

# 집중력에 대해 알아보아요.

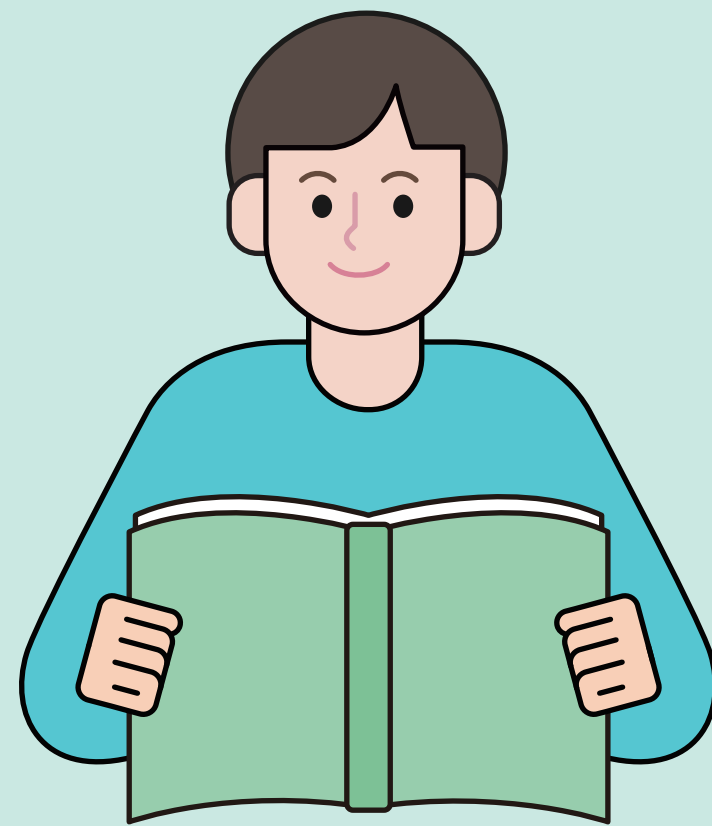
**집중력**은 자기가 하고 싶은 일에 몰두하는 힘을 말해요.

**주의력**은 하기 싫고 지루한 일이지만 해야 한다면 집중하는 힘이지요.

그래서 어떤 사람들은 집중력은 괜찮지만, 주의력은 낮을 수 있어요.



# 주의력은 높일 수 있어요



과학자들은 주의력이 낮은 친구들이 20명 중 1~2명 정도 있다고 해요.

**낮은 주의력은 뇌의 기능을 높이는 방법을 사용하면 좋아질 수 있어요.**

명상과 같이 주의력을 높이는 훈련을 받는 방법, 생각 연습 또는 다른 사람의 상담이 도움이 되기도 합니다.

# 뇌와 마음도 아플 수 있어요

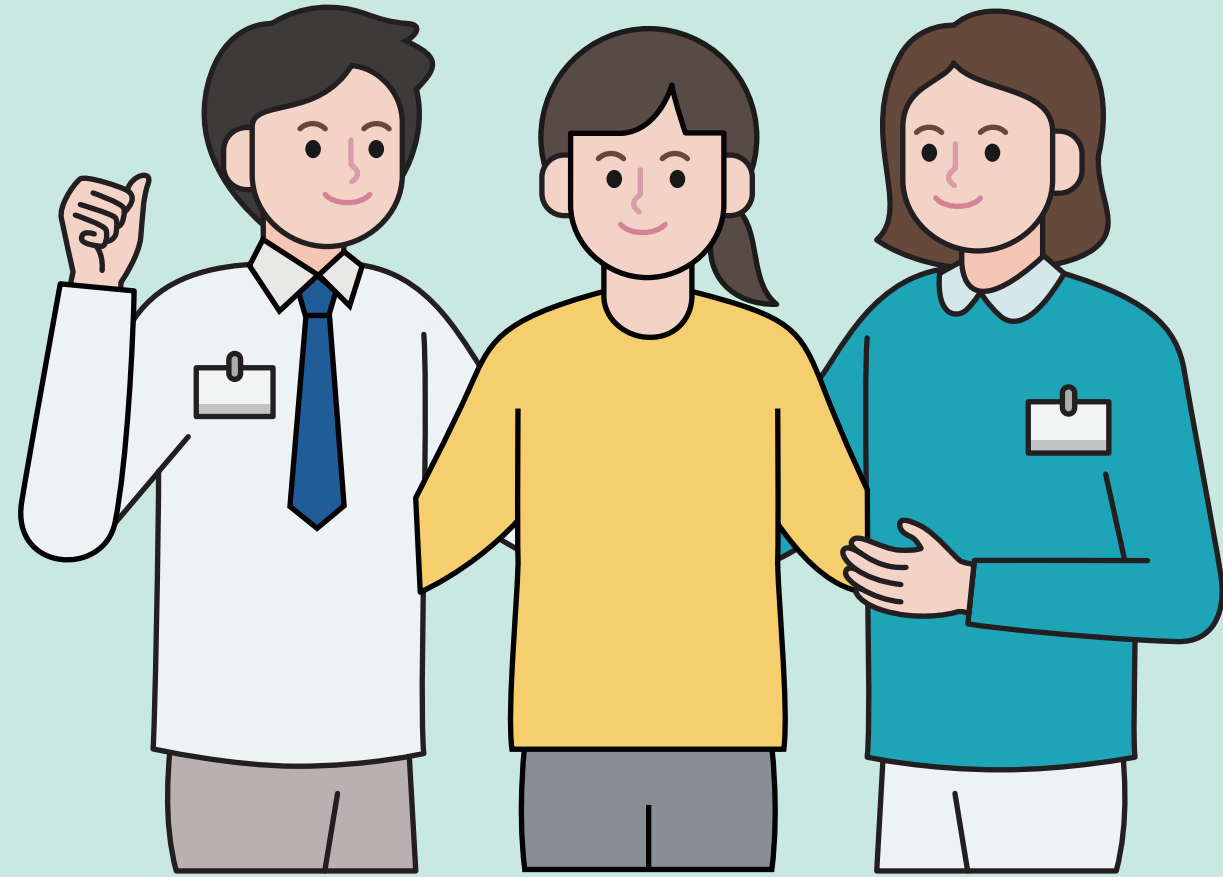


누구나 몸이 아플 수 있는 것처럼, 누구나 뇌와 마음도 아플 수 있어요. 마음이 아프면 슬프거나 불안해지고 뇌의 기능이 떨어져서 **집중이 잘 안되거나 올바른 행동을 실천하기 어려워져요.**

그런데 우리 주변에서 뇌와 마음의 건강에 대한 오해를 많이 볼 수 있어요.

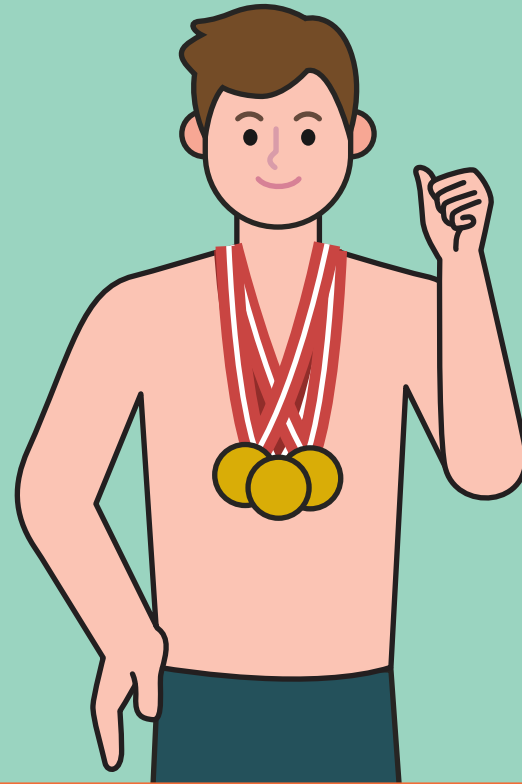
이런 오해는 다른 사람들에게 '내가 이상하게 보이지는 않을까?' 라고 걱정하는 마음을 만들지요.

# 치료나 도움을 받아야 해요



필요한 치료나 도움을 받지 못하면 더 큰 괴로움을 겪게 됩니다.  
몸이 아프면 치료받듯이, **뇌와 마음이 아플 때도 치료나 도움을 받아야 해요.**

뇌와 마음의 건강 문제는 누구에게나 생길 수 있는 것으로 우리 모두 서로를 돕고 함께 노력할 때 이겨낼 수 있어요.



## 마이클 펠프스(Michael Fred Phelps II)

미국의 수영 선수

“이 아이는 절대 한 가지에 집중하지 못할 것입니다.” 펠프스는 어려서 부터 산만하고 거친 행동을 하고, 쉽게 불안을 느끼거나 수업에 집중하지 못하는 모습을 보였습니다.

7살 경 처음 수영을 접하면서 자신의 많은 에너지를 발산하고 잠재력을 발휘하기 시작하였으며 주의력 부족과 과잉 행동에 대해서도 적절한 치료를 받았습니다.

결국 펠프스는 수영 역사상 최고의 선수이자 올림픽에서 23개의 금메달을 획득하여 인류 역사상 가장 많은 메달을 보유한 사람이 되었습니다.

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한  
**“우리들의 마음건강 이야기” 5호**입니다.