



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통 신

발행일 : 2024.04.01.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 4월 상담소식지(마음이 보내는 신호)

봄바람으로 새싹이 춤추는 4월입니다.

이번 4월 상담 소식지에서는 ‘신체화 증상’에 대해 알아보려고 합니다. 누구나 걱정이나 스트레스로 인해 배가 아프거나 머리가 아픈 경험이 있을 것입니다. 딱히 아픈 이유가 없는데 걱정이나 스트레스로 인해 신체적으로 몸이 아픈 증상을 “신체화 증상”이라고 합니다. 이번 소식지에서는 신체화 증상이 생기는 이유와 신체화 증상을 다룰 수 있는 방법에 대해 함께 알아보는 시간을 가졌으면 좋겠습니다.

익산한벌초등학교 4월 상담 소식지

<마음이 보내는 신호-신체화 증상>

우리 친구들은 혹시 학교에 있을 때 배가 아파 조퇴를 했는데 집에 도착하니깐 마법처럼 썩 나았던 경험이 있나요? 또는 반에 있을 때는 머리가 자주 아픈데 보건실에 가서 쉬고 있을 때는 머리가 개운해진 경험이 있나요? 약을 먹거나 병원에 가지 않았는데도 말이에요. 우리가 신체적으로 다쳤거나 무리해서 나타나는 아픔이 아닌 심리적으로 걱정이나 스트레스가 많아 몸이 아픈 증상을 “신체화 증상”이라고 합니다. 신체화 증상은 마음이 우리에게 스스로를 돌보라고 보내는 신호예요. 내가 몸이 자주 아픈데 병원에 가도 특별한 이상은 없다고 하는 경우 신체화 증상은 아닌지 생각해 볼 필요가 있어요. 그렇다면 신체화 증상은 왜 생기는 것일까요?

<신체화 증상은 어떨 때 생길까요?>

1. 내 마음의 상태를 잘 모르고 있을 때

마음이 정말 힘든데도 불구하고 그것을 스스로 잘 알지 못할 때 마음이 몸에게 신호를 주려고 신체화 증상이 나타나요. 예를 들어 내가 게임을 원해서 했지만, 게임을 하고 나면 항상 머리가 아프다면 게임을 하면서 나도 모르게 스트레스를 받는 것일 수 있어요.

2. 내 마음을 돌보지 못하고 담아두고 있을 때

학교생활을 하면서 좋을 때도 있지만 불안하거나 걱정되는 상황도 있어요. 그럴 때 내 감정이나 내가 진짜 원하는 것을 스스로 들여다보거나 올바르게 표현하지 않고 마음에 담아두다 보면 부정적인 감정이 쌓여 결국 신체화 증상으로 나타나게 된답니다. 예를 들어 친구랑 갈등이 생겼을 때 내 기분을 충분히 표현하지 못한다면 머리카 배가 아플 수 있어요.

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

[뒷장 계속]

<신체화 증상을 줄 일 수 있는 방법>

1. 마음 챙김(명상)

- 마음 챙김은 지금, 이 순간에 일어나고 있는 것에 집중하고 알아차리는 것입니다. 쉽게 말하면 내 마음에 주의를 기울이는 방법을 배우는 것이예요. 마음 챙김을 통해 내가 들여다보지 못하고 지나쳤던 내 감정이나 감각에 주의를 집중해보세요.
- 눈을 감고 지금 들리는 소리, 맡아지는 냄새, 나의 호흡 등에 집중해보세요.

2. 내가 몰입할 수 있는 다양한 활동 해보기

- 영화, 운동, 춤, 만들기 등 내가 즐겁고 몰입할 수 있는 어떠한 활동도 좋아요. 그동안 해보고 싶었던 활동이 있다면 머뭇거리지 말고 한번 시도해보세요. 예를 들어 그림 그리는 방법을 좀 더 배워보고 따로 그림을 그려보는 시간을 가지는 등 신체화 증상이 나타났던 상황에서 벗어나 몰입할 수 있는 다른 활동을 해봅시다.

3. 글쓰기

- 그날 있었던 일을 쓰거나, 지금 내가 느끼는 불안하고 걱정되는 것들을 글로 써보세요. 처음에는 귀찮고, 팔이 아플 수 있지만 내가 느끼는 감정들, 걱정되거나 불안했던 일을 글로 써보는 것은 내 마음을 내 눈으로 확인할 수 있는 또 다른 표현 방법이에요.

4. 다른 사람에게 표현하기

- 내가 느끼는 신체적인 고통을 마음 편히 털어놓을 수 있는 사람에게 이야기해보세요. 내가 느끼는 고통이 께병이라고 생각하지 않고 진지하게 들어줄 수 있는 사람을 찾아서 고민을 이야기해보는 게 중요해요. 만약 아무리 생각해도 이야기할 사람이 생각나지 않을 때는 학교 상담실로 와도 좋아요.

신체화 증상은 힘든 마음이 보내는 신호예요. 이런 신체화 증상을 예방하려면 무엇보다 내가 어떤 상황에서 이렇게 몸이 아프고, 마음이 힘든지를 알고 그것을 스스로 들여다보는 게 중요해요. 자신의 힘든 마음을 마음속에 담아두기 보다는 알아채고, 올바르게 표현하는 것을 조금씩 연습해보아요! 그리고 스스로 해결하기 힘들다면 언제든지 상담실로 찾아와도 좋아요! 몸도 마음도 건강한 한벌초 친구들을 항상 응원합니다!♥

[출처]


-이성찬 정신건강의학과 전문의, 머리가 아닌 마음이 아프다는 신호, 신체화 증상, 2023.3.8

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34253>

-이호선 정신건강의학과 전문의, 아침마다 등원전쟁 하는 우리 아이, 부리불안일까, 2023.7.27

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34597>

2024.4.1.
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. ^^