



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가정통신문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.4.5.  
☎ 580-6600

안녕하십니까? 봄바람으로 새싹이 춤추는 4월입니다. 우리 부안초 가족은 가정에서 혹은 학교에서 잘 지내고 있나요? 학교에 다니면서 좋은 날도 있겠지만 시험이나 친구 관계로 속상하거나 걱정이 되는 날도 있을 텐데요. 걱정의 정도가 강하면 그 힘들이가 신체로 나타나 몸이 자주 아프기도 해요. 이와 관련해서 4월 소식지에서는 신체화 증상이 무엇인지, 생기는 이유는 무엇인지, 또 어떻게 하면 이런 증상을 줄일 수 있는지 함께 알아보아요!

## 마음나무 상담실 4월 상담주제

### < 마음이 보내는 신호! 신체화 증상 >

친구들 학교생활을 하면서 머리카락이 자주 빠지는 경험 해본 친구 있나요? 물론 아침에 아무것도 먹지 않았거나 우유를 마셔서 배가 아픈 경우도 있지만 그렇지 않은데 아플 수도 있어요. 또 다른 예로 스트레스가 심해지면 머리카락도 빠지기도 합니다. 이러한 증상을 신체화 증상이라고 합니다. 신체화 증상은 신체적으로 이상이 없는데 불안의 정도가 심해져 통증으로 나타나는 증상을 말해요. 보건실에 머리카락이 빠진다고 자주 찾아오는 학생들이 있는데 그러한 증상이 자주 있다면 신체화 증상은 아닌지 생각해 볼 필요가 있습니다. 그렇다면 신체화 증상은 왜 생기는 것일까요?

#### <신체화 증상이 생기는 이유>

첫 번째는 내 마음의 상태를 잘 모르고 있을 때입니다. 그러니까 마음이 정말 힘든데 그것을 스스로 잘 알지 못할 때, 힘든 마음이 보내는 경고라고 볼 수 있는 것이죠. 예를 들어 자신이 원해서 공부를 열심히 하고 있는데 공부할 때마다 머리카락이 빠진다고 하면 자기도 모르게 스트레스를 받고 있는 것일 수 있어요.

두 번째는 내 마음을 보호하기 위해서입니다. 두렵거나 불쾌한 상황이나 불만이 있을 때 스스로를 보호하려고 사용하는 방법 중 하나가 나의 욕구나 감정을 마음에 담아두는 것인데요. 특히 고통스럽거나 위협적인 생각, 감정 등을 마음에 담아두다 보면 표현하지 못한 감정들이 쌓여서 결국 신체화 증상으로 나타나게 되는 것이죠. 예를 들어 새 학기에 배나 머리카락이 빠지는 경우 새학기 적응에 대한 불안을 신체화증상으로 표현하고 있는 것일 수 있어요.

세 번째로는 성격적인 특성으로 책임감이나 인내심이 강한 친구들, 규율이나 규칙을 잘 지켜야 한다고 생각하는 친구들이 특히 자신의 욕구를 마음에만 담아두는 경우가 많아 신체화 증상이 잘 나타날 수 있습니다. 예를 들어 엄격한 부모님의 말씀에 적절하게 자기의 마음을 표현하지 못하고 신체 증상으로 소화가 되지 않는 경우를 들 수 있어요. 그러면 이러한 신체화 증상을 어떻게 하면 줄일 수 있을까요?

[뒷장 계속]

〈신체화 증상을 줄일 수 있는 방법〉	
1. 마음챙김(Mindfulness, 명상)	<p>마음챙김은 지금 이순간에 일어나고 있는 것에 대해 집중하고 알아차리는 것입니다. 쉽게 말하면 내 마음에 주의를 기울이는 법을 배우는 것이라고 할 수 있는데요. 이러한 마음챙김을 통해 내가 그동안 알지 못했던 나의 감정이나 감각들을 느낄 수 있습니다.</p> <p>▶ 마음챙김이 필요하다면 아래의 영상을 참고하세요.</p> <p>[바디스캔 명상] <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DC9Cjq3G_nI">https://www.youtube.com/watch?v=DC9Cjq3G_nI</a></p>
2. 영화, 게임, 운동 등 내가 즐겁고 몰입할 수 있는 다양한 활동 해보기	<p>어떠한 활동도 좋습니다. 내가 정말 즐겁고 행복한 활동을 찾는 것이 도움이 될 수 있습니다. 그동안 해보고 싶었던 활동이 있었다면 머뭇거리지 말고 한 번 시도해 보세요. 예를 들어 그림 그리기를 좋아한다면 그리는 방법을 좀 더 배워보고 따로 그림을 그려보는 시간을 가지는 것입니다.</p>
3. 규칙적인 생활하기	<p>건강하고 규칙적인 식사는 늘 강조되는 부분입니다. 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것도 중요합니다. 그리고 매일 최소한 30분의 적당한 운동을 하는 것이 좋습니다.</p>
4. 글쓰기	<p>내가 마음에 드는 글은 어느 것이든 좋습니다. 마음에 닿는 글들을 열심히 적어보는 것도 나의 관심을 신체에서 바깥으로 꺼내는 데에 큰 도움이 될 수 있는데 글쓰기를 통해서 감정을 마음에 담아두지 않고 표현하고 해소할 수 있게 됩니다.</p>

이번 소식지에서는 마음이 보내는 신호! 신체화 증상에 대해 알아보았는데요. 마음이 보내는 신호인 신체화 증상을 예방하려면 우리가 생활하면서 자신의 감정과 욕구를 이해하고 표현하는 것이 중요해요! 자신의 감정을 마음속에만 담아두기보다는 다양한 활동이나 글쓰기 등으로 표현해보아요:)

출처 - 국가정신건강정보포털, “신체증상장애 중 스스로 돕는 법”, <https://www.mentalhealth.go.kr/portal/disease/diseaseDetail.do?dissld=8>  
이성찬, “머리가 아닌 마음이 아프다는 신호, 신체화 증상”, 정신건강의학신문, 2023.3.8.  
<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34253>  
이호선, “아침마다 등원전쟁 하는 우리 아이, 분리불안일까”, 정신건강의학신문, 2023.7.27.,  
<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34597>  
WeeDoctor, “신체증상을 호소하나 검사상 이상은 없을 때! 무엇이 원인일까?”, 유튜브, 2020.6.8., <https://www.youtube.com/watch?v=eO2FyaRLH1k>  
정신의학신문, “마음챙김이라는 것은 무엇인가요?”, 유튜브, 2020.12.31., <https://www.youtube.com/watch?v=efRFoEJ5HC8>

2024년 4월 5일  
부 안 초 등 학 교 장