

혹시 나도 '감정공포증'일까?

감정을 무시하면 생기는 일



기분 상해서 뭐해... 그냥 잊자

누군가 툭 던진 한마디,
계속 신경이 쓰여도 그냥 조용히 넘기는 게
최선이라고 생각하시나요?

마음이 불편하고 답답할 때 내 감정을 들여다보기보단
애써 밀어내고 덮어버리는 것을
감정공포증이라고 합니다.

말 그대로 감정을 느끼는 걸
두려워하는 거죠.





"참아라", "감정적으로 굴지 마라"
사회생활을 하면서 우리는 이런 메시지를
반복적으로 학습하게 됩니다.

두려움, 분노, 슬픔, 수치심, 우울, 외로움 등
흔히 부정적이라 생각되는 감정들을
억제하거나 회피하는 것에 점점 익숙해져 버리죠.

처리되지 않은 감정은 결국 돌아옵니다.

그러나 억누른다고 감정이 사라지는 건 아닙니다.

온전히 처리하지 못한 채
꼭 누르기만 한 감정은
우리 몸과 무의식에 고스란히 저장돼요.

그러다 어느 순간
피로, 분노 폭발, 무기력, 관계 갈등으로 나타나기 쉽고요.

감정은 우리 몸에 내장된 생존 시스템이자
내 행동의 방향을 알려주는 시그널입니다.

'부정적'으로 여겨지는 감정들은 특히 그렇습니다.

**두려움은 위험을 감지하게 해주고
분노는 잘못을 바로잡도록 도와줍니다.**

**슬픔은 상실을 정리하게 해주고
수치심은 도움을 요청하게 해주죠.**

**지금 어떤 감정을 느끼고 있다는 건
상황을 이해하고 적절히 반응하도록
내 몸이 가장 강력한 정보를
보내고 있는 것과 다름 없습니다.**

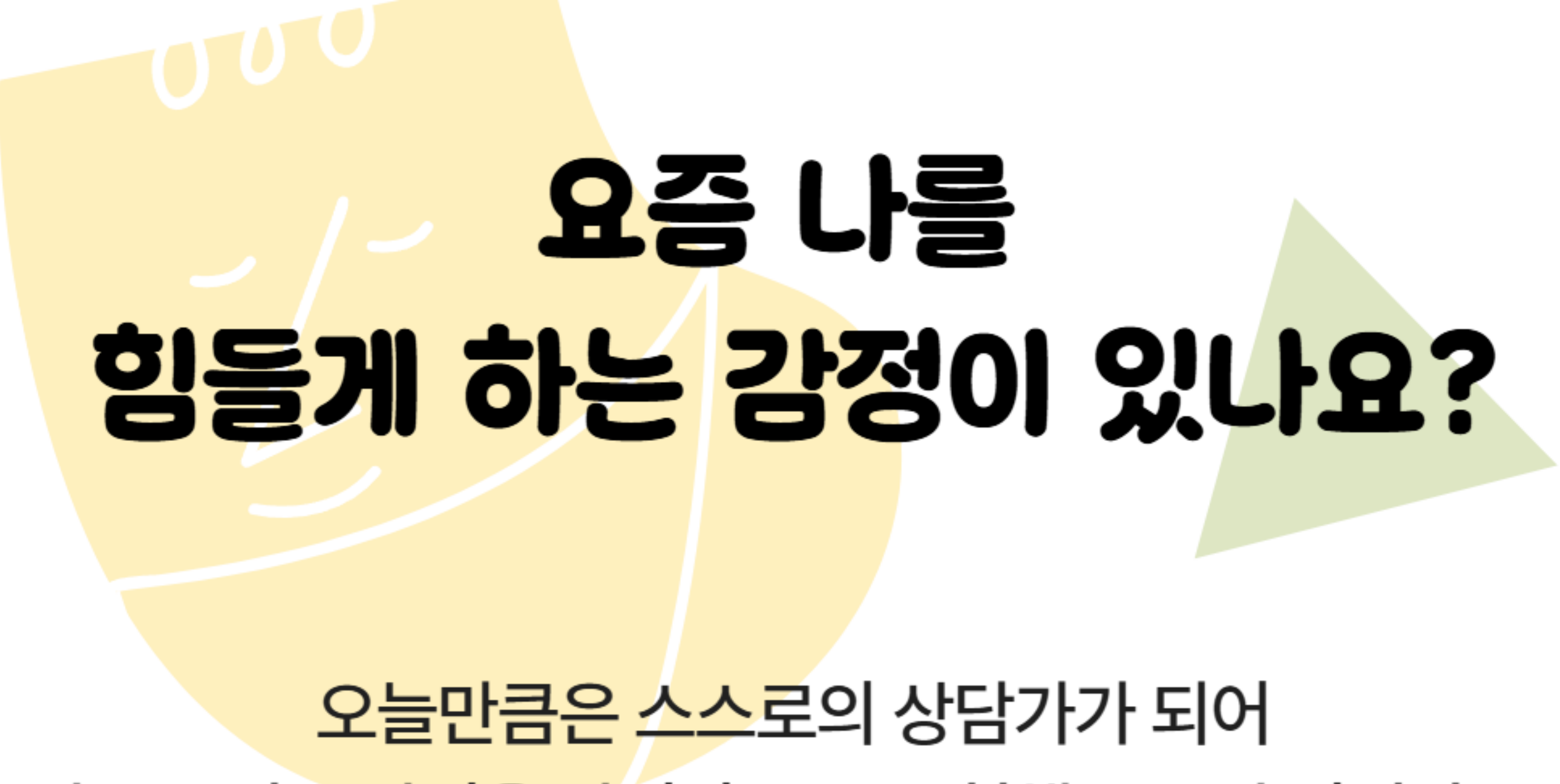
평가 없는 무조건적 수용

“감정을 왜곡하거나 평가하지 않고
있는 그대로 받아들이는 태도”

인본주의 심리학자 칼 로저스가
상담에서 강조한 개념입니다.

사람은 이런 수용과 존중을 경험할 때
바로소 마음을 열고 변화할 수 있기 때문인데요.

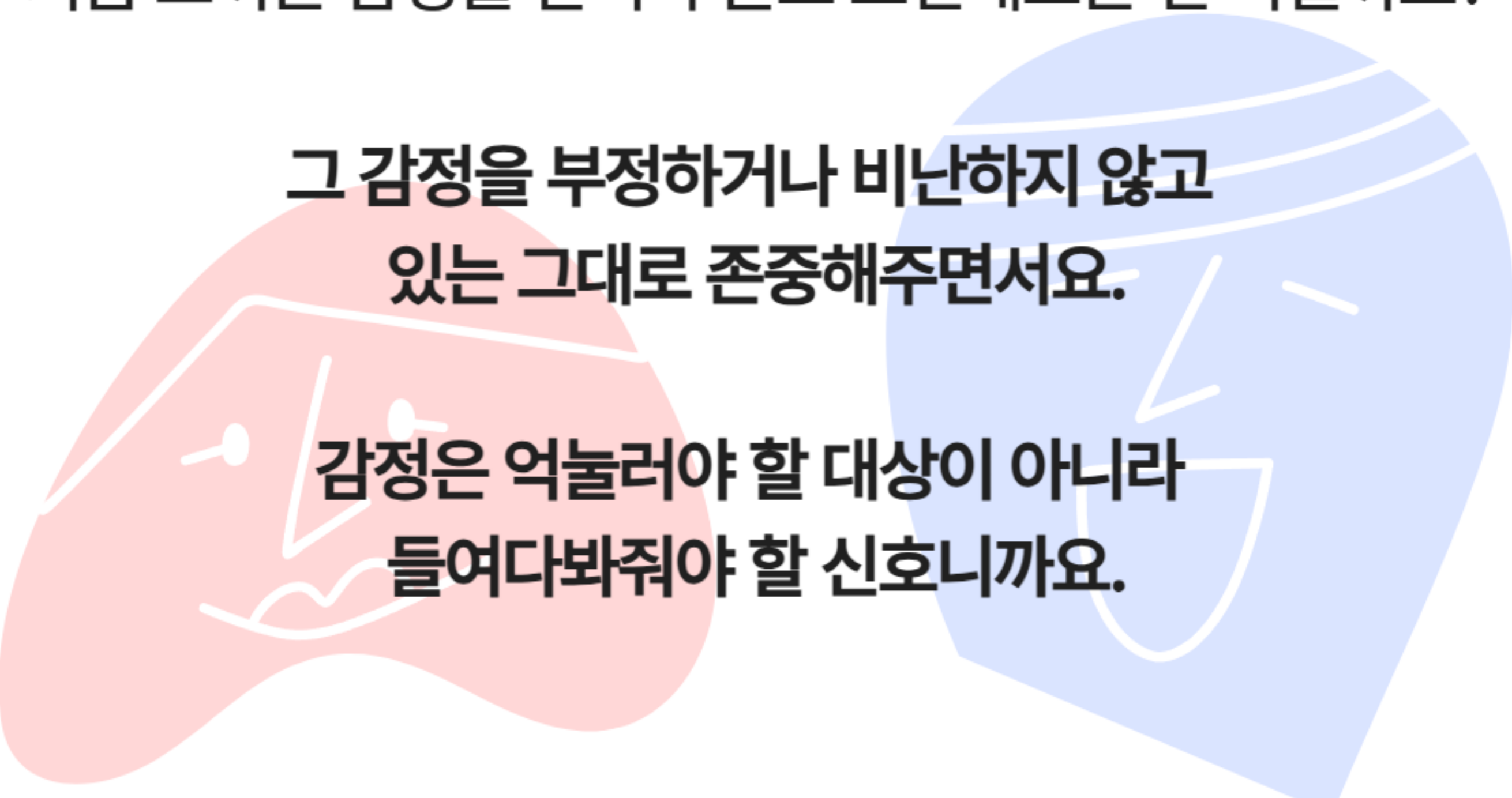
이런 태도는 상담실 밖, 일상에서도 필요합니다.



요즘 나를 힘들게 하는 감정이 있나요?

오늘만큼은 스스로의 상담가가 되어
지금 느끼는 감정을 말이나 글로 표현해보는 건 어떨까요?

그 감정을 부정하거나 비난하지 않고
있는 그대로 존중해주면서요.



감정은 억눌러야 할 대상이 아니라
들여다봐줘야 할 신호니까요.

찾아가는 상담실 이용안내

이용안내

전남 소방공무원 심리지원을 위해
전문상담사가 매주 지정 요일에 담당관서를
방문하여 개인상담, 집단상담, 교육 등을 진행하는
소방공무원 전용 심리지원 서비스입니다.

상담신청

① QR코드를 스캔하여 홈페이지에 접속

구글에서 [전남 찾아가는 상담실] 검색 또는 도메인에 [www.soul119.com] 입력

② 상담신청서 작성

방문상담 / 외부상담 / 특수상담 중에서
희망하는 상담분야와 일정을 선택

③ 특수상담 사전설문 작성

*세무상담 / 법률상담 신청자만 해당
* 이메일 또는 카카오톡으로 작성본 제출

④ 상담예약 완료

상담사와 협의 후 예약일 확정

QR 코드



QR코드(www.mindon.co)

접속→회원가입→신청서 작성

 유선문의 070-4192-7762

 카카오톡 전남소방심리지원단 검색 후 추가

 홈페이지 www.soul119.com

상담 내용은 마음의 숲 위탁 운영 하에 상담사 윤리강령에 따라 철저히 비밀이 보장됩니다.
외부와 분리된 독립 서버에서 안전하게 보호됩니다.