

ProjectTEACH

자녀의 정신 건강: 불안에 대해 알아둬야 할 것

몇몇 불안의 형태는 평범한 성장 과정의 일부입니다. 예를 들어, 학급 발표에 대해 불안을 느끼는 것은 자녀가 발표를 잘 준비하고 연습하도록 해주는 동기가 될 수 있습니다. 그러나 일부 어린이의 경우, 압도적인 수준의 불안감을 느끼게 되기도 합니다. 이렇게 되면 학교, 사회 생활, 건강한 성장과 같은 일상생활에 지장을 받을 수 있습니다. 3명 중 1명이 살아가는 동안 한 번쯤은 겪었을 정도로 불안 장애는 꽤 흔한 현상입니다.

핵심 사항은 다음과 같습니다.

- 1) 무엇을 관찰해야 하는지 알기
- 2) 알아차린 바에 대해 자녀에게 물어보기
- 3) 소아과 전문의에게 우려 사항을 전해주기

불안의 흔한 유형은 어떤 것입니까?

불안에는 다양한 종류가 있습니다. 서로 유사하기도 하지만 독특한 특징이 서로를 구분해줍니다.

분리 장애

부모님에게서 격리되거나 다른 보육자에게서 떨어지는 경우 스트레스를 받는 것이 독특한 특징입니다. 낮은 연령의 어린이에게 가장 흔하며, 복통이나 두통과 같은 신체적 불편함을 보이거나 부모가 외출을 하거나 자신을 학교나 보육원에 맡기는 경우 크게 화를 내기도 합니다.

일반화된 불안

속제 또는 학교나 직장에 늦는 것처럼 일상적인 것에 대해 극심한 걱정을 하는 것을 독특한 특징으로 합니다. 이는 학업이나 친구 관계, 수면에 지장을 줄 수 있습니다. 복통이나 두통, 통증, 불안 또는 흥분된 행동, 수면 문제와 같은 증상이 있을 수 있습니다.

사회 불안

연설을 망치거나, 스포츠 또는 연극 오디션을 보거나 새로운 친구를 만드는 것과 같이 대중 또는 그룹 모임에서 당황하게 되는 것을 두려워하는 것을 독특한 특징으로 합니다. 파티와 같은 사회 이벤트에 가고 싶어하지 않으며 다른 이들에게서 떨어져 고립되는 등의 증상을 보일 수 있습니다.

패닉 장애

빠른 심장 박동, 과호흡, 발한, 메스꺼움, 기절과 같은 증상을 동반하는 극심한 공포에 대한 일련의 신체적 증상을 독특한 특징으로 합니다. 이런 증상은 학교나 콘서트장에 가거나, 버스를 타거나 다리 위에서 운전하는 등 다수의 상황에서 촉발되며 이러한 상황을 피하려는 현상으로 이어집니다.

자녀에게서 이러한 행동 변화가 감지되는 경우, *자녀에게 물어보십시오*. 아직 궁금한 점이 있다면, *목격한 장면*에 관해 소아과 전문의에게 *문의하십시오*. 단순히 "우리 아이가 평소에는 하지 않던 행동을 했어요"라고 소아과 전문의와 상담을 시작할 수 있습니다. 소아과 전문의는 우려 사항에 대한 원인이 있는지 여부를 확인하도록 도와드릴 수 있습니다.

불안은 어떻게 치료됩니까?

불안 장애는 치료하기 쉬우며 조기에 발견하고 치료할수록 좋습니다. 치료는 대화 치료 또는 카운슬링과 약물 치료의 조합으로 이뤄질 수 있습니다. 인지 행동 치료와 같은 행동치료와 약물 치료를 통해 자녀가 두려움을 관리하도록 도와줄 수 있습니다.

인지 행동 치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)는 두려운 생각을 재구성하여 더 현실적으로 만들어 주는 방법입니다. 자녀가 지속적으로 과제, 친구의 비판과 같은 것에 스트레스를 받고 있다면, CBT는 자녀의 생각 가운데 어떤 것이 자신을 두렵게 하는지 이해하도록 도와줍니다. 이러한 생각을 전환하도록 연습함으로써 자녀가 감정을 관리하고 행동에 변화를 줄 수 있습니다. 이러한 연습에는 고통의 원인이 되는 것들에 자녀를 천천히 노출시키면서 편안함을 유지하고 통제할 수 있도록 해주는 것도 포함됩니다.

기억해주세요. 부모님이 아이를 가장 잘 압니다. 자녀의 행동에 변화가 생긴 것을 알아차렸을 때 걱정을 하는 것은 완전히 자연스러운 일입니다. 이를 소아과 전문의나 신뢰받는 다른 의료 서비스 제공자와 상담하여 더 자세하게 알아볼 수 있는 기회로 삼으십시오.

어린이의 연령대별로 건강한 성장과 정신 건강 문제에 관한 자세한 정보는 프로젝트 TEACH 부모님과 가족 페이지(Project TEACH Parent and Family Page) bit.ly/PTEACH-Family를 방문해 주시기 바랍니다.