



강남구 청소년을 위한 생명존중교육

강남구청소년심리지원센터 사이숲은
청소년의 마음건강과
행복을 위한 전문심리서비스 기관입니다.

	3층 사이숲(심리상담공간)	2층 사이터(청소년 놀이, 쉼 공간)
운영내용	개인상담, 놀이치료, 뉴로피드백 등 청소년 대상 전문심리서비스 제공	영화 감상, 북카페, 보드게임 등 청소년 전용 놀이, 쉼 제공
운영시간	평일 오전 10시 ~ 오후 8시	평일 오후 2시 ~ 오후 8시
이용방법	온라인 예약 신청 후 이용	현장 방문, 선착순 이용
이용대상	강남구 학생 및 강남구 거주 청소년	
이용료	무료	
주소	서울시 강남구 도곡로 420 2-3층(한티역 3번 출구 250m 직진)	
전화번호	02-3423-7280	



청소년을 위한 위기 상담 기관

헬프콜 청소년 전화 '다들어줄게' 1388

보건복지콜센터 희망의 전화 129

자살예방 핫라인 1577-0199

생명의 전화 1588-9191



1

청소년 마음 이해하기 청소년기 뇌 발달

청소년기는 두뇌의 신경세포가 생기고, 신경가지가 연결되며 발달하는 시기



- **편도체:** 공포, 분노, 스트레스와 같은 감정과 관련되어, 위험한 자극을 회피하게 함. 청소년기에 발달이 완료됨.
- **전두엽:** 문제해결, 추론과 같은 인지활동, 감정·충동 조절을 담당함. 25살 경 발달이 완료됨.

- 편도체는 완성되었지만 전두엽은 미완성되어, 부정적인 감정, 본능적인 욕구를 조절하지 못하고 충동적인 행동을 하기 쉬워짐.
- 동기, 감정과 관련되어 재미있는 것을 찾아다니게 하는 도파민이라는 호르몬이 많이 나오기 시작함. 이 때문에 짜릿하거나 위험한 행동을 추구하게 됨.

2

청소년 마음 이해하기 청소년기 정신건강 위험요인

우울장애

우울감이 두드러지게 나타나 일상생활, 적응을 방해하는 것



- **겉으로 드러나지 않는 우울증:** 남들에게는 좋은 모습을 보여주나 속으로는 괴로워함
- **행동문제를 동반한 우울증:** 겉으로 짜증, 불쾌감, SNS/게임 중독이 나타나지만, 속에는 해결되지 않은 우울감이 자리 잡고 있음
- **자해:** 자살 의도 없이 몸에 고의적으로 출혈이나 상처, 고통을 유발하는 것
- **자살:** 스스로 목숨을 끊는 행위

정신건강의 어려움을 헤쳐나가기 위한 방법들

- 합리적이고 긍정적인 생각하기
- 대인관계를 통해 마음 다잡기
- 상담 신청하기

1

청소년 마음 돌보기 감정에 이름 붙이기

내 감정을 확인하고 이름표를 붙여서 복잡하고 모호한 감정을 정리해봅시다!



기쁨

감사하는/믿는/편안한
만족한/흥분한
감동스러운
안도하는/신난



불안

두려운/초조한
스트레스받는/취약한
헛갈리는/당혹스러운
걱정스러운/주저하게 되는



미움

질투하는/배신당한
충격받은/원망스러운
억울한/괴로워하는
못마땅한



슬픔

슬픈/우울한/고통스러운
외로운/후회되는
눈물이 나는/그리운



당황

시선의식하는/놀라운
당황스러운/경악스러운
혼란스러운/어리둥절한
충격적인/헛갈리는



분노

툭툭대는/짜증내는
좌절스러운/속상한
모욕적인/억울한

가장 짜증이 날 때는 언제인가요?

그 아래에 숨어있는 감정이 무엇인지 생각해봅시다.

예 공부하려고 했는데 엄마가 공부하라고 잔소리할 때
엄마가 나를 믿지 못하는 것 같아 슬프고, 일정을 내가 못 정하게 하는 것 같아서 화가 남

2

청소년 마음 돌보기 반대로 행동하기

내가 느끼는 감정과 반대로
행동해서 감정을 완화하고
조절해봅시다!



감정으로 인한 행동이 너무 심하고
격렬해서 후회하는 경우가 많으면
이 방법이 특히 유용함

- 1 내 감정이 무엇인지 알아내기
- 2 감정에 따른 행동 충동을 인식하기
- 3 감정에 따라 행동하는 게 좋은지 확인하기
- 4 감정을 바꾸고 싶는지 확인하기
- 5 감정을 바꾸고 싶을 때 반대로 행동하기
- 6 감정이 조절되었다고 느껴질 때까지 행동 유지하기

어떨 때 반대로 행동할 수 있을까?

예 친구에게 과도하게 화가 났을 때는 더 부드럽게 대한다

3

청소년 마음 돌보기 즐거운 활동 지도 만들기

긍정적인 경험을 쌓기 위한
즐거운 활동을 계획해봅시다!



(참고할 만한) 즐거운 활동 목록

친구와 시간 보내기, 가족과 놀러 가기, 새로운 취미 시작하기

산책하기, 맛있는 요리해먹기, 일출/일몰 보기, 혼자만의 시간 보내기

피플 맞추기, 물품이나 돈 기부하기, 내가 성취한 일을 돌아보기

하루에 1개 선한 행동하기, 나의 강점 생각해보기

햇볕 받으며 앉아있기, 무언가 한 후에 '꽤 잘했는데'하고 생각해 보기



즐거움을 위한 활동

예 산책하기

구체적인 활동 계획

예 저녁먹고 난 후 8시에 공원에서 혼자서

4

청소년 마음 돌보기 삶의 가치 찾기

내 삶을 의미 있게 만들어주는
가치를 찾아봅시다!



가치 목록

- ✓ 성취하기: 열심히 공부하기, 성적 잘 받기
- ✓ 즐기기: 내가 하는 일 즐기기
- ✓ 가족에게 집중하기: 가족을 위해 무언가 하기, 가족과 자주 시간을 보내기
- ✓ 공헌하기: 도움이 필요한 사람에게 도움주기, 자선단체에서 봉사하기/기부하기
- ✓ 집단의 일원되기: 가까운 친구 사귀기, 사람들과 무언가를 함께 하기, 소속감 느끼기
- ✓ 성품 가꾸기: 진솔해지기, 신념을 확고하게 만들기, 성숙한 인간으로 성장하기
- ✓ 책임지기: 돈 벌기, 독립하기, 믿을 만한 사람이 되기, 약속 지키기
- ✓ 건강하기: 운동하기, 잘 먹기, 잘 자기, 근육 키우기
- ✓ 배우기: 읽기, 공부하기, 지식과 정보 추구하기



나의 가치

예 배우기

가치에 맞는 활동

예 서점에서 신간 찾아보고 1권 읽기