

불안한 아이를 돕는 방법

예민이 이야기

예민이는 걱정이 많은 아이입니다. 친구들이 자신을 나쁘게 생각하면 어떻게 하지, 시험에서 실수하면 어떻게 하지, 준비물을 빼먹으면 어떻게 하지 등 일어나지 않은 일에 대해서도 걱정을 합니다. 그러다 보니 신경이 곤두서고 초조할 때가 많고 특히 시험을 앞두면 가슴이 두근거리고 배가 아프거나 머리가 아프기도 하고 어떤 때는 온몸이 저리기도 합니다.

1 불안은 위험에 대한 자연스러운 감정반응, '그러나...'

1. 흔히 불안을 부정적인 감정으로 생각하지만 불안은 위험이 가까이 있다는 것을 알려주어 우리가 걱정, 두려움, 경각심 등을 갖게 하는 일종의 신호로 **자연스럽고 중요한 감정** 중 하나입니다.
2. 새 학년이 되면 바짝 긴장을 해서 얼굴이 굳고, 시험을 앞두면 불안해져 다리를 떨거나, 발표를 앞두면 입술이 마르고 손발이 떨리고, 규칙을 어겼을 때는 손톱이나 피부를 뜯는 등의 행동은 **우리 자녀들이 흔히 경험하는 불안 증상**입니다.
3. 그러나 **간혹 불안이 지나치면** 소음같이 웅웅거리는 소리를 듣거나 집중이 떨어지고 가만히 앉아 있기 어려울 수 있습니다. 어떤 경우는 불안이 심해져서 친구를 사귀기도 어렵고, 학교생활이나 가족관계까지 일상생활 전반에 문제가 생기기도 합니다.
4. 부모님들은 흔히 '학교 선생님이 무섭거나', '숙제를 안 해서 벌을 받을까 봐' 혹은 '못살게 구는 친구가 있어서 그렇지 않을까?' 생각하지만 **단지 환경을 조절하거나 나아지기를 기다리기만해서는 안 되는 병적인 불안도 있습니다.**
5. 불안해하는 상황을 회피하는 것은 단기적으로는 기분이 나아질 수 있지만 장기적으로는 불안감을 악화시킵니다. 불안한 자녀를 돕는 가장 좋은 방법은 불안을 유발하는 요인을 제거하는 것이 아닙니다. **불안을 조절하는 방법을 도와 그 시간을 견뎌내는 힘을 키우는 것이 불안을 줄이는 방법입니다.**

2 부모님이 도와줄 방법들

1. 자녀가 불안한 마음을 말할 수 있게 하고 자녀의 불안에 공감해 주세요.

부모 : “예민이 무슨 걱정 있니? 얼굴이 어두워 보이네.”

자녀 : “00이 나를 싫어하는 것 같아요. 00이랑 사이가 틀어질까 봐 불안해요.”

부모 : “괜히 쓸데없는 걱정하지 말고 공부나 해!” (X)

“00이랑 친하게 지냈는데, 멀어지게 될까 봐 불안하구나.” (O)

2. 유도 질문을 피하십시오.

자녀가 불안한 마음을 표현하도록 권유하는 것은 좋지만 다음과 같은 유도 질문은 오히려 불안감을 높일 수 있습니다.

부모 : “중요한 시험이라 더 걱정되니?” (X) “친구들이 널 놀릴까 봐 그래?” (X)

3. 개방형 질문으로 불안이 악순환하지 않도록 도와주십시오.

부모 : “내일 시험에 대해 어떻게(무엇을) 생각하니?” (O)

4. 자녀의 불안한 감정에 대해 안심시켜주고, 함께 해결해 나갈 수 있다는 확신을 주세요.

자녀 : “오늘 복도에서 마주쳤는데 인사도 없이 그냥 가버렸어요. 나한테 화가 났거나 실망한 것 같아요.”

부모 : “00이가 인사도 없이 그냥 가버려서 아주 속상했겠다. 친한 친구가 그러면 엄마도 속상했겠다. 어떻게 할지 엄마(아빠)랑 얘기해볼까?”

5. 자녀의 불안이 합리적인 것인지 함께 팩트체크해 보세요.

부모 : “00이가 그냥 지나간 게 너한테 화가 나거나 실망해서 그런 것 같다고 생각하는 이유가 있니?”

자녀 : “모르겠어요. 분명히 나를 본 것 같은데 그냥 지나 가버렸어요.”

부모 : “혹시 급한 일이 있거나 다른 생각을 하고 있어서 그랬던 것은 아닐까?”

자녀 : “음, 그 생각은 못 했네요. 내일 가서 다시 봐야 할 것 같아요.”

6. 불안을 견뎌내고 있는 자녀를 격려해 주십시오.

자녀가 원하거나 해야 하는 일을 위해 불안한 상황을 견뎌내고 있다면 격려해 주십시오. 불안은 시간이 지나면서 자연스러운 곡선을 그리며 점차 줄어들게 됩니다. 설령 0으로 떨어지거나 원하는 만큼 빨리 줄어들지 않을 수 있지만 전보다는 나아지고 있다는 것을 자녀가 인식할 수 있도록 도와주십시오.

3 자녀 스스로 불안을 조절할 수 있도록 돕는 방법들

- 탄산음료, 에너지 드링크, 커피, 초콜릿 같은 **카페인**이 함유된 음식은 제한하세요.
- 음악 듣기, 목욕하기, 스트레칭 등 **기분 전환할 수 있는 자신만의 방법**을 찾아보게 하세요.
- **규칙적인 운동**을 하게 하세요.
- 불안할 때 **자녀 스스로 불안을 조절하는 방법**에 대해 알려주세요.

- ▶ '잠깐' 하고 멈춘다.
- ▶ 길게 심호흡한다.
- ▶ '진정하자, 괜찮아'라고 스스로 다독여준다.

- 간혹 자녀가 극심한 불안으로 과호흡을 하면 **복식호흡을 이용**해서 안정시켜보세요.

- ▶ 자녀를 안전한 곳으로 데려가 안심시켜주세요.
- ▶ 부모님은 침착하고 편안한 톤으로 말합니다.
- ▶ 콧불 부는 모양으로 입술을 만들고 입으로 천천히 숨을 쉬게 합니다.
- ▶ 종이봉투를 이용하거나 손으로 컵 모양을 만들어서 천천히 숨 쉬게 합니다.
- ▶ 복식호흡을 하면서 호흡을 안정시켜줍니다.

4 이럴 땐 정신건강 전문가에게 도움을 청하세요.

아래와 같이 지나친 불안 상태를 보일 때 정신건강의학과 상담 및 진료가 필요합니다.

1. 불안 증상으로 인해 **4주 이상 자주 등교를 거부**하거나 **지각, 조퇴**가 잦을 때
2. **반복적인 공황발작**을 경험할 때

공황발작은 극심한 공포와 죽거나 미칠 것 같은 느낌, 비현실적인 느낌 등의 감정적인 증상과 더



불어 호흡이 가빠지고 진땀이 나며 숨이 막히는 느낌, 어지러움, 마비감, 메스꺼움 등 다양한 신체증상도 생깁니다. 한번 이런 경험을 하게 되면 아이들은 다시 이런 경험을 하게 될까 걱정을 하고, 그 원인이라고 생각하는 상황을 피하려 합니다.

3. 강박 증상으로 일상생활에 지장을 받을 때

반복적으로 드는 공격적이거나 성적인 생각이나 오염되는 것에 대한 두려움, 자신이 정한 규칙이나 숫자에 집착하고, 지나치게 정리정돈을 하고 확인하는 것 등 강박적인 생각과 행동 때문에 일상 생활에 지장을 받을 수 있습니다.

4. 불안을 조절하기 위해 부적응 행동을 보일 때

담배나 술 등의 약물을 사용하거나 자해 등의 행동을 하는 경우

2021년 6월 11일
전 주 우 전 중 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 5호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com