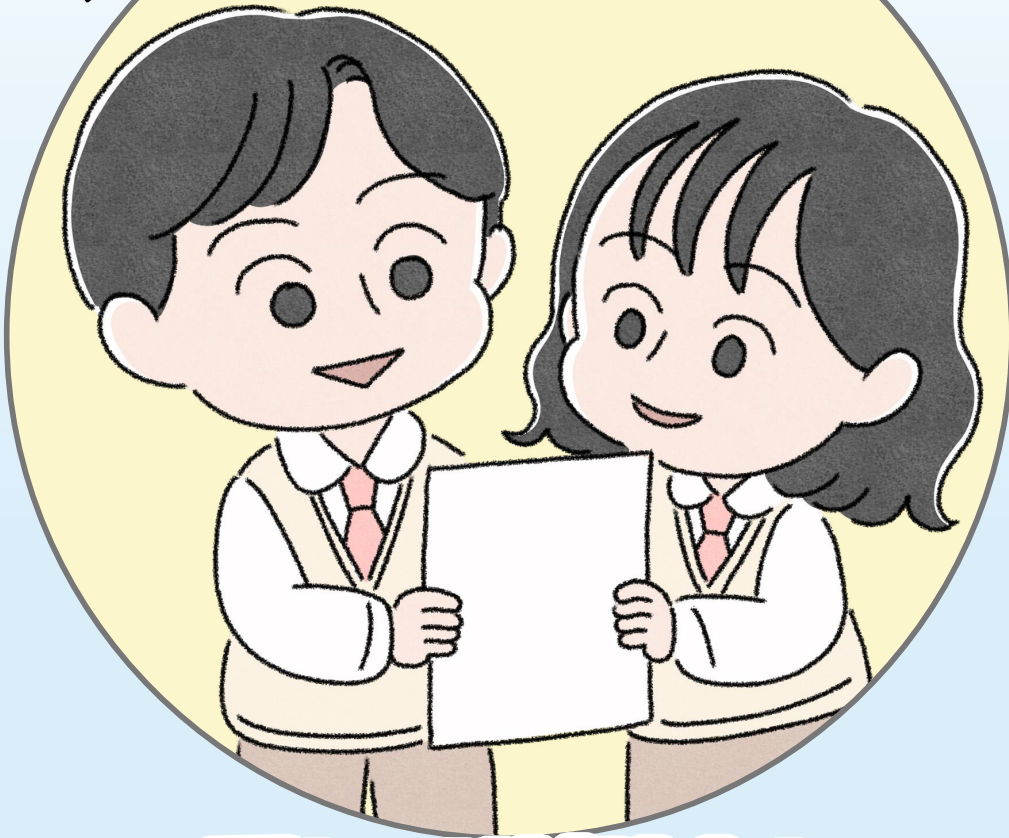


3월호, 첫 번째 이야기



# 자애백서

-자해? 자애! 자신을 사랑하는 안내서-

자해에 대해 알고 있나요?

자해란

자신의 몸에 고의적으로 상처를 입히거나  
자신을 해롭게 하는 행위를 말합니다.



저는 죽을 의도는 없으니까..  
자해 해도 되지 않나요?

NO! 그렇지 않아요.

자해는 그 자체로 위험합니다!



자세한 내용이  
궁금하다면?





# 자애백서

-자해? 자애! 자신을 사랑하는 안내서-

자해에 대해 알고 있나요?



청소년모바일 상담센터

2021년, 열일곱 살 A는

친구들과의 오해로 따돌림을 당했습니다.

이로 인한 스트레스로 [ ] 를 하게 되었고,

더운 날에도 [ ] 흉터를 가리기 위해

긴 옷을 입거나 손목시계를 차고 다녔습니다.



그런 A를 누구도 알아차리지 못했고,  
아무런 도움도 받을 수 없었던 A는  
결국 극단적 선택을 했습니다.

 가

무엇인지

벌써 눈치 채셨나요?





## 자해는

자신의 몸에 **고의적으로 상처**를 입히거나

자신을 **해롭게** 하는 **행위**를 말합니다.

# 자해에 대해 얼마나 알고 있나요? (O,X 퀴즈)



- ① 빨간 자국이 남을 때까지 손톱으로 살을 꺾꺾 누른다.  
\_\_\_\_\_
- ② 습관적으로 손톱 옆 살을 깨물어 빨간 자국이 난다.  
\_\_\_\_\_
- ③ 자해, 자살을 키워드로 인터넷 검색을 했다.  
\_\_\_\_\_
- ④ 스트레스를 받으면 이빨로 자국이 날 때까지 팔을 깨문다.  
\_\_\_\_\_



O,X 퀴즈 풀고 상품도 받아가세요!

정답은 4월 호에 공개됩니다.



저는 죽을 의도는 없으니까..  
자해 해도 되지 않나요?

NO! 그렇지 않아요.  
자해는 **그 자체로 위험합니다!**



자해를 반복하면 강도가 심해지고,  
뜻하지 않게 자살로 이어질 수 있어요.

도움 받을 수 있는 기관

정신건강의학과, 교육청 Wee센터,  
정신건강복지센터, 자살예방센터

자세한 내용은 4월 호를 기대해주세요!

3월 1일은 삼일절이자 자해 인식의 날입니다.

흉터를 가리고 있는 누군가가 있을 수 있어요.



**따뜻한 시선, 말 한마디, 관심으로**

**주변을 살펴보면 어떨까요?**

"모든 생명은 존중받을 권리가 있다."

- Albert Schweitzer

"자기 존중은 외부의 인정이 아니라, 내부에서 비롯된 것이다."

- Whitney Cummings

당신도 소중한 사람입니다.

자신을 사랑하는 **자아** 스위치를 켜세요.

청소년모바일상담센터 X 낭식당

## 우리들의 이야기

사연을 모집합니다!

내가 자해하는 이유는 무엇인가요?

만약 주변에 자해하는 친구가 있다면  
어떤 고민이 있을까요?

참여 QR



여기로  
접속해주세요!



나와 내 친구의 경험을

3줄 정도 작성해주세요



채택된 사연은 각색 후

4월 웹툰 소재로 사용될 예정입니다.



당첨자 상품도 있어요!

너의 이야기를

다 들어줄 개



다들어줄개 상담채널



다들어줄개 APP



카카오톡 상담



문자상담 1661-5004



청소년모바일 상담센터