



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

## 한 벌 교육 통신

발행일 : 2024.03.12.

발 행 : 익산한벌초등학교

### 제 목 : 3월 상담소식지(불안이란 무엇일까요?)

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

익산한벌초등학교 3월 상담 소식지

## <불안이란 무엇일까요?>

새학기가 되면 두근대는 마음으로 새로운 교실, 새로운 친구들과 선생님을 만나게 되죠. 낯선 곳으로의 첫 발걸음은 늘 막막하고 두렵지만, 한편으로 모든 것이 새로워서 마음속이 간질간질 해지기도 하는 것 같아요. 이처럼 우리는 낯선 것에 대해 호기심을 가지면서도 나에게 위험하진 않을까 생각하며 한껏 경계하고 조심스럽게 다가가요. 우리는 이런 마음을 **불안**이라고 해요. 불안이란 우리 몸에서 만들어내는 비상 사이렌으로, 위험한 상황에 대비할 수 있도록 몸과 마음을 긴장시키는 알람이에요. 그렇다면 이 ‘불안’은 어디서부터 시작되었을까요?

옛날 우리 조상들은 맹수들이 뛰노는 위험한 산 아래에서 살았기 때문에, 갑자기 호랑이나 곰이 튀어나올까봐 두려워하며 지냈죠. 그래서 늘 긴장하며 주변을 살폈던 조상들은 호랑이가 나타나면 빠르게 눈치채고 도망갔기 때문에 살아남을 수 있었고, 후손인 우리도 두려움을 물려받게 된 것이에요. 즉, 오늘날 우리가 **위험으로부터 벗어날 수 있도록 몸과 마음을 긴장하게 하는 불안**은 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 피곤해지고, 두려운 생각들이 꼬리에 꼬리를 물고 이어져 편안히 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 걱정시간을 통해 마음을 비워내 보아요!★

[뒷장 계속]

## <걱정 중독에서 벗어나는 방법>

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

### 1. 걱정 시간을 정하고 그 시간에만 걱정하기

- 하루 중 **매일 가능한 시간을 걱정 시간으로 정하고** 그 시간에는 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 걱정 시간에 해야 하니까요.
- 마구 걱정될 것 같던 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 적어요.** 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 불안을 느끼지만 점점 반복할수록 불안이 줄어들고 ‘내가 왜 이런 불안을 느끼고 있지?’라는 생각이 들 거예요.

걱정과 불안은 두려워하면 할수록 더 커져서 나의 마음을 힘들게 할 수 있어요. 용기를 내서 나의 걱정을 마주 보고 이겨내 보아요. 두렵고 불안한 걱정들도 마주할수록 ‘생각보다 별거 아니잖아?’라고 생각할 수 있을 거예요. 우리 모두 걱정 중독에서 벗어나 보아요!

[출처]

-채정호 정신건강의학과 전문의, 우리는 어디에서 불안을 느낄까요?, 2021.7.9.

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

-김총기 정신건강의학과 전문의, 이유없이 불안한 병, 범불안장애, 2022.7.6.

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

-김총기 정신건강의학과 전문의, 범불안장애는 어떻게 치료할까요?, 2022.7.13.

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

-김총기 정신건강의학과 전문의, 불안이란 무엇일까요?, 2022.6.8.

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


-김병수 정신건강의학과 전문의, 걱정 중독에서 벗어나기, 2019.12.02.

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

- 네이버 지식백과, '불안'

<https://m.term.naver.com/entry.naver?docId=655845&cid=48639&categoryId=48639>

2024.3.12.  
익산한벌초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

# 익산한벌초 상담실

## 상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

## 어디에 있나요?

3동 2층에 있어요.

## 언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침 시간/쉬는 시간/점심 시간/방과 후

## 어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

\* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^