

# 스트레스 이해하고 관리하기

다양한 스트레스를 겪는 청소년기

학업성적

또래관계

외모

가족갈등

진로



## 스트레스는 무엇일까요?

스트레스는 어려운 문제에 부딪히거나 새로운 것에 적응해야할 때 느끼는 불편한 상태를 말합니다. 몸과 마음이 급성장하는 청소년기는 내·외부 상황에 의해 감정 변화가 많으며 스트레스에 민감한 시기입니다.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

# 스트레스가 무조건 나쁜 것은 아니에요



시험을 보기 전에 느끼는  
긴장감은 스트레스에 대한  
반응입니다.  
이러한 스트레스는 시험에  
집중해서 좋은 결과를  
얻도록 하는  
**‘좋은 스트레스’**입니다.



적당한 스트레스는 문제를  
해결하고 적응하는데  
도움을 주지만,  
감당하기 힘든 일로 인해  
발생하는 **‘나쁜 스트레스’**는  
몸과 마음에 해를 줄 수  
있습니다.

# 스트레스 반응은 어떻게 나타날까요?

스트레스는 몸과 마음, 그리고 행동에도 영향을 줍니다.



심장이 두근거림  
호흡이 빨라짐  
어지러움  
수면문제



슬픔  
걱정, 불안함  
무기력  
죄책감



짜증남  
집중력 부족

스트레스가 해소되지 못하고 반복·지속될 경우  
심리적, 신체적, 생리적 기능의 저하가  
생길 수도 있습니다.



# 스트레스는 관리가 중요합니다.

스트레스가 완전히 없는 상태로 살아갈 수는 없습니다.  
스트레스에 대한 적절한 관리는 스트레스를  
조절하고 견디는데 도움을 줍니다.



## 스트레스 관리 방법

- 충분한 수면
- 균형잡힌 식사
- 적절한 운동
- 규칙적인 생활습관
- 자신의 감정과 의견 표현
- 긍정적이고 적극적인 마음가짐

# 스트레스 극복을 위해 도움 요청하기

스트레스의 정도가 심한 경우에는 일상생활에 어려움이 생기고,  
스스로 회복하기 힘든 상태에 이를 수 있습니다.

이런 상황에는 주변에 신뢰할 수 있는 어른(부모님, 선생님 등) 또는  
전문가와 상의해서 적절한 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다.

## 도움이 필요할 때는 이야기해주세요



- 부모님, 학교 선생님, 학교 Wee클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 '다 들어줄 개': 청소년 대상 24시간 전문화된 모바일 무료 상담. 익명으로도 상담이 가능하며, SNS 앱, 문자(1661-5004)를 통해 상담 제공
- 청소년 응급 상담전화 1388: 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- 마음건강 상담전화 1577-0199: 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문 요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에  
의뢰하여 제작한 “**우리들의 마음건강 이야기**” 7호입니다.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center