2020 교사용 뉴스레터

청소년 불안장애의 이해와 대처

학생정신건강지원센터
SMHRC
School Mental Health Resources and research Center

우리가 이 세계에서
적응하며 살아가려면 어느 정도의
불안은 필수적이지만 불안의 정도가
심하고 오래 지속되면 일상생활에
어려움을 초래할 수 있습니다.

이번 뉴스레터에서는 **청소년기**에
발생하는 **불안 문제와 대처방법**에 대해
살펴보겠습니다.

01

불안이 심한 청소년은 어떤 모습을 보일까요?

불안장애는 청소년기에 가장 흔하게 발생하는 정신건강 문제로 알려져 있습니다.

① 학교생활에서는?

- 잘 해내지 못할지도 모른다는 걱정을 하거나 선생님과 친구들이 자신을 어떻게 생각할지에 대해 지나치게 걱정합니다.
- 시험 칠 때 지나치게 불안해합니다.
- 매사 지나치게 철저하게 확인하려 하고 발표, 실기 시험 등을 힘들어 합니다.

② 또래관계에서는?

- 또래와의 대화 참여를 어색해하고 친구들을 불편하게 할지도 모른다는 생각에 자신의 의견을 편하게 이야기하지 못합니다.
- 또래관계를 편안하게 즐기고 발전시키는 데 어려움이 있습니다.

01

불안이 심한 청소년은 어떤 모습을 보일까요?

③ 가족관계에서는?

- 또래 관계에 어려움이 있다 보니 가족에게 지나치게 의존하는 경우가 많습니다.
- 일일이 부모에게 확인 받으려고 합니다.

④ 정서는?

- 경직되어 보이고, 지나치게 안절부절못하거나 날이 서 있는 경우가 많습니다.
- 뜻한 대로 안 될 때 짜증을 보이기도 하고 고립, 소외감이 심해지면 우울, 자살생각으로 이어지기도 합니다.

⑤ 신체적 건강은?

- 불안, 긴장으로 인한 다양한 신체증상(두통, 복통, 어지럼증, 구역감, 피로 등)을 경험하는 경우가 많습니다.
- 건강, 질병에 대한 염려가 지나칠 때도 있고 수면문제가 동반되어 있는 경우가 많습니다.

02

청소년기에 흔히 발생하는 불안 문제는 무엇일까요?

1 사회불안장애 (사회공포증)

사람들 앞에서 이야기를 하는 등의 사회적인 상황, 또는 발표, 연주, 시험 등 무언가를 수행하는 상황에서 지나치게 불안해하는 것을 말합니다.

2 범불안장애

다양한 사건, 활동에 대한 과도한 불안과 걱정을 말합니다. 범불안장애를 가지고 있는 청소년은 학교생활, 친구관계, 여러 사건사고 등에 대해 지나치게 많은 걱정을 합니다.

3 강박장애

강박사고는 원치 않는 비합리적인 생각, 이미지, 충동 등이 시도 때도 없이 떠올라서 마음을 어지럽히는 것을 말합니다. 강박사고는 떨치려고 해도 잘 떨쳐지지 않기 때문에 이를 통제하기 위해 강박행동을 하게 되는 경우가 많습니다.

4 공황장애와 광장공포증

공황장애가 발생하면 반복적으로 예상하지 못한 공황발작이 나타납니다. 공황발작이 생기면 호흡이 가빠지고, 어지러움 등의 신체 감각의 변화를 경험하게 됩니다. 한 번 심한 공황발작을 경험하고 나면 다시 공황이 올까봐 걱정하게 되고, 공황이 올만한 장소를 피하게 됩니다.

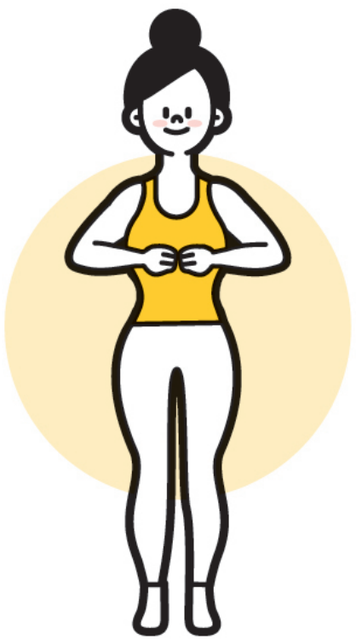
03

불안에 대처하는 방법 1 : 호흡과 이완으로 몸을 편안하게 만들기

복식호흡

바른 자세로 앉은 다음, 마음속으로 '하나' 하면서 **천천히 코로 숨**을 들이쉬고, **입으로** 천천히 **숨을 내쉬면** 좋습니다. 이러한 호흡을 10-15분 반복합니다.

점진적 근육이완법



몸의 근육을 강하게 **5-10초 정도 긴장을 시켰다가 푸는 방식**으로 전반적인 몸의 긴장을 완화할 수 있습니다. 가령 주먹을 5초 강하게 쥐었다가 천천히 펴보면 주먹의 긴장이 완화되는 것을 느낄 수 있습니다. 이런 식으로 목/어깨, 손/팔, 등, 배, 발/다리의 근육들을 풀어줍니다.

심상법

평소 좋아하는 이미지를 만들어놓고 **불안할 때 자주 떠올리는 방법**입니다.

예) 따뜻한 수영장에서 고무보트를 타고 둥둥 떠다니는 장면, 여름날 해변에 편안히 누워있는 장면 등을 생생하게 상상해보기

04

불안에 대처하는 방법 2 : 현실적으로 생각하기

불안이 높을 때 나타나는 비합리적인 생각들

1) 지나친 과장: ~하면 큰일이다
2) 과도한 책임감: 그 일을 잘하지 못하면 그건 100% 내 책임이다
3) 끔찍하게 보기: 최악의 상황을 가정, 파국화
4) 사고 비약: 모 아니면 도, 흑백 논리

비합리적인 사고에 합리적으로 대처하기

1) 있는 그대로 받아들이기
2) 무조건 자기 탓을 하려 하기 보다는 상황을 전체적으로 보려고 노력하기
3) 반대되는 증거를 찾아보기

경직된 당위적 사고를 유연한 현실적 사고로 전환하기

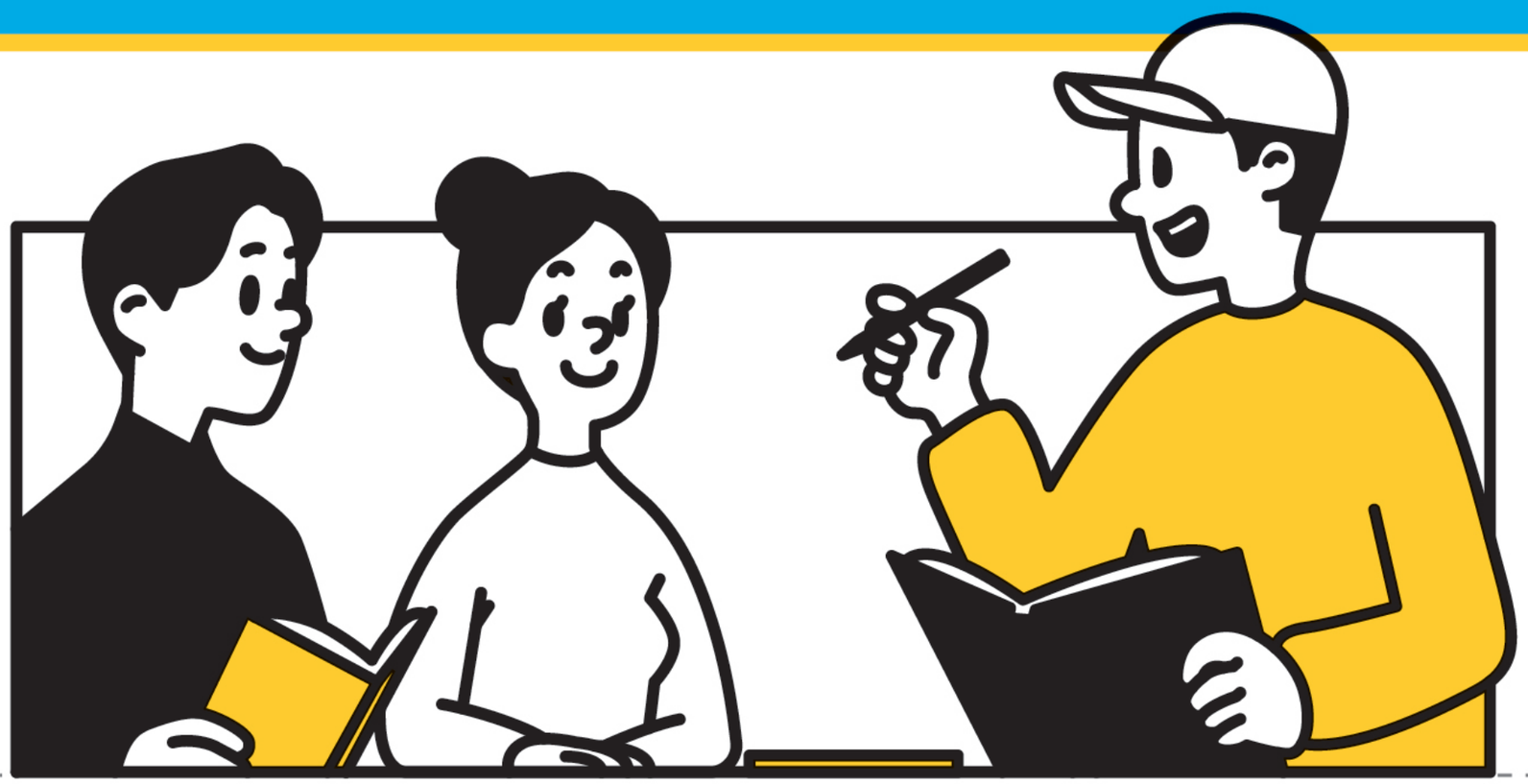
당위적 사고: '반드시 이 일을 잘 해내야만 해', '잘했어야 했는데 그러지 못해서 끔찍해. 이보다 더 나쁠 순 없어. 끝장이야'

▶ '이 일을 잘해내고 싶지만 꼭 그럴 필요 없어.'

'실패하면 너무 안타깝겠지만 그래도 최악은 아니야.'

05

불안에 대처하는 방법 3 :
두려움에 직면하여 하나씩 행동하기



- 역설적으로 불안을 조절하는 가장 **중요**한 방법은 **두려움에 직면하면서 두려움에 맞서는 행동**을 해나가는 것입니다.

- **두려움에 직면** 할 때 도움이 되는 생각

  ▶ "이건 너무 힘들어. 도저히 할 수 없어."라는 생각이 든다면 "그게 왜 쉬워야 하지?"라고 반문해볼 필요가 있습니다.

  ▶ 다음과 같은 생각이 도움이 될 수 있습니다.

  ① "그건 원래 힘든 일이야."

  ② "내가 아직 그것에 익숙하지 않아서 그래. 계속하다 보면 쉬워질 거야."

06

자기 자신과 타인을 깊이 존중하는 것이 편안한 마음의 기본입니다.

① 자기를 존중하기 위한 조건을 달지 않기

- 다른 이들의 인정과 칭찬을 받고 있는지 여부와 무관하게, 자기 자신을 있는 그대로 존중하려는 마음가짐이 필요합니다.

② 남들을 있는 그대로 바라보기

- 다른 사람들도 나처럼 미숙하고 실수할 수 있는 한 사람이라는 사실을 잊지 말고 여유롭게 대할 필요가 있습니다.

③ 주변에서 벌어지는 사건에 마음 흔들리지 않기

- 바꿀 수 있으면 바꾸려고 노력하고, 바꿀 수 없다면 있는 그대로 받아들이는 것이 지혜입니다.

더 많은 정보가 필요하시면 교육부 학생정신건강지원센터(02-6959-4542)에 문의해주세요.