

내 아이의 마음건강 지키기

(소아우울 및 불안)

1) 소아 우울 및 불안이란?

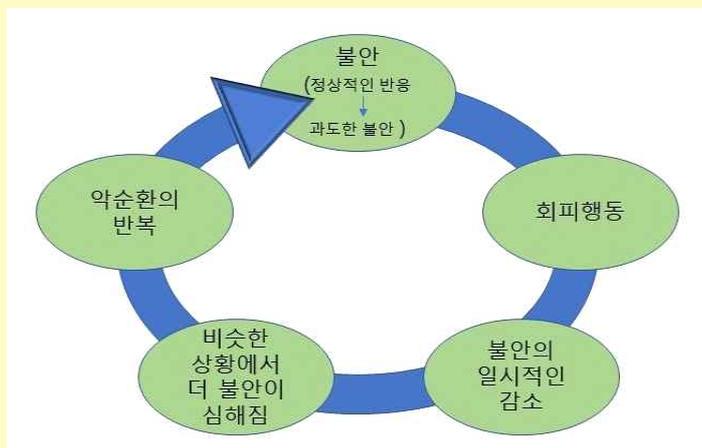
'소아 우울'은 '우울하다'는 표현을 직접적으로 하기보다는 집중력이 저하되거나, 짜증이 많아지거나, 밥을 먹지 않거나, 결정 내리기 어려워하고 안절부절못하는 모습을 보이기도 한다. 피곤해하거나, 감정이 없는 듯 보이기도 한다. 늘 하던 일에 흥미와 즐거움을 느끼지 못하고 수면의 문제가 생기기도 한다. 그러나 때로는 우울한 상황에서도 재미와 흥미를 느끼는 일에는 적극적인 반응을 보이기도 하여 쉽게 발견하기 어렵다. 때로는 우울하더라도 힘든 부분을 이야기하기 어려워하기 때문에 공격적 행동, 신체적인 증상 등으로 나타나는 경우도 있다.

2) 소아 우울 및 불안 원인

소아 우울과 불안의 원인은 기질적인 특성, 어린 시절 경험, 부모의 양육환경, 호르몬의 불균형, 신경전달물질 등으로 어느 하나의 원인 때문이라고 말하기 어렵다. 또한 학생의 신체적인 상태나 스트레스 상황에 영향을 받기도 한다.

3) 우울함과 불안을 느끼는 학생들의 특성

'불안'은 스트레스에 반응하는 정상적인 반응이지만, 과도한 불안은 학교생활과 또래관계 등 일상생활에 어려움이 생긴다. 소아불안은 자신이 왜 불안을 느끼는지 이유를 명확하게 알지 못하고, 제대로 표현하지 못하는 경우가 많다. 울거나, 짜증이 심해지거나, 놀라거나, 신체적 증상을 호소하는 모습으로 나타나기도 한다.





그림은 정상적인 반응이었던 '불안'이 회피행동으로 일시적인 감소를 경험한 후 비슷한 상황에서 더 불안함을 느끼고 악순환이 반복되면서 과도한 불안으로 바뀌는 것을 설명하고 있다. 불안을 경험한 상황에서 회피행동보다는 적응적인 행동과 충분히 사회적으로 기능 할 수 있도록 교사와 보호자가 돕는 과정이 필요하다.

1 학교에서의 개입

초등학생들은 자신이 우울함과 불안을 느끼는 이유에 대해 명확하게 표현하지 못하는 경우가 많다. 울거나 짜증을 부리거나 아프다는 식으로 말을 하기도 한다. 담임교사 입장에서는 학생의 마음을 정확하게 이해할 수 없어 답답함을 느낀다. 우울함과 과도한 불안은 학교생활에 부적응을 초래하거나 자아개념에 부정적인 영향을 줄 수 있으므로 적절한 도움이 필요하다.

※ 교실상황에서의 개입 방법

- ☑ "오늘은 힘이 없어 보이는구나. 무슨일인지 이야기해 줘?" 등의 표현으로 학생이 어떤 도움을 원하는지 관심을 표현한다.
- ☑ 부모와 자녀의 관계, 또래관계, 학교폭력 피해경험 등 우울과 불안을 경험하는 학생들의 관계 양식에 관심을 가지고 잘 살펴보도록 노력한다.
- ☑ 긍정적인 대화와 긍정적인 피드백을 한다. 우울과 불안함을 느끼는 학생들은 완벽하게 해내야 한다는 비합리적인 생각이 자리 잡고 있을 수 있다. 결과보다는 해내고 있는 과정이 소중함을 알려준다.
- ☑ 공감하고 격려하되, 분명한 경계를 알려준다. 초등학교 저학년의 경우 분리불안으로 우는 경우가 있다. 이때 "엄마랑 떨어져 있는게 힘들구나, 그럴 수 있어" 등의 표현으로 공감한다.
그러나 무조건적으로 허용하는 태도는 학생의 회피적 성향을 반복하게 할 수도 있다. "통화는 수업이 모두 끝나고 하도록 하자", "수업시간에 우는 것은 다른 학생들에게 피해가 될 수 있단다" 등의 표현으로 분명한 경계를 알려준다.
- ☑ 감정을 표현할 기회를 준다. 학생이 계속 울거나 짜증을 부릴 때 "우는 건 좋아. 그런데 이 상태로는 대화가 힘들니까 다 울고 괜찮아지면 이야기하자"라고 감정을 억압하지 않고 표현할 수 있는 기회를 준다. 불안을 말로 표현할 수 있도록 도와주는 것이 필요하다.
- ☑ 격려와 긍정적인 피드백을 통하여 학생이 스스로 강점을 찾고, 스스로 소중한 존재임을 느낄 수 있도록 돕는다.

2 가정에서의 개입

보호자가 무섭게 자녀를 대하거나 미워하는 듯한 반응을 보일 때 보호받지 못하는 무가치한 존재라고 느끼게 된다. 우울의 원인은 생물학적 요인(가족력, 기질적인 요인)과 환경적인 요인(사회관계 및 주변환경), 혹은 아주 어려웠을 때의 경험이나 기억 등 정확한 어느 하나의 원인때문이라고 보기 어렵다. 죄책감을 갖거나 원인을 찾으려는 노력보다는 자녀가 바람직한 방향으로 잘 성장할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 방법을 찾는 것이 중요하다.

※ 가정에서의 개입 방법

- ☑ 자녀가 힘들어하는 부분을 공감한다. 자녀가 힘들다고 호소하는 감정을 모른 척하거나, 별일이 아니라고 대수롭지 않게 여기게 되면 자녀는 존중받지 못한다는 생각에 우울함을 느끼게 될 수 있다.
- ☑ 자녀가 소중한 존재임을 느낄 수 있도록 돕는다. 자녀에게 완벽한 사람은 이 세상에 존재할 수 없음을 알려주고, 자녀의 긍정적인 부분에 대하여 소통한다.
- ☑ 긍정적인 소통과 긍정적인 경험들로 자녀의 자아 강도가 강해질 수 있도록 노력한다.
- ☑ 일관성 있는 태도로 자녀를 지도한다. 일관성 없는 부모에 대하여 자녀는 매우 혼란함을 느낀다. 만약 공격적인 행동으로 불안함이나 우울한 감정에서 벗어나려 하는 모습이 보일 때는 단호하게 지도한다. 그러나 단호하되, 화를 내지는 말아야 한다.
- ☑ 보호자가 좋은 모델이 된다. 불안을 느낄 수 있는 상황에서 부모가 편안하게 대처하는 모습을 보여준다.
- ☑ 자녀와 함께 운동을 하면서 긍정적인 대화를 많이 나눈다. 새로운 경험을 통해 새로운 자극을 할 수 있다면 자녀의 활력에 도움이 될 것이다.
- ☑ 보호자는 공격자가 아닌, 자녀를 지지하고 격려하고 사랑하는 존재임을 잊지 않는다.

<출처: 아동 및 청소년을 위한 학교상담(오인수 역). 시그마프레스(2016)>

자녀에 대한 상담 및 도움받기를 원하시면 위센터 또는 학교상담실로 연락주세요.

< 전주교육지원청 덕진Wee센터 > ☎ 063-253-9214 (평일 09:00~18:00)

< 전주만성초 마음휴게소 상담실 > ☎ 270-0977 (평일 08:30~16:30)