



불안 증상 진단을 받은 자녀 도와주기

아동의 불안 증상(Anxiety)은 사람들이 생각하는 것보다 훨씬 흔합니다. 아동 14명 중 1명은 불안 증상을 겪고 있습니다. 즉, 일상 속에서 아동이 느끼는 스트레스나 두려움이 일상을 방해할 만큼 심각한 수준일 수 있다는 의미입니다.

불안은 적절한 치료와 도움으로 대응할 수 있습니다.

본 안내문에서는 불안과 관련된 행동을 더 쉽게 이해하기 위한 팁을 제공해 드립니다. 이 안내문이 전문가의 도움을 대신하지는 않지만, 가정에서 자녀를 적절하게 지원하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

- 1. 치료 도구 상자를 만드세요.** 치료 도구 상자는 자녀가 불안한 감정을 진정시키는 데 도움을 줍니다. 자녀가 불안을 느끼지 않을 때 미리 대처 방법을 선택하고 준비하면 방법의 효과가 커질 수 있습니다. 도구 상자는 불안 증상이 나타날 때 도움이 될 방법을 단계별로 포함하고 있습니다. 다음 아이디어를 참고해보세요.
 - **소중한 사람의 사진 갖고 있기:** 분리 불안 증상이 있다면 침대, 집안 또는 가방에 가족의 사진을 두세요.
 - **걱정에 대한 관심 분산시키기:** 야외에서 산책하거나, 음악 또는 팟캐스트를 듣거나, 온라인에서 힘이 되는 동영상을 검색해 시청하거나, 심호흡을 하는 등 자녀의 주의를 다른 곳으로 돌리세요.
 - **운동하기:** 많은 아동과 10대들에게는 단거리 달리기, 자전거 타기, 웨이트 운동 같은 활동이 도움이 될 수 있습니다.
 - **마음 챙김 연습:** 마음 챙김 명상과 요가는 걱정과 스트레스를 줄이는 데 효과적입니다. 정기적인 수업뿐만 아니라, 가정에서 사용할 수 있는 동영상과 앱도 있습니다.
- 2. 걱정에 대해 이야기하세요.** 가족, 자녀와 함께 걱정에 대해 진솔한 대화를 나눠보세요. 자녀의 나이와 발달 수준을 고려하여 자녀가 이해할 수 있는 방식으로 걱정을 설명하세요. “모임에 가는 것에 대해 어떤 두려움을 느끼는지 말해주겠니?”와 같이 열린 질문을 통해 자녀가 걱정거리를 공유하도록 해보세요. 자녀가 걱정하는 것을 추측하려고 하지 말고 자녀가 직접 말하도록 하세요.
- 3. 자녀의 감정을 인정하세요.** 누구나 때때로 불안함을 느낀다는 점을 자녀에게 알려주는 것이 중요합니다. 마찬가지로, 자녀가 일상 활동에서 많은 불안이나 두려움을 느낀다면 여러분이 도와줄 수 있다는 사실을 알려주는 것도 중요합니다. 자녀의 감정을 인정하고, 여러분이 자녀의 감정이 진짜라는 것을 이해하고 있다는 점과 자녀의 불안이 사라지도록 함께 노력할 것임을 알려주세요.

4. **부정적인 생각의 틀을 바꿔보세요.** 모든 불안 장애에는 공통점이 있습니다. 바로 “나쁜 것이 일어날 것 같다”는 생각입니다. 하지만 생각은 실체가 아닙니다. 자녀의 두려움에 대해 이야기하고, 두려워하는 대상을 파악하고, 상황 대처 방법을 찾도록 도와 자녀가 부정적인 생각을 희망적인 생각으로 바꿀 수 있도록 도와주세요. 예를 들어, “난 내가 실패할 것을 알아”라고 생각하는 대신 “실패할 것이란 걸 어떻게 알지?” 또는 “실패하지 않으려면 어떻게 해야 하지?”라고 질문할 수 있도록 해보세요.

5. **자녀를 안심시켜주세요.** 불안 증상이 있는 아동은 실패를 걱정하거나 두려움과 무력함을 느낍니다. 여러분이 자녀와 자녀의 능력을 믿고 있다고 확인해주세요. 자녀가 실패할 거라고 생각했지만 성공했던 때를 상기시켜주세요. 마지막으로, 무슨 일이 있어도 여러분이 자녀를 도와줄 것이라는 확신을 주세요.

6. **회피하지 않도록 도와주세요.** 불안을 유발하는 상황을 피할수록 자녀의 두려움은 더 커지고 계속해서 상황을 회피할 가능성도 높아집니다. 자녀의 감정을 인정하면서 자녀가 두려움을 직면하도록 도와주는 것이 훨씬 효과적입니다(팁 3번). 이를 위한 한 가지 방법은 치료 도구 상자를 활용하는 것입니다(팁 1번).

7. **여러분의 경험을 솔직하게 공유하세요.** 아동은 어른들을 보고 배웁니다. 걱정했지만 긍정적인 결과가 있었던 경험을 겪었다면, 그 경험을 자녀에게 공유해주세요. 여러분이 불안에 대처하는 방법을 찾아냈다는 사실을 자녀가 알게 되면 안심과 도움이 될 수 있습니다.

8. **나 자신을 돌보세요.** 불안 증상이 있는 아동을 돕는 일은 지치고 힘들 수 있습니다. 여러분은 자녀를 도울 방법을 배우고 있는 훌륭한 부모입니다. 모든 부모에게 심이 필요하다는 것을 기억하세요. 자신을 돌볼 시간을 갖는 것이 중요합니다. 나를 충전하는 데 도움이 되는 활동과 지원을 활용하세요.

9. **여러분은 혼자가 아닙니다.** 자녀가 혼자가 아닌 것처럼, 여러분도 혼자가 아닙니다. [가까운 지역에 있는 지원 단체](#)를 찾아 비슷한 상황을 겪는 자녀를 둔 부모/보호자와 소통해보세요.

불안은 치료할 수 있습니다. 마음의 문을 열고 가족에게 솔직하게 감정을 표현하면 도움이 됩니다. 자녀의 주치의와 자주 연락하고, 자녀도 주치의에게 편하게 마음을 열 수 있도록 도와주세요.

징후, 증상 등 불안 장애가 있는 아동과 관련된 다른 정보가 필요하신가요?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

다양한 불안 장애 치료 방법을 자세히 알고 싶으신가요?

<http://bitly.com/OMH-Anxiety>

이 안내문 작성에 도움을 주신 *Project TEACH Parent Advisor Group*에 감사드립니다.