

# 내 기분과 생각 말하기



어떤 사람들은 자신의 기분이나 생각에 대하여 말하는 것을 좋아합니다. 그러나 어떤 사람들은 자신의 기분이나 생각에 대하여 말하는 것을 꺼릴 수도 있습니다. 오늘은 **다른 사람에게 내 기분이나 생각에 대하여 말하는 방법**을 알아보겠습니다.



그렇다면 왜 내 기분이나 생각에 대하여 말하기가 힘들까요?  
 다른 사람이 "나의 말을 믿어주지 않으면 어떻게 하지?"라는  
 생각이 들거나, 쓸데없는 이야기라고 생각할까 봐 **걱정되어**  
**자신의 기분이나 생각에 대하여 말을 꺼내지 못할 수도 있어요.**  
 그리고 상대방이 여러분의 기분이나 생각에 대하여 이야기를  
 듣고 화를 내거나 못 들은 척할 수도 있습니다. 그런 것은  
**여러분의 이야기를 듣고 상대방이 놀라서 나타내는 모습일 수**  
**있습니다.**



만약 상대방이 나를 진심으로 걱정해 주는 사람이라면, 시간이 좀 지난 뒤에는 나를 향한 걱정과 사랑을 표현해 줄 수도 있습니다.

**사람들에게 나의 기분에 대하여 이야기하는 것을 피하려고 하지 마세요.**



**모든 일을 혼자서 해결할 수는 없습니다.** 혼자 해결할 수 있는 일도 있지만, 때로는 혼자 해결하기 어려운 일도 있습니다. 만약 혼자 해결할 수 없는 일이라면, 자신을 탓하지 마세요.

속상한 일이 생기면 혼자 힘으로만 해결하려고 하지 마세요. 아직 확실하지 않은 기분과 생각이라고 해도 상대방에게 나의 마음을 표현해 보세요.

**내 힘으로 해결하기 어려운 속상한 일이 생겼을 때 믿을만한 어른의 도움을 받을 수 있습니다.**



# 내 마음은 누구에게 말할 수 있을까요?

내 마음을 말할 때는 **"누구"에게 말하느냐가 중요합니다.**

## 믿을 수 있는 경우

- 부모님
- 학교 선생님
- 위 클래스 선생님
- 의사 선생님
- 신뢰할 수 있는 기관에 전화 등

## 조심해야 하는 경우

- ✗ SNS나 앱을 통해서 알게 된 어른
- ✗ 부모에게 비밀로 하자며 다가오는 어른
- ✗ 신체 사진이나 접촉을 요구하는 어른
- ✗ SNS에서 만난 친구들 모임  
(잘못된 정보로 더 위험한 일에 빠질 수 있음)



**믿을만한 어른들과 함께 상의하는 과정**을  
통하면 나를 보호하면서도 효율적으로 문제를  
해결할 방법을 차근차근 찾아갈 수 있습니다.



본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한  
**"우리들의 마음건강 이야기" 3호**입니다.