

익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

# '우리들의 마음나눔터'

살구나무 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요!

여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

〈우리들의 마음나눔터〉 2024-3월호 상담 주제

**'두근두근, 불안이란 무엇일까요?'**  
**(걱정 중독에서 벗어나는 방법)**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

\* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는  
매월 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



함께 있어 즐거우며 나에서 우리로 가는 행복한 어양교육

싱그러운 햇살과 함께 어린 꽃잎들이 수줍게 고개를 내밀며 봄의 시작을 알리는 3월입니다.

새 학년을 맞이하여 상담실에서는 '불안'에 대해 살펴보고자 합니다. 우리는 누구나 낯선 것에 대해 경계하고 두려움을 가지고 있습니다. 이 '불안'은 어디에서 시작되었고, 어떻게 하면 '불안'을 잠재울 수 있을지 함께 알아보는 시간을 가졌으면 좋겠습니다.

## <우리들의 마음나눔터> 2024-3월호 상담 주제 **‘두근두근, 불안이란 무엇일까요?’**

새 학기가 시작되면 두근대는 마음으로 새로운 교실, 새로운 친구들과 선생님을 만나게 되죠. 낯선 곳으로의 첫 발걸음은 막막하고 두렵지만, 한편으론 모든 것이 새로워서 마음속이 간질간질해지기도 하는 것 같아요. 이처럼 우리는 낯선 것에 대해 호기심을 가지면서도, 나에게 위험하지는 않을까 생각하며 한껏 경계하고 조심스럽게 다가가요. 우리는 이런 마음을 '불안'이라고 불러요. 불안이란? 우리 몸에서 만들어 내는 비상 사이렌으로, 위험한 상황에 대비할 수 있도록 몸과 마음을 긴장시키는 알람이에요. 그렇다면 이 '불안'은 어디서부터 시작되었을까요?

옛날 우리 조상들은 맹수들이 뛰노는 위험한 정글에서 살았기 때문에, 갑자기 호랑이나 곰이 튀어나올까봐 두려워하며 지냈죠. 그래서 긴장하고 예민하게 주변을 살폈던 조상들은 호랑이의 움직임을 빠르게 눈치채고 도망갈 수 있게 되어 오랫동안 살아남을 수 있었고, 후손인 우리도 그 두려움을 물려받게 된 것이에요. 즉, 오늘날 우리가 위험으로부터 벗어날 수 있도록 몸과 마음을 긴장시켜 주는 불안은 옛 조상들의 두려움 덕분이에요. 그러므로 어느 정도의 불안은 우리가 살아가는 데에 꼭 필요한 능력이라고 볼 수 있어요.

하지만 지나친 불안은 우리가 일상생활을 하는 데에 불편감을 주기도 해요. 우리의 마음이 불안과 걱정으로 가득 차게 되면, 이로 인해 새로운 일에 집중할 수 없게 되고 쉽게 피곤해질 뿐만 아니라, 두려운 생각들이 꼬리에 꼬리를 물고 이어져 편안하게 잠들지도 못하게 되어버려요. 결국 예민해져서 마음에 여유가 사라지게 되고 뭔가 나쁜 일이 일어날 것만 같은 두려움에 온몸이 긴장하게 되죠.

그렇다면 불안과 걱정을 덜어내기 위해서 어떻게 노력하면 좋을까요? 다음 장에서 안내하는 걱정 시간을 통해 불안한 마음을 비워내 보아요!★

## < 걱정 증독에서 벗어나는 방법 >

걱정은 우리가 미래를 대비하고 행동을 준비하게 만들기 때문에 일상생활에 도움을 주어요. 하지만 걱정하는 것 자체가 마치 문제 해결을 위해 행동하고 있는 듯한 착각을 불러일으키게 돼요. 그래서 고민으로 괴로워할 때 누군가가 위로라도 해주면, 걱정은 괴로움이 아니라 위안을 얻는 수단이 되어 걱정 증독으로 이어질 수 있어서 끊어내기 쉽지 않아요. 아래 걱정 시간 만들기를 통해 걱정 증독에서 벗어날 수 있도록 노력해 보아요!

### 1. 걱정 시간을 정하고 그 시간에만 걱정하기

- 하루 중 매일 편하게 시간을 낼 수 있는 시간을 선택해 걱정 시간으로 정하고 그 시간이 되면 열심히 걱정을 해요. 걱정 시간 동안에는 다른 일을 하지 않고 오로지 걱정만 해야 해요. 정해진 시간이 다 되기 전에 더 이상 걱정이 되지 않는다고 하더라도 끝까지 시간을 지켜야 해요.
- 걱정 시간이 아닐 때 떠오른 걱정은 메모해 두고, 모두 걱정 시간으로 미뤄두어요. 걱정은 자기 전 걱정 시간에 해야 하니까요.
- 마구 걱정될 것 같은 일도 적어두었다가 실제로 걱정 시간에 걱정을 해보려 하면, 별로 걱정할 만한 일이 아니었다는 것을 깨달을 수 있어요.

### 2. 걱정을 글로 적어보기

- 걱정과 관련된 생각이나 느낌을 모두 적어야 해요. 걱정을 남김없이 다 쏟아내요. 막상 걱정을 모두 적어보라고 하면, 별것 없다는 것을 알게 될 거예요. 걱정 시간에 꾸준히 걱정하다 보면 걱정하는 것이 지루하게 느껴질 수도 있어요.

### 3. 걱정 노출하기

- 걱정하는 내용을 말로 반복해 보아요. 걱정을 말로 계속하면 처음에는 불안이 느껴지지만 점점 반복할수록 불안이 줄어들고 '내가 왜 이런 불안을 느끼고 있지?'라는 생각이 들 거예요.

걱정은 두려워하기보다는 인정하고 똑바로 마주하면 오히려 줄어들 수 있어요. '그게 뭐 대수야'라고 말할 수 있을 때까지 반복하며 노력한다면, 머릿속에 가득 차 있던 걱정이 오히려 조금씩 줄어드는 것을 확인할 수 있을 거예요. 우리 모두 걱정 시간을 통해 걱정 증독에서 벗어나 보아요!♥

[참고] 1. 채정호 정신건강의학과 전문의, '우리는 어디에서 불안을 느낄까요?', 정신의학신문, 2021.7.9.

(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=31365>)

2. 김충기 정신건강의학과 전문의, '이유없이 불안한 병, 범불안장애', 정신의학신문, 2022.7.6.

(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33262>)

3. 김충기 정신건강의학과 전문의, '범불안장애는 어떻게 치료할까요?', 정신의학신문, 2022.7.13.

(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33281>)

4. 김충기 정신건강의학과 전문의, '불안이란 무엇일까요?', 정신의학신문, 2022.6.8.

(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33126&page=3&total=265>)

5. 김병수 정신건강의학과 전문의, '걱정 증독에서 벗어나기', 정신의학신문, 2019.12.2.

(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=17408>)

6. 네이버 지식백과, '불안', <https://m.terms.naver.com/entry.naver?docid=655845&cid=48639&categoryid=48639>, 2024.2.2.

2024년 3월 8일

익 산 어 양 초 등 학 교 장

# 익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

\* 어디에 있나요?

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

\* 언제 이용할 수 있나요?

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

\* 어떻게 이용할 수 있나요?

- 상담실로 직접 방문 또는 전화/온라인으로 예약하기  
(예약시 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**부슬부슬 내리는 봄비와 함께 새로운 시작을 알리는 3월,**

**어색하지만 기대되는 새학년이 시작했어요! :D**

**‘올 한해도 행복 가득한 매일매일을 만들어 보아요.♥’**

\* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는 총 10회 발송 예정입니다.