

집중력에 대해 알아보아요.

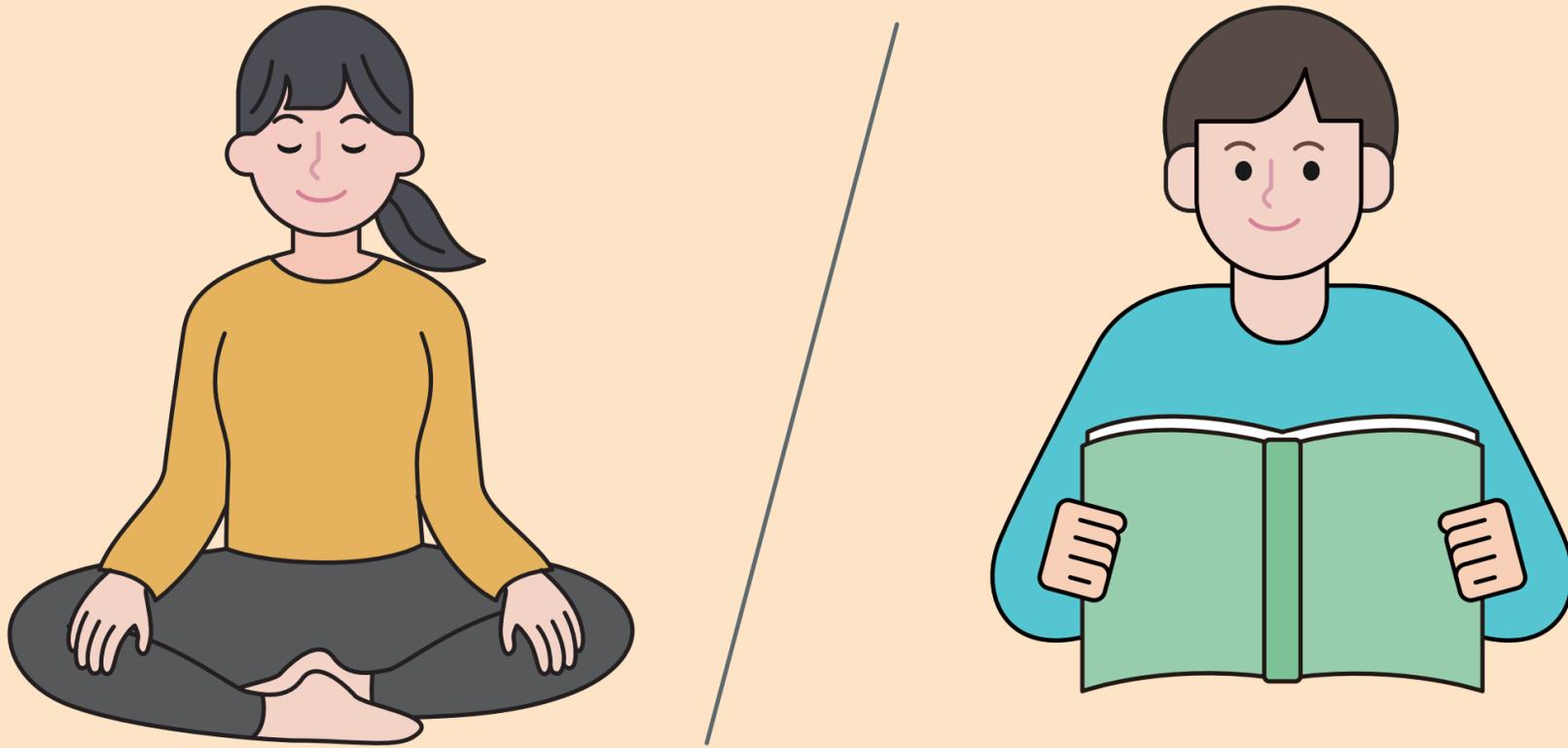
집중력은 자기가 하고 싶은 일에 몰두하는 힘을 말해요.

주의력은 하기 싫고 지루한 일이라도 집중하는 힘이지요.

그래서 어떤 사람들은 집중력은 괜찮지만, 주의력은 낮을 수 있어요.



주의력은 높일 수 있어요



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

낮은 주의력은 뇌의 기능을 높이는 방법을 사용하면 좋아질 수 있어요.

조용히 생각에 잠기는 명상과 같은 훈련, 생각 연습, 다른 사람과의 상담을 통하여 주의력을 높일 수 있습니다.

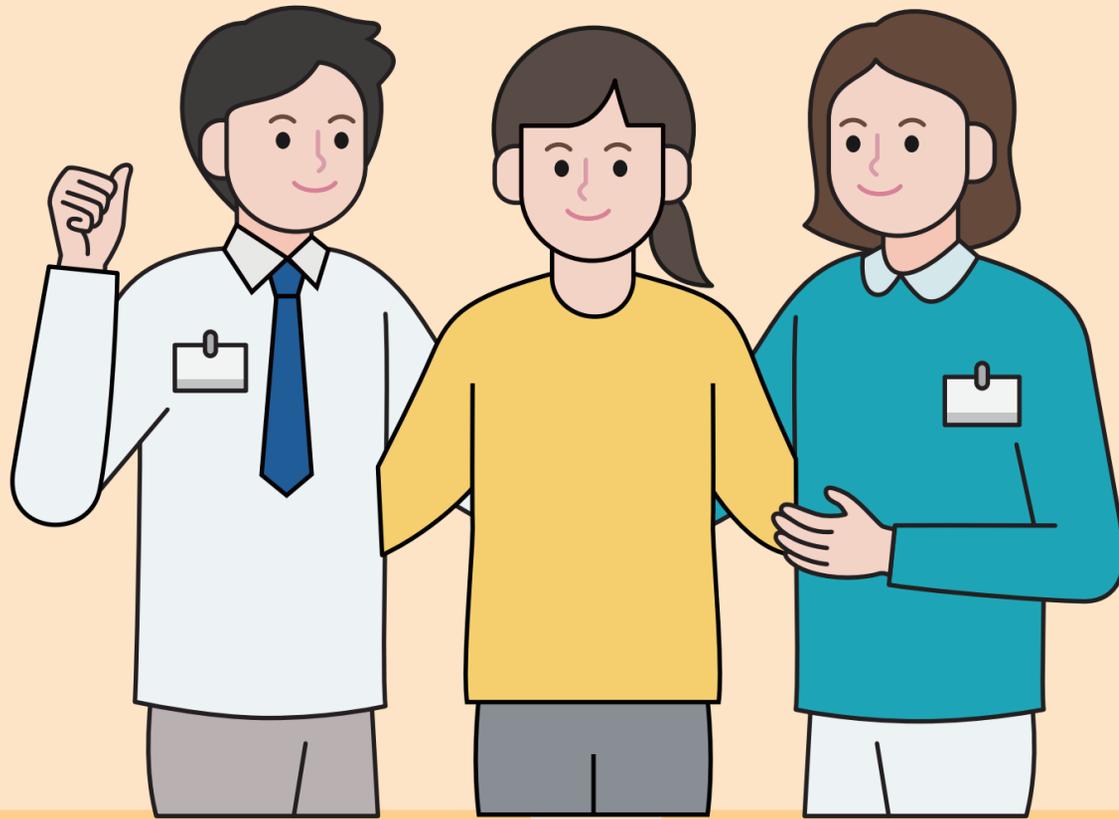
뇌와 마음도 아플 수 있어요



누구나 몸이 아픈 것처럼, 마음도 아플 수 있어요.

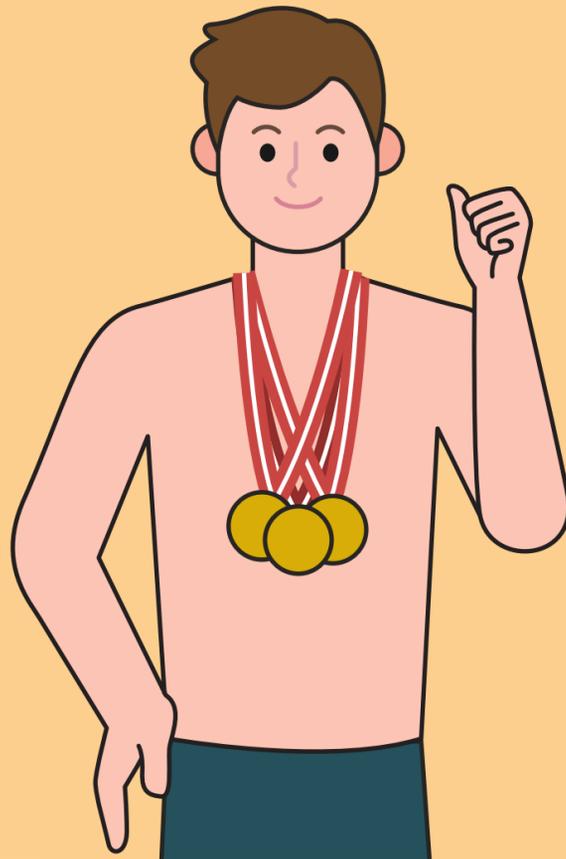
마음이 아프면 슬프거나 불안해지고 뇌의 기능이 떨어져서
집중이 잘 안되거나 행동을 올바르게 하기 어려워져요.

치료나 도움을 받아야 해요



아픈 마음을 치료하지 못하면 더 괴로움이 커져요.

몸이 아프면 치료받듯이, 마음이 아플 때도 **치료받아야**
해요.



마이클 펠프스(Michael Fred Phelps II)

미국의 수영 선수

어려서부터 거친 행동을 하고 수업에 집중하지 못했어요.
7살 때 처음 수영하면서 자신의 숨겨진 힘을 보일 수 있었어요.
그리고 그때부터 병원에서 치료도 받았지요.
결국 펠프스는 올림픽에서 23개의 금메달을 땀고 수영 역사상
최고의 선수가 되었습니다.

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