

집중력에 대해 알아보아요.

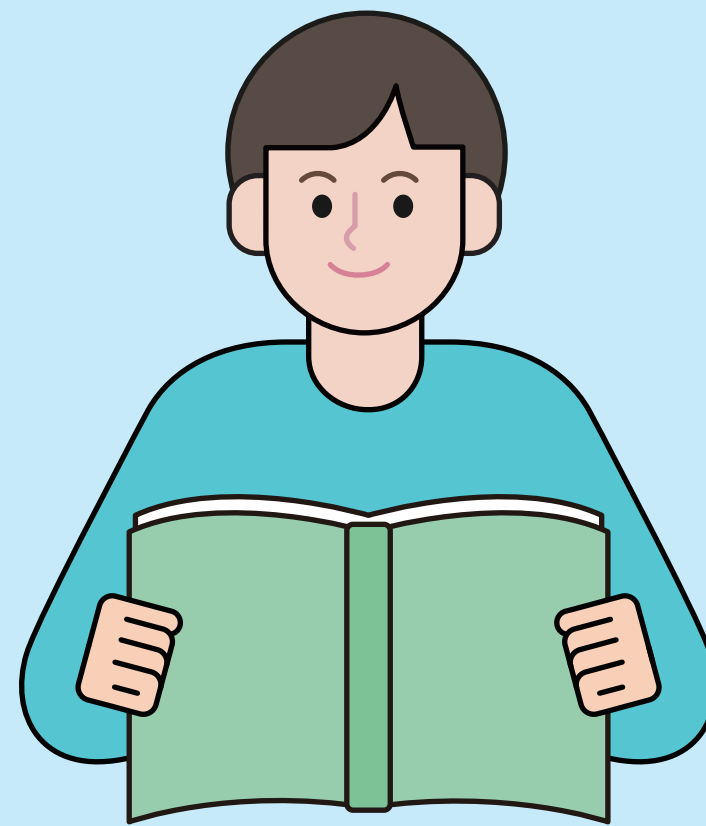
집중력은 자기가 하고 싶은 일에 몰두하는 힘을 말해요.

주의력은 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

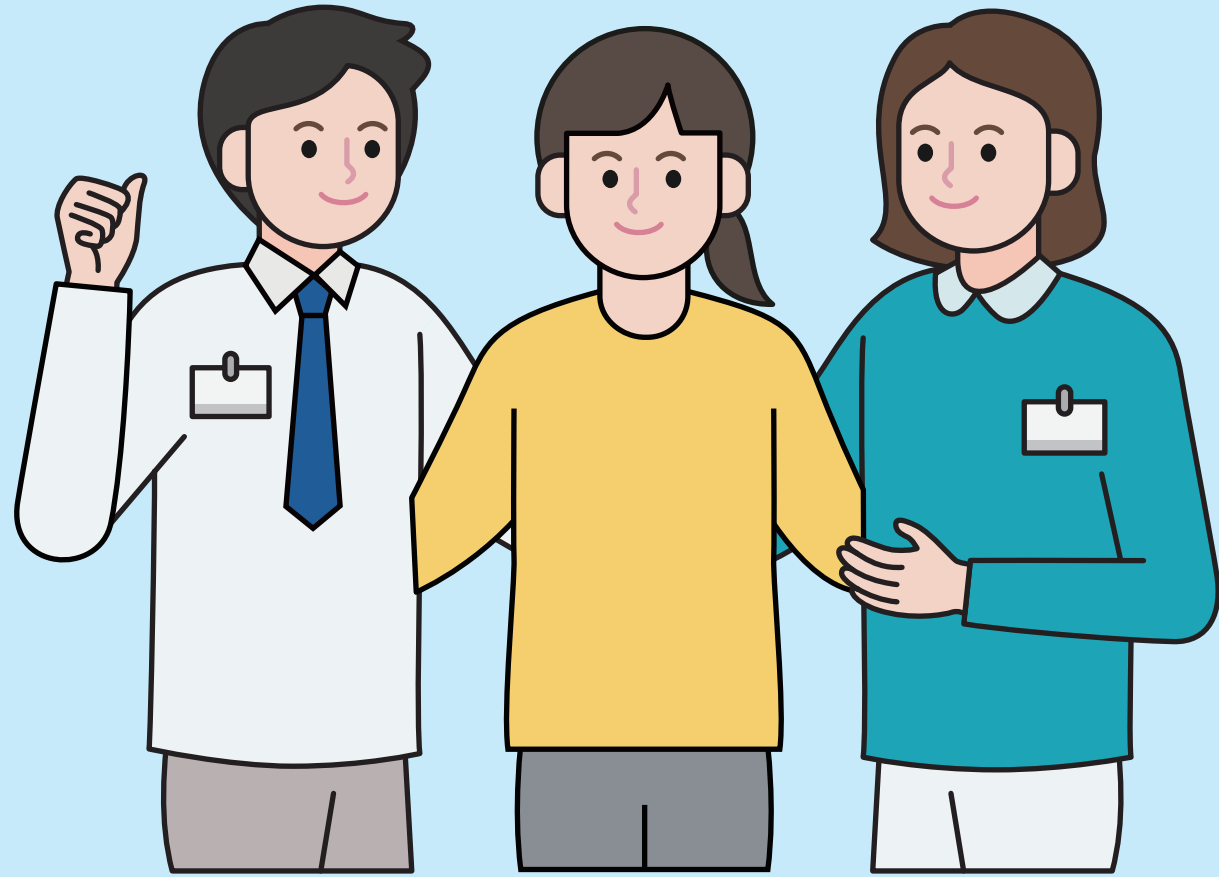


누구나 몸이 아플 수 있는 것처럼, 누구나 뇌와 마음도 아플 수 있어요.

마음이 아프면 슬프거나 불안해지고 뇌의 기능이 떨어져서 **집중이 잘 안되거나** 올바른 행동을 하기 어려워져요.

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

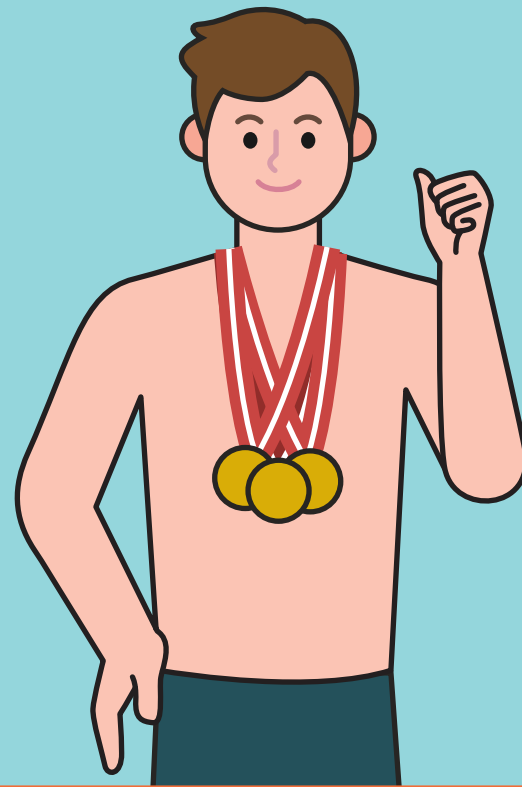
치료나 도움을 받아야 해요



이런 오해는 다른 사람들이 나를 이상하게 볼까 봐 걱정하는 마음을 만들어요.

그래서 필요한 치료나 도움을 받지 못하면 더 큰 괴로움을 겪게 되지요.

몸이 아프면 치료받듯이, **뇌와 마음이 아플 때도 치료나 도움을 받아야 해요.**



마이클 펠프스(Michael Fred Phelps II)

미국의 수영 선수

"이 아이는 절대 한 가지에 집중하지 못할 거예요" 펠프스는 어려서부터 산만하고 행동이 거칠었어요. 쉽게 불안을 느끼거나 수업에 집중하지 못했지요.

7살 때 처음 수영하면서 자신의 많은 에너지를 밖으로 뽐어내 잠재력을 보일 수 있었고, 주의력 부족에 대해서도 적절한 치료를 받았지요.

결국 펠프스는 수영 역사상 최고의 선수이자 올림픽에서 23개의 금메달을 따게 되었답니다.

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
"우리들의 마음건강 이야기" 5호입니다.