



13805 과천시 희망길 36

과천외고 제2025-129호

가정통신문

전화 : 070-4881-3400

교무부 : 070-4881-3451

행정실 : 02-6677-5726

학부모 대상 생명 존중 교육



보건복지부
Ministry of Health and Welfare



이제는 '선택'이 아닌 '의무'입니다

자살예방 교육



지금 내 마음은?

마음 상태를 이해하고, 도움을 받아야 하는 상황을 구별할 수 있는 능력을 키우는 것이 중요합니다.



일상 다 마친 지난 시간이나 여유로운 주말의 오후, 여행지에서의 시간을 떠올려보세요. 우리가 흔히 '힐링한다'라고 말하는 상황입니다. 이는 편안하지 못한 다른 상황들이 회복하는 데에 도움이 됩니다.



친구 목회자의 갑작, 청소년과 일반인 일상적인 스트레스나 어려움에 대한 반응으로, 헤기 나오고, 고통과 슬픔과, 실망스럽고, 멘타리얼 상태입니다. 일상적으로 누구나 겪을 수 있으며 사생학상을 통해 고찰을 한다는 점을 키우고 문제를 해결해 나가는 방법을 스스로 배우게 됩니다.



친구나 가족이 시름하거나 끈번의 사고·재난을 당하는 것처럼 환자와 같이 커다란 스트레스를 겪게 될 때 생길 수 있는 마음으로, 강제로고, 비틀고고, 애탈하고, 절망스럽고, 암담한 상태입니다. 이 상태를 극복하기 위해서는 가족, 친구, 이웃, 동료, 지역사회와 같은 주변의 관심과 도움이 필요할 수 있습니다.



여러 가지 복합적인 원인으로 인해 뇌 기능이 저하되어 무물질에 불만증에 빠져 발생한 상태입니다. 이 상태가 지속될 때는 반드시 병원 치료가 필요합니다.

www.edu.kfsp.or.kr



자살예방교육 누리집

2025년 11월 5일

과천외국어고등학교장