

# 집중이 안되요...

한 정 란 / 서울시지회 청소년상담소

**Q**

**저는** 초등학교 6학년 여학생입니다. 요즘 제게 커다란 고민 하나가 생겼습니다. 그것은 바로 공부를 할 때면 제 머리에는 온갖 잡생각만 들고, 그 생각들로 인해 공부를 할 수가 없다는 것입니다.

머리 속이 너무 혼란스럽게 뒤죽박죽 변합니다. 지금 초등학교 6학년은 예비 중학생으로 볼 수도 있는데, 저는 아직 1분 1초도 집중을 하지 못합니다. 선생님께 고민거리를 풀어 놓고, 편지를 쓰는 이 순간만큼은 온갖 잡생각을 하지 않으려고 노력하고 있습니다. 언제인지 모르겠지만 제가 수학시험을 보는 도중에 잡생각을 하다가 한 시간을 그냥 보낸 일도 한 번 있었습니다. 선생님 제가 이런 고민에서 벗어날 수 있도록 도와주세요.

**A**

**우리** 친구가 힘들어 하는 것이 느껴져서 선생님도 무척 안타깝네요. 우선 어떤 잡생각을 하는지요. 그리고 언제부터 그런 잡생각 때문에 공부에 심하게 방해가 되었는지도 알고 싶군요. 우리 친구

가 걱정되는 것이 무엇인지를 우선 누군가와 상의해 보는 것도 좋겠네요. 시험시간까지만 생각이 난다는 것은 우선 무언가 친구에게 시급하게 털어놓고 얘기할 수 있는 기회가 필요하다는 생각이 드네요. 중학생이 되어 스스로 알아서 공부하기 위해 딴 생각을 하지 않으려고 노력하는 것도 중요하지만, 마음이 힘들고 걱정이 되는 것이 무엇인지를 알고 있는 것도 우리 친구에게 도움이 될 것 같아요. 지금 당장 공부를 해야하는데 머리 속에 끊임없이 딴 생각이 난다면 생각나는 것이 무엇인지 옆의 메모지나 연습장에 적어봐요. 그러면 집중하는 시간이 조금은 길어 질 수 있을 것 같은데요.

그래도 공부하는 것이 힘들다면 마음의 걱정이 줄어들 수 있도록 전문 상담 선생님을 만나는 것도 도움이 될 거예요.

# 제가 어떻게 해야 할까요...

Q

**중학**

교 2학년에 재학중인 여학생이에요. 저희 아빠는 굉장히 엄하시고, 저의 말이나 엄마의 말을 전혀 귀 기울이지 않고, 괜히 별 일도 아닌 일 가지고 트집을 잡고 잔소리를 하세요. 엄마는 그것으로 인해 속상해 하시고 슬퍼하시구요. 저 또한 엄마와 마찬가지로입니다. 잔소리를 듣는 것은 참을 수가 있어요. 하지만 엄마가 슬퍼하고 속상해하는 것은 정말 참을 수가 없어요. 엄마가 정말 불쌍해요. 어떻게 해야 할까요. 제가 어떻게 해야 할까요.

A

**아빠**

의 엄함과 무뚝뚝함, 엄마와의 갈등으로 많이 고민하고 속상해하고 있군요. 참 안타깝네요. 부모님이 싸우실 때에는 굉장히 화도 나고 속상하기도 하죠. 그렇다고 엄마의 편을 들어서 아빠에게 대들 수도 없고요. 아빠는 말이 없으시고, 내성적이셔서 감정을 표현하는 것을 쑥스럽고 렵게 여기는 분일 수도 있겠네요. 원래 감정 표현하는 것이 어렵고 서툴러서 말을 안하다가 보니까 더 엄해 보이고 그러다가 화가 나면 그제서야 말을 해서 우리 친구가 느끼기에는 굉장히 화를 잘 내는 아빠로 보였는지도 모르죠. 그런 아빠에게 표현할 수 있는 기회를 제공할 수 있는 사람이 바로 우리 친구인 것 같아요. 평소에 아빠에게 학교에서 있었던 일이나 아빠가 화내셨을 때 우리 친구의 마음을 표현하는 것은 어떨까요? 사람이 살다 보면 가끔 서로의 의견이 맞지 않을 때는 다투기도 하고, 화를 내기도 해요. 엄마, 아빠도 마찬가지구요. 서로의 마음을 표현하려다가 보니까 화가 먼저 나서 그럴 수도 있어요. 우리 친구는 엄마가 아빠 때문에 힘들어하는 모습을 보며 아빠가 더 미워지겠네요. 그래요. 하지만 우리 친구에게는 아빠, 엄마 두분 모두 소중한 사람이지요? 평상시에 두 분이 함께 계실 때 그런 마음을 이야기해 본다면 아마 부모님은 될 수 있으면 싸우지 않으려고 노력하게 될 거예요. **FFFK**