



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.4.14.

☎ 580-6600

학부모님, 안녕하십니까? 따스한 봄 햇살에 마음까지 따뜻해지고 무엇이든 해볼 수 있을 것 같은 4월입니다. 우리 아이들도 새 학년에 대한 긴장감을 녹이고, 친구들과 함께 점차 적응해나가고 있습니다.

지난 3월 소식지에서는 분리불안으로 등교를 어려워하는 경우 스스로, 혹은 가정에서 도울 수 있는 방법에 대해서 알아보았습니다. 4월 소식지에서는 수행 불안과 긴장을 다루는 방법에 대해 이야기해보려 합니다. 자녀들과 함께 읽으며 긴장되었던 경험을 함께 나누고 공감과 격려를 나누는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

마음나무 상담실 4월 상담주제

〈 사람들 앞에 서는 것이 두려워요! - 수행 불안을 이겨내는 방법 〉

〈 친구들의 긴장되었던 경험 〉

창균: “연습했던 리코더연주를 발표할 때 손이 떨리고 식은땀이 나요.”

주현: “수업 중에 칠판 앞으로 나가서 문제를 푸는 것이 너무 끔찍하고 두려워요”

형원: “밥을 먹는 중에도 사람들의 시선이 느껴지면, 식은땀이 흘러요.”

현우: “자기소개 시간에 내 차례가 되면, 어딘가에 숨고만 싶어요.”

기현: “국어시간에 글을 읽을 때 모두가 집중하면 머릿속이 하얘지는 것 같아요.”

여러 사람 앞에서 서는 상황에서는 모두가 긴장하기 마련인데요. 당황하지 않고 잘 대처하는 친구도 있지만, 위 친구들처럼 긴장해서 머릿속이 하얘지는 친구들도 있습니다. ‘사람들 앞에 나서는 상황’을 우리의 뇌는 위기 상황이라고 인식하고 몸의 긴장을 통해 상황을 잘 대처할 수 있게 도와줘요. 일반적인 긴장과 불안은 일상생활에 동기를 유발하지만, 그 정도가 지나치면 오히려 일을 망치게 되는 경우를 우리는 “수행 불안”이라고 합니다. 수행 불안은 큰 무대에서 공연하는 배우나 가수처럼 대중 앞에 서는 사람들뿐만 아니라, 자기를 소개하거나, 친구들 앞에서 발표하는 평범한 상황에서도 누구나 겪을 수 있습니다.

그렇다면 수행 불안은 왜 이렇게 긴장을 많이 하게 되는 걸까요? 정도가 심한 불안에는 감추어진 생각들이 있어요. ‘다른 사람들에게 내가 어떻게 보일까?’, ‘내가 하는 것을 보고 친구들이 이상하게 생각하면 어떡하지?’, ‘내가 이렇게 못하는 사람으로 보이면 안 돼.’라는 불안이 들어있어요. 결국, 이러한 생각들은 더 큰 긴장을 하게 하고, 집중력을 흐리게 합니다. 그럼 수행 불안을 극복하는 방법들에 대해 알아보까요?

[뒷장 계속]

<수행 불안을 극복하는 방법>

1. 나를 불안하게 만드는 생각 찾기

<예시>

- 이 정도는 완벽하게 잘 해내야 해!
- 내가 하는 일을 다른 사람이 이상하게 볼거야.
- 내가 이상하다고 소문이 나서 결국 나는 얼굴도 못 들고 다니겠지.

이러한 생각은 마음을 불안하게 만들고, 상황을 부정적으로 생각하여 나를 더욱 긴장하게 해요.

2. 불안한 생각을 적어보고, “다른 사람이 나를 봐도 그럴까?” 스스로 질문하기

- 내가 긴장하는 것이 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이라는 근거가 될 수 있을까?
- 내가 아닌 다른 친구가 그런 상황에서 불안해한다면, 나는 친구를 이상하다고 생각할까?

불안했던 상황에서의 생각들을 종이에 한 번 적어보고, 그 생각의 근거를 찾기 위해 스스로 질문을 던져보세요.

3. 나를 응원하는 한마디 완성하기

위의 과정들을 통해 생각들을 어느 정도 정리하고 나면, 이후에는 짧고 강렬하게, 합리적인 ‘한 마디’를 만들어보세요.

‘처음부터 잘하지 않아도 괜찮아’
‘내가 처음에는 손을 떨어도, 1분 이내에 금세 가라앉히고 집중할 수 있어’
‘누구나 처음에는 긴장하기 마련이야!’
‘실수도 좋은 경험이 될 수 있어’

위와 같은 짧고 힘이 되는 한 마디를, 나의 스마트폰이나 수첩 등에 적어 다니면서 늘 마음속으로 간직하고 긴장되는 상황에 적용하면 큰 도움이 됩니다.

4. 위의 방법을 모두 시도해보았는데도 불안이 느껴져 힘들다면, 주변의 도움을 줄 수 있는 부모님이나 담임선생님, 상담 선생님에게 말해보는 것도 좋아요.

수행 불안을 극복하는 데 가장 중요한 점은, 불안을 없애는 것이 아니라 **불안한 상황을 견디는 힘을 기르는 것**입니다. 처음부터 생각을 바꾸기란 쉽지 않지만, 꾸준히 생각하고 적어보는 연습이 분명 여러분에게 도움이 될 것이에요. 긴장되는 상황이 오더라도 튼튼해진 몸과 마음으로 멋지게 해낼 부안초 친구들을 응원합니다!

출처- 정신의학신문 <http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=6801>

2023년 4월 14일

부 안 초 등 학 교 장