

# 우리들의 마음건강 이야기

## 불안증

가슴이 두근거리고 숨쉬기가 답답해져요.

심하게 불안하여 생활하는데 어려움이 생기는 게 '불안증'이에요.

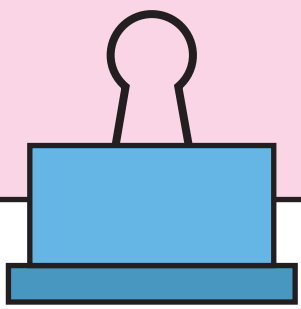
불안증은 나를 사랑해 주는 사람과 떨어져 있어 생기는 '분리불안',

낯선 사람과 대화할 때 떨리는 '사회불안',

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

불안증이 있으면 불안한 마음을 없애려고 늘 하던 여러 가지 활동도 피하려고 해요.





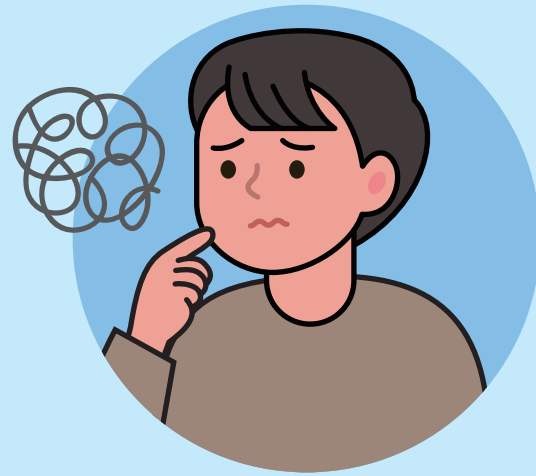
# 불안증은 '기분', '생각', '몸'으로 나타나요.

## 기분



수행평가가  
머칠 후에 있는데,  
너무 불안해서 잠을  
잘 수가 없어요.

## 생각

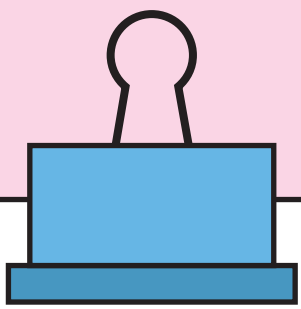


학교에 가면 자꾸  
집에 안 좋은 일이  
생기지 않았을까  
걱정이 들어요.

## 몸



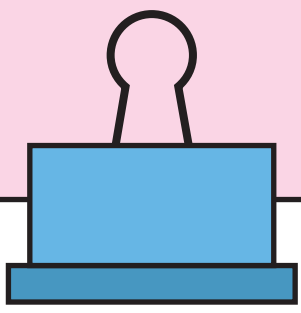
수업 시간이 되면  
가슴이 답답해서  
숨이 쉬어지지 않고,  
심장이 두근거리는  
것이 느껴져요.



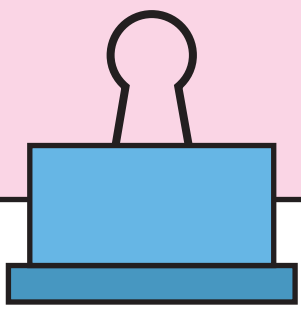
불안증을 스스로 해결해야 하는 문제라고 생각하면 안 돼요.

불안증을 치료하지 않고 내버려 두면 더 심해질 수 있어요.

의사 선생님의 **진단과 치료**를 받고 같이 해결해 나가는 것이  
중요해요.



불안하다고 하면 '약하고 겁이 많은 사람'이라고 놀림 받기 쉬워요.  
하지만 불안증의 원인은 타고난 유전적 성향이나 타고난 기질,  
과거에 경험한 일이나 사건 등의 영향으로 기분이나 마음을 느끼는  
**뇌의 기능에 문제**가 생긴 것이라고 해요.



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.