

내용에 도움 준 사람 (가나다 순)

김성희 장애우권익문제연구소 팀장
윤미경 경기도정신건강복지센터 부센터장
조은경 행복모아(주) 이천사업장 사회복지사
진재연 성남시의료원 행동발달증진센터 응용행동분석가
최미영 서울장애인종합복지관 사람중심서비스국 국장

알기 쉬운 글과 그림 감수 (가나다 순)

경기발달장애인훈련센터 훈련생
서울남부발달장애인훈련센터 훈련생
서울발달장애인훈련센터 훈련생
성은학교 전공과 재학생
용인시수지장애인복지관 직업적응훈련반 소속 발달장애인

그림

배민경 작가

책 편집 및 디자인

(주)사월오일

한국장애인고용공단
고용개발원

비매품/무료
9 791169 220866 93330
ISBN 979-11-6922-086-6(93330)

한국장애인고용공단
고용개발원

발간등록번호 11-D268002-000040-01

고용개발 2023-01



알기 쉬운 자료



알기 쉬운 자료

이 책은 이렇게 만들었습니다.

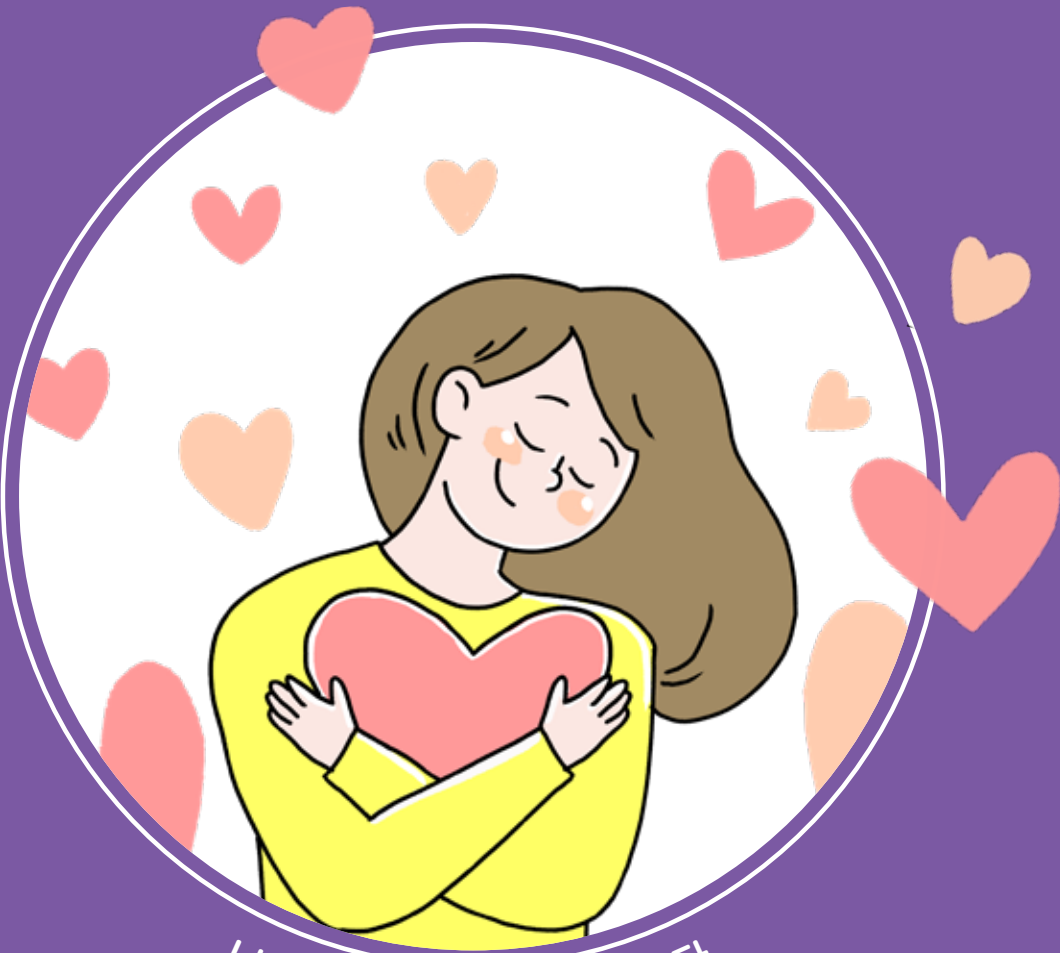
책 표지의 '알기 쉬운 자료' 돋보기 그림은 발달장애인을 위한 책이라는 뜻입니다. 이 돋보기 그림은 공단에서 개발한 것으로 발달장애인 당사자가 잘 볼 수 있고, 쉽게 이해할 수 있게 썼다는 뜻입니다.

책 만든 사람

맹경숙 고용개발실 실용연구부 부장
김민균 고용개발실 실용연구부 대리
장창현 느티나무의원 대표원장
지 은 인하대학교 교육대학원 조교수
문화원 서울시장애인일자리통합지원센터 사무국장
김연아 고용개발실 실용연구부 수석연구위원
전영환 고용개발실 실장

발달장애인을 위한

알기 쉬운 마음건강 지키기



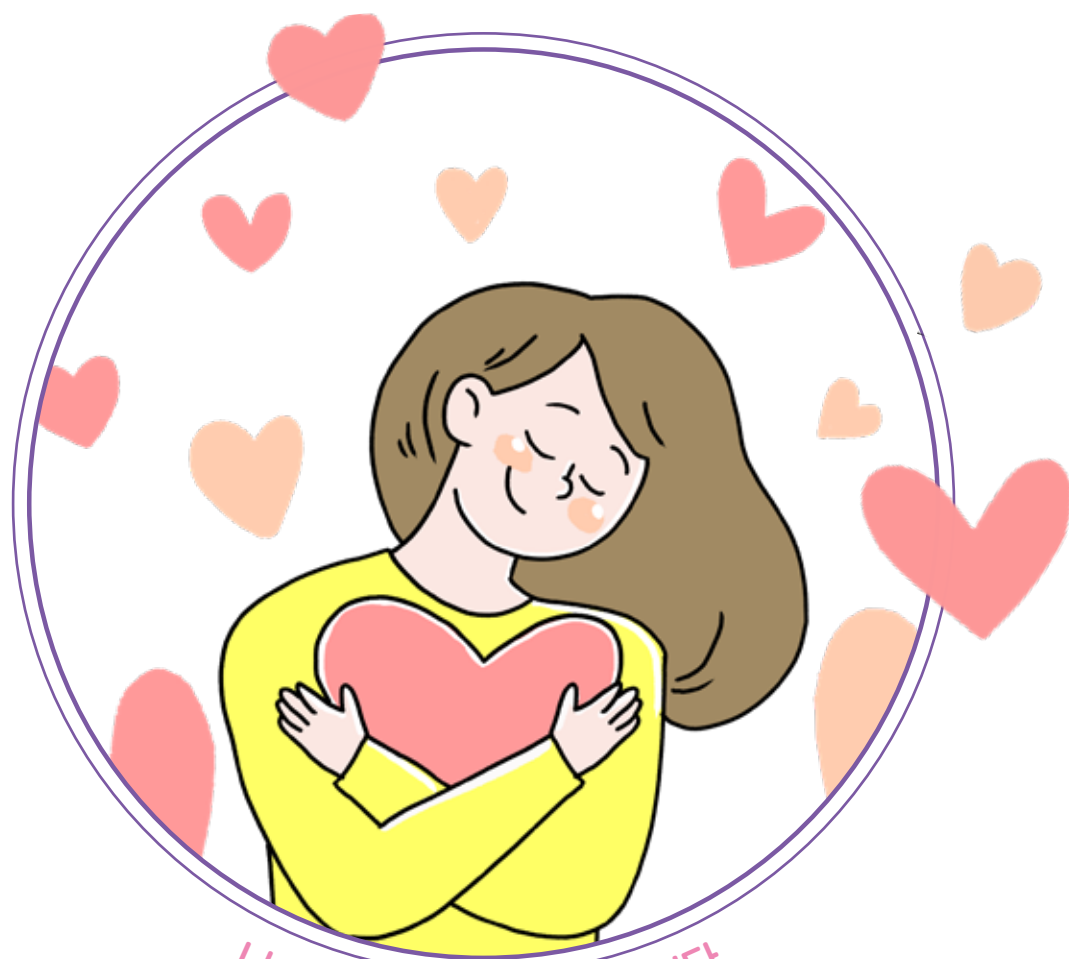
나 자신을 사랑하고 존중합니다

한국장애인고용공단
고용개발원



발달장애인을 위한

알기 쉬운 마음건강 지키기



나 자신을 사랑하고 존중합니다

들어가는 글

지난 11월 말, 정부는 언론을 통해 '전 국민 정신건강 혁신 방안'을 발표했습니다.

우리나라가 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 자살률 1위인 데다가, 코로나바이러스 감염증 대유행을 거치면서 우울과 불안을 호소하는 이들이 크게 늘고 있고, 이를 반영이라도 하듯, '21년도 정신건강의학과 진료환자가 405만 명에 이르는 등 국민의 정신건강이 '위태롭다'라고 판단한 것입니다.

발달장애인의 정신건강 문제 역시 다르지 않습니다.

2021년 발달장애인 일과 삶 실태조사(한국장애인고용공단 고용개발원)에 따르면, 발달장애인이 일상생활에서 겪고 있는 문제 중 우울, 스트레스 등 정신적 문제 비율이 1위를 차지하는 것으로 나타나고 있습니다.

과체중(비만)과 스마트폰 게임 중독 또한 각각 2위, 3위를 차지하고 있어, 발달장애인이 건강한 방법으로 정신적 스트레스를 해소할 수 있도록 지원해 주는 것이 시급한 해결 과제로 다가왔습니다.

직업재활시설이나 사업체 등 현장 관계자 인터뷰를 통해서도 발달장애인에 대한 정신건강 관리의 시급함에 대해 거듭 알 수 있었습니다.

바로, 다수의 발달장애인이 일상생활이나 직장생활 속에서 우울, 스트레스 등 정신적 문제를 경험하고 있으나, 이들이 겪고 있는 정신적

문제에 대한 대처 방법을 잘 몰라서 직장에서 중도 퇴사하는 경우가 종종 발생한다는 것입니다.

이에, 한국장애인고용공단 고용개발원에서는 발달장애인이 일상생활과 직장생활에서 겪고 있는 정신적 어려움을 해소할 수 있도록 지원하고, 더불어 정부의 기조와 변화에 발빠르게 대응하고자, "발달장애인을 위한 알기 쉬운 마음건강 지키기" 자료를 개발하게 되었습니다.

이 자료는 발달장애인이 일상생활과 직장생활에서 정신건강을 잘 지키는 데 필요한 일상생활에서의 자기관리 방법뿐만 아니라, 직장생활에서 흔히 겪을 수 있는 불안, 우울, 분노, 트라우마, 중독 등의 사례와 함께, 각 증상을 잘 버텨낼 수 있는 방법에 대한 내용을 담고 있습니다.

또한 이 자료는 누구라도 쉽게 활용할 수 있도록 자막과 수어가 포함된 동영상으로도 제작되었습니다.

바라건대, 이 자료가 발달장애인 당사자나 부모님, 학교, 훈련기관, 사업체 등에서 두루 활용되어 발달장애인의 활기찬 일상생활과 직장생활 유지에 많은 도움이 되기를 기대합니다.

감사합니다.

2023년 12월
고용개발원장 조 윤경

직장에서 내 마음이 어려울 때 슬기롭게 대처하는 방법

☞ 스마트폰으로 QR코드를 스캔하면 동영상을 볼 수 있습니다.

※ 증상별 내 몸과 마음에 나타나는 변화

※ 증상별 관리하는 방법

불안

- 불안을 느끼면
내 몸과 마음에 나타나는 변화
- 불안을 관리하는 방법



우울

- 우울을 느끼면
내 몸과 마음에 나타나는 변화
- 우울을 관리하는 방법



분노

- 분노를 느끼면
내 몸과 마음에 나타나는 변화
- 분노를 관리하는 방법



트라우마

- 트라우마를 경험하면
내 몸과 마음에 나타나는 변화
- 트라우마를 관리하는 방법



중독

- 중독되면
내 몸과 마음에 나타나는 변화
- 중독을 관리하는 방법



※ 증상별 사례

불안

“직장동료들이 내가 없는 자리에서
나에 대해 안 좋은 얘기를 하는 것 같아서
마음이 항상 불안해요”

☺ 나는 이렇게 해서 불안을 버텨낼 수 있었어요!



우울

“지금 내가 하는 일이 적성에 맞지 않아
마음이 우울해요.”

☺ 나는 이렇게 해서 우울을 버텨낼 수 있었어요!



분노

“나 없는 자리에서 다른 사람들끼리
나에 대해 나쁘게 말하는 걸 들으면
너무 화가 나요.”

☺ 나는 이렇게 해서 분노를 버텨낼 수 있었어요!



트라우마

“이전 직장에서 따돌림을 당했던 기억들이
자꾸 떠올라서 마음이 너무 힘들어요.”

☺ 나는 이렇게 해서 트라우마를 버텨낼 수 있었어요!



중독

“하루 종일 스마트폰 게임 생각 때문에
일을 제대로 할 수가 없어요.”

☺ 나는 이렇게 해서 스마트폰 게임 중독을
버텨낼 수 있었어요!



이 책의 순서

책을 보기 전에 알아두면 좋은 단어들	10
----------------------	----

1 장 마음건강에 대해 알아보기 16

1. 마음건강의 뜻	18
------------	----

2. 마음의 여러 가지 상태	19
-----------------	----

3. 마음의 어려움에 대처하는 방법	20
---------------------	----

(궁금해요!) 스트레스란 무엇을 말하나요?	22
-------------------------	----

2 장 나의 마음건강을 지키는 방법 24

1. 일상생활에서 나의 마음건강 지키기	26
-----------------------	----

1) 내 몸의 건강 지키기	26
----------------	----

(1) 규칙적으로 운동하기	28
----------------	----

(궁금해요!) 유산소 운동, 무산소 운동이란 무엇을 말하나요?	29
------------------------------------	----

(2) 충분히 잠자기	32
-------------	----

(궁금해요!) 어떻게 해야 스마트폰을 덜 쓰고, 잠을 깊이 잘 수 있을까요?	34
---	----

(3) 몸에 좋은 음식 골고루 먹기	36
---------------------	----

(궁금해요!) 몸에 좋은 다양한 영양소란 무엇을 말하나요?	38
----------------------------------	----

(4) 술과 담배, 인스턴트 식품 피하기	40
------------------------	----

2) 편안한 마음 갖기	42
--------------	----

(1) 심호흡하기	43
-----------	----

(2) 명상하기	44
----------	----

(3) 건강한 취미활동 만들기	46
------------------	----

3) 감정 회복하기	47
------------	----

(1) 감사일기 쓰기	48
-------------	----

(2) 감정카드로 나의 감정 표현하기	49
----------------------	----

(궁금해요!) 감정에는 어떠한 것들이 있나요?

그 감정들은 어떤 느낌을 갖고 있나요?	50
-----------------------	----

(3) 감정일기 쓰기	53
-------------	----

(궁금해요!) 사람들은 왜 같은 것을 보거나,

같은 일을 겪고도 다른 감정을 느끼나요?	56
------------------------	----

(4) 반려동물 기르기	58
--------------	----

(5) 반려식물 기르기	60
--------------	----

4) 나에게 도움이 되고 소중한 것 실천하기	62
--------------------------	----

2. 건강한 대인관계를 통해 마음건강 지키기 64

1) 직장에서 사람들과 건강한 관계 유지하기	64
--------------------------	----

2) 건강한 대인관계를 유지하기 위해 지켜야 할 것들	66
-------------------------------	----

3) 직장에서 내가 화가 날 때, 내 마음건강을 지키는 방법	67
4) 나의 감정과 생각을 가족, 친구, 직장동료와 나누기	68
3. 전문가의 도움으로 마음건강 지키기	69
1) 혼자 버텨내기 어려우면 전문가의 도움 받기	69
(1) 정신건강의학과 전문의사가 필요하다고 하면 약 처방받아 먹기	70
(2) 미술치료 받기	72
 3 장 직장에서 내 마음이 어려울 때 슬기롭게 대처하는 방법	 74
1. 불안	76
1) 불안을 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화	76
2) 불안을 관리하는 방법	78
(사례) “직장동료들이 내가 없는 자리에서 나에 대해 안 좋은 얘기를 하는 것 같아서 마음이 항상 불안해요”	80
☺ 나는 이렇게 해서 불안을 버텨낼 수 있었어요!	85
2. 우울	88
1) 우울을 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화	88
2) 우울을 관리하는 방법	90
(사례) “지금 내가 하는 일이 적성에 맞지 않아 마음이 우울해요.”	92
☺ 나는 이렇게 해서 우울을 버텨낼 수 있었어요!	98

3. 분노	102
1) 분노를 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화	102
2) 분노를 관리하는 방법	104
(사례) “나 없는 자리에서 다른 사람들끼리 나에 대해 나쁘게 말하는 걸 들으면 너무 화가 나요.”	110
☺ 나는 이렇게 해서 분노를 버텨낼 수 있었어요!	115
4. 트라우마	118
1) 트라우마를 경험하면 내 몸과 마음에 나타나는 변화	118
2) 트라우마를 관리하는 방법	120
(사례) “이전 직장에서 따돌림을 당했던 기억들이 자꾸 떠올라서 마음이 너무 힘들어요.”	122
☺ 나는 이렇게 해서 트라우마를 버텨낼 수 있었어요!	127
5. 중독	132
1) 중독되면 내 몸과 마음에 나타나는 변화	132
2) 중독을 관리하는 방법	134
(사례) “하루 종일 스마트폰 게임 생각 때문에 일을 제대로 할 수가 없어요.”	136
☺ 나는 이렇게 해서 스마트폰 게임 중독을 버텨낼 수 있었어요!	142
 부록 마음건강에 도움이 되는 기관	 146
• 기초 정신건강복지센터 설치 운영 현황	146
• 중독관리통합지원센터 현황	161
 참고한 자료	 167



책을 보기 전에 알아두면 좋은 단어들

* 이 책에서 자주 나오는 단어를 정리해 두었습니다.
단어를 미리 알아두면 책을 읽기 쉬워집니다.

구분	단어	뜻
ㄱ	감정	어떤 일에 대해 일어나는 마음이나 느끼는 기분
	거침없이	말이나 행동 따위가 중간에 걸리거나 막힘이 없이
	고충상담	고민이나 어려움을 해결하기 위해 서로 의견을 주고받음
	공감	남의 감정, 생각 따위에 자기도 그렇다고 느끼는 것
	규칙적으로	매번 같은 시간을 정해놓고
	그래픽 디자이너	어떤 모양을 눈으로 보기에 좋은 결과로 만들어내는 사람
	그래픽 디자인	어떤 모양을 눈으로 보기에 좋은 결과로 만들어내는 것
	기간	어느 정해진 시기부터 다른 어느 정해진 시기까지의 사이
	기술	사물을 잘 다룰 수 있는 방법이나 능력
	기억력	이전의 경험을 마음속에 받아들이고 저장하는 능력
	긴장	마음을 조이고 정신을 바짝 차림
	꼼꼼하게	빈틈이 없이 조심스럽게

구분	단어	뜻
ㄴ	능력	일을 감당해 낼 수 있는 힘
	단호하게	말이나 태도, 결심 따위를 엄하게
	대인관계	사람을 대하고 사귀는 일
	대인관계훈련	사람들과의 관계에서 일어날 수 있는 여러 가지 상황에 대해 효과적으로 대처할 수 있는 방법에 대한 훈련
	대처하는	어떤 사건에 대해 알맞게 행동하는
	도전	정면으로 맞서기
ㄷ	면역력	병을 이겨내는 힘
	무심코	아무런 뜻이나 생각이 없이
	미술치료	그림으로 마음의 상처나 병을 치료하는 방법
ㄹ	반려동물	사람과 정서적으로 애정과 관심을 나누며 같이 살아가는 동물 예시 강아지, 고양이, 새 등
	반려식물	사람들이 애정과 관심으로 키우는 식물 예시 화초, 꽃, 나무 등
	반응	어떤 자극을 받아 나타나는 것
	방문하다	어떤 사람이나 장소를 찾아가서 만나보다
	변화	바뀌어 달라짐

구분	단어	뜻
人	부작용	약이 갖고 있는 원래 효과 이외에 추가로 나타나는 효과, 보통은 좋지 않은 효과를 말함
	비난	남의 잘못을 들춰내서 나쁘게 말하는 것
	사무보조	주로 책상에서 문서를 다루는 일을 돕는 것
	상상력	실제로 경험하지 않은 것에 대해 마음속으로 그려보는 힘
	상의하다	어떤 일에 대하여 서로 의견을 주고받다.
	상황	일이 되어 가는 과정이나 형편
	성취감	하고자 하는 걸 이루었다는 느낌
	소화	먹은 음식을 분해하여 몸이 영양분을 흡수하기 쉽게 하는 것
	스트레스	적응하기 어려울 때 느끼는 마음과 몸의 긴장 상태
	신중하게	매우 조심스럽게
o	실천하다	생각한 것을 실제로 행동하다
	심리	마음의 상태
	안내데스크	회사를 방문하는 사람들에게 안내를 해주는 곳
	영양가	음식에 들어있는 영양들의 가치
	영양소	영양분이 있는 물질

구분	단어	뜻
	우울감	우울한 감정
	유지하다	어떤 상태나 상황이 변함없이 계속되다
	의존성	다른 것에 계속 의지하게 되는 상태
	이해력	잘 알아서 받아들이는 능력
	인지력	알 수 있는 능력
	인지행동치료	잘못된 생각을 옳은 생각으로 바꿔서 행동할 수 있도록 돕는 치료 방법
ㅈ	자신감	자신이 있어 할 수 있다는 느낌
	장기	몸 안의 여러 기관 예시 위, 폐, 간, 대장, 소장 등
	적극적인	누가 시키지 않아도 알아서 행동하는
	적절하게	꼭 알맞게
	전문가	어떤 것에 대한 많은 지식과 경험을 갖고 있어 그와 관련된 일을 하는 사람
	전문기관	어떤 것에 대한 많은 지식과 경험을 갖고 있어 그와 관련된 일을 하는 곳
	정도	그만큼가량의 양
	정신건강의학과 의원	정신적인 어려움을 겪는 사람들을 치료하는 병원

구분	단어	뜻
	정신건강의학과 전문 의사	정신질환을 앓고 있는 사람을 전문적으로 진단하고 치료하는 의사
	조절하다	균형에 맞게 바로 잡다, 적당하게 맞추어 나가다
	존중	귀하고 소중하게 여김
	존중받다	귀하고 소중하게 여겨지다
	죄책감	저지른 잘못에 대하여 책임을 느끼는 마음
	중독	생각이 계속해서 떠올라 그것 없이는 견디지 못하는 병적인 상태
	증상	병을 앓을 때 나타나는 여러 가지 상태나 모양
	지식	어떤 대상에 대하여 배워서 알게 된 것들
	직장 동료	같은 직장에서 일하는 사람
	직장 상사	같은 직장에 일하는 나보다 높은 위치에 있는 사람
	집단 상담 치료	여러 명이 모여 각자의 경험을 이야기하며 문제를 해결하는 상담 형태의 치료 방법
	집중력	하나의 일에 마음을 집중할 수 있는 힘
大	처방	병을 치료하기 위하여 증상에 따라 약을 짓는 방법
	촉박	기한이 바짝 다가옴
	충격	마음에 받는 심한 자극

구분	단어	뜻
ㅌ	트라우마	마음에 남아 계속해서 영향을 주는 강한 충격
	팀장	같은 일을 하는 팀을 책임지는 사람
ㅍ	피해의식	자신의 몸, 돈, 명예 따위에 손해를 입었다고 생각하는 감정
ㅎ	화해	싸움하던 것을 멈추고 서로 가지고 있던 안 좋은 감정을 풀어 없앴
	현실	현재 실제로 존재하는 사실이나 상태
	회복	원래 상태로 돌아감
	효과	좋은 결과
	흡수	안으로 받아들임



마음건강에 대해 알아보기



1. 마음건강의 뜻

- ❖ 마음건강이란 마음이 건강하다는 것을 말합니다.
- ❖ 마음이 건강하다는 것은
 - 내가 내 마음의 주인이 되어
 - 내 마음이 느끼는 감정에 대해 잘 알고
 - 내 마음에 도움이 되는 방향으로 나의 감정을 잘 조절할 수 있는 상태를 말합니다.

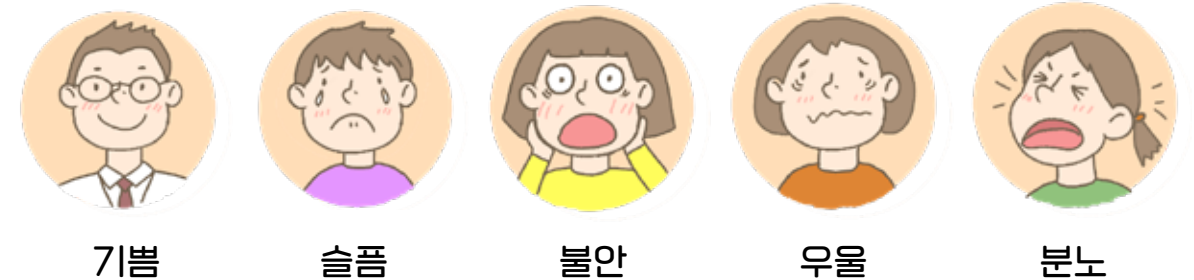


단어사전

- **감정**
어떤 일에 대해 일어나는 마음이나 느끼는 기분
- **조절하다**
균형이 맞게 바로 잡다. 적당하게 맞추어 나가다.

2. 마음의 여러 가지 상태

- ❖ 마음은 여러 가지 상태가 있습니다.
예시 기쁨, 슬픔, 불안, 우울, 분노 등
- ❖ 나의 마음은 내가 겪은 다양한 경험의 영향을 받습니다.
나의 경험에 따라 나의 감정, 생각, 몸의 반응은 달라질 수 있습니다.
- ❖ 내 마음의 건강을 지키려면
 - 내 마음이 느끼는 감정에 대해 잘 알고
 - 내 마음에 도움이 되는 방향으로 나의 감정을 잘 조절하고
 - 그에 맞는 적절한 행동을 할 수 있어야 합니다.



단어사전

- **반응**
어떤 자극을 받아 나타나는 것
- **적절한**
꼭 알맞는

3. 마음의 어려움에 대처하는 방법

가벼운 스트레스를 받았을 때

- * 천천히 숨을 들이마시고 내쉬며, 마음의 긴장을 풀어줍니다.
- * 가벼운 걸기나 운동을 합니다.
- * 가족이나 친한 친구와 대화를 하여 관심을 다른 곳으로 돌려봅니다.

심한 스트레스*로 일상생활이 힘들 때

- * 가족에게 이야기하여 정신건강의학과 전문의사나 정신건강복지센터 심리 전문가의 적절한 도움을 받습니다.

* 심한 스트레스 : 쉽게 잊혀지지 않고 마음에 오랫동안 남아
나의 몸과 마음에 나쁜 영향을 주는 스트레스
예시 뜻밖에 생긴 불행한 사고, 가족의 죽음 등

단어사전

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 대처하는
어떤 사건에 대해 알맞게 행동하는 • 스트레스
적응하기 어려울 때 느끼는 마음과 몸의 긴장 상태 • 긴장
마음을 조이고 정신을 바짝 차림 | <ul style="list-style-type: none"> • 정신건강의학과 전문의사
정신질환을 앓고 있는 사람을 전문적으로 진단하고 치료하는 의사 • 심리
마음의 상태 • 전문가
어떤 것에 대한 많은 지식과 경험을 갖고 있어 그와 관련된 일을 하는 사람 |
|--|--|



가벼운 스트레스를 받았을 때



심한 스트레스를 받았을 때

궁금해요!

? 스트레스란 무엇을 말하나요?

스트레스는 일상생활에서 느끼는 걱정, 부담감, 긴장감 때문에 나의 몸과 마음에 영향을 주는 **변화**를 말합니다.

? 스트레스가 우리에게 좋은 영향을 줄 수도 있나요?

네, 스트레스가 나쁜 것만은 아닙니다.

* 좋은 스트레스란?

우리가 더 나은 사람이 될 수 있도록 좋은 영향을 주는 스트레스를 말합니다.

예시 새로운 것에 **도전하기** :
나의 **자신감**과 **능력**을 키우는 데 도움이 됩니다.
시간이 촉박함 :
집중력을 높입니다.

단어사전

- | | |
|--------------------------------------|--|
| • 변화
바뀌어 달라짐 | • 능력
일을 감당해 낼 수 있는 힘 |
| • 도전하기
정면으로 맞서기 | • 촉박
기한이 바짝 다가옴 |
| • 자신감
자신이 있어
할 수 있다는 느낌 | • 집중력
하나의 일에
마음을 집중할 수 있는 힘 |



* 나쁜 스트레스란?

우리에게 불안, 불편, 불행 등 나쁜 영향을 주는 스트레스를 말합니다.

예시 너무 많은 양의 일이나 공부, **대인관계** 문제, 건강 문제에 대한 걱정 등

* 심한 스트레스를 받으면 **면역력**이 떨어져 질병에 걸리기 쉽습니다.

* 내가 심한 스트레스를 받아 힘이 들면, 참지 말고 주변에 도움을 요청합니다.



단어사전

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| • 대인관계
사람을 대하고 사귀는 일 | • 면역력
병을 이겨내는 힘 |
|--------------------------------|---------------------------|



2장



나의 마음건강을 지키는 방법



1. 일상생활에서 나의 마음건강 지키기

1) 내 몸의 건강 지키기

- ✧ 내 몸이 건강하면 내 기분도 좋아집니다.
 - 내 몸이 아프면 내 마음이 우울하거나 불안해질 수 있습니다.
- ✧ 내 몸을 건강하게 **유지**하기 위해 **실천**해야 할 것들
 - **규칙적으로** 운동합니다.
 - 하루 7 시간 이상 충분히 잠을 잡니다.
 - 몸에 좋은 음식을 규칙적으로 골고루 먹습니다.
 - 술과 담배, 인스턴트 식품* 은 되도록 피합니다.

* 인스턴트 식품 : 피자, 햄버거, 라면 등

단어사전

- | | |
|---|----------------------------------|
| • 유지하다
어떤 상태나 상황이 변함없이 계속 되다. | • 규칙적으로
매번 같은 시간을 정해놓고 |
| • 실천하다
생각한 것을 실제로 행동하다 | |



(1) 규칙적으로 운동하기

- * 아무 것도 안 하고 가만히 있으면
생각은 더 많아집니다.
- * 운동은 스트레스를 줄여
마음건강을 지키는 데 도움이 될 수 있습니다.
- * 걷기와 같은 가벼운 운동을
하루에 30 분 이상, 일주일에 3 번 이상 꾸준히 합니다.



궁금해요!

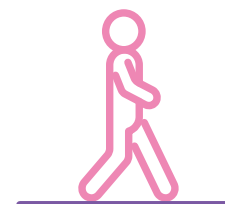
? 유산소 운동, 무산소 운동이란 무엇을 말하나요?

운동은 유산소 운동, 무산소 운동으로 나눌 수 있습니다.

* 유산소 운동이란?

산소를 사용하여 에너지를 만들어내는 운동으로
계속해서 힘을 들여야 하는 운동을 말합니다.
유산소 운동은 나의 살을 빼는 데 도움을 줍니다.

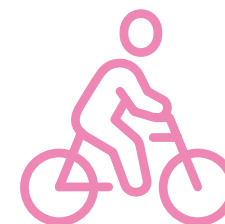
• 대표적인 유산소 운동



걷기



수영



자전거 타기



등산

❖ 무산소 운동이란?

산소를 사용하지 않고 에너지를 만들어내는 운동으로,
순간적으로 강한 힘을 내야 하는 운동을 말합니다.
무산소 운동은 내 몸의 근육을 키워주고, 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

• 대표적인 무산소 운동



아령 들기



팔굽혀펴기



스쿼트

❖ 나의 운동 목적에 맞게 운동 순서를 정합니다.

- 내 몸의 힘을 기르고 싶을 때는
유산소 운동을 먼저 한 후에
무산소 운동을 합니다.



유산소 운동



무산소 운동

- 살을 빼고 싶을 때는
무산소 운동을 먼저 한 후에
유산소 운동을 합니다.

(2) 충분히 잠자기

✧ 잠을 깊이 잘 자면

- 내 몸의 면역력을 높여줘 병에 잘 걸리지 않습니다.
- 내가 낮 동안에 쓴 힘을 다시 채워줍니다.
- 나의 **이해력**과 **기억력**을 높여줍니다.

✧ 잠은 하루에 7 시간 이상 충분히 잡니다.

✧ 빛은 잠을 방해하므로, 빛이 들지 않는 방에서 잠을 잡니다.



단어사전

• 이해력

잘 알아서 받아들이는 능력

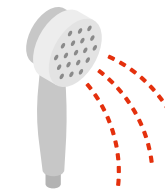
• 기억력

이전의 경험을 마음속에 받아들이고 저장하는 능력

✧ 잠을 깊이 자기 위해 잠들기 전에 실천해야 할 것들



- 가볍게 걷습니다.



- 따뜻한 물로 샤워를 합니다.



- 잠들기 2 시간 전부터 아무것도 먹지 않습니다.



- 커피, 초콜릿, 에너지드링크 같은 카페인 음식을 피합니다.



- 술, 담배를 피합니다.



- 잠들기 2 시간 전부터 스마트폰, 컴퓨터를 사용하지 않습니다.

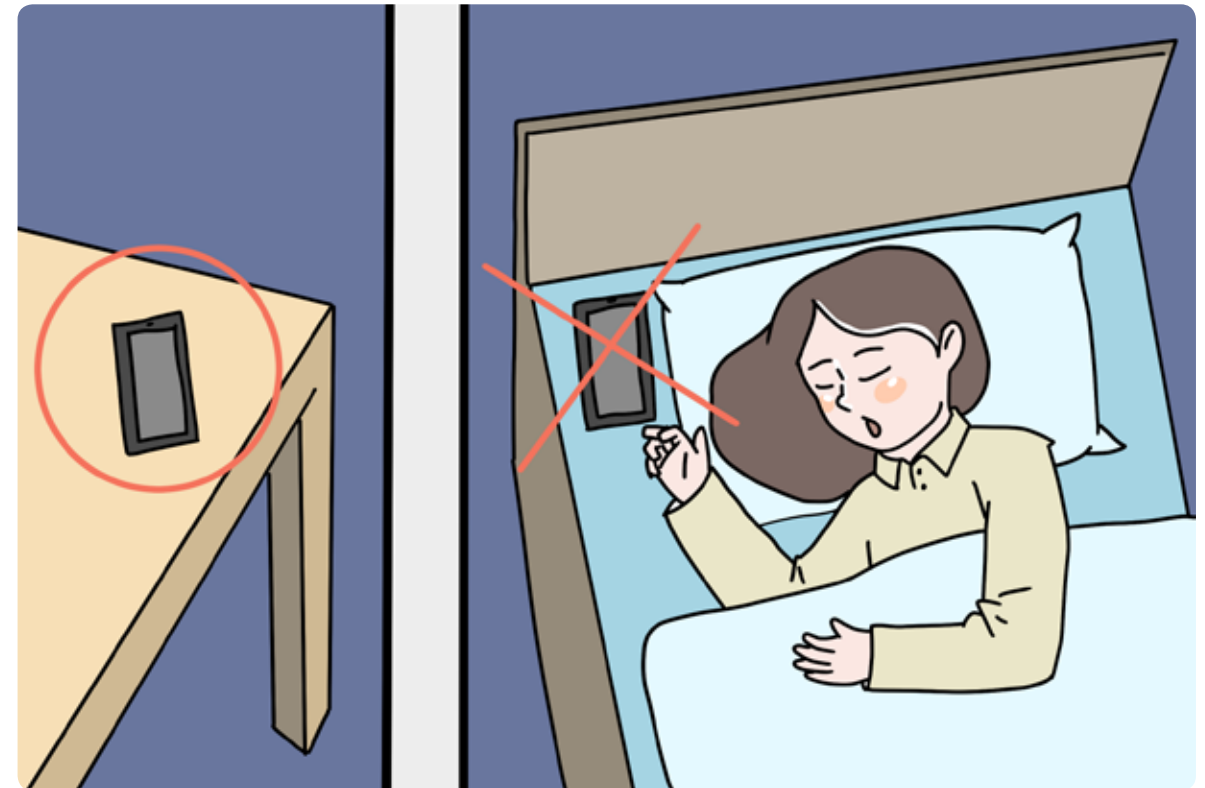
궁금해요!

? 어떻게 해야 스마트폰을 덜 쓰고, 잠을 깊이 잘 수 있을까요?

- * 잠들기 2 시간 전부터는 스마트폰을 사용하지 않습니다.
 - 침대 옆에 스마트폰을 가까이 두지 않습니다.
 - 알람이 필요하다면 알람시계를 사용합니다.
- * 스마트폰 사용 시간을 타이머로 미리 설정해 놓고 사용합니다.
 - 스마트폰 사용 시간을 매일 확인합니다.
- * 잘 쓰지 않는 앱은 삭제합니다.
- * **중독**될 수 있는 앱은 삭제합니다.
- * 평상시에 스마트폰이 꼭 필요하지 않을 때는 가능한 한 멀리 둡니다.
- * 스마트폰을 사용하는 대신 가족, 친구와 대화하는 시간을 더 늘립니다.

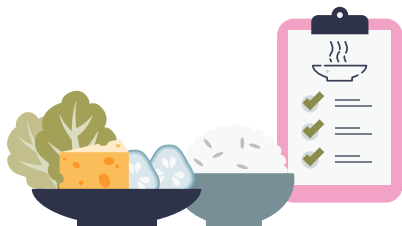
단어사전

- **중독**
생각이 계속해서 떠올라 그것 없이는 견디지 못하는 병적인 상태



침대 옆에 스마트폰을 가까이 두지 않습니다.

(3) 몸에 좋은 음식 골고루 먹기



✧ 식사는 매일 규칙적으로 합니다.



✧ 식사 때마다 몸에 좋은 다양한 **영양소**를 골고루 먹습니다.



✧ 흰쌀밥보다는 껍질을 벗겨내지 않은 현미밥을 먹습니다.



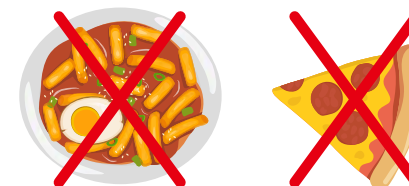
✧ 다양한 색깔의 야채와 과일을 먹습니다.

단어사전

- **영양소**
영양분이 있는 물질



✧ 물은 하루에 종이컵으로 7 컵에서 10 컵 **정도** 마십니다.



✧ 맵고, 짜고, 기름진 음식은 되도록 피합니다.



✧ 우유, 치즈, 요구르트 등은 지방이 적게 들어 있는 것을 먹습니다.



✧ 고기를 튀긴 음식은 몸에 좋지 않으니 되도록 피합니다.

단어사전

- **정도**
그만큼가량의 양

궁금해요!

? 몸에 좋은 다양한 영양소란 무엇을 말하나요?

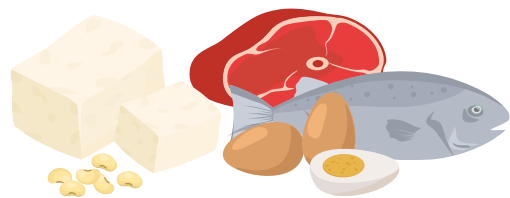
우리 몸은 6 가지 영양소가 꼭 필요합니다.
영양소가 들어 있는 다양한 음식을 먹어야 건강해집니다.



- 물
우리 몸의 온도를 조절하고,
음식을 **소화**하고,
영양소 **흡수**를 돕습니다.



- 탄수화물
우리가 활동하는 데
필요한 에너지를 만듭니다.
예시 쌀, 빵, 설탕, 밀가루 등



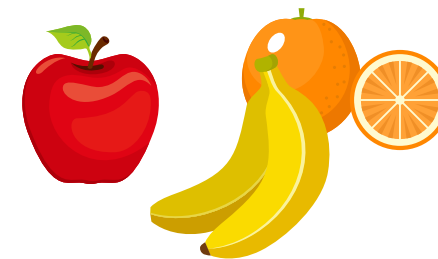
- 단백질
우리 몸에 근육을 만들어서
몸을 튼튼하게 해줍니다.
예시 소고기, 닭고기, 생선, 달걀, 두부, 콩 등

단어사전

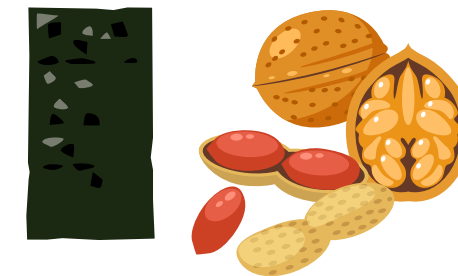
- 소화
먹은 음식을 분해하여 몸이 영양분을 흡수하기
쉽게 하는 것
- 흡수
안으로 빨아들임



- 지방
우리 몸에 에너지를 주고,
몸의 온도를 조절하고,
몸속 여러 **장기**들을 보호해줍니다.
예시 버터, 올리브유, 해바라기유 등



- 비타민
우리가 병에 걸리지 않게
도와줍니다.
예시 사과, 바나나, 귤, 오렌지 등



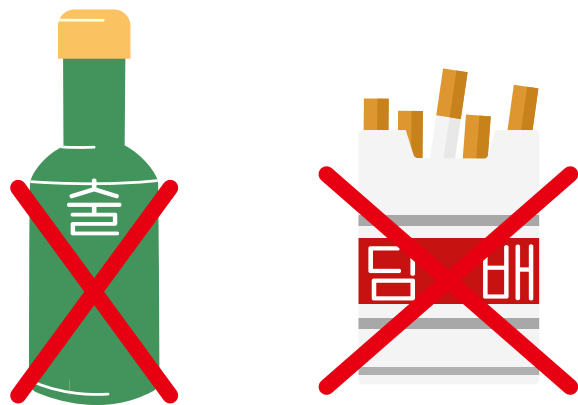
- 미네랄
튼튼한 뼈와 이를
만들어 줍니다.
예시 호두, 아몬드, 땅콩, 김 등

단어사전

- 장기
몸 안의 여러 기관
예시 위, 폐, 간, 대장, 소장 등

(4) 술과 담배, 인스턴트 식품 피하기

- ❖ 술은 우울과 불안을 더 심하게 만들고, 기억하는 능력이나 옳고 그름을 판단하는 능력을 떨어뜨립니다.
- ❖ 담배에 들어있는 니코틴은 나의 건강에 나쁩니다.
 - 치아 색을 누렇게 만듭니다.
 - 치아 건강에 문제가 생길 수 있습니다.
 - 입에서 냄새가 나게 됩니다.
 - 폐에 병이 생길 수 있습니다.
 - 몸속에서 피가 제대로 돌아다니는 것을 방해하여 다양한 병에 걸릴 수 있습니다.



- ❖ 피자, 햄버거, 라면과 같은 인스턴트 식품은 **영양가**가 낮고, 지방, 설탕, 소금이 많이 들어 있어 우리 몸을 살찌게 하고, 몸에 해로우니 될 수 있으면 먹지 않습니다.



단어사전

- **영양가**
음식에 들어있는 영양들의 가치

2) 편안한 마음 갖기



✧ 마음을 편하게 하는 데 도움을 주는 활동

(1) 심호흡* 하기

- 심호흡은 마음을 편안하게 해줍니다.
- 몸의 긴장을 풀어줍니다.

* 심호흡 : 숨을 깊이 들이마시고, 깊이 내쉬



(2) 명상하기

- 명상은 마음을 편안하게 해줍니다.
- 스트레스를 푸는 데 도움을 줄 수 있습니다.



(3) 건강한 취미활동 만들기

- 취미활동**은 내 마음의 긴장을 풀어줍니다.

** 취미활동 : 운동하기, 책 읽기, 음악 듣기, 여행하기 등

(1) 심호흡하기



- ① 허리를 곧게 펴고 편한 자세로 의자에 앉습니다.



- ② 왼손은 가슴에 올려놓고, 오른손은 배에 올려놓습니다. 4 초 동안 코로 숨을 천천히 들이마십니다. 숨을 들이마시면서 내 안이 조금 넓어진다고 상상해 봅니다.



- ③ 2 초 동안 숨을 참습니다.

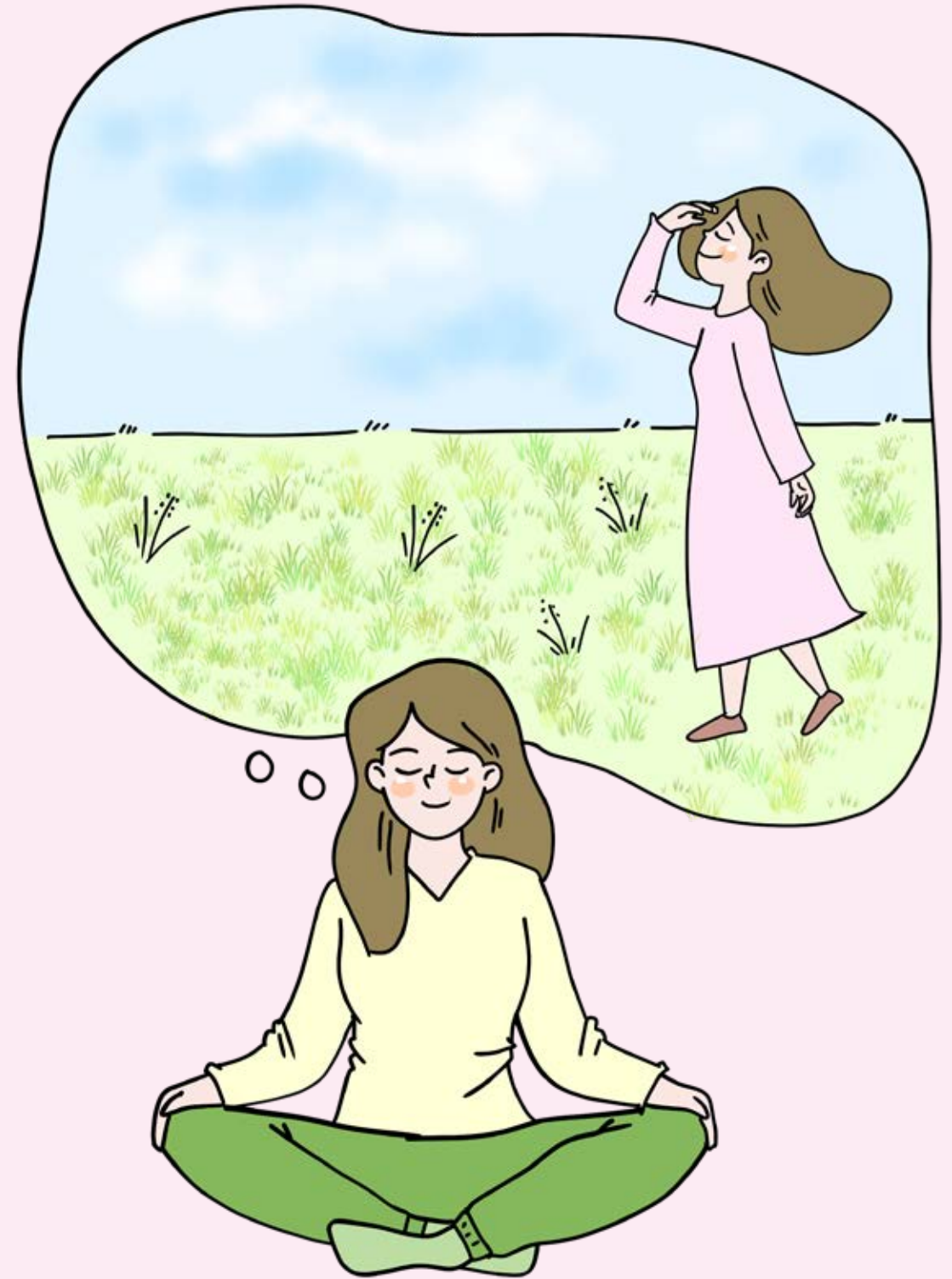


- ④ 6 초 동안 입으로 후~하고 소리를 내며 숨을 천천히 내쉽니다. 숨을 내쉬면서 내 안의 불편한 마음이 밖으로 나간다고 생각해 봅니다.

- ⑤ 위의 과정을 6 번에서 10 번 정도 반복합니다.

(2) 명상하기

- ① 명상하기 위해 편안한 자세로 의자나 평평한 바닥에 앉습니다.
- ② 가슴과 등을 곧게 펴니다.
 - 어깨는 늘어뜨립니다.
 - 눈을 감고 집중합니다.
- ③ 명상하는 동안 내 숨에 집중합니다.
숨을 코로 천천히 들이마시고, 입으로 천천히 내쉬며,
어떤 감정이나 생각이 떠오르는지 집중합니다.
- ④ 어떤 감정이나 생각이 떠오르면
떠오른 감정이나 생각을 있는 그대로 받아들입니다.
감정이나 생각이 하늘에 구름이 흘러가듯
그냥 흘러가게 둡니다.
- ⑤ 위의 과정을 5 번 정도 반복합니다.



(3) 건강한 취미활동 만들기



✧ 음악을 듣습니다.



✧ 노래를 부릅니다.



✧ 춤을 춥니다.



✧ 영화를 봅니다.



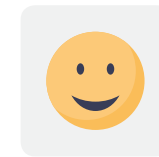
✧ 여행을 갑니다.

3) 감정 회복하기



✧ 감정을 회복하는데 도움이 되는 활동

(1) 감사일기 쓰기



(2) 감정카드로 나의 감정 표현하기



(3) 감정일기 쓰기



(4) 반려동물 기르기



(5) 반려식물 기르기

* 반려동물을 기르는 것은 아이를 키우는 것과 똑같은 돌봄이 필요하므로 나의 주어진 **상황**을 충분히 생각해서 결정합니다.

단어사전

• 회복

원래 상태로 돌아감

• 반려동물

사람과 정서적으로 애정과 관심을 나누며 같이 살아가는 동물

예시 강아지, 고양이, 새 등

• 반려식물

사람들이 애정과 관심으로 키우는 식물

예시 화초, 꽃, 나무 등

• 상황

일이 되어 가는 과정이나 형편

(1) 감사일기 쓰기

✧ 감사일기 쓰기의 효과

- 작은 일에도 감사하는 마음을 갖게 됩니다.
- 감사한 마음을 더 자주 표현하게 됩니다.
- 좋은 일들에 대해 더 많이 생각하게 됩니다.
- 행복을 자주 느낄 수 있습니다.
- 나 자신의 소중함을 발견하게 됩니다.
- 스트레스에 갇힌 상태에서 벗어나게 됩니다.



단어사전

- **효과**
좋은 결과

(2) 감정카드로 나의 감정 표현하기

* 활동지 부록에 있는 감정카드를 사용합니다.

✧ 감정카드 사용의 효과

- 다양한 감정에 대해 이해할 수 있습니다.
- 다른 사람의 표정을 보고 그 사람의 감정을 이해할 수 있습니다.
- 다양한 감정을 **적절하게** 표현할 수 있습니다.





단어사전


- **적절하게**
꼭 알맞게


궁금해요!

❓ 감정에는 어떠한 것들이 있나요?
그 감정들은 어떤 느낌을 갖고 있나요?

 기쁨 ➡ 즐겁다. 좋다. 만족스럽다. 신난다. 행복하다.

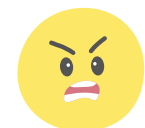
 슬픔 ➡ 우울하다. 가슴이 아프다. 불행하다. 서럽다.

 사랑 ➡ 애정이 간다. 반했다. 안아주고 싶다.

 욕심 ➡ 부럽다. 질투가 난다. 갖고 싶다.

 걱정 ➡ 안심되지 않는다.

 불안 ➡ 조바심이 난다. 초조하다.


 분노 ➡ 화가 난다. 짜증이 난다. 신경질이 난다.

 편안함 ➡ 걱정이 없다.

 그리움 ➡ 보고 싶다.

 놀라움 ➡ 놀랍다. 신기하다.

 두려움 ➡ 무섭다. 겁이 난다. 공포스럽다.

 자신감 ➡ 뭐든 할 수 있을 것만 같다. 뿌듯하다.



기대감 🖐️ 흥분된다. 들뜬다.



지루함 🖐️ 따분하다. 싫증이 난다.



피곤함 🖐️ 지친다. 고달프다.



혐오감 🖐️ 몹시 싫다.



부끄러움 🖐️ 창피하다. 떳떳하지 못하다.



혼란스러움 🖐️ 당황스럽다. 당혹스럽다. 어리둥절하다.

(3) 감정일기 쓰기

* 활동지 24쪽으로 가서 내가 직접 써봅니다.

* 감정일기를 쓰면 좋은 점

- 나의 솔직한 감정을 알게 됩니다.
- 내가 언제 어떤 감정을 느끼는지 알 수 있습니다.
- 내가 느낀 감정이 나쁜 감정이었다면, 앞으로 비슷한 일을 겪게 될 경우 내가 어떻게 하면 좋을지 생각해 볼 수 있습니다.

* 감정일기 쓰는 방법

- ① 오늘 어떤 일이 있었는지 생각나는 일들을 적어봅니다.
- ② 내가 겪은 그 일을 생각하면서
내가 지금 어떤 감정을 느끼는지 적어봅니다.
- ③ 내가 지금 느끼는 감정에 해당하는 감정스티커를
활동지 부록에서 찾아서 붙입니다.
- ④ 내가 지금 느끼는 감정의 정도에 해당하는 곳에 O를 그려봅니다

약하게 느낌
()

보통으로 느낌
()

강하게 느낌
()

- ⑤ 내가 지금 느끼는 감정이 나쁜 감정이라면,
앞으로 비슷한 일을 겪게 되면
내가 어떻게 생각하고 행동하면 좋을지 적어봅니다.

예시

오늘 아침 아버지께서 회사에 출근하실 때

나는 스마트폰을 하느라 “아버지, 안녕히 다녀오세요.”라고

인사를 드리지 않았습니다.

아버지께 인사를 하지 않아서 어머니한테 꾸지람을 들었습니다.

어머니한테 꾸지람을 들으니 내 기분이 우울해졌습니다.

나는 아침에 아버지께 인사를 드리지 않은 게 후회가 됩니다.

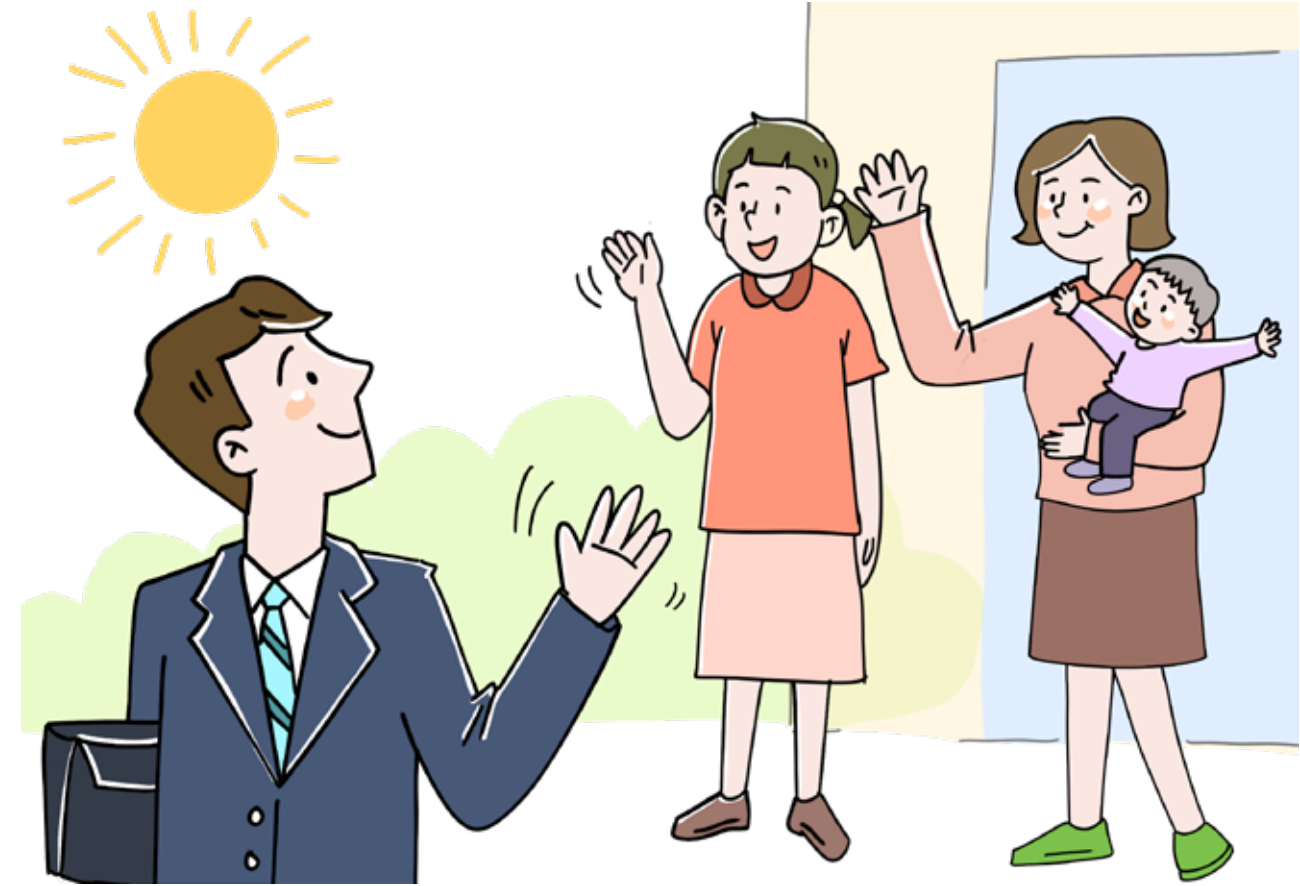
아버지는 내가 세상에서 가장 사랑하는 소중한 분이니까요!

내일부터는 아버지가 출근하실 때 반드시 인사를 드려야겠습니다.

그러면 아버지도 기쁜 마음으로 출근하시고,

어머니도 이런 나의 모습을 보시고 기뻐하시고,

나도 덩달아 기분이 좋아질 테니까요.



내일부터는 아버지가 출근하실 때 반드시 인사를 드려야겠습니다.

궁금해요!

? 사람들은 왜 같은 것을 보거나, 같은 일을 겪어도 다른 감정을 느끼나요?

- 우리는 살아가면서 각자 다른 환경에서 다른 일들을 경험하게 됩니다.
- 따라서 같은 것을 보거나 같은 일을 겪어도 각자 다른 경험에 대한 기억을 떠올리기 때문에 서로 다른 감정을 느낄 수 있습니다.

예시 내 앞으로 걸어오는 직장동료가 나를 보고 입가에 미소를 지을 때

- 내가 지금 기분이 좋은 상태이거나 평소에 그 직장동료에 대한 좋은 기억을 갖고 있으면,
➡ 그 직장동료가 나를 보고 반갑게 웃는다고 생각할 수 있습니다.
- 내가 지금 기분이 나쁜 상태이거나 평소에 그 직장동료에 대한 나쁜 기억을 갖고 있으면,
➡ 그 직장동료가 나를 비웃는다고 생각할 수도 있습니다.

단어사전

- **직장동료**
같은 직장에서 일하는 사람



(4) 반려동물 기르기

- ❖ 반려동물을 돌보고 감정을 나누면서
내 마음에 안정과 위로를 얻고,
내 마음의 외로움을 줄일 수 있습니다.
- ❖ 반려동물과 함께 지내면서
다른 사람들과 같이 잘 지내고
대화하는 능력을 키울 수 있습니다.
- ❖ 반려동물과 놀거나 가볍게 걸으면서
활기찬 기운을 얻어
스트레스, 불안, 우울을 줄일 수 있습니다.
- ❖ 나를 더 **적극적인** 사람으로 만들어 줍니다.
- ❖ 반려동물도 소중한 생명입니다.
따라서 아끼고 사랑하는 마음으로 잘 돌봐야 합니다.
 - 제때 물과 밥을 줍니다.
 - 아프면 동물병원에 데리고 갑니다.
 - 가벼운 걷기와 같은 운동을 같이 합니다.

단어사전

- **적극적인**
누가 시키지 않아도 알아서 행동하는



* 반려동물을 기르는 것은 아이를 키우는 것과 똑같은 돌봄이 필요하므로
나의 주어진 상황을 충분히 생각해서 결정합니다.

(5) 반려식물 기르기

❖ 반려식물을 기르면 마음건강에 도움이 됩니다.



- 식물을 자세히 살펴보고, 돌보면서 집중력을 기울 수 있습니다.



- 식물이 자라고, 꽃 피우고, 열매 맺는 모습을 보면서 생명의 소중함과 놀라움을 경험할 수 있습니다.



- 식물이 자라는 걸 보면서 **성취감**과 자신감을 기울 수 있습니다.



- 식물을 돌보면서 책임감을 기울 수 있습니다.

단어사전

• 성취감

하고자 하는 걸 이루었다는 느낌

반려식물도 소중한 생명이에요!

❖ 반려식물도 소중한 생명이므로 아끼고 사랑하는 마음으로 잘 돌봐야 합니다.

- 내가 키울 식물의 특성을 잘 파악하여 제때 물을 주고 햇볕을 쬐어줍니다.

❖ 식물에 따라 물을 주는 때와 양, 적절한 햇빛의 양은 다를 수 있습니다.

- 식물을 기르기 전에 내가 키울 식물의 특별한 성질을 잘 아는 것은 중요합니다.

이런 식물도 있어요!

• 공기를 맑고 깨끗하게 만들어 주는 식물이 있습니다.



보스턴고사리



산세베리아

• 햇빛이 잘 들지 않는 곳에서도 잘 자라는 식물이 있습니다.



금전수



산세베리아

• 물을 자주 주지 않아도 잘 자라는 식물이 있습니다.



스투키



산세베리아

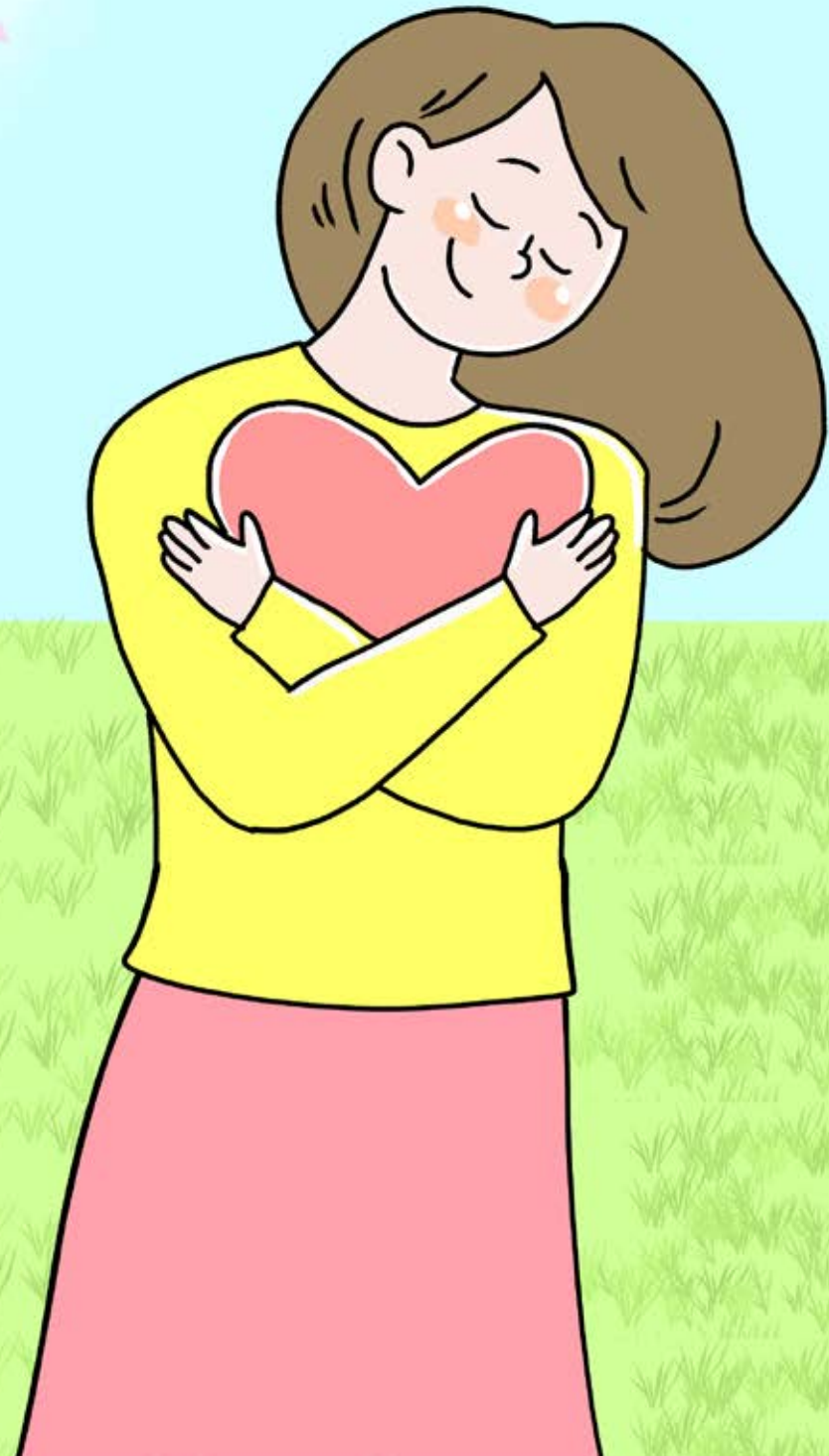
4) 나에게 도움이 되고 소중한 것 실천하기

- ❖ 목표를 정하고 목표를 이뤄가는 과정에서 성취감을 느껴봅니다.
 - 목표를 이루는 과정에서 나의 숨겨진 능력을 찾을 수 있습니다.
- ❖ 나 자신을 관리합니다.
 - 나의 몸과 마음을 스스로 돌보고 챙깁니다.
- ❖ 건강한 사회적 관계를 맺습니다.
 - 나를 응원해 주는 소중한 사람들과 대화를 나눕니다.
- ❖ 나 자신을 사랑하고 **존중**합니다.
 - 나는 세상에 하나밖에 없는 소중한 존재입니다.
 - 나 자신을 소중히 여기는 것은 내가 나에게 주는 커다란 선물입니다.
 - 나 자신을 소중히 여기면 다른 사람들도 나를 존중하게 됩니다.

단어사전

- **존중**
귀하고 소중하게 여김

나 자신을 사랑하고 존중합니다.



2. 건강한 대인관계를 통해 마음건강 지키기

1) 직장에서 사람들과 건강한 관계 유지하기

- ❖ 직장동료나 **직장상사**와 건강한 관계를 유지하는 것은 내 마음건강을 지키는 데 도움이 됩니다.
- ❖ 직장에서 건강한 관계를 유지하기 위해서 실천해야 할 것들
 - 다른 사람을 무시하거나 함부로 대하지 않습니다.
 - 서로 존댓말을 사용하고 예의를 지킵니다.
 - 내가 하고 싶은 것만 고집하지 않습니다.
 - 다른 사람의 말을 끝까지 잘 듣습니다.
 - 다른 사람이 힘들어하거나 도움이 필요할 땐 도와줍니다.
 - 출퇴근 시간 잘 지키기, 단정하게 옷 입기 등 회사 규칙을 잘 지킵니다.
 - 내가 맡은 일을 열심히 합니다.
 - 일하는 중에 궁금한 것이 있으면 공손하게 직접 물어봅니다.

단어사전

- **직장상사**
같은 직장에 일하는 나보다 높은 위치에 있는 사람

(주) ○○ 회사

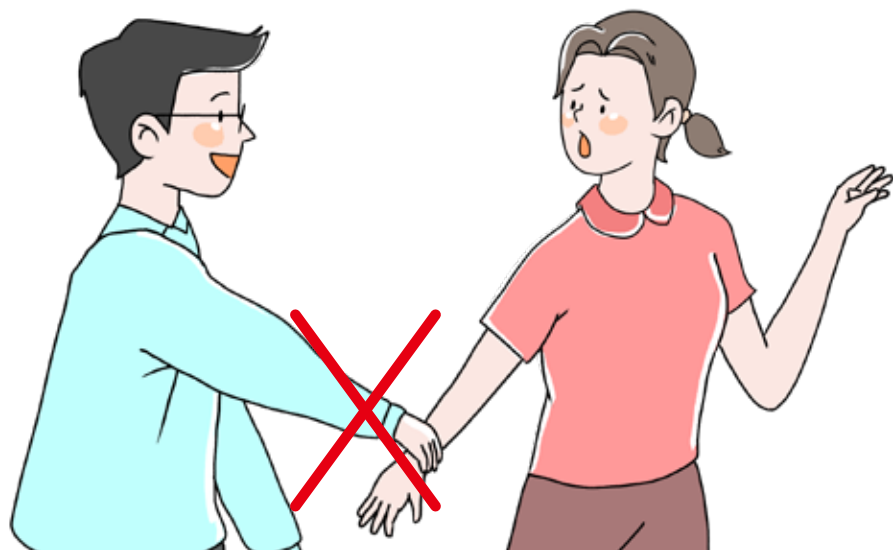


직장에서 사람들과 건강한 관계 유지하기

2) 건강한 대인관계를 유지하기 위해 지켜야 할 것들

- ❖ 다른 사람의 기분을 나쁘게 하거나, 마음에 상처를 주는 행동은 하지 않습니다.
- ❖ 직장에서 건강한 관계를 유지하기 위해서 실천해야 할 것들
 - 다른 사람의 몸을 만지거나 잡지 않습니다.
 - 다른 사람의 외모에 대해 이야기하지 않습니다.
 - 내가 좋아하는 직원의 주변을 맴돌거나 쫓아다니지 않습니다.
 - 내가 좋아하더라도 상대방이 싫다고 하면 멈춥니다.
 - 좋아한다는 내용의 문자를 보내지 않습니다.
 - 같은 말을 여러 번 반복해서 물어보지 않습니다.

예시 월급은 언제 주나요?, 몇 시에 퇴근하나요?



3) 직장에서 내가 화가 날 때, 내 마음건강을 지키는 방법

- ❖ 잠시 하던 일을 멈추고
내 마음이 가라앉을 때까지 쉬는 시간을 갖습니다.
- ❖ 나의 불편한 마음에 대해
예의를 갖추고, 단호하게 말로 표현하는 연습을 합니다.
- ❖ 내가 화가 난다고 욕을 하지 않습니다.
- ❖ 내가 화가 난다고 물건을 발로 차지 않습니다.
- ❖ 내가 화가 난다고 다른 사람을 때리지 않습니다.
- ❖ 나를 도와줄 수 있는 주변 사람들에게 말로 도와달라고 요청합니다.



4) 나의 감정과 생각을 가족, 친구, 직장동료와 나누기

- ✧ 나의 감정과 생각을
가족이나 친구, 직장동료, 직장상사가 이해해 주는 것은
매우 중요합니다.
- ✧ 나의 감정과 생각을 다른 사람들과 나누면
 - 좋은 감정은 더 커질 수 있습니다.
 - 나쁜 감정은 더 작아질 수 있습니다.



나의 감정과 생각을 다른 사람들과 나눕니다.

3. 전문가의 도움으로 마음건강 지키기

1) 혼자 버텨내기 어려우면 전문가의 도움 받기

- ✧ 누구나 혼자 힘으로 버텨내기 어려운 마음의 고통이 있을 수 있습니다.
- ✧ 몸이 아프면 병원에 가서 치료를 받는 것처럼,
마음이 아플 때도 치료가 필요합니다.
- ✧ 나 혼자 힘으로 이겨내기 어려울 때는 가족에게 도움을 요청합니다.
- ✧ 가족과 함께 가까운 정신건강 전문 의료기관이나
정신건강복지센터를 방문하여 상담을 받습니다.



전문가의 도움 받기

(1) 정신건강의학과 전문의사가 필요하다고 하면 약 처방받아 먹기

✧ 정신건강의학과 전문의사와 상담을 통해
필요하다면 약을 처방받아 먹을 수도 있습니다.

- 만일 약을 먹게 된다면, 약의 효과와 부작용에 대해 잘 알아보고, 적절한 **기간**만큼 도움을 받습니다.
- 약은 꼭 의사에게 처방받은 대로만 먹습니다.
- 약을 갑자기 먹지 않으면
 - 약물의 효과가 떨어질 수 있습니다.
 - 나쁜 **증상**이 다시 나타날 수 있습니다.
- 약을 그만 먹고 싶을 때는 반드시 담당 의사 선생님과 상담하고 결정합니다.



정신건강의학과 전문의사와 상담하기

단어사전

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 처방
병을 치료하기 위하여 증상에 따라 약을 짓는 방법 | <ul style="list-style-type: none"> • 증상
병을 앓을 때 나타나는 여러 가지 상태나 모양 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 기간
어느 정해진 시기부터 다른 어느 정해진 시기까지의 사이 | |

(2) 미술치료 받기

- ✧ **미술치료**는 심리치료 방법 중 하나입니다.
- ✧ 미술치료를 통해 내 마음 상태를 알고, 내 마음건강을 지킬 수 있습니다.
- ✧ 미술을 통해 내 마음의 감정을 표현하는 과정에서 나타나는 효과들
 - 내 마음의 긴장이 풀리고, 안정감을 느낄 수 있습니다.
 - 그림으로 나 자신의 마음을 표현하고, 세상과 소통할 수 있습니다.
 - 자신을 이해하는 데 도움을 받을 수 있습니다.
 - **상상력**을 키우고, **인지력**을 높일 수 있습니다.

단어사전

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 미술치료
그림으로 마음의 상처나 병을 치료하는 방법 • 상상력
실제로 경험하지 않은 것에 대해 마음속으로 그려 보는 힘 | <ul style="list-style-type: none"> • 인지력
알 수 있는 능력 |
|---|--|



미술치료 받기



3장



직장에서 내 마음이 어려울 때 슬기롭게 대처하는 방법





동영상 보기

1. 불안

1) 불안을 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화



✧ 마음과 감정에 나타나는 변화

- 초조, 걱정, 우울, 짜증을 느낄 수 있습니다.
- 괴로운 마음이 올라올 수 있습니다.

✧ 생각에 나타나는 변화

- 불안을 일으킨 상황이 머릿속에 반복해서 떠오를 수 있습니다.
- 집중하고 기억하는 것이 어려워질 수 있습니다.



✧ 몸에 나타나는 변화

- 심장이 빠르게 뛸 수 있습니다.
- 숨이 차거나 가슴이 답답할 수 있습니다.
- 소화가 잘 안될 수 있습니다.
- 깊은 잠을 못 잘 수 있습니다.
- 몸이 떨릴 수 있습니다.
- 너무 많이 먹거나 적게 먹어 몸무게가 늘어나거나 줄어둘 수 있습니다.



✧ 행동에 나타나는 변화

- 공격적인 행동을 하기도 합니다.



✧ 사람과의 관계에 나타나는 변화

- 다른 사람들과 잘 어울리지 못해 나의 가족, 친구, 직장 동료와의 관계에 어려움이 생길 수 있습니다

2) 불안을 관리하는 방법



- ✧ 내 마음이 불안하면 미래에 대한 걱정이 떠오를 수 있습니다.

이럴 땐, '내 안에 걱정이 떠오르는구나'라고 생각하면서 나의 생각을 인정해주고, 하늘에 구름 떠가듯 그 생각을 흘려보냅니다.



- ✧ 나의 가족과 같이 내가 믿을 수 있는 사람과 대화를 통해 불안한 마음을 털어놓습니다.



- ✧ 규칙적으로 운동을 합니다.
- ✧ 하루 7 시간 이상 충분히 잠을 잡니다.
- ✧ 건강에 좋은 음식을 골고루 먹습니다.
- ✧ 밖에 나가 햇볕을 쬐니다.

- ✧ 매일 심호흡과 명상을 하는 것은 내 마음속 불안을 버티내는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 심호흡을 합니다.

43쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

- 명상을 합니다.

44쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

- ✧ 내가 아무리 노력해도 불안을 버티내기 어려우면

- 가족에게 나의 어려움을 이야기하고 도움을 요청합니다.
- 가까운 정신건강의학과 전문의원이나 정신건강복지센터와 같은 정신건강 **전문기관**의 도움을 받습니다.

단어사전

• 전문기관

어떤 것에 대한 많은 지식과 경험을 갖고 있어 그와 관련된 일을 하는 곳



동영상 보기

사례 불안

"직장동료들이 내가 없는 자리에서 나에 대해 안 좋은 얘기를 하는 것 같아서 마음이 항상 불안해요"



▶ 나는 옷 정리하는 일을 3년째 하고 있습니다. 어느 날 나는 화장실에 갔다가 동료들이 나에 대해 이야기하는 것을 우연히 듣게 되었습니다.



▶ 내 몸에서 땀 냄새가 많이 난다는 것이었습니다. 이런 나를 뽑은 회사에도 불만이 있다고 했습니다.



▶ 나는 평소에 동료들과 친하다고 생각했었는데, 뒤에서 나에 대해 안 좋은 얘기를 하는 걸 듣고 **충격**을 받았습니다. 내 몸이 바들바들 떨렸습니다. 숨도 잘 쉬어지지 않았습니다.



▶ 나는 그날 이후로도 동료들이 내 뒤에서 나에 대해 이야기 하는 것을 여러 번 들었습니다.

그날 이후로, 그들이 항상 내가 없는 자리에서 내 이야기를 하는 것 같아 불안해졌습니다.

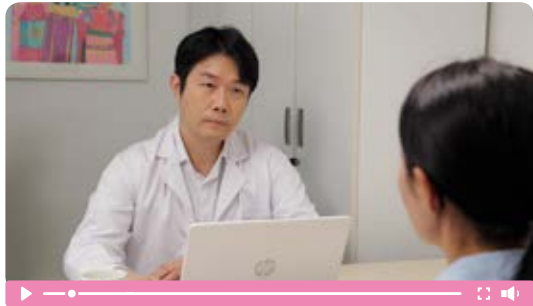


▶ 나는 일하는 시간에 자주 멍한 모습을 보였습니다. 그리고 가슴이 답답하여 숨을 못 쉴 것 같은 때도 있었습니다. 나는 두렵고 답답한 마음이 심해졌습니다.

단어사전

• 충격

마음에 받는 심한 자극



▶ 다음 날
가까운 **정신건강의학과 의원**에
방문했습니다.



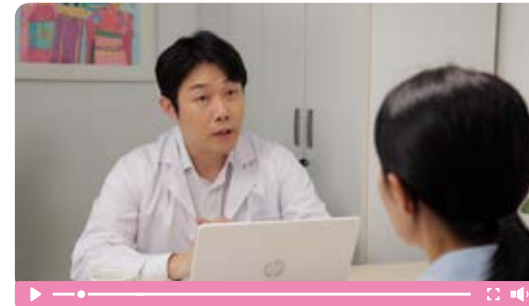
▶ 나는 의사 선생님에게
그동안 있었던 일과 지금의
불안한 마음에 대해 이야기했습니다.
의사 선생님은 불안을
버텨낼 수 있는 방법에 대해서
알려주셨습니다.



▶ 그것은 바로
내가 노력해서 바꿀 수 있는 것에
집중하고,
바꾸기 위해 노력하며,
내가 어찌할 수 없는 것은
그냥 받아들이는 것이
중요하다는 것이었습니다.

단어사전

- **정신건강의학과 의원**
정신적인 어려움을 겪는 사람들을 치료하는 병원



▶ 불안을 버텨내는 데 도움이 되는
약도 처방해 주셨습니다.
나는 약의 효과와 **부작용**에
대해서도 여쭙보고 **상의**했습니다.



▶ 의사 선생님은
나의 땀 냄새에 대한
직원들의 불만을 없애기 위한
방법도 알려주셨습니다.



▶ 땀이 많이 나면
갈아입을 옷을 갖고 다니고,
냄새를 없애는 데 도움이 되는
옷에 뿌리는 제품이나
몸에 바르는 제품을
사용하라고 하셨습니다.

단어사전

- **부작용**
약이 갖고 있는 원래 효과 이외에 추가로
나타나는 효과, 보통은 좋지 않은 효과를 말함
- **상의하다**
어떤 일에 대하여 서로 의견을 주고받다.



▶ 의사 선생님과 상담을 통해
나의 힘든 마음을 나누고
약의 도움을 받으면서 내 마음이
한결 가벼워지는 것을 느꼈습니다.
이젠 더 이상 숨 쉬는 게
힘들지 않습니다.



▶ 어느 날,
동료 한 분이 내게 다가와
요즘 나한테서
좋은 냄새가 나는 것 같아서
내 옆에 오면
기분이 좋아진다고 말했습니다.



▶ 나는 더 이상 출근하는 것이
두렵거나 동료들이 두렵지 않습니다.

앞으로도 지금처럼 잘 해낼 수 있다는
자신감이 생깁니다.

😊 나는 이렇게 해서 불안을 버텨낼 수 있었어요!

✳ 나의 불안을 줄이기 위해 내 마음을 다스립니다.

- 내가 노력해서 바꿀 수 있는 것에 집중하고, 바꾸기 위해 노력합니다.
* 내가 바꿀 수 있는 것: 나의 태도, 행동, 마음가짐, **지식**, **기술** 등
- 내가 노력해도 바꿀 수 없는 것에 대해서는 마음을 비웁니다.
* 내가 바꿀 수 없는 것: 나의 가족, 다른 사람의 생각이나 행동 등
- 내가 어찌할 수 없는 것들은 그냥 받아들입니다.



단어사전

• 지식

어떤 대상에 대하여 배워서 알게 된 것들

• 기술

사물을 잘 다룰 수 있는 방법이나 능력

- ✧ 내가 직장생활을 하면서
아무리 노력해도 불안으로 마음이 힘들다면
나의 가족에게 도움을 요청합니다.
- 가족과 함께 가까운 정신건강의학과 의원을 찾아가서
의사 선생님과 상담을 합니다.
- 정신건강의학과 전문의사와의 상담을 통해
필요하다면 약을 먹을 수도 있습니다.
- 정신과 약을 먹는 것은 불안을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다.
약의 효과와 부작용에 대해서도 질문하고 상의합니다.
가능하면 **의존성**이 없는 약을 요청합니다.

단어사전

- **의존성**
다른 것에 계속 의지하게 되는 상태



정신과 약을 먹는 것은 불안을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다.



동영상 보기

2. 우울

1) 우울을 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화



✧ 마음과 감정에 나타나는 변화

- 슬픔, 불안, 짜증을 느낄 수 있습니다.
- 기운이 빠지는 느낌이 들 수 있습니다.
- 괴로운 마음이 올라올 수 있습니다.

✧ 생각에 나타나는 변화

- 우울을 일으킨 상황이 머릿속에 반복해서 떠오를 수 있습니다.
- 집중하고 기억하는 것이 어려워질 수 있습니다.
- 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- 무엇인가를 하고 싶은 마음이 없어질 수 있습니다.



✧ 몸에 나타나는 변화

- 기운이 없어질 수 있습니다.
- 피곤해질 수 있습니다.
- 잠을 깊이 못 잘 수 있습니다.
- 소화가 잘 되지 않을 수 있습니다.
- 면역력이 떨어져 쉽게 병에 걸릴 수 있습니다.
- 너무 많이 먹거나 적게 먹어 몸무게가 늘어나거나 줄어든 수 있습니다.



✧ 사람과의 관계에 나타나는 변화

- 다른 사람들과 잘 어울리지 못해 나의 가족, 친구, 직장동료와의 관계에 어려움이 생길 수 있습니다.

2) 우울을 관리하는 방법

- ✧ 적어도 나 자신만은 내 마음을 인정해줍니다.
- ✧ 생각보다는 행동에 집중합니다.
아무것도 안 하고 가만히 있으면 생각은 더 많아집니다.
 - 걷기, 자전거 타기, 수영과 같은 가벼운 운동을 즐깁니다.
 - 집안일 하기, 몸을 깨끗하게 유지하기와 같은 규칙적인 생활을 합니다.
 - 밖에 나가 햇볕을 자주 쬑니다.
- ✧ 몸에 좋은 건강한 음식을 규칙적으로 골고루 먹습니다.
- ✧ 하루 7 시간 이상 충분히 잠을 잡니다.
- ✧ 나의 가족이나 친구, 새로운 사람들과의 만남을 갖고 삶을 즐깁니다.
- ✧ 내가 아무리 노력해도 우울을 버텨내기 어려우면
 - 가족에게 나의 어려움을 이야기하고 도움을 요청합니다.
 - 가까운 정신건강의학과 전문의원이나 정신건강복지센터와 같은 정신건강 전문기관의 도움을 받습니다.





동영상 보기

사례 우울

“지금 내가 하는 일이 적성에 맞지 않아 마음이 우울해요.”



▶ 나는 5년째 **사무보조**일을 하고 있습니다.

어느 날, 내가 일하는 팀에 새로운 직원이 들어왔습니다.



▶ **팀장**님은 새로 온 직원에게 내가 하던 사무보조일을 맡기셨습니다.

나에게는 **안내데스크**에서 일을 하라고 말씀하셨습니다.

단어사전

• 사무보조

주로 책상에서 문서를 다루는 일을 돕는 것

• 팀장

같은 일을 하는 팀을 책임지는 사람

• 안내데스크

회사를 방문하는 사람들에게 안내를 해주는 곳



▶ 나는 안내데스크에서 회사에 **방문하는** 여러 사람을 상대해야 했습니다.

직원들에게 오는 택배도 받았습니다. 나는 여러 사람을 대하고, 눈치 빠르게 일을 해야 하는 것이 매우 힘들었습니다.

나는 사람들이 **무심코** 하는 말과 행동에 많은 상처를 받았습니다.



▶ 어느 날, 내가 안내데스크에서 일을 빨리빨리 잘하지 못하자, 옆에 있던 다른 동료가 짜증을 내며 내 일을 대신하겠다고 했습니다.

안내데스크에서 일한 지 3주 정도 지나자, 나는 잠도 잘 못 자고, 밥도 제대로 먹지 못하게 되었습니다.

단어사전

• 방문하다

어떤 사람이나 장소를 찾아가서 만나보다

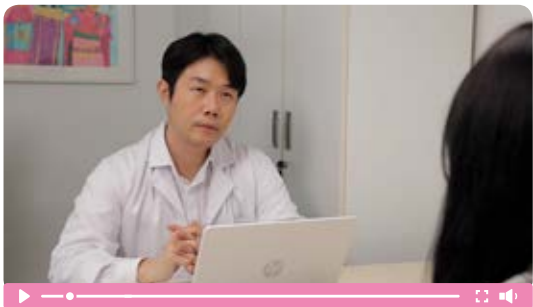
• 무심코

아무런 뜻이나 생각이 없이



▶ 걱정이 되신 아버지께서
내게 전화를 하셨습니다.
“내 딸, 요즘 많이 힘들지?”
내 마음을 이해해 주시는
아버지의 목소리에
나는 눈물이 났습니다.

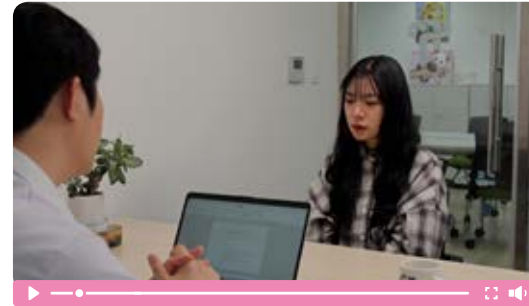
아버지께서 병원에 가서
의사 선생님과 상담을 한번
받아보자고 하셨습니다.



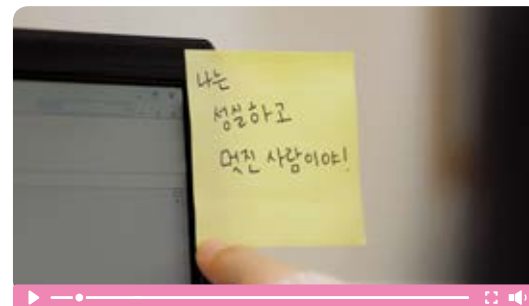
▶ 나는 아버지와 함께
가까운 정신건강의학과 의원을
찾아갔습니다.
의사 선생님은 나의 이야기를
잘 들어주셨습니다.
의사 선생님은 내가 **우울감**이
매우 심해 보인다고 말씀하셨습니다.

단어사전

- **우울감**
우울한 감정



▶ 내 안의 우울한 마음이
내가 하루를 잘 살아가는 데
어려움을 주는 것 같다고
말씀하셨습니다.



▶ 의사 선생님은
내가 이미 일을 열심히
잘 하고 있으니,
나 자신을 칭찬해 주는
마음 습관을 가져보라고 하셨습니다.

내가 잘하는 것이 무엇인지 알고,
내가 하고 싶은 일을 찾아보는 것이
중요하다고 말씀하셨습니다.



▶ 내가 맡은 일에 대한
나의 솔직한 생각을 정리해서
회사에서 나를 도와줄 수 있는 분에게
이야기해 보라고도
말씀해 주셨습니다.



정신과 약이
우울감을 버티는 데 도움이 되니
신중하게 이용해 보자는 말씀도
해주셨습니다.

- ▶ 나는 눈치 빠르게 일하거나,
여러 사람을 상대하는 일은
잘하지 못하고,
그동안 5 년간 해온 사무보조일이
내가 잘할 수 있는 일이라는 걸
알게 되었습니다.

꼼꼼하게 해야 하는 일이라면
내가 잘할 수 있다는 걸
깨달았습니다.



- ▶ 다음 날, 나는 회사 인사담당자를
만났습니다.
그리고 내가 잘할 수 있는 일과
잘할 수 없는 일이 무엇인지
말씀드렸습니다.

단어사전

- **신중하게**
매우 조심스럽게

- **꼼꼼하게**
빈틈이 없이 조심스럽게



그리고 지금 하고 있는
안내데스크 일은
내가 잘 하기 어렵다고도
말씀드렸습니다.

- ▶ 며칠 후, 인사담당자는 나에게
컴퓨터 자료입력 업무를
맡아달라는 말씀을 하셨습니다.

새롭게 맡은 일은
내가 잘 할 수 있는 일이라
마음이 기뻐했습니다.



- ▶ 나는 새로 맡은 자료입력일을
꼼꼼하게 열심히 잘하고 있습니다.
이제 나는 회사를 다니는 것이
즐겁고 행복합니다.
그리고 의사 선생님과
상의하여 먹던 약도 끊었습니다.

나는 앞으로도 기쁜 마음으로
일하려고 합니다.

😊 나는 이렇게 해서 우울을 버텨낼 수 있었어요!

✧ 나의 우울감을 줄이기 위해서 나 자신을 잘 알고 나를 잘 돌보려 노력하는 것이 중요합니다.

- 우선 내가 잘할 수 있는 것과 잘할 수 없는 것을 살펴보고 내가 잘할 수 있는 것에 집중합니다.
- 나 자신을 칭찬해 주는 마음의 습관을 만들어 봅니다. 그러면 자신감이 생기고, 나 자신을 더 믿고 사랑하게 됩니다.
- 내 마음을 인정해 주고, 생각보다는 행동에 집중합니다. 아무것도 안 하고 가만히 있으면 생각이 더 많아집니다.
- 나의 생각과 감정을 꼭 맞게 표현하는 연습을 합니다.



나 자신을 칭찬해 주는 마음의 습관을 만들어 봅니다

✧ 나의 가족, 친구, 직장동료, 새로운 사람들과의 만남을 갖습니다.

- 다른 사람들과의 만남을 통해 삶을 즐깁니다.
- 다른 사람들의 말을 잘 듣는 연습을 합니다.
- 내가 옳다고 생각한 것이 틀릴 수도 있습니다. 혼자 생각해서 행동하지 말고, 다른 사람들과 대화를 통해 해결하려고 노력합니다.



내가 옳다고 생각한 것이 틀릴 수도 있습니다.

- ❖ 나의 우울감이 심하다면 가족에게 도움을 요청합니다.
가족과 함께 가까운 정신건강의학과 전문의원을 찾아가서
의사와 상담을 합니다.
- 상담을 통해 나의 감정을 잘 살펴보고 위로받는 과정이 필요합니다.
- 정신건강의학과 전문의사와의 상담을 통해
필요하다면 약을 먹을 수도 있습니다.
 - 정신과 약을 먹는 것은 우울감에서 벗어나는 데 도움이 될 수 있습니다.
 - 약물치료로 우울의 정도와 기간을 효과적으로 줄일 수 있습니다.
약의 효과와 부작용에 대해서도 질문하고 상의합니다.
 - 될 수 있으면 의존성이 없는 약을 요청합니다.



정신건강의학과 전문의사와 상담하기

- 각자의 경험을 나누어 정서적으로 서로 도울 수 있는
집단상담치료에 참여합니다.
- **인지행동치료**로 우울증 관리가 가능할 수 있습니다.
- **대인관계훈련**을 통해 다른 사람들과 잘 지내게 되면
우울을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.



집단상담치료에 참여하기

단어사전

• 집단상담치료

여러 명이 모여 각자의 경험을 이야기하며
문제를 해결하는 상담 형태의 치료 방법

• 인지행동치료

잘못된 생각을 옳은 생각으로 바꿔서 행동할 수
있도록 돕는 치료 방법

• 대인관계훈련

사람들과의 관계에서 일어날 수 있는 여러 가지
상황에 대해 효과적으로 대처할 수 있는 방법에
대한 훈련



동영상 보기

3. 분노

1) 분노를 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화



✧ 마음과 감정에 나타나는 변화

- 화가 납니다.
- 분노의 마음을 **거침없이** 말이나 몸으로 표현하고 싶은 마음이 순간 강력하게 올라올 수 있습니다.



✧ 생각에 나타나는 변화

- 분노를 일으킨 상황이 반복해서 떠오를 수 있습니다.
- **현실**을 제대로 바라보지 못할 수 있습니다.
- 잘못된 판단을 할 수 있습니다.

단어사전

• 거침없이

말이나 행동 따위가
중간에 걸리거나 막힘이 없이

• 현실

현재 실제로 존재하는 사실이나 상태



✧ 몸에 나타나는 변화

- 말을 더듬거릴 수 있습니다.
- 심장이 빠르게 뛸 수 있습니다.
- 근육이 긴장될 수 있습니다.
- 땀이 날 수 있습니다.



✧ 행동에 나타나는 변화

- 다른 사람에게 소리를 지르거나,
물건을 던지는 등
공격적인 행동을 하기도 합니다.



✧ 사람과의 관계에 나타나는 변화

- 다른 사람들과 잘 어울리지 못해
가족, 친구, 직장동료와의 관계에
어려움이 생길 수 있습니다.

2) 분노를 관리하는 방법

✧ 분노의 감정이 일어나면

- 먼저 내 마음의 움직임을 살핍니다.
- 적어도 나 자신만은 나의 마음을 인정해 줍니다.
- 지금 상황에서 내가 어떻게 하는 것이 내 마음에 도움이 될지 생각해 보고 실천해 봅니다.
- 마음을 말로 적절하게 표현하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

✧ 나를 화나게 한 상대방의 입장을 생각해 봅니다.

상대방의 입장을 이해하고,
상대방의 마음으로 상황을 바라보면
내 마음에만 갇혀 있는 상태에서 벗어날 수 있습니다.

✧ 분노의 마음에서 한 걸음 물러서서

나와 상대방에게 너그러운 마음을 가져봅니다.

✧ 분노가 치밀어 오를 당시에

나와 상대방이 그렇게 말하고 행동할 수밖에 없었던 것에 대해
너그러운 마음으로 받아들이면
내 마음에 안정을 가져올 수 있습니다.



분노의 마음에서 한 걸음 물러서서
나와 상대방에게 너그러운 마음을 가져봅니다.

❖ 매일 심호흡과 명상을 하는 것은
내 마음속 분노를 버텨내는 데 도움이 됩니다.

- 심호흡을 합니다.

43쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

- 명상을 합니다.

44쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

❖ 운동을 통해 몸을 자주 움직여 스트레스를 풀고 긴장을 낮춥니다.



❖ 내가 아무리 노력해도 분노를 버텨내기 어려우면

- 가족에게 나의 어려움을 이야기하고
- 가까운 정신건강의학과 전문의원이나 정신건강복지센터와 같은 정신건강 전문기관의 도움을 받습니다.

* 정신건강의학과 전문의사로부터
분노를 버텨내는 방법에 대해 배워보면
좀 더 편안하고 즐거운 마음으로 살아갈 수 있습니다.

❖ 정신건강의학과 전문의사와의 상담을 통해
필요하다면 약을 먹을 수도 있습니다.

- 정신과 약을 먹는 것은 분노와 같은 힘든 마음을 버텨내는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 약의 효과와 부작용에 대해서도 질문하고 상의합니다.
- 될 수 있으면 의존성이 없는 약을 요청합니다.

거북이 기술 따라 하기

- * 집에서 간단히 할 수 있는 '거북이 기술'은
내가 화가 나거나 마음이 불안할 때
나의 감정을 조절해 주어
내 마음을 편하게 해주는 좋은 방법입니다.



거북이 기술 따라 하는 순서

- ① 거북이처럼 무릎을 꿇고 앉습니다.
- ② 고개를 앞으로 숙여 이마가 바닥에 닿게 엎드립니다.
- ③ 양쪽 팔을 양쪽 발 쪽으로 뻗습니다.
- ④ 두 손으로 양쪽 발을 잡거나, 손바닥을 위로 향하게 하여
두 팔을 바닥에 편하게 내려놓습니다.
- ⑤ 이 자세로 4 초 동안 숨을 깊이 들이마시고,
6 초 동안 깊이 내쉽니다.
들이마시고 내쉬는 숨에 집중하면서
내 마음이 조금은 편안해짐을 느낍니다.
- ⑥ 내가 분노를 느꼈던 상황에 대해
어떻게 했어야 했는지 생각해 봅니다.
- ⑦ 다음으로, 거북이 자세를 풀고 일어납니다.
- ⑧ 마지막으로,
내가 생각해 낸 방법에 따라 문제를 해결해 봅니다.



동영상 보기

사례 분노

“나 없는 자리에서 다른 사람들끼리
나에 대해 나쁘게 말하는 걸 들으면 너무 화가 나요.”

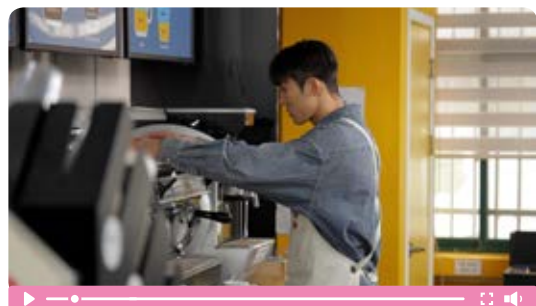


- ▶ 나는 어렸을 때부터 친구들과 잘 어울리지 못했습니다.

나는 어린 시절부터 친구들과 놀 때
제가 잘못된 게 없는 것 같은데
친구들이 제 탓을 하면
큰 소리로 버럭 화를 내곤 했습니다.



그것 때문에 나는 친구들에게
따돌림을 당하기도 했습니다



- ▶ 성인이 된 지금도 누군가 내 뒤에서
나에 대해 안 좋은 얘기를 하면
너무 화가 납니다.



- ▶ 고등학교를 졸업하고
나는 카페에 바리스타로
취업을 하게 되었습니다.

나는 최선을 다해 열심히
일을 하고 있지만,
컵을 깨끗하게 씻지 못하는 등
잡은 실수를 합니다.



- ▶ 어느 날 직장동료가
내 뒤에서 팀장님에게
내가 일을 잘 못 한다고
말하는 걸 우연히
들게 되었습니다.



- ▶ 나는 내가 없는 자리에서
나에 대해 안 좋은 얘기를
하는 걸 듣고 화가 치밀어 올랐습니다.
그래서 동료에게 크게 화를 내며
욕을 했습니다.



- ▶ 팀장님은 이런 나를 보시고
나를 따로 불러내셔서
내가 소리를 지르고, 욕을 한 것은
잘못된 행동이라고 말씀하셨습니다.



나는 내가 일을 하면서 실수한 것에 대해 나에게 직접 말하지 않고 내가 없는 자리에서 다른 사람들끼리 말하는 걸 보고 너무 화가 났었다고 말씀드렸습니다.

▶ 팀장님은 아무리 화가 나도 직장에서 동료에게 소리를 지르고, 욕을 하는 것은 안 된다고 말씀하셨습니다.

팀장님은 나에게 직장 내 **고충상담**을 신청하라고도 말씀하셨습니다.



▶ 다음날 나는 고충상담 선생님을 찾아갔습니다. 고충상담 선생님은 내가 화를 냈던 상황과 나의 답답한 마음에 대해 들으시고 내가 화가 났을 수도 있겠다고 **공감**해 주셨습니다.

단어사전

• 고충상담

고민이나 어려움을 해결하기 위해 서로 의견을 주고받음

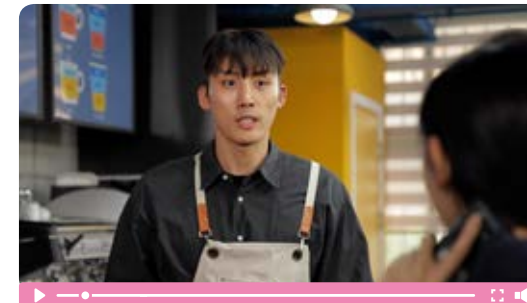
• 공감

남의 감정, 생각 따위에 자기도 그렇다고 느끼는 것



하지만 내가 욕을 한 것은 잘못된 것이라고 말씀하셨습니다.

▶ 앞으로는 화가 나서 분노가 올라오면 나쁜 말이나 나쁜 행동 대신 나의 감정과 생각을 상대방에게 예의를 갖춰 솔직하고 **단호하게** 얘기하라고 말씀하셨습니다.



▶ 다음날 나는 그 동료에게 다가가 앞으로 불만이 있으면 나에게 직접 말해달라고 했습니다.



▶ 나에 대한 불만을 나에게 말해줬으면 내가 고치려고 노력했을 텐데, 내가 노력해서 고칠 기회도 주지 않고, 팀장님에게 나에 대한 나쁜 말을 해서 내 마음이 많이 힘들다고 말했습니다.

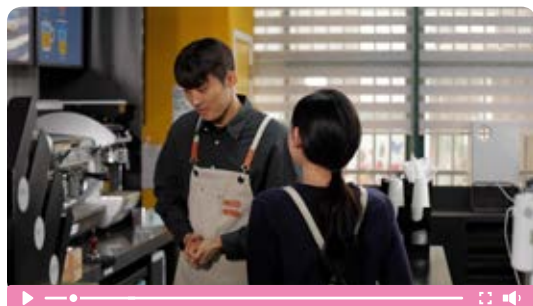
단어사전

• 단호하게

말이나 태도, 결심 따위를 엄하게



▶ 동료는 내 얘기를 듣고 자기 생각이 짧았다며, 앞으로 조심하겠다고 나에게 사과를 했습니다.



▶ 사과를 받고 나니, 내 감정이 인정받은 것 같고, 내 안의 분노가 줄어드는 기분이 들었습니다. 나도 마음을 열고 동료와 화해를 했습니다.



▶ 나는 내 마음을 스스로 인정해 주고, 나에게 도움이 되는 방향으로 감정을 표현하려고 노력하는 것이 얼마나 중요한지에 대해 알게 되었습니다.



앞으로 나는 나의 감정을 잘 살피고 조절해서 더 멋진 사람이 될 겁니다!

단어사전

• 화해

싸움하던 것을 멈추고 서로 가지고 있던 안 좋은 감정을 풀어 없앴

😊 나는 이렇게 해서 분노를 버텨낼 수 있었어요!

✳ 나에 대해 나쁜 말을 하거나, 나를 비난하는 말을 들으면

- 우선 내 안에 분노가 올라오고 있음을 느끼고, 내 마음을 스스로 인정해 줍니다.
- 지금 상황에서 어떤 행동이 내 마음에 도움이 될지 생각합니다.
* 내가 아무리 화가 나더라도 욕을 하는 것은 나쁜 행동임을 알아야 합니다.
- 내 생각을 상대방에게 용감하고 단호하게 말합니다.
- "나에게 그렇게 이야기하지 말아 주세요."
"저를 존중해 주세요."라고 말하는 연습을 합니다.

제가 없는 자리에서
저에 대한 나쁜 말을 하지 않으셨으면 좋겠어요.
저게 직접 말씀하시면
제가 잘못된 부분이 있으면 고치도록 노력하겠습니다.



내 마음 단호하게 표현하기

단어사전

• 비난

남의 잘못을 들춰내서 나쁘게 말하는 것

❖ 분노를 잘 버텨내기 위해서는

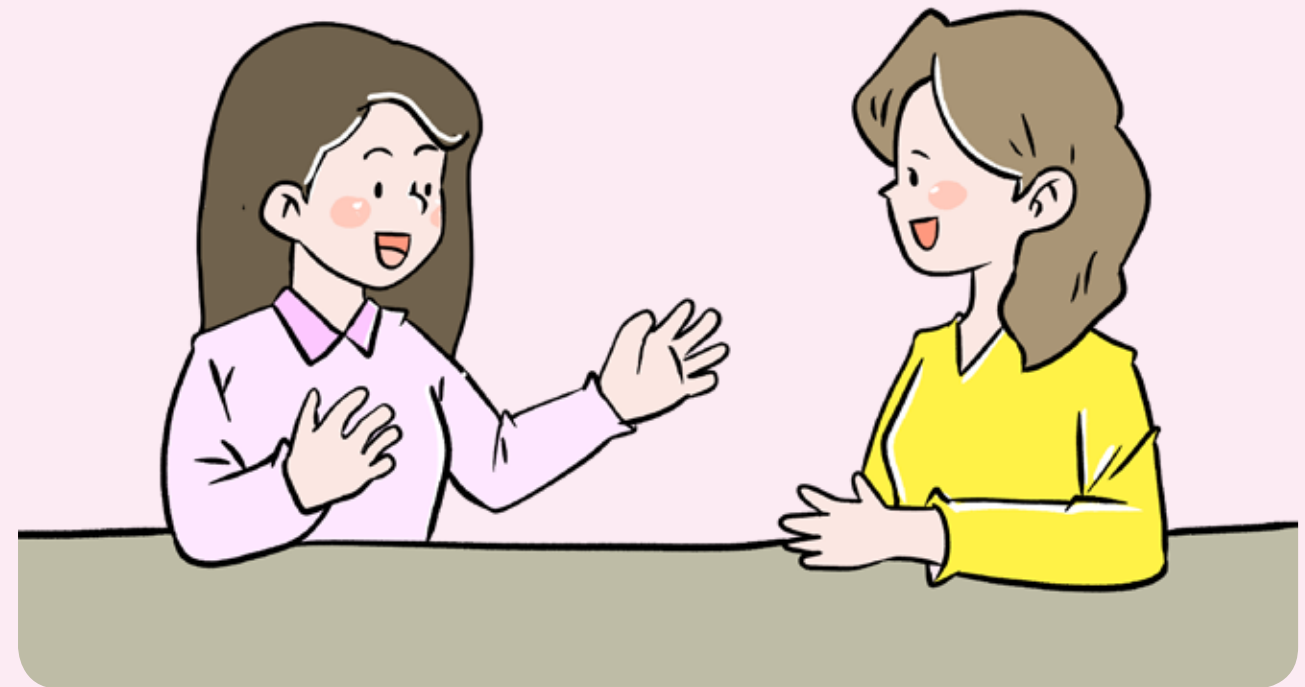
- 내 마음을 스스로 인정해 주는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 나 자신을 이해하려는 연습은
나에 대한 좋은 마음과 믿음을 키워줄 수 있습니다.
- 나 자신을 아끼고 잘 돌보려는 노력을 합니다.
- “어린 시절의 나”와 “지금의 나”는 다르다는 것을 알아야 합니다.
“지금의 나”는 나의 감정과 생각을 더 잘 알고 있고,
필요하면 내가 믿을 수 있는 사람들에게
도움을 요청할 수 있습니다.

❖ 내가 다니는 직장엔 고충상담사가 있다면 도움을 요청합니다.

- ❖ 직장에서 동료들의 비난에 반응하지 않고,
나의 일에 집중하는 연습을 합니다.
직장에서 이를 실천하는 것이 중요합니다.



어린시절의 나



지금의 나



동영상 보기

4. 트라우마

1) 트라우마를 경험하면 내 몸과 마음에 나타나는 변화



❖ 마음과 감정에 나타나는 변화

- 두려움, 분노, 불안, 긴장, 슬픔, 우울을 느낄 수 있습니다.
- **죄책감**을 느낄 수 있습니다.
- 매우 예민해질 수 있습니다.

❖ 생각에 나타나는 변화

- 힘든 경험과 관련된 기억이 계속해서 떠오를 수 있습니다.
- 집중하고 기억하기 어려워질 수 있습니다.
- 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- **피해의식**을 갖게 될 수 있습니다.
- 무엇인가를 하고 싶은 마음이 없어질 수 있습니다.



단어사전

• 트라우마

마음에 남아 계속해서 영향을 주는 강한 충격

• 죄책감

저지른 잘못에 대하여 책임을 느끼는 마음

• 피해의식

자신의 몸, 돈, 명예 따위에 손해를 입었다고 생각하는 감정



❖ 몸에 나타나는 변화

- 심장이 빠르게 뛸 수 있습니다.
- 근육이 긴장될 수 있습니다.
- 이상한 소리가 들리기도 합니다.
- 깊은 잠을 못 잘 수 있습니다.
- 너무 많이 먹거나 적게 먹어 몸무게가 늘어나거나 줄어든 수 있습니다.



❖ 사람과의 관계에 나타나는 변화

- 다른 사람들과 잘 어울리지 못해 가족, 친구, 직장동료와의 관계에 어려움이 생길 수 있습니다.

2) 트라우마를 관리하는 방법

- ✧ 충분히 쉽니다.
- ✧ 하루 7 시간 이상 충분히 잡니다.
- ✧ 건강한 음식을 규칙적으로 골고루 먹습니다.
- ✧ 취미활동을 하며 나의 감정을 표현해 봅니다.
- ✧ 트라우마를 생각나게 하는 장소나 상황은 피합니다.
- ✧ 심호흡과 명상을 통해 몸과 마음의 긴장을 풀어줍니다.

- 심호흡을 합니다.

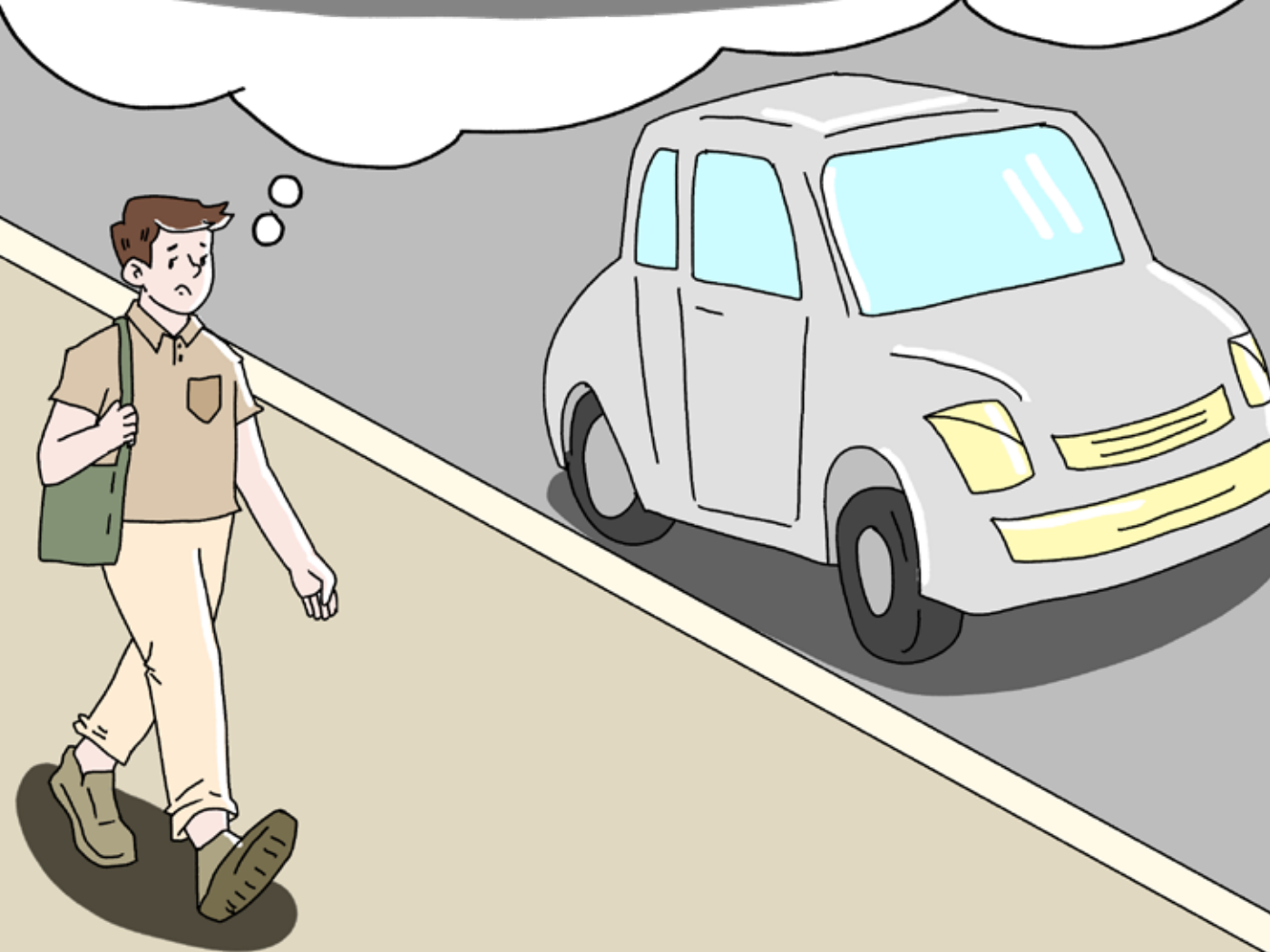
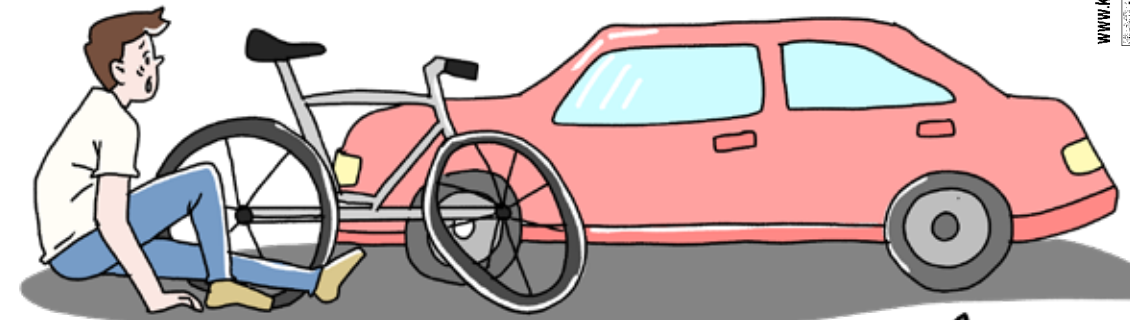
43쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

- 명상을 합니다.

44쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

- ✧ 내가 아무리 노력해도 트라우마를 버려내기 어려우면

- 나의 가족에게 어려움을 이야기하고
- 가까운 정신건강의학과 전문의원이나 정신건강복지센터와 같은 정신건강 전문기관의 도움을 받습니다.





동영상 보기

사례 트라우마

"이전 직장에서 따돌림을 당했던 기억들이 자꾸 떠올라서
마음이 너무 힘들어요."



- ▶ 나는 공장에서 생산직으로 일을 하고 있습니다.
나에게는 한 가지 고민이 있습니다.

나는 이전 직장에서
따돌림을 당했던 적이 있는데
요즘도 그 기억이 자꾸 떠올라
마음이 너무 힘들습니다.

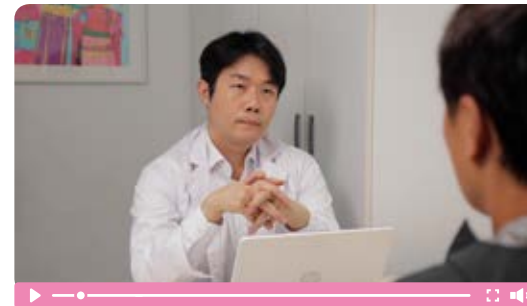


- ▶ 나는 지금 다니고 있는 직장에서도
이전 직장에서처럼
따돌림을 당하지 않을까
눈치를 보게 되고,
일하는 도중에도 자주 멍해집니다.



- ▶ 이제는 사람들이 두렵기까지 합니다.
그래서 사람들을 자꾸 피하게 됩니다.
밤에 깊은 잠을 자기도 힘들습니다.

친한 선배에게
나의 고민을 얘기했더니,
정신건강의학과 전문의사를
찾아가보라고 얘기해줬습니다.



- ▶ 다음 날 나는 집 주변에 있는
정신건강의학과 전문의원을
방문했습니다.
의사 선생님은 나의 이야기를
열심히 들어주셨습니다.

의사 선생님은 내가 이전 직장에서
따돌림을 당한 것은
나에게 문제가 있거나
나에게 잘못이 있기 때문이 아니라고
위로해 주셨습니다.



그렇게 힘들어하면서도
꼭 참고 회사에 다녔던 내가
멋지다고도 말씀해 주셨습니다.



▶ 의사 선생님은 내가 나쁜 기억을 잊기 위해 기억을 억지로 누르면 누를수록 그 기억은 더 강하게 떠오를 수 있다고 말씀하셨습니다.



내 안의 괴로운 마음을 나 자신이 인정해 주고, 그 마음이 하늘에 구름 떠가듯 시냇물에 나뭇잎이 떠내려가듯 흘러가게 그냥 두어보라고 말씀하셨습니다.



▶ 괴로운 마음은 있지만, 내가 살고 싶은 방향으로 하루하루를 살아가는 것이 중요하다고도 말씀해 주셨습니다.

내가 바라는 것은 동료들과 함께 행복하게 일하며 하루하루를 보내는 것입니다.



▶ 나는 이제 동료들에게 먼저 다가가려고 노력하고 있습니다.

나는 이전과는 다르게 동료들을 피하지 않고 먼저 다가가 반갑게 인사를 합니다.

내가 이런 노력을 하다 보니 이젠 직장동료들이 먼저 내게 다가와 웃으면서 인사를 하고 말을 걸어옵니다.



▶ 나는 이제 동료들과 함께 간식도 먹고 쉬는 시간에 동료들과 커피를 마시며 재미있는 이야기도 나눕니다.





▶ 이젠 이유 없이 사람들을 두려워하거나 피하지 않습니다.

사람들과 이야기하고 친하게 지내면서 행복을 느낍니다.



▶ 나는 무엇보다도 나 자신을 좋아하게 되었습니다.

앞으로는 행복한 추억들로 내 마음을 가득 채울 겁니다.

☺ 나는 이렇게 해서 트라우마를 버텨낼 수 있었어요!

✳ 직장생활을 하다보면 따돌림과 같은 마음에 심한 충격이나 상처를 받을 수 있습니다.

- 그 충격이나 상처는 트라우마로 남기도 합니다.
- 트라우마로 인한 나쁜 감정이 내 마음속에 계속 남아 상처를 줄 수 있습니다.
- 이유 없이 나 자신을 탓할 수도 있습니다.



❖ 트라우마를 겪어 마음이 힘들 땐

- 내가 좋아하는 것과 잘 해냈던 경험을 머릿속에 떠올립니다.
- 그러면 내 자신의 소중함에 대해 생각해 볼 수 있게 됩니다.
- 나는 세상에 하나밖에 없는 소중한 존재입니다.
따라서 나의 존재 자체로 **존중받아야** 합니다.



단어사전

• 존중받다

귀하고 소중하게 여겨지다

❖ 나는 지금을 살고 있다는 걸 알고, 지금에 집중합니다.

- 어두웠던 "지난 과거의 나"와
"지금의 나"를
다르게 바라봅니다.
- 내가 살고 싶은 방향으로 살기 위해 노력하고,
그렇게 살 수 있다는 마음을 가져봅니다.



❖ 트라우마를 잘 버텨내기 위해서
주변 사람들의 공감과 위로를 받는 것도 중요합니다.

- 트라우마를 경험한 사람들과 만나
서로 트라우마 경험을 나누고,
위로받고,
응원해 주는 것은
트라우마를 버텨내는 데 도움이 될 수 있습니다.



트라우마를 경험한 사람들과 만나 서로 트라우마 경험을 나눕니다.

❖ 혼자 트라우마를 버텨내기 어렵다면 전문가의 도움을 받습니다.

- 내가 경험한 트라우마로 인해 공포를 크게 느끼고 있다면,
반드시 가까운 정신건강복지센터나 전문 상담기관의 도움을
받습니다.
- 정신건강의학과 전문의사와의 상담을 통해
필요하다면 의사 선생님이 처방해 주는 약을 먹는 것이
분노를 버텨내는 데 도움이 될 수 있습니다.
 - 의사 선생님에게 약의 효과와 부작용에 대해서
질문하고 상의합니다.
 - 될 수 있으면 의존성이 없는 약을 요청합니다.



전문가의 도움 받기



동영상 보기

5. 중독

1) 트라우마를 경험하면 내 몸과 마음에 나타나는 변화



✧ 마음과 감정에 나타나는 변화

- 우울, 불안, 공포, 분노를 느낄 수 있습니다.
- 감정의 변화가 심해질 수 있습니다.
- 감정을 조절하지 못 할 수 있습니다.



✧ 생각에 나타나는 변화

- 나에게 즐거움을 주는 행위를 계속해서 하고 싶다는 생각이 나도 모르게 쉴 새 없이 떠오를 수 있습니다.
- 집중하기 어려워질 수 있습니다.
- 기억하기 어려워질 수 있습니다.
- 잘못된 판단을 할 수 있습니다.



✧ 몸에 나타나는 변화

- 심장이 빨리 뛸 수 있습니다.
- 손이 떨릴 수 있습니다.
- 몸이 괴롭고 아플 수 있습니다.
- 기운이 없어질 수 있습니다.
- 깊은 잠을 못 잘 수 있습니다.



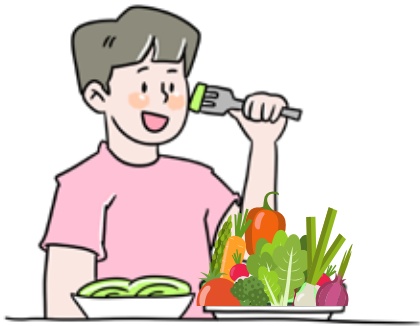
✧ 사람과의 관계에 나타나는 변화

- 다른 사람들과 잘 어울리지 못해 가족, 친구, 직장동료와의 관계에 어려움이 생길 수 있습니다.

2) 중독을 관리하는 방법



- ✧ 나의 중독 상태를 알고, 지금의 나의 상황을 이해합니다.
- ✧ 내가 겪고 있는 중독과 관련된 사람, 장소, 물건, 약물을 피합니다.



- ✧ 나의 가족에게 도움을 요청합니다.
- ✧ 매일 규칙적으로 운동합니다.
- ✧ 매일 식사 때마다 건강한 음식을 골고루 먹습니다.



- ✧ 하루 7 시간 이상 충분히 잠을 잡니다.

- ✧ 심호흡이나 명상은 중독을 버려내는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 심호흡을 합니다.

43쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

- 명상을 합니다.

44쪽으로 가서 따라 해 봅니다.

- ✧ 내가 아무리 노력해도 중독을 버려내기 어려우면

- 가족에게 나의 어려움을 이야기하고 도움을 요청합니다.
- 가까운 정신건강의학과 전문의원이나 정신건강복지센터와 같은 정신건강 전문기관의 도움을 받습니다.



동영상 보기

사례 중독

“하루 종일 스마트폰 게임 생각 때문에 일을 제대로 할 수가 없어요.”



▶ 나는 스마트폰 게임을 매우 좋아합니다. 전에 다니던 편의점에서 스마트폰 게임을 하다가 잘린 적이 있을 정도로 게임을 많이 합니다.



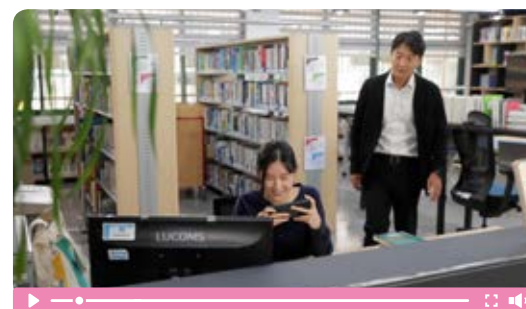
▶ 오랜 시간 스마트폰 게임을 하다 보니, 목과 허리가 아파서 자주 병원에 갑니다.

가족들은 하루 종일 스마트폰 게임을 하는 나를 많이 걱정합니다.

이젠 나도 게임을 끊어야겠다는 생각을 매일 하게 됩니다.

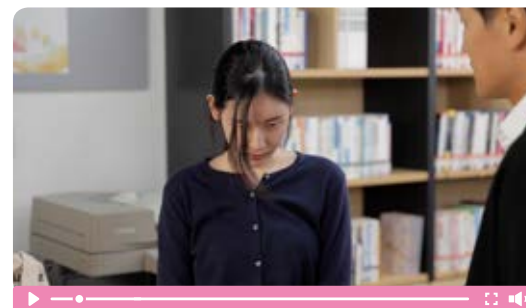


▶ 나는 지금은 도서관에서 사서보조일을 하고 있습니다.



▶ 어느 날 내가 도서관에서 일하다가 스마트폰 게임을 하는 것을 옆을 지나가던 팀장님이 우연히 보게 되었습니다.

팀장님은 일하는 시간에 스마트폰 게임을 한 것에 대해 꾸짖으셨습니다.



팀장님은 내가 하루에 몇 시간 정도 스마트폰 게임을 하는지 물어보셨습니다.



내가 하루에 7 시간 정도 스마트폰 게임을 한다고 대답했습니다.

팀장님은 놀라시며 상담을 한번 받아보라고 말씀하셨습니다.



- ▶ 나는 부모님과 가까운 상담 기관을 찾아가 정신건강 전문상담 선생님과 상담을 하였습니다.

상담 선생님은 내가 왜 이렇게까지 게임을 좋아하는지 물어보셨습니다.



- ▶ 나는 친구가 없어서 많이 외롭다고 했습니다. 나는 외로움을 잊기 위해 스마트폰 게임을 한다고 말씀드렸습니다.

게임 속에서는 친구들을 사귄 수 있으니까요.



내가 매력이 없고 문제가 많은 사람이라는 생각이 들어서 사람들과 친해지는 게 어려웠고, 그래서 일부러 사람들을 피해 다녔다고 말씀드렸습니다.



- ▶ 상담 선생님은 내 얘기를 다 들으시고, 나 자신을 소중하게 생각해야 한다고 말씀하셨습니다.

무언가 새로운 것에 도전하는 것도 나의 소중함을 알게 되는 데 도움이 된다고 말씀해 주셨습니다.

그동안 나는 나 자신을 아끼고 사랑하지 않았다는 것을 알게 되었습니다.



- ▶ 나는 상담 선생님이 알려주신 대로 새로운 **도전**을 시작했습니다.

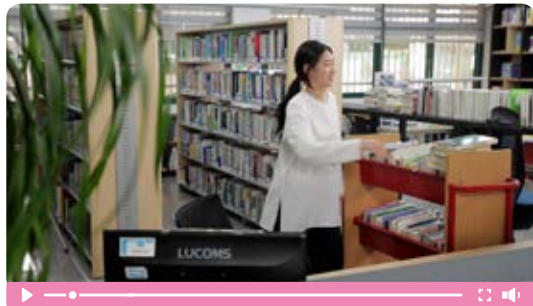
나는 매일 퇴근 후 땀이 날 정도로 달리기를 합니다.

단어사전

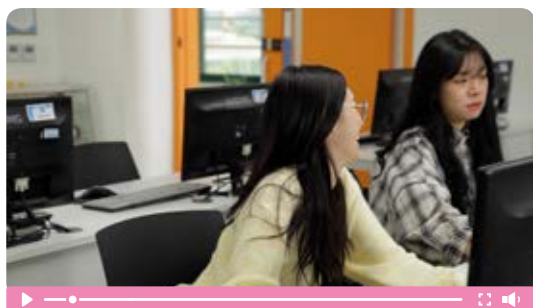
- **도전**
정면으로 맞서기



▶ 나는 학원에서 게임**그래픽 디자인**도 배우기 시작했습니다. 간단하게 디자인하는 정도지만, 게임그래픽 디자인을 배우면서 나는 자신감과 만족감을 느끼고 있습니다.



▶ 이제 나는 일할 때는 스마트폰을 멀리 두고 일에만 집중합니다.



▶ 스마트폰 게임을 하는 대신에 새로운 활동을 하고, 주변 사람들과도 가까워지려고 노력합니다.

이제 나의 일상은 활기를 찾고 있습니다.

단어사전

• 그래픽 디자인

어떤 모양을 눈으로 보기에 좋은 결과로 만들어내는 것



▶ 이렇게 변하고 있는 나 자신이 자랑스럽고, 하루하루가 즐겁습니다.



▶ 이젠 새롭게 도전하고 있는 **그래픽 디자이너**라는 꿈을 이루기 위해 노력하고 있습니다.

단어사전

• 그래픽 디자이너

어떤 모양을 눈으로 보기에 좋은 결과로 만들어내는 사람

✓ 나는 이렇게 해서 스마트폰 게임 중독을
버텨낼 수 있었어요!

✳ 내가 중독으로 인해 힘들어하고 있다면
먼저 내가 무엇 때문에 중독에 빠져있는지를 알아야 합니다.

- 앞의 사례의 주인공은 외롭고 슬픈 감정을 잊기 위해
스마트폰 게임을 하며 많은 시간을 보냈습니다.



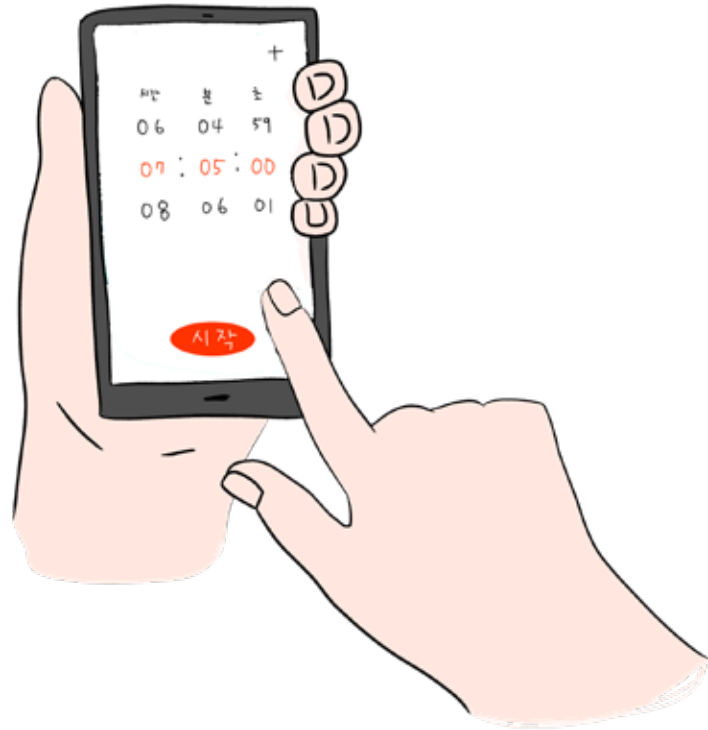
✳ 스마트폰 게임 중독을 버텨내기 위해서
게임 대신에 건강한 활동을 합니다.

- 가볍게 걷기, 뛰기, 자전거 타기와 같은 신체활동을 합니다.
- 취미활동을 즐깁니다.
- 다른 사람들과 함께 할 수 있는 활동을 합니다.
- 나와 비슷한 경험을 겪고 있는 사람들과 경험을 나누고,
서로 이해하고, 응원해 줍니다.
- 술, 담배, 스마트폰 게임과 같이
중독성 있고 건강에 나쁜 것은 피합니다.



술, 담배, 스마트폰 게임과 같이 중독성 있고 건강에 나쁜 것은 피합니다.

- ✧ 적절한 스마트폰 게임 사용을 위해서 스스로 또는 가족과 함께 게임 하는 시간을 미리 정해놓고 스마트폰에 타이머를 설정해 놓은 후 사용하는 것도 도움이 됩니다.
- ✧ 스마트폰 게임을 너무 많이 하여 일상생활에 어려움을 겪고 있다면 게임에 심하게 중독 되어 있는 상태입니다. 이럴 땐 반드시 관련 전문가와의 상담을 통해 중독을 버텨낼 수 있도록 도움을 받습니다.





마음건강에 도움이 되는 기관

* 국가정신건강정보포털(<https://www.mentalhealth.go.kr>)

• 기초 정신건강복지센터 설치 운영 현황(244개소)

시·도	시·군·구	주소	전화번호
서울 (25)	강남구	강남구 자곡로 100, 자곡문화센터 2층	02-2226-0344
	강동구	강동구 구천면로 297-5, 천호보건지소 1층	02-471-3223
	강북구	강북구 삼양로 19길 154, 강북구보건소 삼각산분소 3층	02-985-0222
	강서구	강서구 공항대로 561, 강서구보건소 B1	02-2600-5926
	관악구	관악구 관악로 145, 관악구청별관 3동 4층	02-879-4911
	광진구	광진구 긴고랑로 110, 중곡종합건강센터 4층	02-450-1895
	구로구	구로구 새말로 60, 제중요양병원 별관 지하 1층	02-861-2284
	금천구	금천구 시흥대로 123길 11, 독산1동 주민센터 5층	02-3281-9314
	노원구	노원구 노해로 455, 인산빌딩	02-2116-4591
	도봉구	도봉구 방학로 3길 117, 도봉구보건소 1층	02-2091-5231
	동대문구	동대문구 홍릉로 81, 홍릉문화복지센터 4층	02-963-1621
	동작구	동작구 사당로 253-3, 유창빌딩 2층	02-820-4072
	마포구	마포구 성산로 4길 15, 성산1동주민센터 3층	02-3272-4937
	서대문구	서대문구 연희로 290, 서대문보건소 별관 4층	02-3140-8081

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	서초구	서초구 염곡말길 9, 느티나무쉼터 3층	02-2155-8215
	성동구	성동구 행당로 12, 성동구보건소 금호분소 3층	02-2298-1080
	성북구	성북구 화랑로 63	02-2241-6314
	송파구	송파구 양산로 5, 송파구 보건지소	02-2147-5030
	양천구	양천구 목동서로 339, 지하 1층	02-2061-8881
	영등포구	영등포구 당산로 123, 영등포구보건소 4층	02-2670-4793
	용산구	용산구 녹사평대로 150	02-2199-8340
	은평구	은평구 연서로 34길 11	02-351-8680
	종로구	종로구 성균관로 15길 10	02-745-0199
	중구	중구 서소문로 6길 16, 중림종합복지센터 3층	02-2236-6606
부산 (16)	중랑구	중랑구 면목로 238, 중랑구민회관 1층	02-3422-5921
	강서구	강서구 공항진입로 8, 2층((주)제이슨건물)	051-973-3418
	금정구	금정구 중앙대로 1793번길 37, 3층	051-518-8700
	기장군	기장군 정관읍 용수로 11, 정관보건지소 4층	051-727-5386
	남구	남구 유엔평화로 4번길 61, 2~3층	051-626-4660
	동구	동구 구청로 1, 의회동 2층	051-911-4600
	동래구	동래구 명륜로 187번길 56, 동래구보건소 4층	051-507-7306
	부산진구	부산진구 시민공원로 30, 부산진구청 별관 건강증진센터 내 2층	051-638-2662
	북구	북구 만덕대로 89번길 9, 덕천보건지소 3층	051-334-3200

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	사상구	사상구 가야대로 196번길 51, 3층 (학장동, 다누림센터)	051-314-4101
	사하구	사하구 장림번영로 41, 한국메디컬빌딩 5층	051-265-0512
	서구	서구 구덕로 127, 서구가족센터 2층	051-246-1981
	수영구	수영구 수영로 637-5 2층	051-714-5681
	연제구	연제구 연제로 2, 연제구 보건소 2층	051-861-1914
	영도구	영도구 동삼북로 2, 주택공사영구 임대아파트 상가 209호~211호	051-404-3379
	중구	중구 흑교로 48, 3층	051-257-7057
	해운대구	해운대구 양운로 37번길 59, 해운대구보건소 2층	051-741-3567
대구 (8)	남구	남구 영선길 34, 남구보건소 4층	053-628-5863
	달서구	달서구 학산로 50, 월성문화관 내	053-637-7852
	달성군	달성군 옥포읍 비슬로 458길 6-2, 3층	053-643-0199
	동구	동구 동촌로 79, 동구보건소 4층	053-983-8340
	북구	북구 성북로 43, 4층	053-353-3631
	서구	서구 북비산로 71길 7, 3층	053-564-2595
	수성구	수성구 수성로 213, 수성구보건소 별관 4층	053-756-5860
	중구	중구 태평로 45, 중구보건소 3층	053-256-2900

시·도	시·군·구	주소	전화번호
인천 (11)	강화군	강화군 강화읍 총렬사로 26-1	032-932-4390
	계양구	계양구 장기서로 8, 장기보건지소 3층	032-547-7087
	남동구	남동구 인주대로 819, 문화빌딩 6층	032-465-6412
	동구	동구 송림로 113, 송영빌딩 2층	032-765-3690
	미추홀구	미추홀구 독정리로 95, 미추홀구청 본관 3청사 2층	032-421-4045
	부평구 (삼산)	부평구 평천로 447, 108동 2층	032-330-1371
	부평구 (부평)	부평구 부흥로 287, 부평구보건소 별관 2층	032-330-5602
	서구	서구 탁옥로 39, 4층	032-718-0625
	연수구	연수구 예술로 20번길 15, 기억과마음치매정신통합센터 3층	032-899-9430
	용진군	미추홀구 매소홀로 120, 용진군보건소 3층	032-721-0560
	중구	중구 참외전로 72번길 21	032-760-6090
광주 (5)	광산구	광산구 상무대로 239-1, 3층	062-941-8567
	남구	남구 봉선로 1	062-654-8236
	동구	동구 서남로 14, 동구벤처빌딩 6층	062-233-0468
	북구	북구 북문대로 43, 2층	062-267-5510
	서구	서구 문천로 172번길 32, 2층 정신보건팀	062-350-4196

시·도	시·군·구	주소	전화번호
대전 (5)	대덕구	대덕구 석봉로 38번길 55 (석봉동), 대덕구보건소 별관 2층	042-931-1671
	동구	동구 현암로 22	042-673-4619
	서구	서구 만년로 74	042-488-9742
	유성구	유성구 박산로 177, 유성구보건소 2층	042-825-3527
	중구	중구 수도산로 15	042-257-9930
울산 (5)	남구	남구 삼산중로 132, 남구보건소 치매안심센터 3층	052-227-1116
	동구	동구 봉수로 155, 3층	052-233-1040
	북구	북구 산업로 1018, 2층	052-288-0043
	울주군	울주군 삼남면 서향교1길 67-12, 2층	052-262-1148
	중구	중구 외솔큰길 225, 중구보건소 3층	052-292-2900
세종 (1)	세종시	조치원읍 대첩로 32, 세종시보건소 별관동 2층	044-865-5225
경기 (37)	가평군	가평군 가평읍 가화로 155-15	031-581-8881
	고양시 아동청소년	고양시 덕양구 고양시청로 13-6, 현대빌딩 2층	031-968-2333
	고양시 아동청소년	고양시 일산동구 중앙로 1228, KT 고양지사 2층	031-908-3567
	과천시	과천시 관문로 69, 과천시보건소 1층	02-504-4440
	광명시	광명시 오리로 613, 광명시보건소 3층	02-897-7787

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	광주시	광주시 파발로 194, 2층	031-762-8728
	구리시	구리시 건원대로 34번길 84	031-523-8672
	군포시	군포시 군포로 221	031-461-1771
	김포시	김포시 사우중로 108, 김포시보건소 별관 2층	031-998-4005
	남양주시	남양주시 경춘로 522, 남양주시 제 2청사	031-592-5892
	동두천시	동두천시 거북마루로 49, 2층	031-863-3632
	부천시	부천시 성오로 172, 오정어울마당 3층	032-654-4024
	부천시 아동청소년	부천시 경인옛로 73, 소사어울마당 4층	032-654-4024
	성남시	성남시 수정구 수정로 218	031-754-3220
	성남시 소아청소년	성남시 수정구 수정로 218, 4층	031-751-2445
	수원시 (노인)	수원시 영통구 영통로 396	031-273-7511
	수원시 (성인)	수원시 팔달구 매산로 89, 2층	031-247-0888
	수원시 소아청소년	수원시 팔달구 동말로 47번길 17	031-242-5737
	수원시 (행복)	수원시 장안구 송원로 101(조원동), 장안구청 1층	031-253-5737
	시흥시	시흥시 호현로 55, 시흥시보건소 5층	031-316-6661
	안산시	안산시 단원구 화랑로 387	031-411-7573

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	안성시	안성시 강변로 74번길 18, 4층	031-678-5361
	안양시	안양시 만안구 문예로 48, 5층	031-469-2989
	양주시	양주시 삼송로 38번길 5, 2층	031-840-7320
	양평군	양평군 양평읍 중앙로 111번길 34-21, 3층	031-771-3521
	여주시	여주시 여흥로 160번길 14	031-886-3435
	연천군	연천군 전곡읍 은성대로 95	031-832-8106
	오산시	오산시 경기동로 59, 2층	031-374-8680
	용인시	용인시 기흥구 신갈로 58번길 11, 3층	031-286-0949
	의왕시	의왕시 오봉로 34, 의왕시보건소 별관 1층	031-458-0682
	의정부시	의정부시 범골로 158, 건윤빌딩 2층	031-838-4181
	이천시	이천시 이섭대천로 1119, 상공회의소 2층	031-637-2330
	파주시	파주시 조리읍 봉천로 68	031-942-2117
	평택시	평택시 평택5로 56, 평택시보건소 A동 2층	031-658-9818
	포천시	포천시 포천로 1612, 3층	031-532-1655
	하남시	하남시 미사강변대로 200, 2층	031-793-6552
	화성시	화성시 향남읍 향남로 470, 실내체육관 1층	031-352-0175
강원 (18)	강릉시	강릉시 남구길 23번길 24, 3~4층	033-651-9668
	고성군	고성군 간성읍 수성로 30, 고성군보건소 내 2층	033-680-4001

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	동해시	동해시 청운로 96, 1층	033-533-0197
	삼척시	삼척시 척주로 76, 2층	033-574-0190
	속초시	속초시 중앙로 17번길 6	033-633-4088
	양구군	양구읍 관공서로 42, 보건소 3층	033-482-9339
	양양군	양양군 양양읍 양양로 9-5, 보건소 2층	033-670-1730
	영월군	영월군 영월읍 하송로 46-43	033-370-2556
	원주시	원주시 원일로 139, 건강문화센터 4층	033-746-0199
	인제군	인제군 인제로 140번길 34, 인제군보건소	033-461-7427
	정선군	정선군 정선읍 녹송로 33	033-560-2869
	철원군	철원군 갈말읍 군탄로 16	033-450-5104
	춘천시	춘천시 효제길 35	033-244-7574
	태백시	태백시 태백로 905 (황지동, 보건소)	033-554-1378
	평창군	평창군 평창읍 종부로 61	033-330-0199
	홍천군	홍천군 신장대로 5, 건강증진센터 2층	033-435-7482
	화천군	화천군 강변로 111	033-440-2834
	횡성군	횡성군 횡성읍 횡성로 379	033-345-9901
충북 (14)	괴산군	괴산군 괴산읍 동진천길 43	043-832-0330
	단양군	단양군 삼봉로 53	043-420-3257
	보은군	보은군 보은읍 동광길 45	043-544-6991

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	영동군	영동읍 영동읍 반곡동길 7	043-740-5929
	옥천군	옥천읍 옥천읍 삼양로 8길 10	043-731-2199
	음성군	음성읍 중앙로 49, 3층	043-872-1883
	제천시	제천시 의림대로 242	043-646-3074
	증평군	증평읍 증평읍 보건복지로 64-1	043-835-4276
	진천군	진천읍 진천읍 중앙북1길 11-10, 별관 2층	043-536-8387
	청주시 상당구	청주시 상당구 남일면 단재로 480, 상당구보건소 1층	043-298-0199
	청주시 서원구	청주시 서원구 구룡산로 235, 위너스빌딩 4층	043-291-0199
	청주시 청원구	청주시 청원구 오창읍 과학산업3로 238, 1층	043-215-6868
	청주시 흥덕구	청주시 흥덕구 비하로 12번길 46, 강서보건지소 2층	043-234-8686
충남 (16)	충주시	충주시 사직산21길 34, 충주시보건소 4층	043-855-4006
	계룡시	계룡시 장안로 54	042-840-3507
	공주시	공주시 금성길 7	041-852-1094
	금산군	금산읍 금산로 1559, 다락원 스포츠센터 내 1층	041-751-4721
	논산시	논산시 논산대로 382(관촉동)	041-746-8073
	당진시	당진시 서부로 56	041-360-6700

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	보령시	보령시 남포면 보령남로 234	041-930-5995
	부여군	부여군 부여읍 성왕로 205	041-830-8600
	서산시	서산시 호수공원6로 6	041-661-6547
	서천군	서천읍 서천읍 사곡길 26	041-950-6737
	아산시	아산시 번영로 216번길 18	041-537-3451
	예산군	예산읍 예산읍 군청로 22	041-339-6115
	천안시 동남구	천안시 동남구 바들로 40, 3층	041-521-5011
	천안시 서북구	천안시 서북구 서부8길 29, 2층	041-578-9709
	청양군	청양읍 청양읍 칠갑산로 7길 54	041-940-4570
	태안군	태안읍 태안읍 서해로 1952-16	041-671-5300
전북 (14)	홍성군	홍성읍 홍성읍 문화로 106	041-632-9686
	고창군	고창읍 고창읍 전봉준로 90	063-563-8751
	군산시	군산시 공단대로 482, 5층	063-451-0363
	김제시	김제시 성산길 138	063-542-1350
	남원시	남원시 동문로 42-1, 2층	063-625-4122
	무주군	무주읍 무주읍 한풍루로 413	063-320-8237
	부안군	부안읍 부안읍 오리정로 124	063-581-5830
	순창군	순창읍 순창읍 순창로 127	063-650-5318

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	완주군	완주군 삼례읍 삼봉8로 10-10, 완주군보건소 2층	063-262-3066
	익산시	익산시 무왕로 975, 익산시보건소	063-841-4235
	임실군	임실군 임실읍 호국로 1680	063-640-3124
	장수군	장수군 장수읍 장천로 255-10	063-350-2800
	전주시	전주시 덕진구 벚꽃로 55, 덕진진료실 2층	063-273-6996
	정읍시	정읍시 수성택지4길 11	063-535-2101
	진안군	진안군 진안읍 진무로 1189, 진안군보건소	063-430-8528
전남 (22)	강진군	강진군 강진읍 목리길 11	061-430-5200
	고흥군	고흥군 고흥읍 등암3길 5	061-830-5795
	곡성군	곡성군 곡성읍 곡성로 854, 별관 2층	061-363-9917
	광양시	광양시 광양읍 인덕로 1100	061-797-4005
	구례군	구례군 구례읍 동편제길 30	061-780-2047
	나주시	나주시 품물시장 2길 57-32, 나주시 보건소 2동 4층	062-333-6200
	담양군	전남 담양군 담양읍 완동길 10-5	061-380-2766
	목포시	목포시 석현로 48, 2층	061-276-0199
	무안군	무안군 무안읍 무안로 530	061-450-5102
	보성군	보성군 보성읍 송재로 153, 보성군보건소 4층	061-853-5500
	순천시	순천시 중앙로 232	061-749-6695

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	신안군	신안군 압해면 천사로 1004, 신안군보건소 2층	061-240-5480
	여수시	여수시 시청서 4길 47	061-659-4288
	영광군	영광군 영광읍 신남로 4길 17	061-350-5666
	영암군	전라남도 영암군 영암읍 춘양리 528	061-470-6028
	완도군	완도군 완도읍 농공단지길 34	061-550-6745
	장성군	장성군 장성읍 청운11길 13	061-395-0199
	장흥군	장흥군 장흥읍 동교1길 13	061-864-0199
	진도군	진도군 진도읍 남동1길 40-9	061-540-6932
	함평군	함평군 함평읍 중앙길 54-8	061-320-2509
	해남군	해남군 해남읍 해남로 46	061-531-3765
	화순군	화순군 화순읍 충의로 40, 2층	061-374-4600
경북 (25)	경산시	경산시 남매로 158	053-816-7190
	경주시	경주시 양정로 300	054-777-1577
	고령군	고령군 대가야읍 왕릉로 56-5, 3층	054-950-7981
	구미시	구미시 선산대로 111	054-444-0199
	구미시 선산	구미시 선산을 선주로 121, 2층	054-480-5190
	군위군	군위군 군위읍 군청로 70	054-380-7411

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	김천시	김천시 체육공원길 21, 3층	054-433-4005
	문경시	문경시 점촌1길 13, 통합건강증진센터 2층	054-554-0802
	봉화군	봉화군 봉화읍 거촌로 12-3	054-674-1126
	상주시	상주시 경상대로 3023	054-536-0668
	성주군	성주군 성주읍 성밖숲길 12	054-930-8264
	안동시	안동시 관광단지 40, 웅도빌딩 2층	054-842-9933
	영덕군	영덕군 영덕읍 군청길 53	054-730-7161
	영양군	영양군 영양읍 동서대로 82	054-680-5171
	영주시	영주시 영주로 159번길 73, 2층	054-639-5728
	영천시	영천시 조양공원길 21	054-331-6770
	예천군	예천군 군청길 33	054-650-8035
	울릉군	울릉군 울릉읍 울릉순환로 396-18	054-790-6823
	울진군	울진군 울진읍 읍내8길 61-8	054-789-5037
	의성군	의성군 의성읍 구봉길 228	054-830-6672
	청도군	청도군 화양읍 산성강변길 472	054-373-8006
	청송군	청송군 의료원길 19, 별관 2층	054-870-7361
	칠곡군	칠곡군 왜관읍 관문로 1길 30	054-973-2023
	포항시남구	포항시 남구 동해안로 6119번길	054-270-4091
	포항시북구	포항시 북구 삼흥로 98	054-270-4191

시·도	시·군·구	주소	전화번호
경남 (20)	거제시	거제시 수양로 506, 3층	055-639-6119
	거창군	거창군 거창대로 3079	055-940-8388
	고성군	고성군 고성을 남포로 79번길 103-3	055-670-4058
	김해시	김해시 주촌면 주선로 29-1	055-329-6323
	남해군	남해읍 선소로 6	055-860-8931
	밀양시	밀양시 삼문중앙로 41	055-359-7020
	사천시	사천시 용현면 시청3길 43, 사천시보건소	055-831-3748
	산청군	산청군 산청읍 중앙로 97	055-970-7632
	양산시	양산시 중앙로 7-32, 양산시보건복지센터 4층	055-367-2255
	의령군	의령군 의령읍 의병로 8길 16	055-570-4022
	진주시	진주시 월아산로 983, 2층	055-749-5774
	창녕군	창녕군 창녕읍 우포2로 1189-35	055-530-6260
	창원시 마산	창원시 마산합포구 월영동북로 15, 마산보건소	055-225-6031
	창원시 의창	창원시 성산구 중앙대로 162번길 9	055-287-1223
	창원시 진해	창원시 진해구 종원동로 62, 3층	055-225-6391
	통영시	통영시 안개4길 108, 통영시보건소 3층	055-650-6540
	하동군	하동군 하동읍 군청로 31	055-880-6670

시·도	시·군·구	주소	전화번호
	함안군	함안군 가야읍 중앙남4길 10	055-580-3133
	함양군	함양군 함양읍 한들로 141	055-960-8060
	합천군	합천군 합천읍 동서로 39	055-930-3685
제주 (2)	서귀포시	서귀포시 중앙로 101번길 52 (서홍동)	064-760-6553
	제주시	제주시 노형9길 9-4	064-712-4077

· 중독관리통합지원센터 현황(58개소)

시·도	시·군·구	기관명	주소	전화번호
서울 (3)	강북구	강북구 중독관리 통합지원센터	강북구 삼양로 19길 154, 강북구민건강관리센터 2층	02-989-9223
	노원구	노원구 중독관리 통합지원센터	노원구 노원로 16길 15, 중계주공아파트 912동 1층	02-6941-3677
	도봉구	도봉구 중독관리 통합지원센터	도봉구 방학로 53, 백운빌딩 2층	02-6082-6793
부산 (3)	서구	부산 중독관리 통합지원센터	서구 구덕로 179, S동 (융합의학연구동) 2층	051-246-7574
	사상구	사상구 중독관리 통합지원센터	사상구 가야대로 196번길 51, 3층 (학장동, 다누림센터)	051-988-1191
	해운대구	해운대구 중독관리 통합지원센터	해운대구 반송로 853, 반송보건지소 1층	051-545-1172
대구 (2)	달서구	달서구 중독관리 통합지원센터	달서구 학산로 50	053-638-8778
	동부	대구 동부 중독관리 통합지원센터	동구 아양로 246-1, 3층	053-957-8817
인천 (5)	계양구	계양구 중독관리 통합지원센터	계양구 계양대로 126	032-555-8765
	남동구	남동구 중독관리 통합지원센터	남동구 남동대로 922번길 52, 5층	032-468-6412

시·도	시·군·구	기관명	주소	전화번호
	동구	인천 동구 중독관리 통합지원센터	동구 송림로 113, 2층	032-764-1183
	부평구	부평구 중독관리 통합지원센터	부평구 마장로 410번길 5	032-507-3404
	연수구	연수구 중독관리 통합지원센터	연수구 앵고개로 183, 남동부수도사업소 2층	032-236-9478
광주 (5)	광산구	광산구 중독관리 통합지원센터	광산구 상무대로 287, 5층	062-714-1233
	남구	광주 남구 중독관리 통합지원센터	남구 독립로 25-1, 3~4층	062-413-1195
	동구	광주 동구 중독관리 통합지원센터	동구 구성로 190 흥국생명빌딩 2층	062-222-5666
	북구	광주 북구 중독관리 통합지원센터	북구 중가로 26, 4층	062-526-3370
	서구	광주 서구 중독관리 통합지원센터	서구 회재로 897-1, 2층	062-654-3802
대전 (4)	대덕구	대덕구 중독관리 통합지원센터	대덕구 중리서로 42, 3층	042-635-8275
	동구	대전 동구 중독관리 통합지원센터	동구 동대전로 333, 3층	042-286-8275

시·도	시·군·구	기관명	주소	전화번호
	서구	대전 서구 중독관리 통합지원센터	서구 갈마로 40, 3층	042-527-9125
	유성구	유성구 중독관리 통합지원센터	유성구 노은동로 75번길 85-30, 3층	042-826-3250
울산 (2)	남구	울산 남구 중독관리 통합지원센터	남구 화합로 105, 로하스빌딩 5층	052-275-1117
	중구	울산 중구 중독관리 통합지원센터	중구 태화로 216, 3층	052-245-9007
경기 (9)	고양시	고양시 중독관리 통합지원센터	고양시 일산동구 일산로 86	031-932-7071
	김포시	김포시 중독관리 통합지원센터	김포시 사우중로108, 김포시보건소 별관2층	031-998-4005
	성남시	성남시 중독관리 통합지원센터	성남시 수정로 218, 수정구보건소 5층	031-751-2768
	수원시	수원시 중독관리 통합지원센터	수원시 팔달구 매산로 89, 2층	031-256-9478
	안산시	안산시 중독관리 통합지원센터	안산시 단원구 화랑로 387, 2층	031-411-8445
	안양시	안양시 중독관리 통합지원센터	안양시 만안구 안양로 119, 계양빌딩 7층	031-464-0175
	의정부시	의정부시 중독관리 통합지원센터	의정부시 둔야로 33번길 8, 광희빌딩 5층	031-829-5001

시·도	시·군·구	기관명	주소	전화번호
	파주시	파주시 중독관리 통합지원센터	파주시 조리읍 봉천로 68, 2층	031-948-8004
	화성시	화성시 중독관리 통합지원센터	화성시 정남면 서봉로 998	031-354-6614
강원 (4)	광역형	강원광역 중독관리 통합지원센터	춘천시 후석로 42, 시티빌딩4층	033-251-1970
	강릉시	강릉시 중독관리 통합지원센터	강릉시 용지로 144, 4층	033-653-9667
	원주시	원주시 중독관리 통합지원센터	원주시 원일로 139	033-748-5119
	춘천시	춘천시 중독관리 통합지원센터	춘천시 삭주로 84, 수인빌딩 3층	033-240-3482
충북 (2)	광역형	충북광역 중독관리 통합지원센터	청주시 서원구 1순환로 767 지오빌딩 2층	043-217-0597
	청주시	청주시 중독관리 통합지원센터	청주시 대성로 172번길 21, 3층	043-272-0067
충남 (2)	아산시	아산시 중독관리 통합지원센터	아산시 변영로 216번길 18, 아산시보건소 별관 1층	041-537-3453
	천안시	천안시 중독관리 통합지원센터	천안시 동남구 버들로 40, 동남구보건소 별관 1층	041-577-8097
전북 (4)	광역형	전북광역 중독관리 통합지원센터	전주시 덕진고 정여립로 1115, 나눔동지타운 407호	063-251-0650

시·도	시·군·구	기관명	주소	전화번호
	군산시	군산시 중독관리 통합지원센터	군산시 공단대로 482, 치매안심센터 4층	063-464-0061
	전주시	군산시 중독관리 통합지원센터	전주시 덕진구 가리내로 10, 2층	063-223-4567
	익산시	익산시 중독관리 통합지원센터	익산시 무왕로 975, 2층	063-859-7124
전남 (2)	목포시	목포시 중독관리 통합지원센터	목포시 석현로 48, 2층	061-284-9694
	여수시	여수시 중독관리 통합지원센터	여수시 시청서 4길 47	061-659-4288
경북 (2)	구미시	구미시 중독관리 통합지원센터	구미시 검성로 115-1, 2층	054-474-9791
	포항시	포항시 중독관리 통합지원센터	포항시 북구 삼흥로 98	054-270-4191
경남 (6)	광역형	경남광역 중독관리 통합지원센터	창원시 의창구 동읍 동읍로 457번길 48 (경남사회복지센터)	055-239-1400
	김해시	김해시 중독관리 통합지원센터	김해시 주촌면 주선로 29-1	055-314-0317
	양산시	양산시 중독관리 통합지원센터	양산시 중앙로 7-32, 5층	055-367-9072
	진주시	진주시 중독관리 통합지원센터	진주시 진주대로 816번길 20, 2층	055-758-7801

시·도	시·군·구	기관명	주소	전화번호
제주 (3)	마산시	마산시 중독관리 통합지원센터	창원시 마산합포구 합포로 2, 3층	055-247-6994
	창원시	창원시 중독관리 통합지원센터	창원시 의창구 중앙대로 162번길 9, 4층	055-261-5011
	광역시형	제주광역시 중독관리 통합지원센터	제주시 아란13길 15, 제주대학교병원내 별관	064-717-3000
	서귀포시	서귀포시 중독관리 통합지원센터	서귀포시 중앙로 101번길 52	064-760-6552
	제주시 중독 관리통합 지원센터	제주시 중독관리 통합지원센터	제주시 서사로 184, 4층	064-759-0911

참고한 자료

- 샌드라 스타인가드 저, 장창현 역, 『비판정신의학 논쟁 그리고 임상적용』, 건강미디어협동조합(2020)
- 한나 셔먼 저, 김문주 역, 『어린이를 위한 마음챙김 워크북』, 불광출판사(2021)
- 앨릭스 코브 저, 정지인 역, 『우울할 땐 뇌 과학, 실천할 땐 워크북』, 심심(2020)
- 소나 디미지안 등 저, 김병수, 서호준 공역, 『우울증의 행동활성화 치료』, 학지사(2012)
- 스티븐 C. 헤이즈 저, 문현미 역, 『자유로운 마음』, 학지사(2021)
- 보건복지부 국립재활원 재활연구소(2022), 『스트레스 이제 그만!! 날려버리자! 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책』
- 성남시정신건강복지센터(2020), 『스트레스 관리 안내서』
- 국립정신건강센터(2021), 『직장인을 위한 마음건강안내서』
- 학생정신건강지원센터(2022), 『우리들의 마음건강 이야기』
- 보건복지부 2023년 정신건강사업 안내
- 이정은, 홍자영 등 저, 고용개발원(2018-01), 『보람씨의 행복한 직장생활(발달장애인을 위한 직장 예절 안내서)』

발달장애인을 위한

알기 쉬운 마음건강 지키기

책 펴낸 날짜 2023년 12월 15일
책 펴낸 사람 조윤경
책 펴낸 곳 한국장애인고용공단 고용개발원
주소 (13619) 경기도 성남시 분당구 구미로173번길 59
전화 (031) 728-7000
팩스 (050) 3470-0906
홈페이지 (공단) <http://www.kead.or.kr>
(고용개발원) <http://edi.kead.or.kr>
전자우편 wona@kead.or.kr
ISBN 979-11-6922-086-6(93330)