

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> 2024-4월호 상담 주제

**'마음이 몸에게 보내는 신호'**  
**(내 마음의 SOS!)**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



수줍게 피어오른 꽃망울과 푸르른 새싹들이 봄바람으로 춤을 추는 4월입니다.

우리는 가끔 중요한 발표를 앞두고 있거나 친구와 크게 싸운 후 갑자기 배나 머리가 아팠던 경험이 있을 것입니다. 이처럼 지나친 스트레스로 몸이 아픈 것을 '신체화 증상'이라고 합니다. 이번 상담 소식지에서는 신체화 증상이 생기는 이유와 이를 다룰 수 있는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 모두 함께 읽고 내 마음이 보내는 신호에 귀를 기울여 보면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2024-4월호 상담 주제

## '마음이 몸에게 보내는 신호!(내 마음의 SOS!)

우리 어양 친구들은 혹시 학교에 있을 때, 분명 배가 아파서 조퇴를 했는데, 집에 도착하니 마법처럼 싹 나았던 경험이 있나요? 또는 교실에 있을 때는 자꾸 머리가 아픈데, 점심시간에 운동장에 나가면 머리가 맑아진 경험이 있나요? 약을 먹지 않았는데도 말이에요. 이처럼 우리가 신체적으로 다쳤거나 무리해서 나타나는 아픔이 아닌 심리적으로 걱정이나 스트레스가 많아 몸이 아픈 증상을 '신체화 증상'이라고 해요. 신체화 증상은 마음이 우리에게 스스로를 돌보라고 보내는 SOS 신호예요. 내가 몸이 자주 아픈데 병원에 가도 특별한 이상이 없는 경우에는 신체화 증상이 아닌지 생각해 볼 필요가 있어요. 그렇다면 신체화 증상은 왜 생기는 것일까요?

### 1. 내 마음의 상태를 잘 모르기 때문에

- 마음이 정말 힘든데도 불구하고 이를 스스로 잘 알지 못할 때, 마음이 몸에게 신호를 주려고 신체화 증상이 나타나요. 예를 들어, 내가 게임을 하고 싶어서 했지만, 게임을 하고 나서 머리가 아프다면 게임 중에 나도 모르게 스트레스를 받은 것일 수 있어요.

### 2. 내 감정을 표현하지 않고 마음에 담아 두고 있기 때문에

- 학교생활을 하며 좋을 때도 있지만 불안하거나 걱정이 되는 상황도 있어요. 그럴 때 나의 감정이거나 내가 진짜 원하는 것을 스스로 들여다보거나 올바르게 표현하지 않고 마음에 담아두다 보면 부정적인 감정이 쌓여 결국 신체화 증상으로 나타나요. 예를 들어 친구와 싸웠을 때 내 감정을 충분히 표현하지 못했다면 머리나 배가 아플 수 있어요.

그렇다면 신체화 증상을 어떻게 하면 줄일 수 있을지 다음 장에서 함께 알아보아요!★

## < 신체화 증상을 줄이는 방법 >

### 1. 마음챙김(명상)

- 마음챙김은 지금 이 순간에 일어나고 있는 것에 대해 집중하고 알아차리는 것이에요. 쉽게 말해 내 마음에 주의를 기울이는 방법을 배우는 것이죠. 마음 챙김을 통해 평소 내가 들여다보지 못하고 지나쳤던 내 감정이나 감각에 주의를 집중해 보세요.
- 눈을 감고 지금 들리는 소리, 맡아지는 냄새, 나의 호흡 등에 집중해보아요.

### 2. 다양한 활동 해보기

- 영화, 운동, 춤 등 내가 즐겁고 몰입할 수 있는 어떠한 활동도 좋아요. 그동안 해 보고 싶었던 활동이 있다면 머뭇거리지 말고 한번 시도해보세요. 신체화 증상이 나타났던 상황에서 벗어나 좀 더 몰입할 수 있는 다른 활동을 도전해보아요.

### 3. 글쓰기

- 오늘 있었던 일, 지금 내가 느끼고 있는 불안하고 걱정되는 것 등을 글로 써보세요. 처음에는 귀찮고 힘이 들 수 있지만. 내가 느끼는 감정과 불안했던 일을 글로 써보는 것은 내 마음을 눈으로 직접 확인할 수 있는 또 다른 표현 방법이에요.

### 4. 다른 사람에게 표현하기

- 내가 느끼는 신체적인 고통을 마음 편히 털어놓을 수 있는 사람에게 이야기해 보아요. 내가 느끼는 고통이 껴병이라고 생각하지 않고 진지하게 들어줄 수 있는 사람을 찾아 고민을 꺼내 놓는 것이 중요해요. 만약 이야기할 사람이 떠오르지 않는다면 언제든지 상담실로 찾아와요. :)

신체화 증상은 힘든 마음이 내게 보내는 신호예요. 이를 예방하려면 무엇보다도 내가 어떤 상황에서 몸이 아프고, 마음이 힘든지를 알아채고, 그것을 스스로 들여다보는 것이 중요해요. 자신의 힘든 마음을 마음속에 담아두지 말고 올바르게 표현해 보아요!♥

- [출처] 1. 이성찬 정신건강의학과 전문의, '머리가 아닌 마음이 아프다는 신호, 신체화 증상', 정신의학신문, 2023.3.8.  
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34253>)
2. 이호선 정신건강의학과 전문의, '아침마다 등원전쟁하는 우리 아이, 분리불안일까', 정신의학신문, 2023.7.27.  
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34597>)
3. 국립정신건강센터 국가정신건강정보포털-[정신건강정보]-[질환별 정보]-[신체증상장애]-[스스로 돕는 법]  
(<https://www.mentalhealth.go.kr/portal/disease/diseaseDetail.do?dissId=8>)
4. 정신의학신문, '마음챙김이라는 것은 무엇인가요?', 유튜브, 2020.12.31.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=efRFoEJ5HC8>)
5. WeeDoctor, '신체증상을 호소하나 검사상 이상은 없을 때! 무엇이 원인일까?', 유튜브, 2020.6.8.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=eO2FvaRLH1k>)
6. 서울특별시교육청 교육연구정보원, '내 몸 느껴보기 명상(Body Scan)-초등', 유튜브, 2021.12.9.  
([https://www.youtube.com/watch?v=DC9Cjq3G\\_nI](https://www.youtube.com/watch?v=DC9Cjq3G_nI))

2024년 4월 1일

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

**따스한 봄 햇살과 함께 꽃내음이 나는 4월,  
마음이 나에게 보내는 SOS 신호에 귀 기울여 보아요!  
‘몸도 마음도 건강한 학교생활을 만들어 나가길 바라!♥’**

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