

우리들의 마음건강 이야기

불안증

가슴이 두근거리고 숨쉬기가 답답해져요.

심하게 불안하다는 느낌이 생겨서 생활하는데 어려움이 생기는 게 불안증이에요.

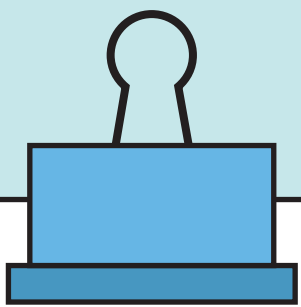
불안증은 나를 사랑해 주는 사람과 떨어져 있어 생기는 '**분리불안**',

낯선 사람과 대화할 때 떨리는 '**사회불안**',

많은 두려움과 불안을 느끼는 '**공황 증상**', '**공포증**' 처럼 다양하게 표현되지요.

불안증은 불안해지지 않으려고 일상적인 활동을 피하게 되는 '**회피**'가 특징이에요.





불안증은 '기분', '생각', '몸'으로 나타나요. 예를 들어

기분



시험이 2주 남았는데,
너무 불안해서 잠을
잘 수가 없어요.

생각

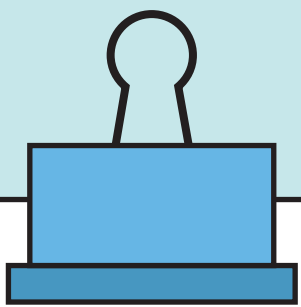


학교에 가면 자꾸
집에 안 좋은 일이
생기지 않았을까
걱정이 들어요.

몸



수업 시간이 되면
가슴이 답답해서
숨이 쉬어지지 않고,
심장이 두근거리는
것이 느껴져요.



불안증은 일시적인 문제로, 시간이 지나면 저절로 해결된다?

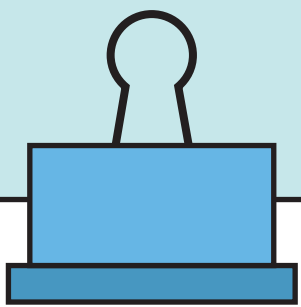
아닙니다!



불안증은 병원에서 치료받아야 하는 증상이 아니라 스스로 해결해야 하는 문제라고 오해하면 안 돼요.

불안증을 치료하지 않고 내버려 두면 더 심해질 수 있어요.

전문의의 진단과 치료를 받고 같이 해결해 나가는 것이 중요해요.

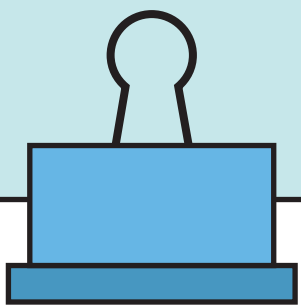


불안증은 내성적이고 **소심한 성격**을 가진 사람의 문제이다?

이것도 역시 “아닙니다!”



불안하다고 하면 약하고 겁이 많은 사람이라고 놀림 받기 쉽습니다.
하지만 불안증의 원인은 복합적인 것으로, 타고난 유전적 성향이나
타고난 기질, 과거에 경험한 일이나 사건 등이 영향으로
감정 반응을 처리하는 **뇌의 기능에 문제**가 생긴 것이라고 합니다.



“불안과 병은 나에게 필요한 존재다.
불안과 병이 없었다면 나는 방향키가 없는 선박과 같다.”

- 노르웨이 화가 「뭉크」 (Edward Munch, 1863~1944) -

불안한 마음으로 힘들 때 주변에 믿을 수 있는 부모님이나 선생님께
용기를 내어 내 마음을 이야기해 보세요.

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 교육청 위 센터(Wee Center)

☒ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

☒ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

☒ 청소년 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
“우리들의 마음건강 이야기” 8호입니다.