

# 스트레스 정복하기

## 스트레스란 무엇일까요?

하기 싫은 숙제를 할 때, 시험을 볼 때, 낯선 곳에 있을 때처럼 **어렵거나 힘든 상황에서 느끼는 마음의 신호**를 '**스트레스**'라고 해요. 누구나 살아가는 동안에 여러 가지 이유로 스트레스를 받을 수 있습니다.



# 스트레스가 모두 나쁜 것은 아니에요.

운동선수가 시합하기 전에 느끼는 긴장감이나 두근거림도 스트레스 반응이에요.

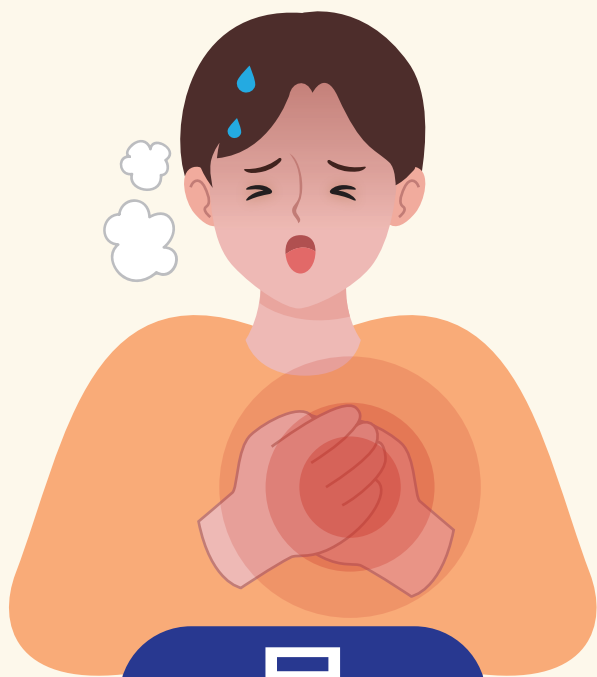
이런 스트레스는 시합에 정신을 집중하게 해서 좋은 결과를 얻을 수 있는 도록 하는 '좋은 스트레스'가 될 수 있어요.

마음의 고통이 클 때 나타나는 '나쁜 스트레스'는 나를 불안하게 하고 우울하게 하는 스트레스예요.



# 스트레스 반응은 어떻게 나타날까요?

스트레스를 받으면 우리의 몸, 마음, 행동에 변화가 나타나요.



**몸**

심장이 두근거림  
어지러움  
호흡이 빨라짐



**마음**

슬픔  
걱정, 불안함  
무기력



**행동**

짜증 남, 집중력 부족  
거칠어지는 행동  
욕하는 행동

이런 상태가 지속되지 않도록  
스트레스를 잘 관리하는 것이 중요해요.

# 스트레스를 줄일 수 있는 생활

건강한 생활은 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다.

- ✓ 충분히 **잠**을 자기
- ✓ **음식**을 골고루 먹기
- ✓ 규칙적으로 **운동**하기
- ✓ **친구, 가족**과 잘 지내기
- ✓ 자신의 감정과 의견을 **솔직하게 표현**하기
- ✓ 즐겁고 감사한 **생각** 많이 하기



혼자만의 힘으로 스트레스가 줄어들지 않을 때는 주변에 믿을 수 있는 어른(선생님, 부모님)에게 용기를 내어 자신의 마음을 이야기해 보세요. 혼자 걱정할 때 보다 한결 가볍고 편안한 마음을 가질 수 있습니다.



### 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 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'

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