



06

## 학교에서 실시할 수 있는 ‘불안 조절 방법’



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

## 1. 불안해하는 반응을 정상화 하기

- 1) 이러한 상황에서 스트레스를 받는 것은 정상적인 반응이라는 것을 이야기합니다.
- 2) 이런 상황에서도 스트레스를 덜 받게 하는 방법이 있다는 것을 알립니다.
- 3) 현재 상황은 미래에 더 나아지기 위한 단계라는 점을 알립니다.

## 2. 스트레스 감소 및 안정화를 위한 기초훈련법

- 1) 제자리에 앉은 자세로 천천히 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬도록 합니다.
- 2) 교실에서 볼 수 있는 5가지 물건을 한 번씩 보게 한 후 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.  
예) 책상, 의자, 칠판, 창밖의 하늘, 모니터
- 3) 학교 안에서 들을 수 있는 5가지 소리를 식별하게 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.  
예) 시계 소리, 종소리, 새의 지저귀음, 옆 반의 수업 소리, 아이들의 숨소리
- 4) 내 몸이 느끼는 5가지를 말해 보라고 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.  
예) 얼굴에 바람이 느껴진다, 교실 바닥에 놓인 발이 느껴진다, 무릎에 놓인 손이 느껴진다, 엉덩이에 의자가 느껴진다, 등 뒤의 의자등받이가 느껴진다.
- 5) 몸의 느낌, 소리, 보이는 물건 순으로 4번부터 1번까지 역순으로 반복해서 다시 한 번 더 해 봅니다.

## 3. 점진적 근육 이완법

위의 방법을 실시한 후에도 불안이 여전히 많이 느껴져서 지금 당장 어떤 일이든 해야 할 것처럼 온 몸의 근육이 심하게 긴장되는 경우에는 근육이완연습을 해 보는 것이 도움이 됩니다.

다음과 같이 근육을 의도적으로 수축시켰다가 이완하는 경우, 근육은 뇌에게 정신적으로 편안해지라는 신호를 보내게 됩니다.

- 1) 다리부터 시작해서 양 다리에 8초간 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 2) 가슴과 배의 근육에 8초간 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 3) 팔, 어깨, 목에 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 4) 얼굴에 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.

초등학교 저학년 등 어린 아이들의 경우에는 근육 수축 시간을 4초 정도로 짧게 시작한 후 어느 정도 숙달이 되면 늘려도 됩니다.

#### 4. 불안해하는 학생이 위의 방법을 따르지 않는 경우 아래와 같이 해 봅니다.

- 1) 침착하게 교사로서의 전문적인 태도를 유지합니다.
- 2) 지금까지 했던 방식과는 다른 방식으로 시선을 맞추면서 원하는 요구 사항을 한 번 더 천천히 이야기합니다.
- 3) 가능하다면 학생이 충분히 이해할 수 있도록 시간을 더 주도록 합니다.
- 4) 학생을 돕기 위해 다른 사람의 도움이 필요하다고 생각한다면 그 점을 이야기 해 줍니다.
- 5) 안정시키려는 노력에 학생이 반응하지 않고 전체적인 분위기에 위협이 된다면 도움을 요청합니다.

#### 5. 학생의 분노 조절을 돕는 방법

- 1) 스스로 자신을 안정시키도록 5-10분 정도 타임아웃을 실시하도록 지시합니다.
- 2) “화나는 감정”을 감소시키기 위해 학생이 받아들일 수 있는 신체적인 활동을 찾아보도록 합니다.
- 3) 무엇이 화나게 하는지 이야기 해 보도록 합니다.
- 4) 그러한 분노 감정이 그 상황에서 정상적인 반응이긴 하지만, 분노 감정으로 인해 부정적인 행동을 하는 것은 옳지 않다는 점을 알립니다.

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.

