

공포와 불안감

Topic No.4. Fears and Anxiety. August.1999.Korean.

어린이와 청소년이 경험하는 불안감에는 어떤 문제들이 있습니까?

불안감은 어린이와 청소년 심지어 성인들도 갖게 되는 일상 생활의 일부분입니다. 일반적으로 불안은 스트레스에 대한 일시적 반응으로 볼 수 있습니다. 그러나 만약 여러분의 자녀가 지속적이거나 장기간동안 불안감을 겪게되는 경우에는 전문가의 도움이 필요할지도 모릅니다. 치유되지 않고 장기간 지속되는 불안감은 어린이가 일상활동에 참여하고 생활하는데 지장을 줄 수도 있습니다.

청소년은 불안감을 줄이기 위해 술이나 마약에 잘못 의존할 수도 있습니다. 특히 일부 청소년들의 경우 지나친 우울증에 빠져 자살을 기도할 위험도 있습니다.

어린이와 청소년들이 겪게되는 불안감에는 여러 가지 종류가 있으며, 문제가 심각해져 전문적인 도움을 받아야 할 경우도 있습니다.

(더욱 자세한 정보를 원하시는 경우 뒤에 있는 정신적 충격으로 인한 스트레스 (Post Traumatic Stress)에 관한 실태 보고서(fact sheet)를 참조 하세요.)

불안감을 나타내는 증세에는 어떤 것들이 있습니까?

- 자신과 부모의 신변에 대해 계속되는 공포감.
- 학교 출석에 대한 거부감.
- 배가 아프다는 불평 및 신체적 불평을 자주 하는 것.
- 집을 떠나서 자는 것에 대해 걱정하고 근심하는 것.
- 부모와 떨어져 있을 때 짜증을 내거나 당황해하는 것.
- 새로운 사람을 만나야 하는 상황에서 빠져나오는 것.
- 새로운 사람들과 만나고 대화하는 것을 어려워하는 것.
- 학교생활, 교우관계 및 체육활동에 대해 많은 걱정을 하는 것.
- 무슨 일이 일어나기 전에 미리 많은 걱정을 하는 것.
- 새로운 것을 시도할 때 많은 재확인을 거듭하는 것.
- 손 세척이나 청결에 몰두하는 것.
- 편하게 쉬거나 잠드는 것을 어려워하는 것.

분리불안 심리 (Separation Anxiety Disorder) 란 무엇입니까?

아기들이 친숙한 사람이나 환경에서 벗어나 있을 때 겪게되는 불안감은 정상입니다. 아기들에게 있어 이러한 불안감은 정상적인 현상이며, 성장 과정에서 점차 불안감은 줄어들기 마련입니다. 그러나 일상적인 헤어짐이나 벗어남에 대해 느끼는 지나친 불안감은 문제가 될 수 있습니다.

분리불안심리(Separation Anxiety Disorder)에 대한 증세에는 자녀가 가족의 신변에 위협을 느끼는 비현실적인 걱정, 가족이 집에 돌아 오지 않을 것에 대한 우려, 혼자 잠자는 것을 꺼려하는 것, 학교에 가지 않으려 하는 증상 등이 포함되며 복통이나 두통과 같은 신체적 증세를 보일 수도 있습니다.

일반적인 불안 정서장애는 어떤 것이 있습니까?

일반적인 불안 정서장애는 특정사건이나 두려움의 원인과 직접적인 연관도 없는 걱정거리에 대해, 어린이나 청소년들이 지나치게 혹은 비현 싹적으로 우려하게 될 때 발생합니다. 이러한 장애를 겪고 있는 어린이나 청소년들은 주어진 과제를 반복해서 해야만 하는 완벽주의자일 수도 있습니다.

불안정서장애와 관련된 신체적 증세에는 어떤 것들이 있습니까?

어린이와 청소년들은 불안으로 인해 다음과 같은 신체적 증세를 보일 수 있습니다:

- 안절부절못하는 상태를 보임.
- 식은땀을 흘림.
- 긴장이나 흥분, 걱정 등으로 인한 초조함을 보임.
- 근육 긴장 상태를 보임.
- 수면장애.

강박증은 무엇입니까?

강박증은 대체로 어린이나 청소년기에 시작됩니다. 강박증의 특징은 정기적으로 되풀이되는 강박관념과 (원하지 않는 근심스러운 생각이 반복되는 것) 충동감(손을 계속 씻는 것을 비롯해 중얼거리거나 숫자를 세는 등의 반복되는 행동)등입니다. 흔히 이러한 불안감과 행동은 극도로 심각해질 수 있어 어린이가 학교 생활 및 일상 생활을 정상적으로 하는 것을 방해할 수도 있습니다.

아주 어린아이들은 자신이나 가족들에게 나쁜 일이 일어날 것 같은 공포를 느낄 수 있으며, 좀더 자란 어린이나 청소년들은 세균이나 질병에 대한 두려움을 느낄 수 있습니다. 이들은 자신이 반복적으로 하는 행동이나 생각을 멈추면 자신에게 나쁜 일이 일어날 것이라는 걱정을 할 수도 있습니다. 어린이와 청소년은 자신들의 강박적인 행위에 대해 수치감을 느끼거나 난처해하기도 합니다. 자신들이 미쳐버리는 것이 아닌가 하는 두려움 속에 자신들이 겪고 있는 것들을 가족이나 친구들에게 숨기게 됩니다. 이러한 상태에는 다른 여러 가지 치료방법과 더불어 약물치료가 효과적일 수 있습니다.

Panic disorder, 즉 공포장애의 증세에는 어떤 것들이 있습니까?

공포장애를 느끼는 어린이와 청소년들은 현기증을 비롯해 심장 박동이 빨라지거나 숨을 가쁘게 쉬는 증상들이 갑작스럽게 나타나 반복되는, 강한 공포감을 경험하게 됩니다. 어린이와 청소년들은 이 같이 경고 없이 나타나는 공포장애를 경험할 것 같은 상황들을 의도적으로 피하려 할 수도 있습니다. 이런 어린이들은 학교에 가는 것을 싫어하거나 부모로부터 떨어지려 하지 않을 수도 있습니다.

효과적인 치료의 도움만 있으면 어린이와 청소년들도 불안감과 공포증을 통제할 수 있는 방법을 익힐 수 있게 됩니다. 불안감에 대한 조기 치료는 광장 공포증(불안감을 일으키게 되는 공포적 상황)이나 우울증과 같은 합병증을 예방할 수 있으며, 술이나 마약의 오용을 방지할 수 있습니다.

어디에서 도움을 받을 수 있습니까?

- 여러분의 가정의(GP)
- 지역 보건소나 (Community Health Centre) 어린이와 청소년 정신건강 서비스 전문가 등을 포함, (도움을 받으시려면 아래의 문의번호나 책자 뒤의 전화 번호를 참조하시면 됩니다.) **지역 건강 서비스 (Area Health Service - 일과시간 중).**
- 소아과 의사나 아동심리학자/ 정신과 의사 등과 같은 어린이 및 청소년 전문가.
- Transcultural Mental Health Centre (TMHC-트랜스컬처럴 멘탈 헬스센터) 02 9840 3899로 문의하실 수도 있습니다.

통역이 필요하신 분은, 무료 전화 통역 서비스(TIS)131 450으로 전화하셔서 TMHC 전화번호, 02 9840 3899로 전화해 줄 것을 요청하시면 됩니다. NSW주 농촌이나 거리가 먼 곳에 사시는 분들은 1800 648 911(무료전화)로 전화하시면 TMHC와 연결됩니다.