

식.습:  
마음정거장

 청소년모바일 상담센터

5월호

세 번째 정거장

# 불안,

# 누구나 그럴 수 있어

## 위험을 알리는 마음의 알람, 불안



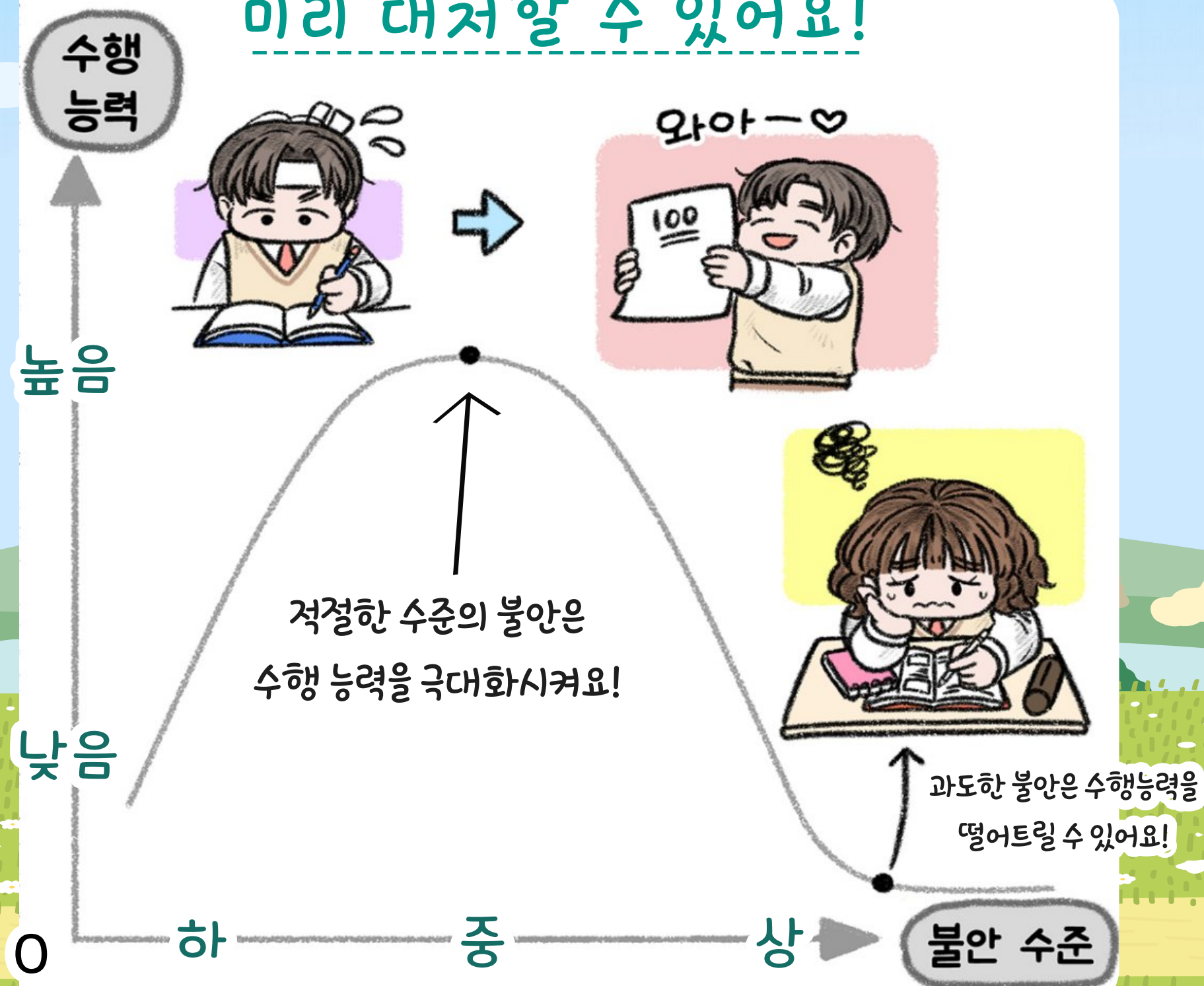
# 불안

## 불안한 마음과 근심걱정





우리는 '불안'을 느끼기에  
주변의 위험이나 미래에 일어날 일을  
미리 대처할 수 있어요!



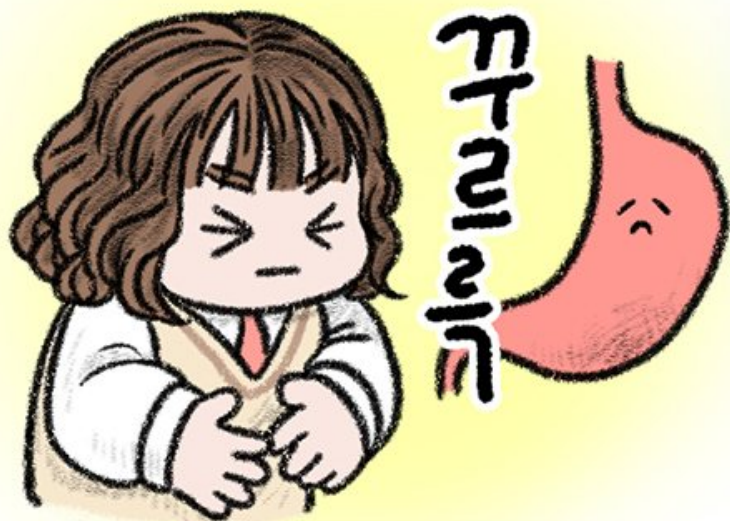
# 불안할 때, 내 몸이 보내는 신호!



심장이 두근거리고 빨리 뛴다



잠이 안 오고 집중하기 어렵다



소화가 안 되고, 배가 아프다



몸이 떨린다

여러분들은 어떤 신호를 느끼나요?



# 언제 여러분은 불안을 느꼈나요?



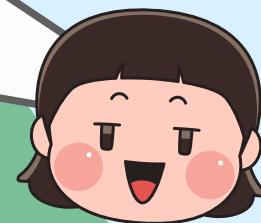
용기만렙님(00초)

새 학기 친구들을 만나고, 친해지는 과정에서 '못 친해지면 어떻게 하지..?' 라는 생각 때문에 걱정되고, 불안했어요ㅠㅠ 그런데 먼저 용기를 내서 친구들에게 다가가 "안녕"이라고 말하니, 친구들도 같이 인사해주고, 대화하면서 친해질 수 있었어요! 불안도 사라락 사라졌답니다!!!

시험기간이 다가오면, '내가 이번 시험을 잘 볼 수 있을까..해야할 것도 많은데 이걸 다 할 수 있을까..'라고 생각하면서 학업적 불안을 느낄 때가 많았어요. 그럴 때마다 아직 일어나지 않은 일에 대해 생각하지 않으려고 '지금 할 수 있는 일에 최선을 다하자'는 마인드로 스트레칭을 하거나 좋아하는 노래를 들으며 '할 일에 집중'하고자 노력했던 것 같아요!

그렇게 불안은 사라졌고, 시간이 흐른 뒤 '내가 불안했던 일은 사실 아무 일도 아니며, 걱정했던 일도 모두 일어나지 않는다'는 걸 알게 되면서 스트레스 받을 필요가 없음을 깨달았어요!

강철멘탈님  
(00고)



콩쿠르  
최강자님  
(00중)

바이올린 콩쿠르 날이었어요! 열심히 준비했는데, 당일에는 긴장이 되어서 그런지 배가 엄청 아팠답니다! 그래서.. 너무 불안한 마음에 그냥 포기할까도 생각했지만 열심히 준비했기에 포기하고 싶지 않았어요. 그래서 불안함을 낮추기 위해 숨을 천천히 쉬고, '난 아프지 않다..'라고 최면을 걸었답니다. 그러니 거짓말처럼 배가 좀 나아졌어요! 그리고 제 순서가 되어 콩쿠르 무대에 올라가게 되었습니다. 나름 잘 연주했다고 생각하며, 마지막 결과를 기다렸는데..... 두둥! 제가 1등이래요?!!!ㅎㅎㅎ 이 날 이후로 저는 아무리 불안하고, 절망스러운 상황이라도 제 마음을 잘 다스린다면 잘 해결된다는 것을 깨닫게 되었습니다.

시·수·  
마음정거장  
5월호

청소년모바일 상담센터



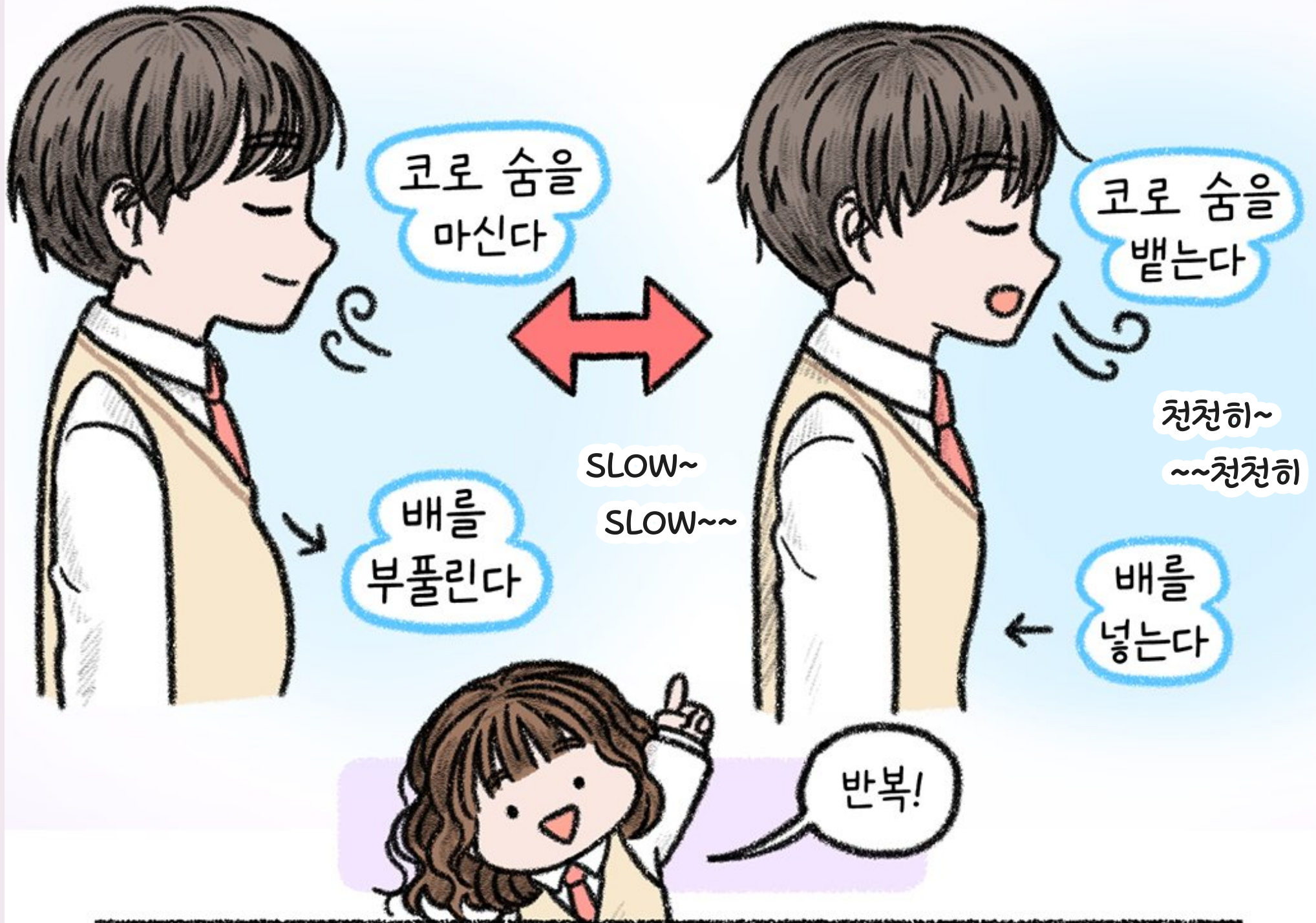
# 가볍게 시작하는 불안 대처법



첫 번째

복식호흡

복식호흡 하는 법 배워보기



복식 호흡을 통해 긴장된 내 몸을 풀어 봅시다



## 두 번째

## 착지법

발바닥을 바닥에 붙이고  
발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중!



발 뒤꿈치를 들었다가  
'쿵' 내려놓으세요



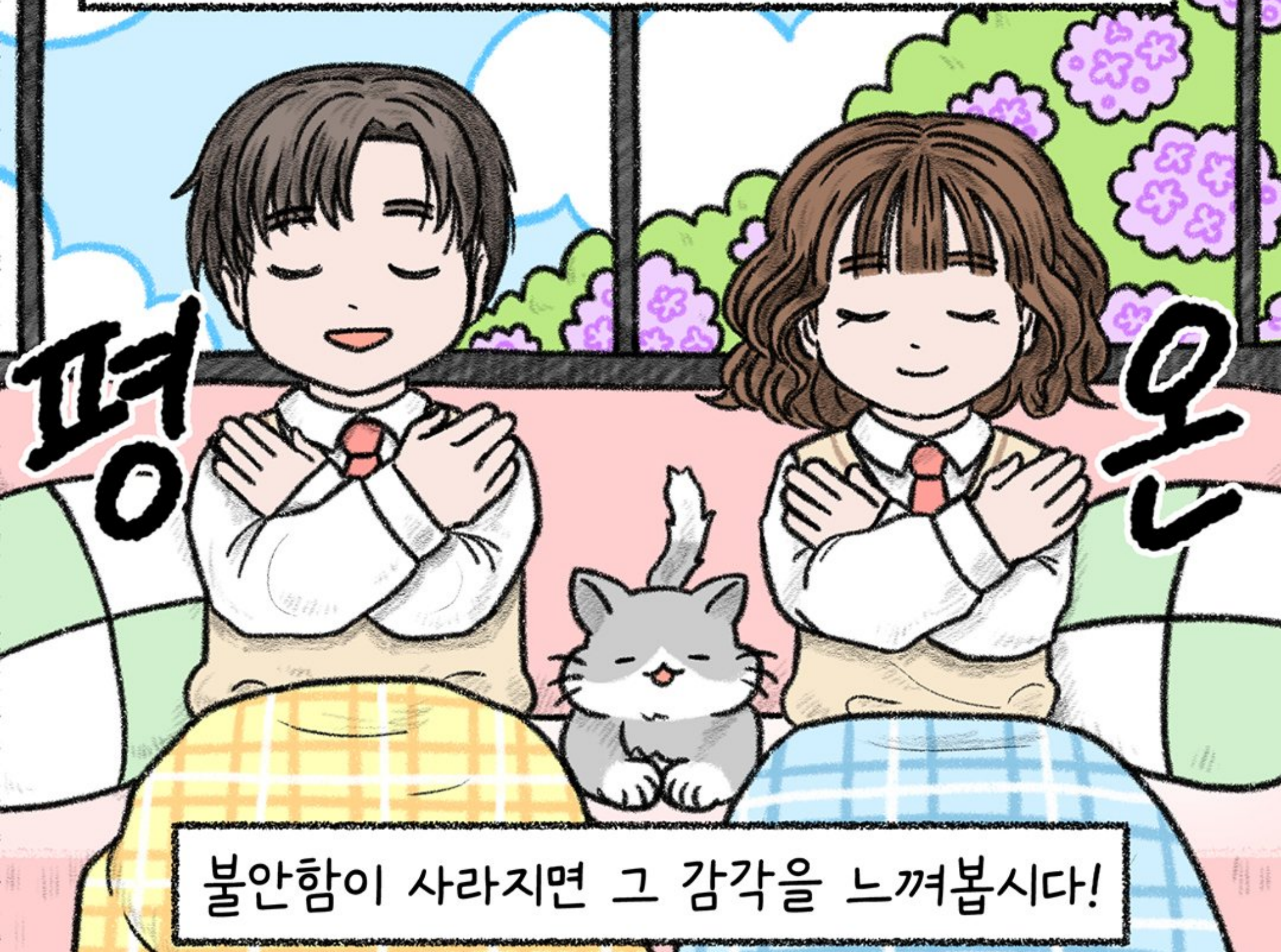
발 뒤꿈치에 지긋이 힘을  
주면서 단단한 바닥을 느껴보기!



## 마지막

## 나를 토닥여주기

팔을 나비 모양으로 만들고 편안하게 호흡하기  
3~4분 내 몸을 가볍게 토닥여주기



불안함이 사라지면 그 감각을 느껴봅시다!



# 내가 느끼는 불안은 어느 수준일까?

## 평가 질문

지난 2주 동안 **1**, **2** 로  
얼마나 자주 방해를 받았나요?

- 1** 초조하거나 조마조마하고,  
불안함을 느낀다.
- 2** 걱정하는 것을 멈추거나  
통제할 수 없다.



## 평가 방법

**1** + **2** 합친 점수 = 3점 이상!  
(이때, **1**과 **2** 모두 1점 이상이어야 해요)

3점  
이상이라면?

혼자는 NO~NO~!

부모님 or 선생님과  
꼭 상의하세요!



# 불안 알람! 끄기 어렵다면 상담이나 기관에 도움을 요청해요!

5월 심.심; 마음정거장  
콘텐츠 참여하고 선물 받아가기!!



참여기간: ~23.5.15 (월)  
참여방법: 상담 QR 접속!!!!

## 상담채널



다들어줄게 APP

어플을 다운받고 상담!



문자상담 1661-5004

1661-5004로 문자!



카카오톡 상담

'다들어줄게' 플러스 친구!!



페이스북 상담

페북 메신저로 상담!