

불안한 아이를 돕는 방법



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.

그러다보니 신경이 곤두서고 특히 시험을 앞두고
배가 아프고 온몸이 저리기도 합니다.



이번 호에서는 **자녀가 보일 수 있는 불안과
부모님의 역할**에 대해 알려드리겠습니다.

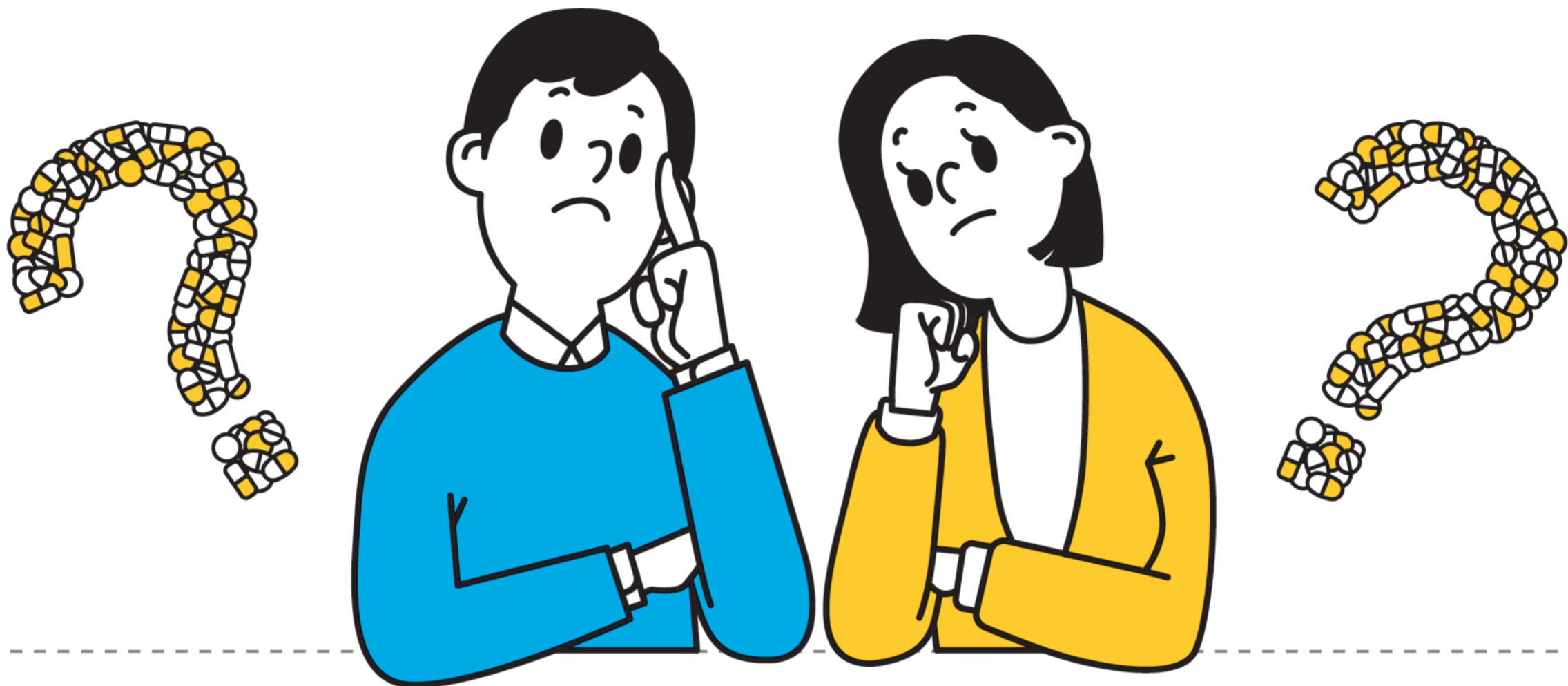
불안은 위험에 대한 자연스러운 감정반응, ‘그러나...’



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.

그러나 **간혹 불안이 지나치면** 소음같이 웅웅거리는 소리를 듣거나 집중이 떨어지고 가만히 앉아있기 어려울 수 있습니다. 어떤 경우는 불안이 심해져서 친구를 사귀기도 어렵고 **일상생활 전반에 문제가 생기기도** 합니다.

불안은 위험에 대한 자연스러운 감정반응, '그러나...'



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.

불안한 자녀를 돕는 가장 좋은 방법은 **불안을 조절하는 방법을 도와**
그 시간을 견뎌내는 힘을 키우는 것이 불안을 줄이는 방법입니다.

부모님이 도와줄 방법들

1

자녀가 불안한 마음을
말할 수 있게 하고 **자녀의
불안에 공감**해 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**

부모 00이랑 친하게 지냈는데,
멀어지게 될까 봐 불안하구나. **O**

2

유도 질문을
피하십시오.

부모 중요한 시험이라
더 걱정되니? **X**

부모 친구들이 널 놀릴까 봐
그래? **X**

3

개방형 질문으로 불안이
악순환하지 않도록
도와주십시오.

부모 내일 시험에 대해 어떻게
(무엇을) 생각하니? **O**



부모님이 도와줄 방법들

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

OO이가 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

OO이가 그냥 지나간 게 너한테 화가 나거나 실망해서 그런 것 같다고 생각하는 이유가 있니?"

자녀

모르겠어요. 분명히 나를 본 것 같은데 그냥 지나가버렸어요.

부모

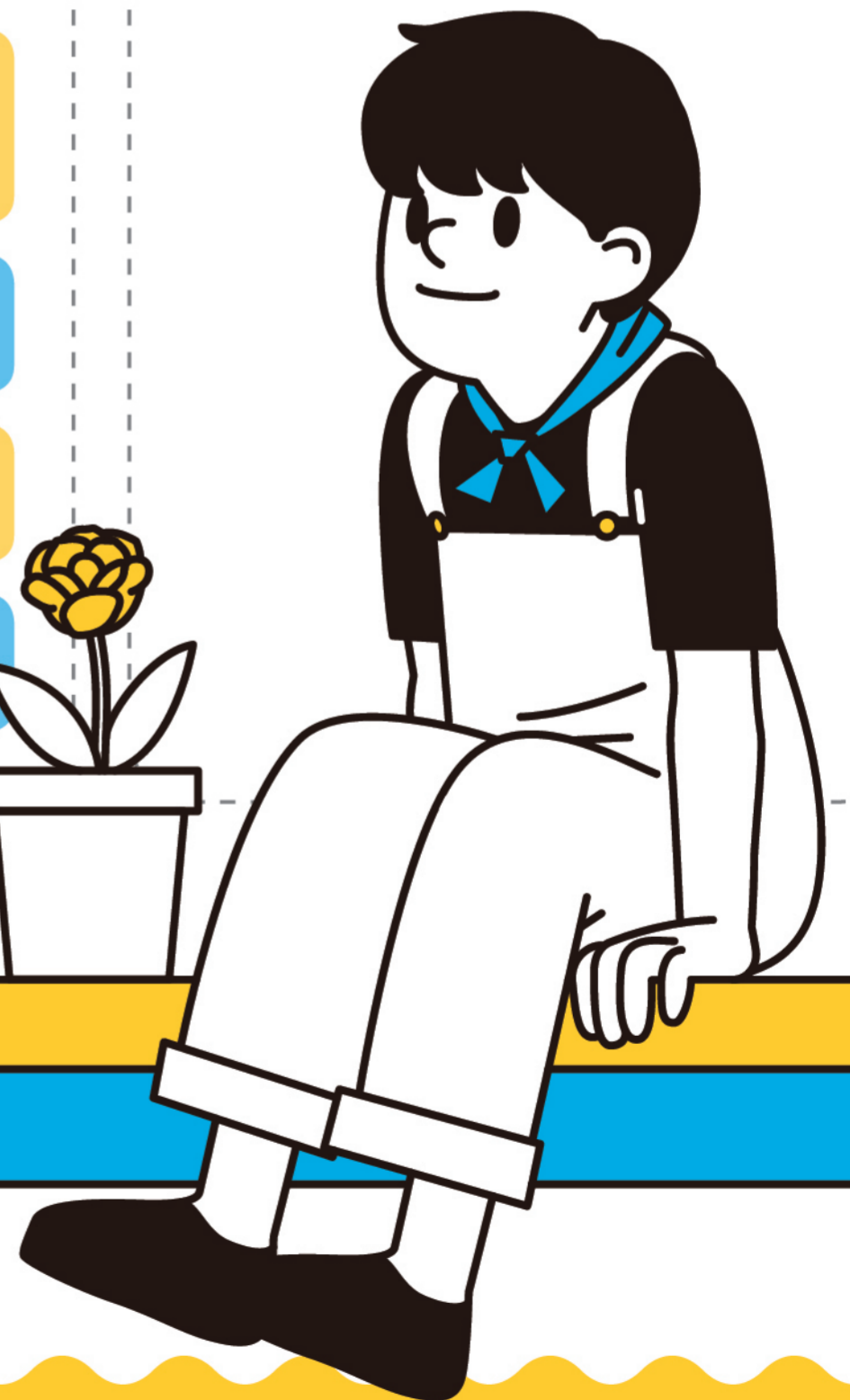
"혹시 급한 일이 있거나 다른 생각을 하고 있어서 그랬던 것은 아닐까?"

자녀

음, 그 생각은 못 했네요. 내일 가서 다시 봐야 할 것 같아요.

6

불안을 견뎌내고 있는 자녀를 격려해 주십시오.



자녀 스스로 불안을 조절할 수 있도록 돕는 방법들

1

카페인 함유된 음식
(에너지 드링크, 커피, 초콜릿 등)은
제한하기



2

기분 전환할 수 있는 자신만의 방법
(음악 듣기, 목욕하기, 스트레칭 등)을
찾아보기



3

규칙적인 운동 하기



4

불안할 때 자녀 스스로 불안을
조절하는 방법에 대해 알려주기

'잠깐' 하고
멈춘다.

길게
심호흡한다.

'진정하자,
괜찮아'라고
스스로
다독여준다.

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 거부하거나
지각, 조퇴가 잦을 때**

2

반복적인 공황발작을 경험할 때

공황발작 : 극심한 공포와 죽을 것 같은 느낌, 비현실적인 느낌 등의 감정적인 증상,
호흡이 가빠지고 숨이 막히는 느낌, 어지러움, 메스꺼움 등

3

강박 증상으로 일상생활에 지장을 받을 때

반복적으로 드는 공격적이거나 성적인 생각, 오염되는 것에 대한 두려움,
자신이 정한 규칙이나 숫자에 집착, 지나치게 정리정돈을 하고 확인하는 것 등

4

불안을 조절하기 위해 부적응 행동을 보일 때

담배나 술 등의 약물을 사용하거나 자해 등의 행동을 하는 경우

본 뉴스레터는

교육부 학생정신건강지원센터가

대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한

“자녀 사랑하기” 5호이며,

총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.

**더 많은 정보가 필요하시면 교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4542)에 문의주세요**



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center