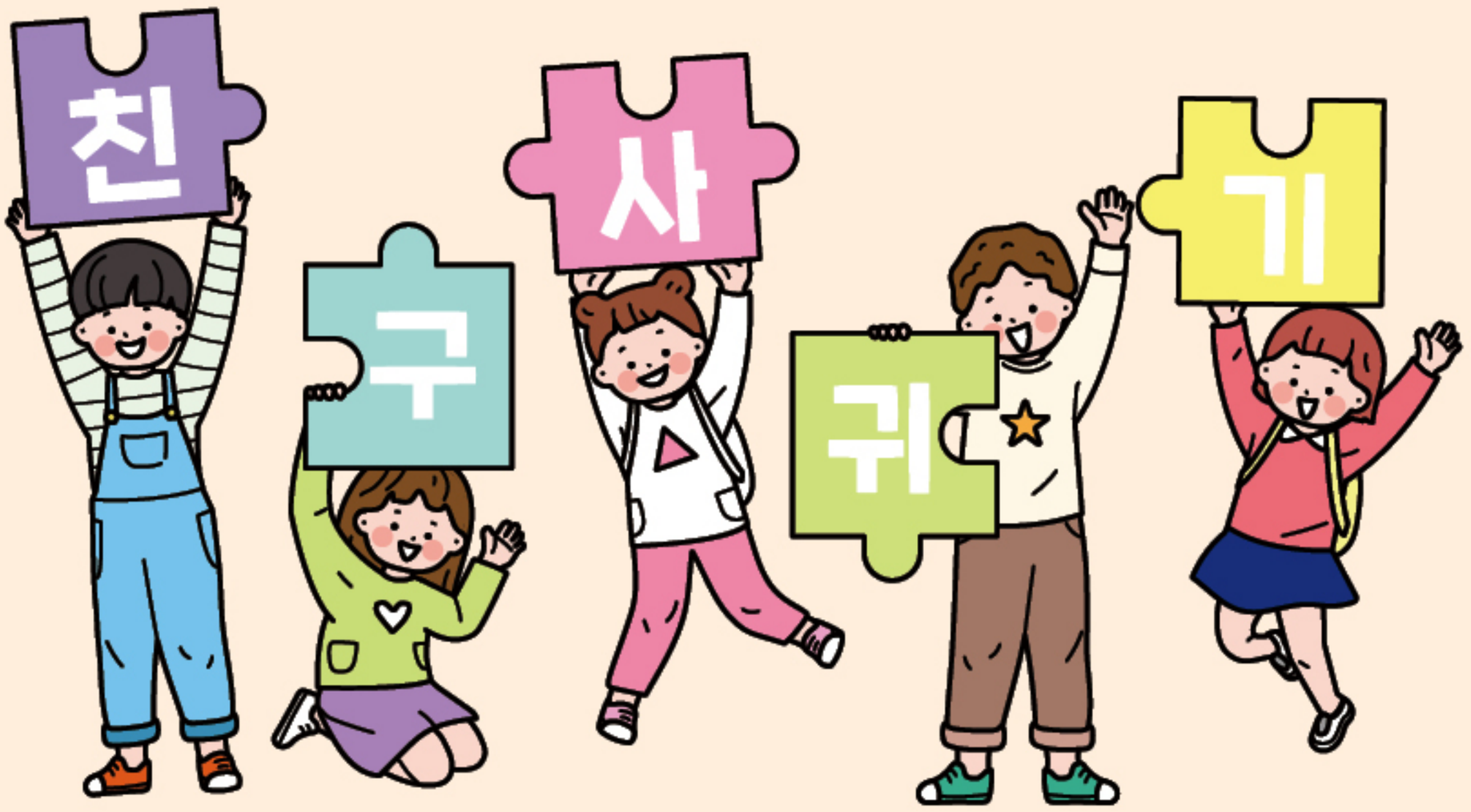
학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

제2022-2호 중·고등학교 학생용 카드뉴스

# 우리들의 학교생활 이야기




새 학기에 다양한 계획이 있겠지만,
마음이 통하는 친구 사귀기를 우선으로 삼는 학생이 많을 것입니다.
부모님과 갈등이 생길 때, 고민상담 뿐 아니라
소소한 일상을 나누며 든든한 힘이 되는 존재가 친구입니다.

청소년 시기는 친구가 없거나
친구와의 갈등을 매우 두려워합니다.

한 연구에 의하면 학생들은
학교생활에서 친구관계의 어려움(41.5%)이
큰 것으로 보고하고 있습니다.

그만큼 친구관계는 학교생활에서 중요합니다.



청소년기는 생각하는 능력이 급격히 발달합니다.
친구관계는 더 넓어지며 비슷한 감정, 생각,
가치관을 가진 친구와 소통하며 친해집니다.

친구와의 관계를 유지하기 위해서는
많은 노력이 필요합니다.
자기 마음을 적절하게 표현하고 친구 입장에서
친구를 이해하기는 쉽지 않습니다.
가끔 자신의 감정을 과하게 표현해서 친구관계가
멀어지거나 소통이 어려워지기도 합니다.



새로운 친구를 사귈 때 자신감을 얻기 위하여,
다음의 내용을 기억해서 실천해 보세요.

# GIVE 친구 사귀기 기술

친절하게
(be Gentle)

호의적으로
행동하면서
(act Interested)

다른 사람의 감정과
생각을 수용하고
인정하는 태도와
(Validate)

여유 있는 마음으로
(use an
Easy manner)
대하기

# 지금 친구관계에 어려움이 있다면 혼자 고민하지 마세요.

## 함께 고민해요

**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

위 클래스, 교육청 Wee센터

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

**마음건강 상담전화 1577-0199 :** 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담

청소년상담복지센터, 정신건강복지센터



본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강
의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 2호입니다.

카드뉴스 문의 : 02-6959-4640(학생정신건강지원센터)