

행동을 통해 희망 만들기

• 세계 자살예방의 날 •

세계 자살예방의 날(World Suicide Prevention Day)은 매년 9월 10일입니다.
전 세계에 생명의 소중함을 널리 알리고 자살문제 예방과 대책 마련 등 전 세계적 행동을
장려하기 위해, **세계보건기구(WHO)**와 **국제자살예방협회(ISAP)**에 의해
2003년에 제정되어 올해 20년이 되었습니다.



나의 작은 행동으로 희망을 만드는 방법에 대해 알아보시다.

다른 사람을 존중할 수 있는 사람은 자기 자신도 존중하게 됩니다.



상대방을 이해하고 공감할 수 있어야 자신도 존중하는 마음이 생깁니다.

다른 사람을 존중하는 마음과 스스로 존중하는 마음은 같은 것이지요.

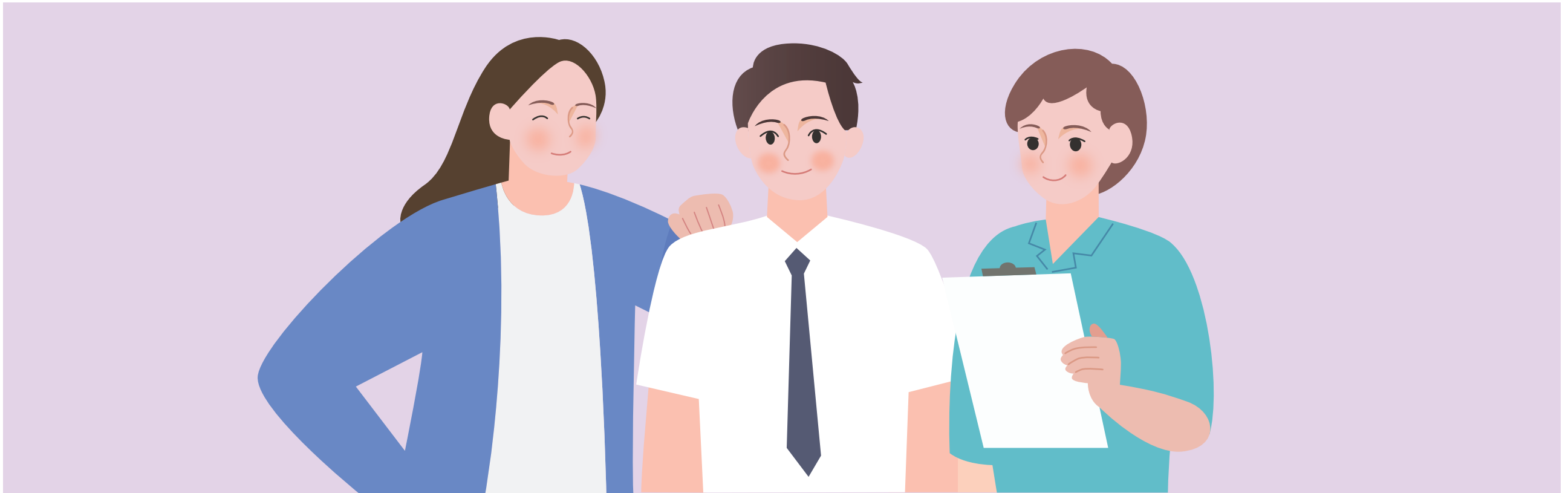
자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨납니다. 다음은 **몸과 마음을 편안하게 만드는 방법**입니다. 꼭! 실천해 보세요.

✓ 몸과 마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 가치와 소중함을 느낄 수 있어요.



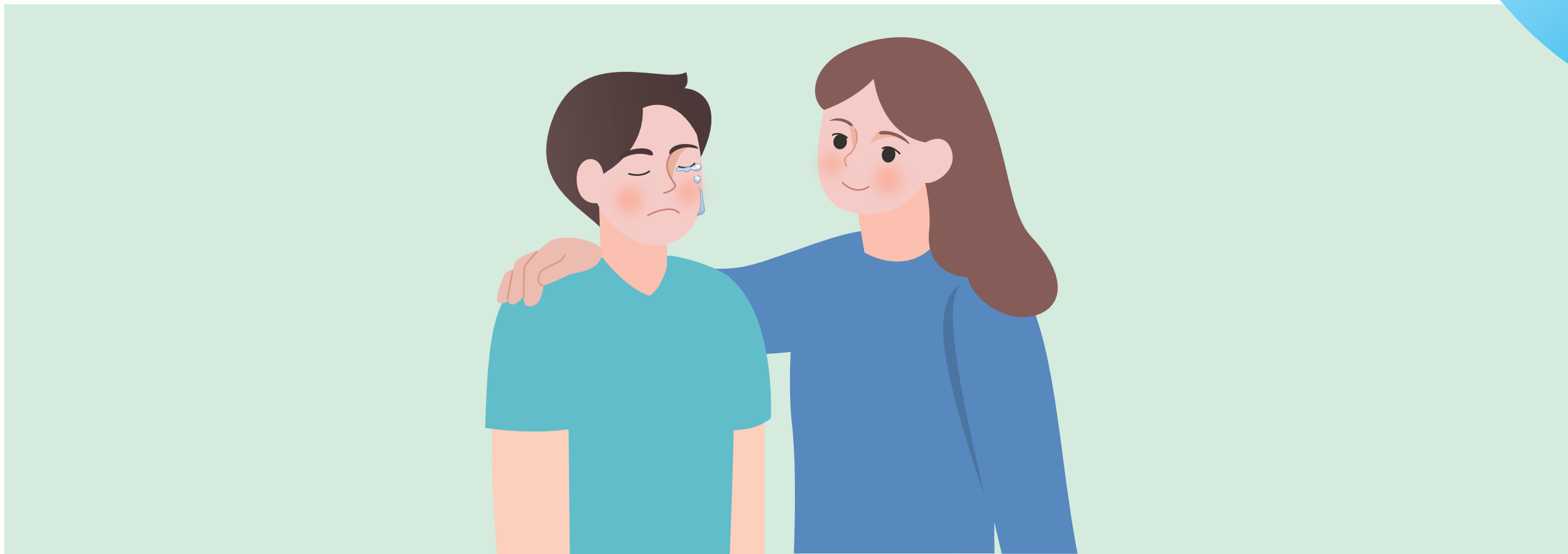
- ✓ 충분히 잠자기
- ✓ 음식은 골고루 먹기
- ✓ 규칙적으로 운동하기
- ✓ 친구, 가족과 잘 지내기
- ✓ 자신의 감정과 의견을 표현하기
- ✓ 즐겁고 감사한 생각 많이 하기

삶의 가치와 생명의 소중함에 대해 종종 이야기를 나누어 보아요.



때로는 뉴스와 미디어에서 사망 사건이 보도되거나 가까운 사람을 잃게 된 이후 등 죽음에 관해 이야기하는 것이 필요할 수 있어요.

이때는 **부모님이나 선생님 등 어른의 도움을 요청**하세요.
주변에서 함께하면 큰 슬픔을 딛고 일어날 수 있고, 마음을 회복하는 데 큰 힘이 됩니다.



특히 가까운 친구, 가족이 크게 다치거나 죽는 일이 생긴다면 누구나 엄청나게 큰 슬픔을 겪게 될 거예요.

이럴 때는 **주변 친구들의 따뜻한 관심과 위로가 필요**해요.

친구에게 관심을 가지고 잘 살펴보고, 힘든 마음을 표현할 수 있도록 도와주세요.

숙제 챙기기 등 필요한 도움을 주고, 항상 마음으로 함께 한다는 걸 느끼게 해주면 좋아요.

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
“우리들의 마음건강 이야기” 6호입니다.

