



▣ 생명 존중 및 자살 예방 학부모 교육 ▣

-불안한 자녀를 이해하고 돕기

A의 이야기

A는 걱정이 많은 아이입니다. '친구들이 자신을 나쁘게 생각하면 어떻게 하지', '시험에서 실수하면 어떻게 하지', '준비물을 빼먹으면 어떻게 하지' 등 일어나지 않은 일을 두고도 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 불안의 긍정적 기능과 부정적 기능

- 불안은 위험이 가까이 있다고 느낄 때 나타나는 **자연스러운 반응**으로, 우리의 생존에 필요한 중요한 현상입니다.
- 불안 증상은 불쾌하고 막연한 느낌, 두통이나 식은땀, 심장의 압박감, 소화불량이나 속 울렁거림, 편하게 있지 못하고 초조함 등 사람에 따라 다양하게 나타날 수 있습니다.
- 새 학기 환경변화로 인한 일시적인 불안은 시간이 지나면서 좋아질 수 있습니다. 하지만 시간이 지나도 조절되지 않는 불안, 정도가 심한 불안은 적극적으로 치료해야 합니다. 만약 조절되지 않은 채로 지속된다면 불안은 만성화되어 치료하기가 어려울 수 있으며 이차적으로 대인관계, 학교생활, 가족관계에 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.
- 새 학년이 되어 새로운 친구를 사귄다 수 있을지 걱정하거나 친구가 나를 어떻게 받아들일지 긴장하는 것, 발표할 때 입술이 마르고 손발이 떨리는 것, 교실에 들어갔을 때 숨이 막히는 느낌이 들고 식은땀이 나는 것 등은 **학교 생활 중에 자녀들이 흔히 경험하는 불안 증상**입니다. 최근에는 SNS와 언론 보도를 통해 대형사건·사고의 소식을 접하기 쉬워지면서, 불안이 높은 아이들은 자신의 주변에서도 나쁜 일이 생길 것 같은 과도한 걱정으로 안전에 대한 염려를 호소하는 경우가 종종 있습니다.
- 자녀가 불안을 경험하면 부모님들은 흔히 '시간이 지나면 호전되겠지' 혹은 '환경을 바꾸면

되겠지'라고 생각하지만 단지 환경을 조절하거나 나아지기를 기다리기만해서는 안 되는 병적인 불안도 있습니다.

- 불안과 관련된 상황을 피하기만 하면 비록 단기적으로는 호전되더라도 궁극적으로 해결되지는 않습니다. 불안한 자녀를 돕는 방법은 불안을 유발하는 요인을 제거하는 것이 아닙니다. 불안을 조절하는 방법을 익혀 견뎌내는 힘을 키우는 것이 불안을 줄이는 방법입니다. 그런데도 불안이 지속되면 전문가의 도움이 필요합니다.

2 불안한 자녀를 도와주는 방법

1. 자녀가 불안한 마음을 안심하고 표현할 수 있는 분위기를 만들어 주세요.

부모 : "무슨 걱정 있니? 얼굴이 어두워 보이네."

자녀 : "○○이가 저를 싫어하는 것 같아요. ○○이랑 사이가 틀어질까 봐 불안해요."

부모 : "괜히 쓸데없는 걱정하지 말고 공부나 해!" (X)

"○○이랑 친하게 지냈는데, 멀어지게 될까 봐 불안하구나." (O)

2. 자녀가 감정을 자유롭게 표현할 수 있도록 개방형 질문을 건네주세요.

부모 : "내일 시험에 대해 어떻게(무엇을) 생각하니?" (O)

3. 유도 질문을 피해 주세요.

- 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)

4. 자녀의 불안이 합리적인 것인지 함께 확인해 보세요.

부모 : "○○이가 너한테 화가 나거나 실망해서 그냥 지나간 것 같다고 생각하는 이유가 있니?"

자녀 : "모르겠어요. 분명히 저를 본 것 같은데 그냥 지나가 버렸어요."

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

자녀 : "음, 그 생각은 못 했네요. 내일 가서 다시 봐야겠어요."

5. 자녀의 불안한 감정을 공감해 주고, 함께 해결하겠다는 의지를 표현해 주세요.

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

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

6. 불안을 견뎌내고 있는 자녀를 격려해 주세요.

- 불안은 시간이 지나면서 자연스러운 곡선을 그리며 점차 줄어들 수 있습니다. 비록 완전히 없어지지는 않더라도 이전보다는 나아지고 있다는 것을 자녀가 인식할 수 있도록 도와주세요.

3 자녀가 스스로 불안을 조절하는 방법

- 탄산음료, 에너지 드링크, 커피, 초콜릿 같은 카페인이 함유된 음식은 자제하게 하세요.
- 좋아하는 것 만들기, 음악 듣기, 가벼운 몸풀기 등 불안을 줄일 자신만의 방법을 찾아보게 하세요.
- 규칙적으로 운동할 수 있게 도와주세요.
- 불안할 때 불안을 조절하는 방법을 알려 주세요.

- ▶ ‘잠깐’ 하고 멈춘다.
- ▶ 길게 심호흡한다.
- ▶ ‘진정하자, 괜찮아’라고 스스로 다독여 준다.

- 간혹 자녀가 갑작스러운 불안으로 과호흡을 하면 복식호흡을 하며 안정시켜 보세요.

- ▶ 자녀를 안전한 곳으로 데려가 안심시켜 주세요.
- ▶ 부모님은 침착하고 편안한 어투로 이야기합니다.
- ▶ 촛불 부는 모양으로 입술을 만들고 입으로 천천히 숨을 쉬게 합니다.
- ▶ 종이봉투를 이용하거나 손으로 컵 모양을 만들어서 천천히 숨 쉬게 합니다.
- ▶ 복식호흡을 하면서 호흡을 안정시켜 줍니다.

4

이럴 땐 전문가에게 도움을 청하세요.

아래와 같은 형태의 불안이 지속되어 일상생활에 지장이 있거나 자녀가 힘들어할 때는 상담 및 진료가 필요합니다.

1. 불안 증상으로 4주 이상 힘들어하거나, 학교생활이 힘들어 지각, 조퇴, 결석이 잦을 때

2. 반복적인 공황증상을 경험할 때

- 공황발작을 하게 되면 갑작스러운 극심한 공포, 사망하거나 정신을 잃어버릴 것 같은 느낌, 비현실적인 느낌과 같은 감정적인 증상이 나타납니다. 또한, 진땀이 나며 숨이 막히는 느낌, 어지러움, 마비, 메스꺼움과 같은 다양한 신체 증상이 생깁니다. 공황 증상을 경험한 자녀는 또다시 이런 공황이 생길까 봐 걱정하고, 증상과 연관된 장소나 상황을 피하려 합니다.

3. 강박 증상으로 일상생활에 지장을 받을 때

- 반복적으로 공격적 또는 성적인 생각이 떠오름, 병균에 옮을 것에 대한 두려움, 자신만의 순서나 숫자에 집착함, 지나치게 정리하고 확인함 등과 같은 생각이나 행동으로 일상생활에 지장을 받을 수 있습니다.

4. 불안을 조절하기 위해 부적응 행동을 보일 때

- 담배나 술 등의 약물을 사용하거나 자해 등의 행동을 하는 경우

*위험 징후를 보이는 자녀를 가정에서 돕는 방법

1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다

- “요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 걱정되는 일이나 고민이 있니?”

2) 극단적 선택에 관해서 직접 물어봐야 합니다

- 극단적 선택에 대한 구체적인 질문을 자극적이지 않게 한다면 자살의 위험을 높이지 않습니다.
- “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데... 혹시 그런 생각을 해 본 적이 있니?”
- “네가 죽고 싶다고 적어 놓은 메모를 봤어. 엄마 아빠는 너무 걱정이 되는구나.”

3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 놀라시겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 되었는지 물어보세요.
- 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어 보세요.

4) 물리적 위험요소를 없앱니다

- 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 치우고, 고층 아파트 베란다나 창문에는 안전장치

설치도 고려해 보세요.

5) 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요

- "어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?"(×)
- "그건 나쁜 생각이야."(×)
- "힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별거 아니야."(×)
- "그랬구나, 그것이 그렇게 힘들었구나."(○)

6) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도와주려고 하는 마음을 전달하며 문제해결 방법을 함께 찾으세요

- "엄마 아빠에게 솔직하게 말해줘서 고마워."
- "엄마 아빠가 널 어떻게 도우면 좋을까?"
- "그런 일이 있어서 네가 죽고 싶다는 생각까지 했었구나."
- "엄마 아빠가 도와줄 테니 함께 해결해 보자."

7) 정신 건강 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때는 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살을 생각하는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하고, 적극적으로 진료를 받으세요.

본 가정통신문은 학생정신건강지원센터에서 제작한 뉴스레터 제2022-4호를 일부 인용한 것입니다.

2024. 11. 29.

대 야 초 등 학 교 장