

청소년 불안장애의 이해와 대처

1 불안과 불안장애

- 불안은 본래 적응적입니다. 우리가 이 세상에서 적응하며 살아가려면 어느 정도의 불안은 필수적입니다. 하지만 불안의 정도가 심하고 오래 지속되면 일상생활과 발달에 지장을 초래합니다. 지나친 불안, 긴장, 근심이 또래관계, 가족관계, 학업 등에 심대한 영향을 미치는 상태일 때, 불안장애가 있다고 말할 수 있습니다.
- 소아청소년기에 자주 발생하는 불안장애로는 사회공포증(사회불안장애), 범불안장애(전반적 불안장애), 강박장애, 외상후스트레스장애, 공황장애 등이 있습니다.
- 불안장애는 청소년기에 가장 흔하게 발생하는 정신건강 문제로 알려져 있습니다. 소아청소년의 불안장애 유병률은 5-18%에 이릅니다. 2005년 서울시에서 시행한 연구결과에서는 전체 아동청소년의 23%가 한 가지 이상의 불안장애를 경험하고 있는 것으로 나타났습니다. 상당히 흔한 정신건강 문제로 볼 수 있겠습니다.

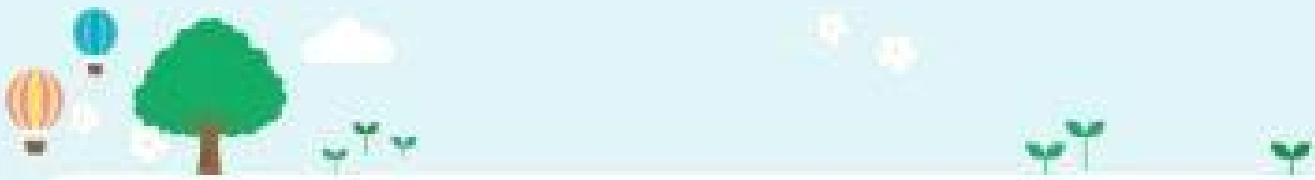
★ 불안이 심한 청소년은 어떤 모습을 보일까

1) 학교생활

잘 해내지 못할지도 모른다는 걱정과 사로잡혀 있으며 선생님이나 친구들이 자신을 어떻게 생각할지에 대해 지나치게 걱정합니다. 자기 의심, 자기 비하에 시달립니다. 완벽하게 하려다가 제 시간에 과제를 마치지 못하며 시험 칠 때 지나치게 불안해합니다. 학교 행사를 피하려고 하며 매사 지나치게 철저하게 확인하려 합니다. 시간이 너무 오래 걸리고 발표, 실기 시험 등을 힘들어 합니다. 체육활동 참여를 꺼립니다. 융통성이 없고 규칙에 집착하는 모습을 보입니다.

2) 또래관계

학기 초 친구 사귀기에 어려움이 있으며 또래와의 대화 참여를 어색해합니다. 친구들을 불편하게 할지도 모른다는 생각에 자신의 의견을 편하게 이야기하지 못합니다. 친구의 부탁을 쉽게 거절하지 못합니다. 친구관계를 편안하게 즐기고 발전시키는 데 어려움이 있습니다.



3) 가족관계

또래 관계에 어려움이 있다 보니 가족에게 지나치게 의존하는 경우가 많습니다. 일일이 부모에게 확인 받으려고 하며 자신의 문제를 스스로 해결하는 힘이 부족하여 부모에게 자주 부탁하고 연락합니다. 여전히 어린아이인 것처럼 행동합니다.

4) 정서

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

5) 신체적 건강

불안, 긴장으로 인한 다양한 신체증상을 경험하는 경우가 많습니다. 스트레스 상황에서 두통, 복통, 어지럼증, 구역감, 피로 등을 호소합니다. 건강, 질병에 대한 염려가 지나칠 때도 있으며 수면문제가 동반되어 있는 경우가 많습니다.

2 청소년기에 흔히 발생하는 불안 문제

1) 사회불안장애 (사회공포증)

사회불안은 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 많이 걱정하고, 이로 인해 다른 학생들에 비해 더 많은 긴장과 짜증을 느낍니다.

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. 필기, 가방 확인, 책상 정리, 청결 유지 등에 지나치게 많은 시간을 소모하게 됩니다.

4) 공황장애와 광장공포증

공황장애가 발생하면 반복적으로 예상하지 못한 공황발작이 나타나서 생활이 방해받게 됩니다. 공황발작은 경련 같은 발작이 아니라 갑작스럽게 심한 불안(공황)이 나타난다는 의미(panic attack)입니다. 공황발작이 생기면, 호흡이 가빠지고, 심장이 두근거리고, 땀이 나거나, 어지러움 등의 신체 감각의 변화를 경험하게 됩니다. 공황이 오면 순간적으로



자신이 미치지 않을까, 죽지 않을까, 통제를 잃어버리지 않을까 염려하게 됩니다. 한 번 심한 공황발작을 경험하고 나면, 다시 공황이 올까봐 걱정하게 되고, 공황이 올만한 장소를 피하게 됩니다. 쇼핑몰, 영화관 등 사람이 많은 장소, 폐쇄된 공간(터널, 지하철, 비행기), 대중교통(지하철, 버스 등)을 피하곤 합니다.

3 불안에 대처하는 방법 1 : 호흡과 이완으로 몸을 편안하게 만들기

- 복식호흡

천천히, 조용히, 리듬감 있게 호흡을 반복하다 보면 몸과 마음이 편안해질 수 있습니다. 바른 자세로 앉은 다음, 마음속으로 '하나' 하면서 천천히 코로 숨을 들이쉬고, '편안하다'라고 하면서 입으로 천천히 숨을 내쉬면 좋습니다. 이러한 호흡을 5-10분 반복합니다.

- 점진적 근육이완법

몸의 근육을 강하게 5-10초 정도 긴장을 시켰다가 푸는 방식으로 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 풀어줄 수 있습니다. 스트레칭을 자주 하는 것도 좋은 방법입니다.

- 심상법

평소 좋아하는 이미지를 만들어놓고 불안할 때 자주 떠올리는 방법입니다. 따뜻한 수영장에서 고무보트를 타고 둥둥 떠다니는 장면, 여름날 해변에 편안히 누워있는 장면 등을 생생하게 상상해보면 좋습니다. 오감을 충분히 동원하면서 그 경험을 풍부하게 상상하는 것이 관건입니다.

4 불안에 대처하는 방법 2 : 현실적으로 생각하기

- 불안이 높을 때 나타나는 비합리적인 생각들로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- ① 지나친 과장 (~하면 큰일이다)
- ② 과도한 책임감 (그 일을 잘하지 못하면 그건 100% 내 책임이다)
- ③ 끔찍하게 보기 (최악의 상황을 가정, 파국화)
- ④ 낮은 좌절 인내력 (나는 작은 불안, 좌절도 견딜 수 없다)
- ⑤ 사고 비약 (모 아니면 도, 흑백 논리)

- 비합리적인 사고에 합리적으로 대처하기

- ① 있는 그대로 받아들입니다.
- ② 무조건 자기 탓을 하려 하기보다는 상황을 전체적으로 보려고 노력합니다.
- ③ 반대되는 증거를 찾아봅니다.
- ④ 유연하게 생각합니다.

- 경직된 당위적 사고를 유연한 현실적 사고로 전환하기

당위적 사고란 '반드시 이 일을 잘 해내야만 해', '잘했어야 했는데 그러지 못해서 끔찍해.' '이보다 더 나쁠 순 없어. 끝장이야'와 같이 생각하는 것을 말합니다. 보다 유연성 있고 현실적인 사고로 전환할 필요가 있습니다.

*'이 일을 잘해내고 싶지만 꼭 그럴 필요 없어.
실패하면 너무 안타깝겠지만 그래도 최악은 아니야.'*

*'만사가 내 뜻대로 되는 건 아니야.
생각은 자유지만 인생은 실전이지. 뜻대로 되지 않는다고 지나치게 실망하지 말자.'*

5 불안에 대처하는 방법 3 : 두려움에 직면하여 하나씩 행동하기

- 불안은 행동을 방해하고 생활에 많은 불편을 초래합니다. 하지만 역설적으로 불안을 조절하는 가장 중요한 방법은 두려움에 직면하면서 두려움에 맞서는 행동을 해나가는 것입니다. 불안에 직면하기 시작하면 초기에는 불안이 높아지지만 그 행동을 반복할수록 불안은 점차 감소합니다. 반복적인 직면을 통해 불안이 감소하는 현상을 '탈감작'이라고 부릅니다.
- 두려움에 직면하여 그에 맞서는 행동을 하려 때 도움이 되는 생각
 - ▶ "이건 너무 힘들어. 도저히 할 수 없어."라는 생각이 든다면
"그게 왜 쉬워야 하지?"라고 반문해볼 필요가 있습니다.
- 아래와 같은 생각이 도움이 될 수 있습니다.

"그건 원래 힘든 일이야."

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

*"사람은 때로 바보 같이 행동하기 마련이야. 이따금 바보 같이 행동한다고 해서 바보는 아니야.
누구나 실수를 할 수 있어. 간혹 어처구니없는 실수를 하는 건 부자연스러운 게 아니라 오히려
자연스러운 일이야. 거기서 무언가를 배울 수 있다면 금상첨화야."*

6

자기 자신과 타인을 깊이 존중하는 것이 편안한 마음의 기본입니다.

- 자기를 존중하기 위한 조건을 달지 않기

자기 역할을 다하고 있는지에 관계없이, 잘했는지 못했는지에 상관없이, 다른 이들의 인정과 칭찬을 받고 있는지 여부와 무관하게, 가급적 자기 자신을 있는 그대로 존중하려는 마음가짐이 필요합니다.

- 남들을 있는 그대로 바라보기

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

- 주변에서 벌어지는 사건에 마음이 흔들리지 않기

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

2021년 6월

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com

참고문헌

- 1) 마이클 톰킨스, 캐서린 마티네즈, 『누구나 걱정은 하는 거란다』, 시그마프레스, 2015
- 2) 엘버트 엘리스, 『오늘부터 불행은 단호히 거부하기로 했다』, 시목, 2019