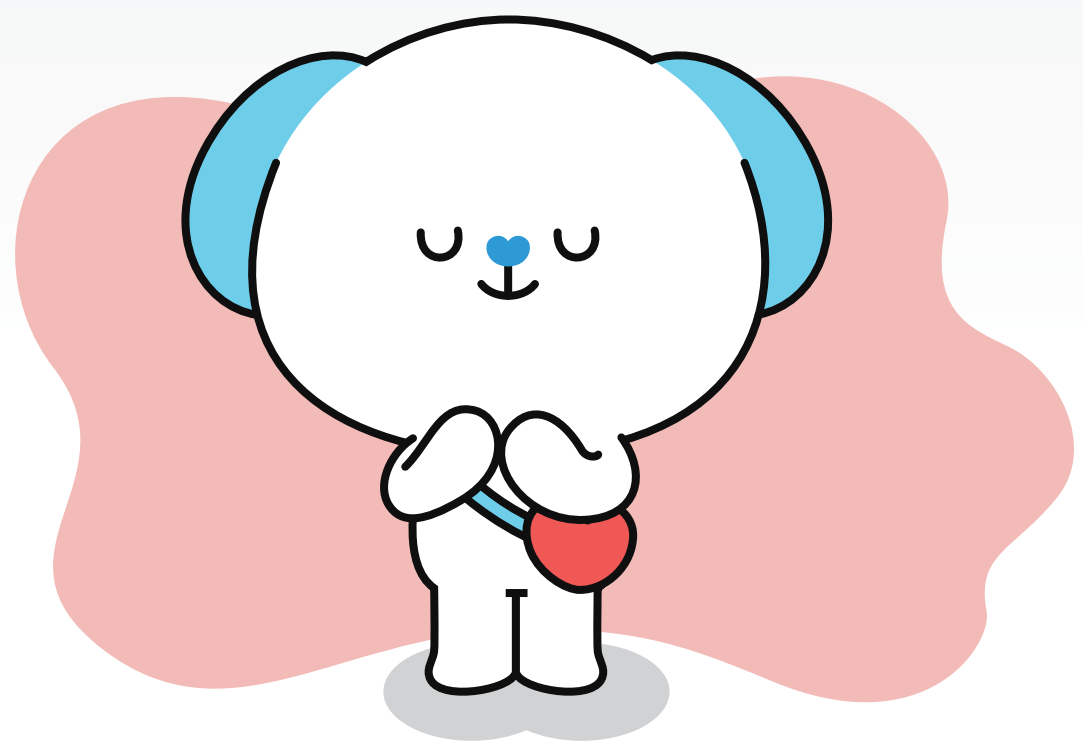
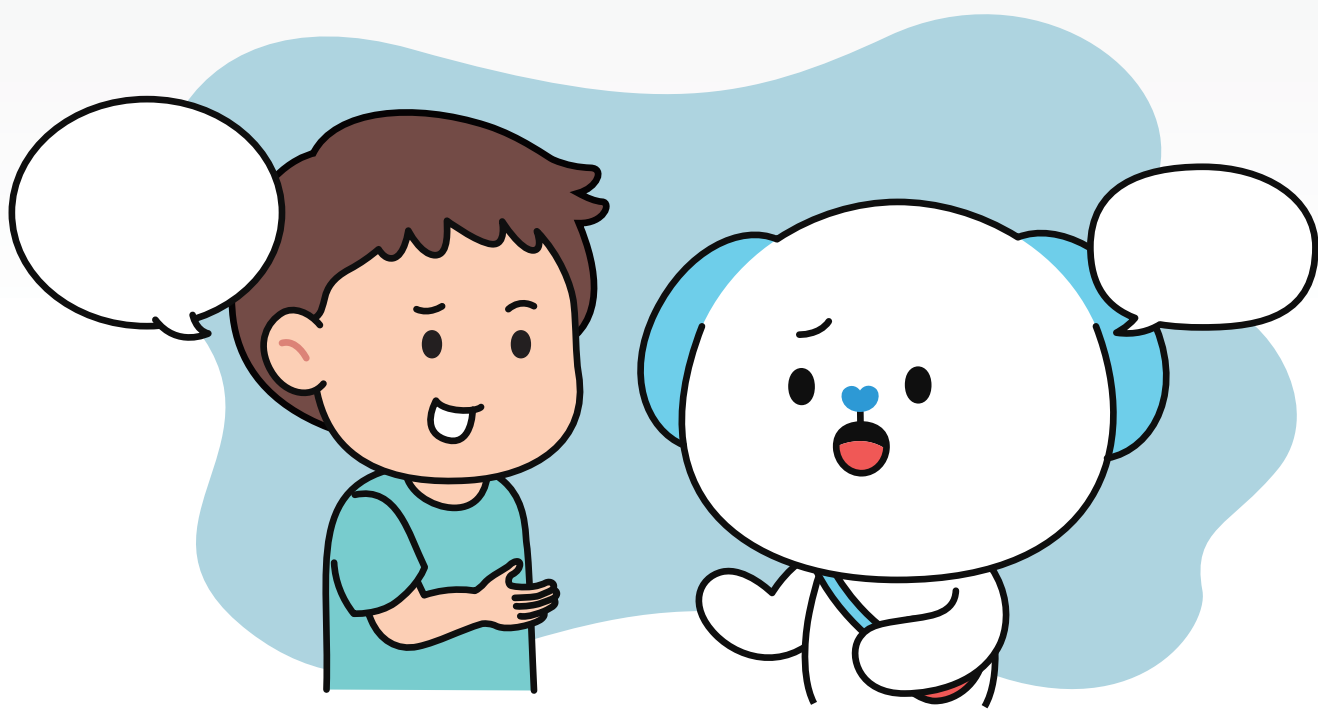


보통 방학 동안에 TV, 컴퓨터, 휴대폰, 태블릿은 얼마나 하나요? 방학이니 하루 종일 해도 될까요? **미디어를 적절히 사용하면 즐겁고 알찬 시간을 보낼 수 있어요.**

하지만 미디어에 빠져 과도하게 사용하면, 내 시간을 제대로 쓰지 못하고, 미디어에 끌려다니게 돼요. 그러다 보면, 기운이 없거나, 짜증이 나고, 잠도 안 올 수 있어요.

**우리는 '지금 하고 싶은 것'과 '지금 필요한 것' 사이에서 균형을 잡아야 해요. 그게 바로 '자기 조절'입니다.** 방학 동안 스스로 생활습관을 잘 조절해 나간다면, 개학 때, 분명히 뿌듯함과 자신감을 느낄 수 있을 거예요.

## 마음을 솔직하게 표현해 보아요 ✨



방학이라 친구를 자주 못 만나고 혼자 있는 시간이 많아지면 마음이 쓸쓸하거나 답답할 때가 생길 수 있어요. 그럴 땐 **부모님, 선생님, 믿을 수 있는 친구에게 솔직하게 이야기해 보세요.** 마음을 표현할 때는 왜 그런 기분이 들었는지 구체적으로 말해주는 것이 좋습니다. 예를 들면, “이런 일이 있어서 속상했어” 처럼요. 매일 내 마음을 돌아보는 연습을 하는 것도 좋아요. **“오늘 나 기분이 어땠지?”, “왜 그런 기분이 들었을까?”.** 이렇게 글로 써보거나, 마음속으로 정리 해봐도 좋아요. **이런 연습을 자주하면 내 마음 근육도 더 단단해질 거예요.**

그럼에도 말하기 어렵고 혼자 감당하기 힘든 고민이 있다면  
여기로 **연락**해 주세요

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 위(Wee) 클래스



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 교육청 위(Wee) 센터

☒ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

☒ 지역의 소아청소년 정신건강의학 병원·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

☒ 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘