

# 행동을 통해 희망 만들기

• 세계 자살예방의 날 •

**세계 자살예방의 날**은 매년 9월 10일입니다.

세계의 모든 사람들에게 생명의 소중함을 널리 알리기 위해,  
세계보건기구에서 만들어서 올해 20년째가 되었어요.



나의 작은 행동으로 희망을 만드는 방법에 대해 알아보아요.

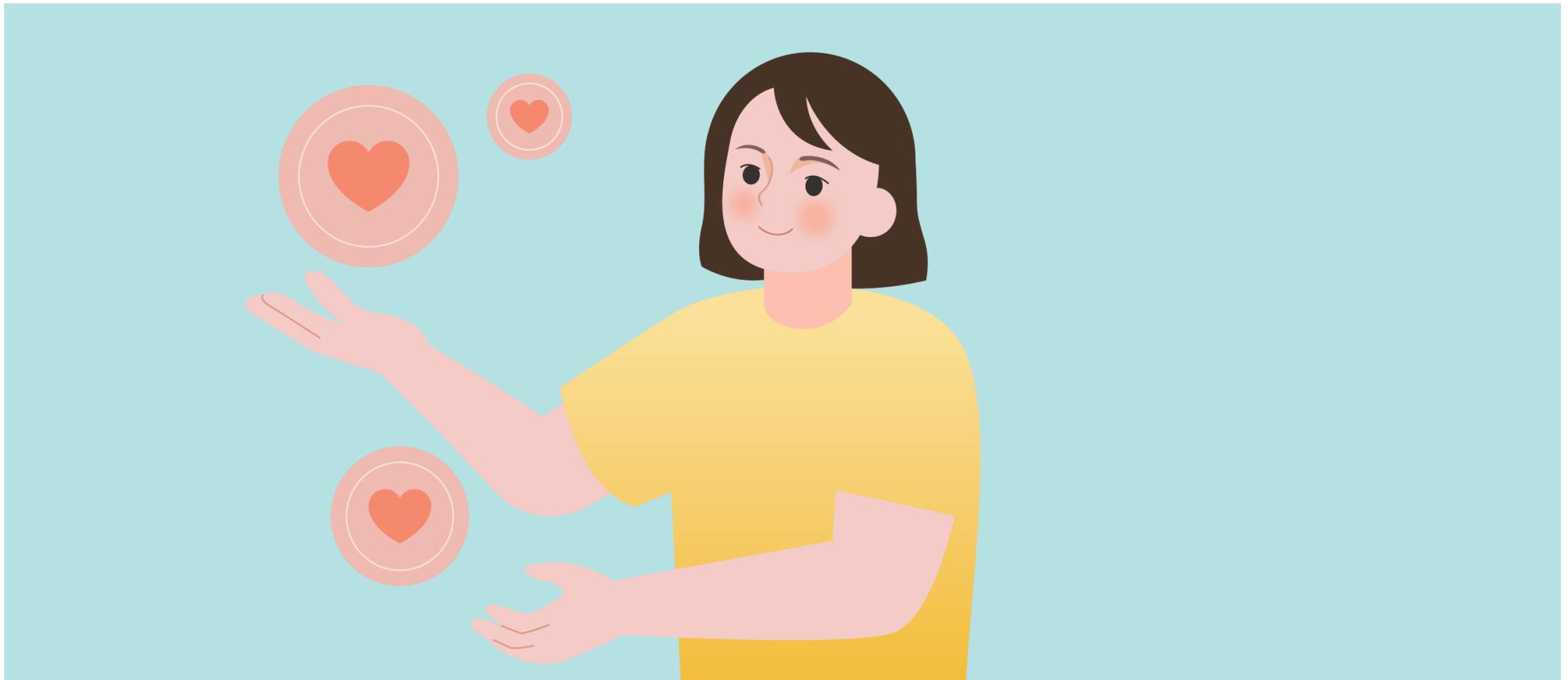
**다른 사람을 존중할 수 있는 사람은  
자기 자신도 존중하게 됩니다.**



상대방을 이해하고 공감할 수 있어야 자신도 존중하는 마음이 생긴답니다.

다른 사람을 존중하는 마음과 스스로 존중하는 마음은 같은 것이지요.

# 자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨요.



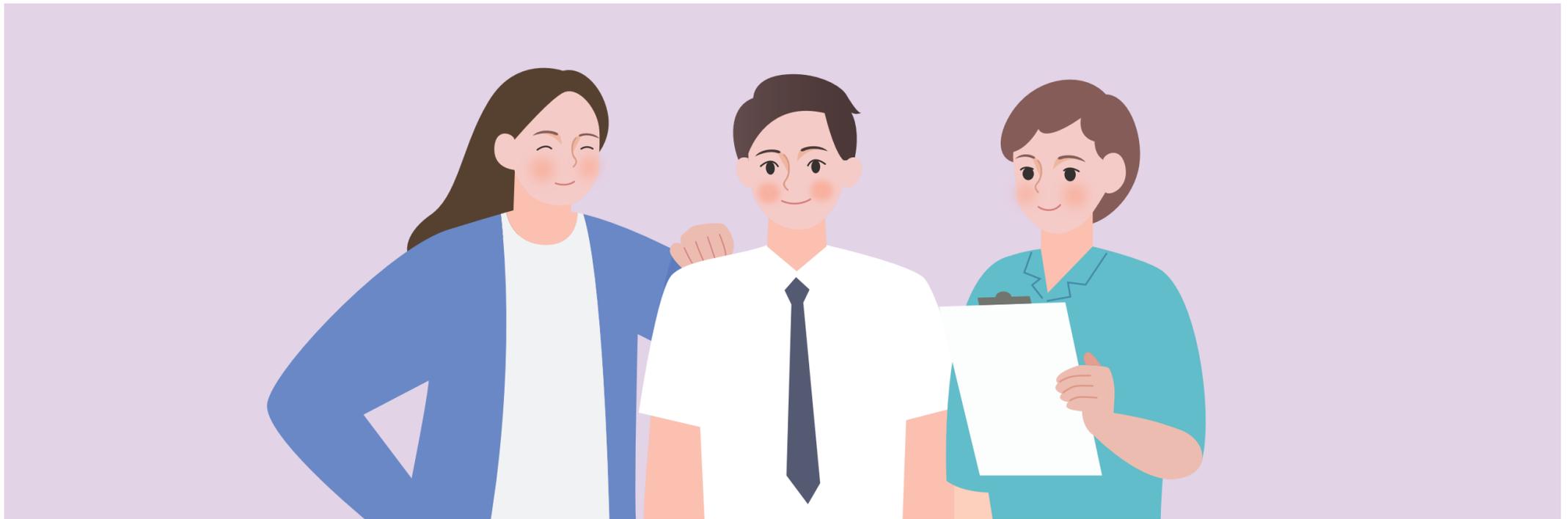
몸과 마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 중요성과 소중함을  
느낄 수 있어요.

# 다음은 몸과 마음을 편안하게 만드는 방법입니다. **꼭! 실천해 보세요.**



- ✓ 충분히 잠자기
- ✓ 음식은 골고루 먹기
- ✓ 규칙적으로 운동하기
- ✓ 친구, 가족과 잘 지내기
- ✓ 자신의 감정과 의견을 표현하기
- ✓ 즐겁고 감사한 생각 많이 하기

# 삶의 가치와 생명의 소중함에 대해 종종 이야기를 나누어 보아요.



뉴스에서 안 좋은 사건에 대해 들을 수 있어요.  
이때는 뉴스 내용에 대한 부모님이나 선생님의 의견을  
들어보세요. 그리고 도움을 받으세요.  
우리의 생명이 얼마나 소중한지를 알 수 있어요.

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한  
“우리들의 마음건강 이야기” 6호입니다.