



내 마음에 봄이 오다

마음 봄

불안

<

>

.

.



* 이 책은 마음 봄 감정시리즈 중 하나로 '불안'에 대해 이야기합니다.
우리는 왜 마음이 경험하는 감정에 대해 잘 알아야 할까요?
그 이야기를 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'에 담아내었습니다.
궁금하신 분들은 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'을 먼저 살펴보신 뒤
마음 봄 감정시리즈와 함께하시기를 권해드립니다.

'내 마음에 봄이 오다, 마음 봄' 이야기는
함께 제공된 책자 또는 마인드스파 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.
[마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠]

목차

- 05 마음의 신호 : 불안이 건네는 이야기
- 07 • 불안과 함께 살아가다
- 11 • 도대체 불안이 뭐 길래
아니 불(不), 편안할 안(安), 불안(不安)
불안, 두 개의 얼굴
나를 해하는 불안
- 28 • 우리가 불안한 이유
불안의 시작점
불안에 영향을 미치다
- 34 • 불안의 신호
내 마음, 불안일까?
우리에게 찾아오는 불안신호
- 39 • 생애주기별 다양한 상황에서 마주하는 불안
어른이 되어가는 과정에서, 청소년의 불안
희망이라는 이름 안에서, 청년의 불안
삶이 주는 무게 속에서, 중년의 불안
인생의 허무감 속에서, 노년의 불안
- 51 • 불안하지 않은 사람은 없다



마음의 신호

불안이 건네는
이야기



눈에 보이지 않는 마음은
다양한 감정을 통해 우리에게 이야기를 건넵니다.

기뻐하고, 슬퍼하고, 화내고, 불안해하고, 속상해하고...

우리는 마음이 전해주는 다양한 감정을 경험하며 살아가면서도,
‘기쁨’과 같은 나를 행복하게 만드는 감정만을 느끼며 살아가길 원하죠.

그러나 우리가 경험하는 감정들은 모두 나에게 필요한 감정입니다.
물론, ‘불안’도 마찬가지입니다.

마음 붐, 그리고 불안...

마음이 건강한 상태인 ‘마음 붐’과 다소 경험하기 꺼려지는 ‘불안’은
사뭇 잘 연결되지 않고 함께 해서는 안 되는 존재로 여겨질 수 있습니다.

물론 **불안**은 우리를 마음 붐에서 멀어지게 만들기도 하지만
도리어 우리가 마음 붐을 유지할 수 있도록 도와주기도 합니다.

아무리 생각해봐도

불안은 우리의 마음을 불안정하게만 만드는 마음의 신호인 것 같은데
어떻게 우리에게 도움이 되기도 한다는 말일까요?

도대체, ‘불안’이라는 마음의 신호는
어떻게 우리에게 메시지를 전하고 있을까요?



궁금하신가요?

불안이 건넨는 이야기, 지금 바로 시작합니다.



불안과 함께 살아가다



“직장인 74%, 미래에 대한 불안감 느껴.....”¹⁾
“1인 여성 가구 절반, 사회안전에 불안감 느끼고 있다”²⁾
“노인 76%, 떨어지고 넘어져 다칠까 불안”³⁾

위의 내용들은 최근 신문기사에서
우리가 어렵지 않게 접할 수 있는 기사제목입니다.
이와 같이 현재 많은 사람들은
다양한 상황 속에서 여러 가지 불안을 호소하고 있습니다.

그러나 이러한 ‘불안’은 특정 누군가만이 느낄 수 있는 감정은 아닙니다.

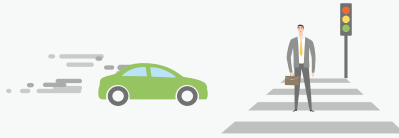
다음의 예시 속 주인공이 바로 나라면,
여러분은 어떤 생각과 감정을 경험하게 될지 고민해봅시다.

[예시]

늦은 밤, 한적한 도로. 횡단보도를 건너기 위해 신호를 기다립니다.
저기 건너편에도 횡단보도를 건너려는 남자가 서 있습니다.

그런데 잠깐! 어, 아직 빨간불인데?

건너편의 남자는 신호를 기다리지 않고 횡단보도를 건너려고 합니다.
그 순간, 저 멀리서 밝은 빛을 내며 차 한 대가 다가오고 있습니다.



이 상황에서 우리는

‘저 남자 무단횡단하면 위험한데, 이러다 사고 나는 거 아니야?’라며,
다양한 감정 중에서도 **불안한 감정**을 경험하게 될 것입니다.

이처럼 **불안**은 거의 모든 사람들이 경험하는 흔한 감정 중 하나로
정상적인 적응과정에서 나타나는 **지극히 평범한 감정**입니다.
오히려 불안이라는 감정을 경험함으로써
내가 처한 상황에 보다 효과적으로 대처하는 자극제가 될 수도 있습니다.

하지만, 과도한 불안감으로

오히려 더 큰 어려움에 봉착한 사람들도 있습니다.

실제로 보건복지부에서 조사한 결과에 따르면

우리나라에서 1년간 불안장애를 경험하는 사람은 약 224만명이며,

대한민국 국민의 10명 중 1명은

평생에 걸쳐 한 번 이상의 불안장애를 경험하게 된다고 합니다.⁴⁾

우리에게 꼭 필요한 감정이지만, 때론 우리에게 해를 가하는 **불안**.
그렇기에 우리는 평소 쉽게 경험할 수 있는 불안을
적절히 관리해나가야 할 필요가 있습니다.

불안을 어떻게 건강히 관리해야할지 잘 모르겠다고요?
그 방법은 아래와 같습니다.

첫째, ‘불안’에 대해 정확하게 알고 있는 것
둘째, 내 마음이 전하는 ‘불안’의 신호를 빨리 알아차려
건강하게 대처하는 것

이 중 첫 번째 방법은 마음 봄 감정시리즈 중
지금 우리가 보고 있는 **‘마음 봄_불안’**을 통해 확인해볼 것입니다.

두 번째 방법은 ‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’★ 책자 속
세 발짝, 내 마음의 봄을 위한 실천전략 ‘마음.보.다’에서 다루고 있으니
궁금하신 분들은 언제든지 확인해보시기를 바랍니다.

★ 내 마음에 봄이 오다, 마음 봄

우울이 건네는 이야기에 왜 귀를 기울여야 할까요?

아직 잘 모르겠다면 이 책을 펼쳐보세요.

함께 제공된 책자 또는 마인드스파 홈페이지에서 확인 가능합니다.

[마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > E-book 보기]

단, 앞으로 함께 나누고자 하는 이야기는 이미 과도한 불안으로 인하여 일상생활에 어려움을 겪고 있는 이들을 위한 이야기는 아닙니다.

마음 봄_불안은 이런 '나'를 위한 시간입니다.

- ① 잠시 짬을 내어 다양한 상황 속에서 경험할 수 있는 불안과 마주해보는 시간을 가지고 싶은 나
- ② 불현듯 불안이라는 손님이 찾아왔을 때, 이를 올바르게 인식하고 건강하게 대처하고 싶은 나
- ③ 간혹 불안을 경험하면서 다소 사실과는 다른 왜곡된 해석을 하고, 이러한 마음의 상처로 약간의 어려움을 경험하고 있는 나

그렇기에 우리는 치료에 대해 자세히 다루지는 않지만 과도한 불안으로 일상 중 어려움을 겪지 않도록 관리하기 위하여 불안에 대해 알아갈 것입니다.

자 그럼 지금부터 내 마음의 봄을 위하여 불안이 건네는 이야기에 조금 더 귀 기울여볼까요?



도대체 불안이 뭐 길래

아니 불(不),
편안할 안(安),
불안(不安)

'아니 불(不)'과 '편안할 안(安)'이라는 한자가 만나 '불안(不安)'이라는 단어가 되었습니다. 한자의 의미만으로도 '불안'은 편안하지 않은 상태를 나타낸다는 것을 알아챌 수 있습니다. 그렇다면 국어사전에서는 '불안'을 무엇이라 칭하고 있을까요?

[불안⁵⁾

1. 마음이 편하지 아니하고 조마조마 함.
2. 분위기 따위가 술렁거리어 뒤숭숭함.
3. 몸이 편안하지 아니함.
4. 마음에 미안함.
5. 특정한 대상이 없이 막연히 나타나는 불쾌한 정서적 상태, 혹은 안도감이나 확신이 상실된 심리 상태.

이렇게 국어사전에서는 내 마음과 몸, 그리고 나에게 다가온 상황이 편안하지 않고 뒤숭숭하여 안도감이나 확신이 없는 상태를 '불안'이라 정의내리고 있습니다.

그렇다면, 나는 언제 불안을 경험하곤 하나요?

언제 내 몸이 불편함을 호소하나요?
언제 내 마음이 편치 아니하고 조마조마 한가요?
언제 내게 다가온 상황이 뒤숭숭하며 안도감이 상실되었다고 느끼나요?

아마도 지금 우리의 머릿속에는 굉장히 다양한 경험들이 떠오를 것입니다.
하지만, 그중에 딱 정해진 답은 없습니다.
'친구와의 이별 등 마주하기 싫은 상황이 나에게 다가오고 있을 때...'
누군가 나를 질책할 것 같은 실수를 저질렀을 때...' 등
지금 생각나는 여러 가지 경험들은
모두 우리가 불안과 마주했던 경험입니다.
즉, 우리가 살아가는 세상 속에는 불안을 일으키는 요인이 참 많고,
대부분의 사람들은 이로 인해 종종 불안을 경험하게 됩니다.

그런데 여기서 잠깐!

간혹 우리는 '불안'을 경험했던 순간들을 떠올릴 때,
'공포'를 경험했던 순간들을 떠올리기도 합니다.
그렇다면 앞서 생각해보았던 불안의 경험을 다시 떠올려봅시다.

어떠한가요?
그 경험은 불안이었나요, 공포였나요?
막상 생각해보니 조금 헷갈리지 않나요?

실제로 일상 중 다양한 마음의 신호를 경험함에 있어
불안과 공포를 구분하는 것은 쉬운 일이 아닙니다.

**불안과 공포는 둘 다 나를 보호해주는 마음의 신호로서
긴급 상황을 대피하고 적절히 대응할 수 있도록 돕는다는 점에서
매우 유사하게 여겨지죠.**

하지만, **불안과 공포**를 일으키는 경험에는 다소 차이가 있습니다.

아래의 <A>와 를 통해 그 차이를 살펴봅시다.

[A]

1. 엄한 부모님이 꼭 잘 보라고 당부하셨던 시험을 결국에는 망쳐버렸다.
2. 오늘 날씨 40도, 아파트가 정전이 나서 에어컨과 선풍기를 작동할 수 없다.
3. 옆에 차가 위험하게 달리더니 결국 앞에 있는 차량 '쿵!' 박아버렸다.

[B]

1. 드디어 오늘이 가장 어려운 과목을 시험보는 날이다. 망칠 것 같다.
2. 더운 날씨로 전력소비가 많아져 아파트 정전이 잦다는 뉴스를 보았다.
우리 집도 정전이 되어 더운 날 선풍기도 틀지 못하게 될 것만 같다.
3. 옆 차가 너무 위험하게 달리고 있다. 자칫하면 사고라도 날 것 같다.

혹시 차이가 느껴지시나요?

우리는 <A>와 중 어느 상황에서 '불안'을 경험할까요?

대부분의 사람들은 <A>의 상황에서는 **공포**를

의 상황에서는 **불안**을 경험합니다.

공포는 실제로 위협요소를 마주하거나

지각하게 되었을 때 느껴지는 마음의 신호입니다.

즉, 위협이 느껴지는 상황에서 경험하는 적절한 공포는

스스로 방어적인 행동을 취할 수 있게 함으로서

그 상황에서 자기 자신을 보호할 수 있도록 도와줍니다.

이렇게 공포는 현재 자신이 처한 상황과 밀접한 연관이 있기에

공포감을 느끼지 않으려고 의식적으로 노력해도 잘 통제되지 않습니다.

반면 불안은 아직 다가오지 않은 곧 다가올 미래를

지레짐작 예측해보는 과정에서 나타나는 마음의 신호입니다.

앞으로 나에게 일어날 수 있는 위협요소나 어려움들을

예상하고 생각해보게 됨으로써 불안이 발생하게 되는 것이지요.

즉, 불안은 미래에 대한 몰입에서부터 시작되기 때문에,

우리가 그 과정에서 불안을 경험하고 있다는 사실을 잘 알아차리고,

나아가 과도한 불안을 경험하지 않도록 잘 대응한다면

어느 정도 제어가 가능합니다.

이것이 바로, 우리가 불안에 대해 잘 알아야 하는

이유일지도 모르겠습니다.

우리가 충분히 귀를 기울이고 마주한다면

건강하게 관리할 수 있는 마음의 신호이니깐요.



불안, 두 개의 얼굴

우리는 종종 예고 없이 찾아오는 '불안' 앞에서

늘 이리저리 흔들리며 살아갑니다.

그렇기에 불안은 누구에게나 반갑지만은 않은 손님입니다.

다만, 앞서 살펴보았듯이 불안이 우리에게 나쁘기만 한 것은 아닙니다.

일상 중 경험하게 되는 적절한 수준의 불안은

우리가 느끼는 부정적인 이미지와는 상관없이

스스로를 위협 상황에 대비할 수 있도록 도와주어

건강하고 행복한 삶을 추구할 수 있도록 하는 존재이기 때문이죠.

그런데 '과유불급'이라 하던가요?

무엇이든지 정도를 지나치면 없는 것만 못하다는 말처럼,

'불안' 또한 마찬가지입니다.

일상생활 중에 우리가 '불안'을 경험하는 정도가 적절한 수준일 때,

'불안'은 우리를 위협하려고 하거나 갈등을 야기하는 상황 속에서

문제를 효율적으로 해결할 수 있도록 하며 나를 보호하는 역할을 합니다.

반면 불안의 정도가 적절한 수준을 벗어나 과도해지면

도리어 나에게 해를 가하기도 합니다.

즉, 불안은 나를 보호하기도 하고, 나를 해하기도 합니다.

우리는 이를 나를 보호하는 불안(정상 불안)과

나를 해하는 불안(과도한 불안)이라 부릅니다.

좀 더 자세히 살펴볼까요?

나를 보호하는 불안(정상불안)은

일상 속 위협자극에 지극히 자연스럽게 반응하는 불안상태를 의미합니다.

이것은 우리가 위협 상황에 놓이게 되었을 때

자연스럽게 대처하고 적응해나갈 수 있도록 도와줍니다.

즉, 나를 보호하는 불안은 위험에 대한 적절한 평가를 가능하게 하여 그에 효과적으로 대처하기 위한 행동을 취할 수 있게 합니다.

따라서 위험한 상황이 예상될 때 불쾌한 감정과 함께 두통, 식은땀, 가슴 답답함 등이 동반되는 신호를 나를 보호하는 불안이라고 할 수 있습니다.

반면, **나를 해하는 불안(과도한 불안)**은 불안이 누구나 경험할 수 있는 마음의 신호임을 인식하지 못하고 이로 인해 미래에 재앙적인 일을 겪게 될 것이라는 사고에 휩싸여 또 다른 어려움을 경험하게 되는 것을 말합니다.

이러한 나를 해하는 불안은 다음 3가지 맥락⁶⁾에서 나를 보호하는 불안과 비교될 수 있습니다.

첫째, **불안이 발생하는 상황**을 되짚어볼 때, 실제 위험이 크지 않은 경우나 위험상황이 아님에도 불구하고 아무런 이유도 없이 갑작스럽고 예기치 않게 발생하는 불안은 나를 해하는 불안이라고 볼 수 있습니다.



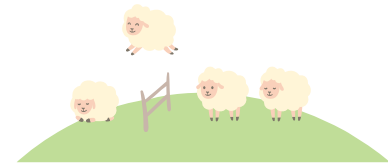
둘째, **불안이 발생한 정도의 차이**를 통해 나를 보호하는 불안인지 나를 해하는 불안인지 구분해볼 수 있습니다. 예를 들어, 고층 빌딩 옥상에서 아래를 내려다볼 때 식은땀이 나거나 온몸이 긴장되는 경험은 나를 보호하는 불안이지만, 옥상에 올라가는 행동이나 그런 상상만으로도 심한 불안감을 경험하는 경우에는 나를 해하는 불안으로 볼 수 있습니다.

셋째, **불안이 일상생활에 얼마나 큰 장애나 후유증을 남기느냐**에 따라 나를 보호하는 불안과 나를 해하는 불안으로 구분해볼 수 있습니다.

즉, **나를 해하는 불안(과도한 불안)**은 위험에 대해 부적절하거나 너무 과도하게 받아들이는 경우를 의미합니다. 또한 아무 이유 없이 갑작스럽고 예기치 않게 불안을 경험하기도 합니다. 결국 나를 해하는 불안을 경험하는 사람들은 어떠한 반응도 나타내지 못하거나 지나치게 방어적인 모습을 보입니다.

불안이 가지고 있는 두 얼굴,
나를 보호하는 불안과 나를 해하는 불안...

그렇다면 내가 가장 최근 경험했던 불안에 대해 떠올려봅시다.
내가 경험한 불안은 나를 보호해 주었나요, 아니면 해를 가했나요?




나를 해하는 불안

우리가 경험할 수 있는 모든 불안이 그저 우리를 보호해주고 지켜주기만 한다면 얼마나 좋을까요? 그러나 때로는 우리를 보호해주는 커녕 도리어 해를 가하는 불안은 일상생활 속에서 다양한 어려움을 발생시키기도 합니다.

마음의 병을 진단하는 기준인 정신질환의 진단 및 통계편람*에 의하면 나를 해하는 불안으로 인해 일상생활에 어려움을 겪는 상태를 '불안장애'라 일컫으며, 이를 총 7가지로 분류하고 있습니다.

* 정신질환의 진단 및 통계편람 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5)
정신질환의 신뢰할 만한 진단이 가능하도록 고안된 관련 기준들을 통칭하는 정신질환 분류법으로 2013년도 제 5판으로 개정되었다.

지금부터 하나씩 알아보까요?

불안장애의 분류 (DSM-5 진단기준 참고) 

- ① 범불안장애
- ② 특정공포증
- ③ 광장공포증
- ④ 사회불안장애(사회공포증)
- ⑤ 공황장애
- ⑥ 분리불안장애
- ⑦ 선택적 무언증(선택적 함구증)

① 범불안장애

[31세 A씨의 이야기, “왜 내 주변에는 온통 걱정되는 일들 뿐이죠?”⁷⁾

원하던 회사 취직시험이 두 달 앞으로 다가와서, 요즘 걱정이 많아요. 사실 저는 전부터 이런저런 문제들에 대해 걱정이 많은 편이었는데, 요즘 들어 걱정하는 것이 더 심해진 것 같아요.

친구들은 제가 이런저런 걱정을 토로하면 쓸데없는 걱정이라고 하거나, 절대 그런 일은 생기지 않을 거라면서 안심시켜주기도 하지만 저는 전혀 그런 말들이 귀에 들어오지 않아요.

부모님은 제가 너무 소심하고 남자답지 못하다며 야단치시죠. 하지만 저는 제가 걱정하는 일이 꼭 일어날 것만 같고, 그 일이 일어나면 너무 끔찍한 결과가 벌어질 것 같아 두려워요.

그래서 저는 아직 두 달 전이지만 취직시험에 늦을까봐 걱정이 되어 어떤 교통수단을 이용해 시험장에 갈 것인지 미리 다 계획해두었고 세 번이나 답사를 다녀왔어요.

그럼에도 불구하고 전혀 마음이 놓이지 않고 불안하기만 하네요.

범불안장애는 일반화된 불안장애라고도 합니다.

과도한 불안과 걱정이 장기간 지속되며 이를 통제하기 어려워 불안과 관련된 다양한 신체증상을 호소하는 경우를 말합니다.

범불안장애를 경험하는 이들은 건강, 경제, 학업, 직장, 대인관계, 미래의 불확실성 등 일상 속 마주하는 일들에 지나친 불안을 경험합니다.

또 그들의 지나친 걱정은 쉽게 조절되지 않고 장기간 지속되는 경향을 보여 걱정으로 인해 일상생활에 상당한 지장을 입는 경우가 많습니다.

그들은 늘 불안해하고 초조해하며 일상적인 일에 쉽게 주의집중하지 못하는 모습을 보입니다.

결국 본인이 경험하는 불안을 적절히 통제하기 어려워하며 만성피로, 두통, 수면장애, 소화불량 등 불안과 관련된 다양한 신체증상을 동반하는 경우가 많습니다.

② 특정공포증

[27세 B씨의 이야기, “비행기, 저는 절대 못 타요!”⁸⁾



고백할 게 하나 있어요. 저는 사실 비행기가 너무 무서워요. 아마 어린 시절 비행기 폭파사건에 대한 뉴스를 본 이후부터 인 것 같아요. 비행기 폭발장면을 보는데 저는 제 몸이 폭발되는 듯한 느낌을 받았거든요.

그 이후 가족들은 저로 인해 해외여행은 꿈도 꾸지 못하고 있죠. 한 번은 가족들이 억지로 공항까지 데려간 적이 있는데, 그 당시 제가 막 소리치며 울고 숨도 못쉬며 하얗게 질리는 것을 보고 가족들이 너무 놀라서 그냥 돌아온 적도 있어요.

고등학교 때 비행기를 타고 제주도로 수학여행을 가게 되었을 때에도 전날 배탈이 났다는 핑계를 대고 가지 않았고, 친구와 놀이동산에 가도 하늘 높이 올라가는 기구는 절대 타지 않았죠.

그 뿐만이 아니라 비행기 추락이 나오는 영화도 절대 안 봐요. 그런데 큰일이에요. 지금 다니는 직장에서 일본으로 발령이 났거든요. 업무특성상 자주 서울과 일본을 오가야 할 것 같은데, 저는 죽어도 비행기를 탈 자신이 없어요.

그래서 저는 상사에게 솔직하게 제 상황을 이야기해봤지만, 발령지역을 바꿔줄 수 없다는 답변만을 받았어요.

저는 이 상황이 너무 끔찍해서 어떻게 도망쳐야할 지도 모르겠어요.

누구에게나 두려운 것이 있기 마련입니다.
그러나 특정공포증을 경험하는 사람들은 유독 특별한 대상이나 상황에 대해 불합리적이고 과도한 공포를 지속적으로 경험합니다.

특정공포증은 특정한 물건, 환경, 또는 상황에 대하여 지나치게 두려워하고 피하려는 불안장애의 일종입니다.



이를 경험하는 사람들이 공포를 느끼는 대상은 개나 고양이와 같은 동물에서부터, 터널·비행기·높은 곳·어두운 곳 등 특정한 장소에 이르기까지 매우 다양합니다. 그들은 자신이 무서워하는 대상이나 상황을 최대한 피하려고 하고, 피할 수 없을 때 극도의 불안감과 두려움에 떠는 모습을 보입니다.

특정공포증을 경험하는 이들은 대체로 그들의 공포가 지나치게 비합리적이라는 것을 인지하고 있습니다. 그러나 이를 인식했다고 해서 공포대상을 피해 달아나려는 충동이 줄어드는 것과 연결되지 않습니다.

③ 광장공포증

(46세 C씨의 이야기, “제 일터인 백화점, 이젠 출근하는 게 너무 두려워요.”)

저는 의류 디자이너로 백화점에서 의류매장을 운영하고 있어요. 어느 때와 다름없이 백화점 문을 들어서는데 참 이상한 경험을 했어요. 갑자기 이유모를 어지러움과 불안한 감정이 밀려왔고, 주변에 사람이 많아 여기서 빠져나가지 못할 것 같다는 생각이 들면서 호흡이 막 빨라지더라고요. 위층엔 제가 운영하는 매장이 있기에 여기서 다른 사람들에게 이상한 모습을 보이면 안 된다는 생각에 더 당황스럽고 혼란스러웠죠. 어떻게 해서든 의식을 붙잡으며 황급히 백화점 밖으로 나가 놀란 가슴을 진정시키려고 노력했습니다. 이때부터 시작된 것 같아요. 제가 백화점에 대한 두려움을 갖게 된 것이요. 백화점만 생각하면 머리가 아프고 백화점을 가는 것 자체가 꺼려져요. 웬지 백화점에 가면 다시 어지러움이나 메스꺼움 같은 불쾌한 감정을 느낄 것 같고 자제력을 상실할 것만 같아요.

또 저의 이런 모습을 백화점 사람들이 알게 될까 두려워요. 전엔 제가 만든 옷이 걸려있는 백화점을 가는 게 가장 즐거웠는데, 그 일이 있는 후에는 백화점에 가려는 생각만 해도 머리가 아파지고 가슴이 답답해지는 두려운 장소가 되어버렸어요.

광장공포증은 광장과 같은 넓은 장소나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 장소 혹은 도움받기 어려운 장소나 상황에 혼자 있게 되는 것을 두려워하는 것을 말합니다.



예를 들어 혼자 외출하거나, 줄은 선다든지, 사람이 많은 거리나 상점, 밀폐된 공간(터널, 다리, 엘리베이터) 또는 지하철이나 버스 등 대중교통을 이용할 때 불안을 느낍니다.

광장공포증을 경험하는 이들은 이러한 상황에 노출될 때, 심장박동이 빨라지거나 숨이 답답해지고 식은땀이 나며 손발이 떨리기 시작하는 등 신체적인 증상과 함께 불안이 극도에 달하게 됩니다.

또한 오로지 그 자리에서 탈출할 생각밖에 하지 못하게 되며, 오로지 남의 도움을 받아 그 장소를 빠져나가야만 살 것 같은 느낌에 사로잡힙니다.

이에 자신이 어려움이 처해도 도움받기 어려운 상황에 놓일까봐 어떻게 해서든지 한사코 피하려고 하며, 어쩔 수 없는 경우에는 반드시 누군가와 동행하려 합니다. 심한 경우에는 외출도 하지 않으려고 하지만, 혼자 있는 것 또한 두려워합니다.

④ 사회불안장애(사회공포증)

[18세 D군의 이야기, “다른 사람이 저에 대해 어떻게 생각하고 있을까요?”]

저는 예전부터 친구가 별로 없었고, 학교에서도 거의 혼자 지냈어요.
어쩌다 친구들과 함께하게 될 땐 그들이 나를 어떻게 생각하고 있을지,
나에 대해 어떤 평가를 내릴지 너무나도 신경이 쓰여요.
또 내가 이런 불안감을 느끼고 있다는 것을 눈치챌까봐 너무 두려워요.
그렇기에 상대방과 대화를 하는 것도 많은 노력이 필요해요.
내가 상대방과 대화를 하면 상대방은 내가 바보라고 느낀다거나,
이기적이라거나, 게으르다고 여기는 등 나쁘게 생각할 것만 같아요.
저는 왜 타인과의 교류를 매사 부정적으로만 생각하게 되는 걸까요?
매번 스스로에게 괜찮다고 이야기하며 다독여보지만
전혀 괜찮지 않은 제 자신이 너무 좌절스러워요.
이런 상황에서 벗어나기 위해 무엇을 해야 할지도 잘 모르겠어요.

사회불안장애는 사회공포증이라고도 하며
당황하거나 창피당할 수 있는 특정한 사회적 상황이나 활동을
지속적으로 두려워하거나 피하려고 하고,
피할 수 없는 경우에는 즉각적인 불안반응을 보이는 경우를 뜻합니다.

**즉, 다른 사람 앞에서 당황하거나 창피당하는 것에 대한
강렬한 두려움을 가진 것을 의미합니다.**

사회불안장애를 경험하는 사람들은
남들에게 자세히 관찰되는 상황에서 창피를 당할 수 있다는 생각이
두려움을 느끼게 되고 즉각적으로 불안함을 경험하게 됩니다.
대체로 그들은 다른 사람들에 의해 무능하고 약하며 바보스럽다고
판단될지 모르는 어떤 것을 말하거나 행동하게 될까봐 두려워합니다.
때때로 이러한 불안감은 다른 사람들이 그들을 유심히 쳐다본다거나
그들이 평가받아야 하는 장소에 노출될 때에도 나타납니다.

그들은 다양한 상황에서 창피당하거나 난처해지는 것에 대하여
과도한 두려움을 표현하고 이에 압도당하는 모습을 보이지만,
그러한 두려움이 비합리적이라는 것을 스스로 잘 알고 있습니다.
하지만 불안함을 느끼는 바로 그 순간에는
자신의 비합리적인 생각에만 집중하는 모습을 보입니다.

⑤ 공황장애

[35세 P씨의 이야기, “언제 또 그럴지 몰라 항상 불안해요.”⁹⁾

저희 회사는 업무의 특성상 야근이 잦은 편이에요.
여느 때와 같이 야근을 하던 중 갑자기 현기증이 나면서 숨이 차고
가슴이 답답해 넥타이를 풀고 심호흡을 해봤지만 별 소용이 없었어요.
도리어 숨은 더 가빠지고 심장이 격렬히 요동치는 것 같은 느낌에
금세라도 질식해 죽을 것 같다는 생각이 들었죠.
결국 응급실에 가기 위해 구급차를 타고 가는 동안에도
‘이러다 죽는 거구나.’라는 생각이 들며 극심한 두려움에 휩싸였어요.
그런데 어찌된 영문인지 병원에 도착할 무렵부터 점차 증상이 약해졌고,
이후 몇 가지 검사를 받았으나 별 이상이 없다고 나왔어요.
하지만 그날 이후 끔찍한 경험은 계속 반복되었고,
그때마다 원인을 알 수 없는 신체적 변화와 두려움에 휩싸였죠.
저는 점차 우울해지고 예민해졌으며 항상 불안했어요.
이 때문에 사소한 신체적인 변화에도 민감하게 반응하게 되고
이전에 잘 해냈던 일도 이전처럼 잘 해낼 수 없게 되었죠.
회사에서 조퇴하는 일도 많아졌고, 사적인 모임도 나가지 않게 되었고요.
이렇게 저의 생활반경은 점점 더 좁아져만 가네요.
그러면 그럴수록 스스로 비참한 생각이 들어 너무 괴로워요.

공황이란 누구에게나 찾아올 수 있는 일시적인 공포감으로,
**공황장애는 이러한 공황을 예상치 못한 상황에서 반복적으로 경험한 후
생각과 행동에 변화를 보이는 것을 의미합니다.**

공황장애를 경험하는 사람들은 특별한 이유 없이 예상치 못한 상황에서 극도의 공포심을 느끼고 심장이 터지도록 빨리 뛰거나 가슴이 답답하고 숨이 차며 땀이 나는 등 죽음에 이를 것 같은 극도의 불안증상을 반복적으로 경험합니다.

그들은 자신이 두려움을 느낄 이유가 전혀 없다는 사실을 알고 있지만 아무런 이유 없이 갑자기 심한 불안 증상이 발생하면서 죽을 것만 같은 심한 공포를 느끼게 되기 때문에 이를 끔찍하고 두려운 경험으로 생각하게 되며 또 다시 그런 증상이 나타나지 않을까 걱정하고 불안해합니다.

⑥ 분리불안장애

[F군 어머니의 이야기, “우리아이, 어쩌면 좋죠?”]



제 아들 F군은 어려서부터 저와 떨어지는 것을 무척이나 두려워했고, 또래 아이들과 잘 어울리지 못해서 제가 하나하나 챙겨주어야만 했어요. 유치원에 다닐 때에도 아침마다 울고불고 떼를 쓰며 가지 않겠다고 고집피운 적이 많아 제 속을 많이 찌였죠. 초등학교 입학하면 좀 나아지려니 생각하고 있었는데, 오히려 이번에 초등학교에 들어가면서 더 제 속을 태우는 것 같아요. 전날 저녁까지도 별 탈 없이 잘 놀던 아이가 아침만 되면 배가 아프다고 끄끙대며 화장실에 한참을 앉아있는 거예요. 그래서 학교를 결석하고 병원에 가면 병원에서는 이상이 없다고 해요. 그렇다고 아프다고 똥구는 아이를 무턱대고 학교에 보낼 수는 없어서 결국 집에서 쉬게 하는데, 그러면 또 언제 그랬냐는 듯 잘 노는 거예요. 그렇게 잘 지내다가 다음날이 되어 또 학교 갈 시간이 되면 또 아파하고 괴로워하는 모습을 보이며 제 옆에만 있고 싶다고 말해요. 아이가 학교에 잘 적응하고 좋은 친구들과 잘 지냈으면 좋겠는데... 그게 저의 욕심일까요?

분리불안장애는 주로 아동에게 나타나며, 아이가 가장 좋아하는 대상과 떨어지거나 멀어지는 것에 대해 과도하게 걱정하고 공포를 느끼는 경우를 말합니다.

분리불안장애를 경험하는 아동은 주양육자와 떨어지는 상황에 처하면, 자신이 버림을 받거나 가족에게 안 좋은 일이 생길 것 같은 느낌 때문에 매우 불안해하는 모습을 보입니다.

그들은 특히 주양육자가 옆에 있을 때 안심하는 모습을 보이고, 떨어져 있을 때는 주양육자나 자신에게 나쁜 일이 생길 것으로 서로 보지 못하게 될까봐 두려워하는 모습을 보입니다. 그래서 어떻게 해서든지 주양육자의 곁에 계속 머물려고 하고, 그러지 못할 상황에 놓였을 때 복통이나 두통 등의 증상을 보이며 무의식적으로 주양육자의 관심과 사랑을 구하기도 합니다.

⑦ 선택적 무언증(선택적 함구증)

[G양 아버지의 이야기, “집에서는 누구보다 활발한 아이, 왜 학교에서는 말을 안 할까요?”]

제 딸 담임 선생님이, 딸이 학교에서 한마디도 하지 않는다고 하더군요. 저는 그 이야기를 듣고 너무 의아했아요. 집에서는 자기표현도 푹 부러지게 잘하고 의사표현이 확실한 아이거든요. 그러나 학교에 입학한지 몇 개월이 지났는데도 학교에서는 여전히 한 마디도 하지 않는다고 하더라고요. 친구와도, 선생님과도, 그 누구와도 대화하지 않는다고 해요. 그런데 집에서는 학교에서의 모습이 믿기지 않을만큼 자연스럽게 대화하는 제 딸, 어떻게 하면 좋을까요?

말을 할 줄 알고 잘하는 아이가 특정 상황에서만 말을 못하거나 안하는 증상을 선택적 무언증(선택적 함구증)이라고 합니다.

선택적 무언증을 경험하는 아동은 혼자 놀 때나 가까운 애착대상과 시간을 보낼 때는 수다쟁이가 되지만, 집 밖이나 낯선 상황에서는 전혀 말을 하지 않는 모습을 보입니다.

또한 학교에서 선생님이 질문을 해도 대답을 하지 않고 고개만 젓는 등 불안한 모습을 보이고 친구들이 자신의 이름을 불러도 전혀 반응하지 않고 잘 어울리지 못하는 모습을 보입니다.

이는 주로 4세에서 8세 사이의 아동이 경험하기에 보호자가 그들의 어려움을 빠르게 발견해주는 것이 중요합니다. 그러나 그들은 가정에서는 아무 문제없이 활발하게 지내며 말을 잘 하는 모습을 보이기 때문에 그들의 어려움을 보호자가 쉽게 발견하지 못하기도 합니다.



자, 지금까지의 이야기가 어떠셨나요?

나를 해하는 불안을 마주하고, 그 불안이 보내는 신호를 적절히 알아차리지 못했을 때 일상 속 다양한 어려움을 경험할 수 있음을 확인하셨길 바랍니다.

우리는 일상생활을 영위하면서 다양한 순간순간 불안을 경험하기에 누구든지 나를 보호하는 불안 뿐만 아니라 나를 해하는 불안과 마주하게 될 수도 있습니다. 즉, 불안은 누구나 쉽게 경험할 수 있는 마음의 신호이기 때문에 누구나 불안으로 인한 어려움을 경험할 수 있습니다.

하지만 그 신호를 등한시하다보면 불안은 결국 내 삶을 뒤덮고 일상생활에 큰 어려움을 초래하게 될지도 모릅니다.

또한 이미 그 순간이 왔을 때에는, 다시 되돌리기 위해 이전보다 몇 배는 더 노력해야만 할 것입니다.

다만, 우리가 잊지 말아야 할 것이 있습니다.

불안이 큰 어려움으로 변질되는 것은 충분히 예방할 수 있다는 것입니다.

우리는 ‘나를 보호하는 불안’과 함께 건강한 삶을 살아갈 수 있으며, 이는 내가 경험하는 불안에 대해 민감하게 알아차리려고 노력하는 것에서부터 시작될 것입니다.

3

우리가 불안한 이유

불안의 시작점

불안의 시작점은 어디일까요?

어떤 상황에서 불안을 경험하게 되었을 때, 어떻게 해서든지 빨리 불안에서 벗어나려고만 했지 그 불안이 어디서부터 시작되었는지 고민해본 적은 거의 없을 것입니다.


불안을 경험하고 이를 주변에게 호소하였을 때 '너무 나약한 것 아니냐', '불안한 건 너가 의지가 없기 때문이다', '남들은 다 괜찮은데 왜 너만 이겨내지 못하느냐'라는 시선이 강하였기에 그런 것을 고민한 틈조차 없었을지 모릅니다.

하지만 **불안으로 인한 어려움은**

절대 개인의 결함이나 잘못으로 인해 나타나게 된 것은 아닙니다. 나를 보호하는 불안을 넘어 나를 해하는 불안으로 변질되기까지, 그리고 그 불안이 결국 일상생활에 지대한 영향을 초래하기까지 불안은 참으로 여러 가지 원인에 의하여 복합적으로 나타납니다.

정신의학계에서는 생물학적 요인이나 기타 정신사회학적 요인을 가장 중히 여기고 있으며, 이러한 다양한 요인 간의 상호작용에 의하여 불안으로 인한 어려움을 경험하게 된다고 말하고 있습니다.¹⁰⁾

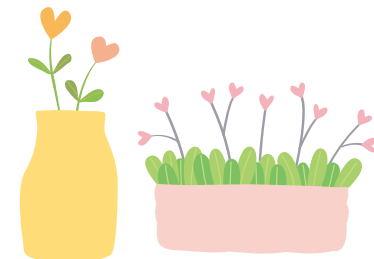
그 중에서도 뇌에 존재하는 불안경보장치의 오작동으로 인하여 불안이 발생한다는 생물학적인 관점이 지배적입니다.

사람의 감정은 뇌 세포 사이인 '시냅스'에서 기분에 영향을 주는 신경전달물질이 이리저리 이동하면서 생깁니다. 그런데 신경전달물질 중에서도 세로토닌¹¹⁾이나 노르아드레날린¹²⁾ 등 우리 몸속에 존재하는 불안경보장치가 불균형상태가 되었을 때 불안한 감정이 발생하고 이에 압도당하게 된다는 것입니다. 

극도의 불안감을 경험하고 이를 적절히 조절하는 것이 어려운 사람.

즉, 불안장애를 경험하고 있는 사람은 약물치료를 통해 뇌 속 불안경보장치의 균형을 맞추기 위해 노력합니다. 그렇지만 약물만으로는 불안에 대한 모든 어려움을 극복할 수는 없습니다.

이는 약물로 어느 정도 조정 가능한 생물학적인 요인 이외의 다른 내외부적인 요인들을 결코 무시할 수 없다는 의미이기도 합니다. 그 이유는 무엇일까요?



예를 들어 생각해봅시다.

사고로 갑자기 사랑하는 가족을 잃게 되거나
혹은 너무나도 믿었던 친한 친구로부터 배신을 당하는 등
인생에 있어 예상치 못한 큰 사건사고들을 마주하게 될 때
우리의 심리상태는 아마 크게 변화할 것입니다.

아침에 일어나면 편한 마음으로 직장에 출근하여 열심히 일하고
사람들과 자연스럽게 관계를 맺으며 살아가던 사람이
예상치 못한 사건 이후 자신감이 확 떨어지면서 매사 불안해할 수도 있고
혹은 갑자기 세상이 무서워지면서 집밖을 나가는 것조차 두려워
문을 걸어 잠근 채 두문불출 할 수도 있습니다.¹³⁾

이러한 상황에서 경험할 수 있는 불안은
과연 뇌 속 불안경보장치의 오작동으로만 발생했다고 볼 수 있을까요?
그렇게만 단정 짓기에는 다소 무리가 있을 것입니다.

즉 우리가 불안을 경험함에 있어
생물학적 요인과 함께 다른 요인들의 영향을 부인할 수 없다는 것이죠.

그렇다면,
우리가 불안을 경험하게 하는 또 다른 요인들은 어떤 것들이 있을까요?



불안에 영향을 미치다

지금 이 순간, 떠오르는 불안의 경험이 있나요?

누구든지 이 질문을 듣고, 불안했던 경험들을 하나 둘 떠올렸을 것입니다.

그렇습니다!

우리는 인생을 살아가면서 불안을 유발하는 다양한 상황을 마주하게 됩니다.

그리고 대부분의 사람들은 그 상황 속에서

나를 보호하는 불안을 경험함으로 적절한 일상생활을 유지해나갑니다.

이렇게 우리가 이제껏 경험했던, 그리고 앞으로 경험하게 될 불안은
생물학적인 요인 이외에도 여러 요인이 함께 작용하여 발현됩니다.
그것은 신체적인 건강이나 정신적인 건강, 생활의 안정성, 노후준비,
취업 및 소득, 가족 간의 관계, 직장에서의 갈등, 이웃과의 관계 등
현재 우리가 어떤 상황에 처해있느냐에 따라
아주 다양한 영역이 포함될 수 있습니다.

높은 불안을 유발하는 요인을
간단하게 정리해보면 다음과 같습니다.^{14),15)}

 <p>가족력</p> <ul style="list-style-type: none"> • 가족 구성원의 불안장애 경험 	 <p>성별</p>	 <p>재정적 문제</p>
 <p>자아존중감 저하</p> <ul style="list-style-type: none"> • 잘못된 신념 • 불안을 토로하는 자신의 말 • 공포/불안의 상황에 대한 무조건적인 회피 • 감정적 억압 • 자기주장의 부족 • 자신의 목표에 대한 의미와 수단의 부족 등 	<p>높은 불안을 유발하는 요인</p>	 <p>유년시절의 부정적 경험</p> <ul style="list-style-type: none"> • 세상에 대한 지나친 주의경각심을 가진 양육경험 • 지나치게 비판적이고 높은 수준의 양육경험 • 정서적인 불안정 • 억압의 경험 등
 <p>직장 및 학업</p> <ul style="list-style-type: none"> • 적응의 어려움 • 대인관계의 어려움 등 	 <p>생활사건</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자신과 지인의 출산, 결혼 등 의미있는 생활변화 • 자신과 지인의 질병, 이혼 등 의미있는 개인의 손실 	 <p>기타 요인</p> <ul style="list-style-type: none"> • 오락적인 물질 및 약물의 영향 • 자극적이고 부적절한 식이요법 • 다른 의학적 상태의 영향 (예. 뇌졸중) • 근육긴장 등

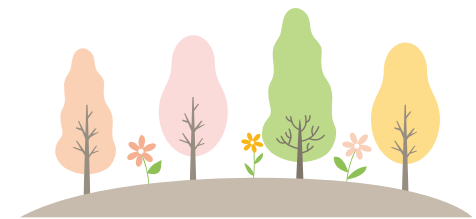
인생을 살아가면서 너무나도 다양한 상황 속에서 불안을 경험할 수 있다는 사실에 '헉! 이렇게나 많은 말이야?'라며 깜짝 놀랐나요?

그렇다고 너무 걱정하지 마세요. 여기서 우리가 꼭 기억해두어야 할 것은, **대부분의 사람들이 다양한 상황 속에서 불안을 경험하지만, 그 불안은 대체로 나를 보호하는 불안이라는 것입니다.**

즉, 대부분의 사람들은 나를 보호하는 불안이 나를 해하는 불안으로 변하기 전에 불안이 보내는 마음의 신호를 올바르게 인식하고 건강한 일상생활을 영위하기 위해 노력하며 살아갑니다.

하지만, '불안'이라는 아이는 다소 까탈스럽기도 해서 우리가 '나를 보호하는 불안'에 대해 잘 알아주지 못한다면, 언제 '나를 해하는 불안'으로 변해버릴지도 모릅니다. 그렇기에 인생을 살아가면서 불안이라는 아이를 마주하게 되었을 때, 불안이 보내는 신호를 통해 스스로 어떤 상황인지를 정확히 알아차려야 보다 건강하게 대처할 수 있을 겁니다.

그렇다면 지금부터 불안이 보내는 신호에는 어떤 것들이 있는지 함께 살펴볼까요?





불안의 신호

내 마음,
불안일까?

“이 일을 꼭 성공해야 하는데, 잘 안되면 어떡하지?”
“앗! 저 차가 너무 무섭게 달리는데, 꼭 사고가 날 것만 같아.”
“내일 해야 할 일이 신경 쓰여서 잠도 안와. 이리다 밤을 꼴딱 새겠어.”
“요즘 유행병이 돈다던데, 설마 나도……?”

위의 예시처럼 우리는 수많은 상황과 생각 속에서 불안을 경험합니다.

아마 앞서 '높은 불안을 유발하는 다양한 요인'들을 살펴보면서
각자 나름대로 불안에 대한 여러 경험이 생각났을 것입니다.
거의 대부분의 사람들은 일상생활을 영위하면서
당연스럽게 불안한 감정을 경험하게 되니까요.


또한 그들은
자신이 경험하는 불안을 발판삼아 더 나은 삶을 이어갑니다.

그러나 불안을 실제 느껴지는 바와 다르게
다소 과도하거나 극단적으로 여기는 등 잘못 받아들여지게 될 경우,
굳이 겪지 않아도 될 또 다른 어려움을 맞이하게 됩니다.

그때 맞이하게 되는 어려움은
의지로 버텨내거나 잠시 쉬어가는 것만으로는 해결되지 않을 수 있기에
우리는 그때그때 경험하게 되는 '불안'에 대해
민감하게 알아차리고 적절하게 받아들여야 할 필요가 있습니다.

참 까탈스럽고도 예민한 아이, 불안.

그렇다면 우리는,
어떻게 하면 불안을 민감하게 알아차릴 수 있을까요?

걱정마세요. '불안'은 까탈스럽기도 하지만 
또 자신을 표현하는 것에 적극적이기도 해서
자신이 우리에게 가까이 다가왔다는 신호를 보내주니까요.

우리에게 찾아오는 불안신호

우리의 마음은 불안을 경험하고 있을 때 우리에게 신호를 보냅니다.
지금 경험하고 있는 불안을 제발 좀 알아차려달라는 신호를요.
그러한 불안의 신호는 한 가지로 방법으로만 나타나는 것이 아니라
신체·정서·행동·생각에 이르기까지 매우 복합적으로 나타납니다.

다음의 내용을 읽으면서
우리에게 찾아올 수 있는 '불안의 신호'를 확인해봅시다.

불안의 위험신호

신체

- 근긴장 및 통증 (두통, 어깨통증, 요통 등)
- 떨림, 오한, 손발저림, 손발차가움, 어지러움, 현기증, 쓰러질 것 같은 느낌
- 소화불량, 복통, 설사, 변비, 신경성위염, 과민성대장염
- 식은땀, 입마름, 호흡곤란
- 집중의 어려움, 적절한 수면의 어려움
- 소변을 본 후에도 시원하지 않은 느낌, 소변이 자주 마려움
- 성적욕구 혹은 성에 대한 흥미 감소

정서

- 안절부절못함
- 공포 또는 지나치게 놀람
- 만사가 걱정됨
- 마음이 쉽게 긴장이 됨
- 마음이 쉽게 편안해지지 않음
- 짜증을 잘 내고 예민함
- 공황발작(불안발작)을 보임

생각

- 닥치지도 않은 위험을 크게 걱정함
- 위험한 상황에 처했을 때 자신이 처리하지 못할 것이라 생각함
- 옆에서 도와주지 않거나 도와주더라도 그다지 도움 되지 않을 것이라 생각함
- 사소한 것에 크게 걱정함
- 최악의 사태만 상상함

행동


- 불안이 일어날 만한 상황이나 불안한 상황에 대한 회피
- 서성거림
- 본래의 주제에 집중하지 못하고 다른 것에 집중함 (주의분산)
- 자신에게 안정감을 주는 물건 (ex. 돈, 약병, 애완동물)을 들고다님
- 주술적 대처
- 음주, 흡연, 처방받지 않은 약물복용

마음이 참 많이도 노력하고 있지 않나요?
우리에게 불안이 다가왔다는 신호를 알려주기 위해서요.

함께 살퍼본 바와 같이 마음은 정말 여러 가지 방식으로 우리에게 '불안'의 신호를 보내주고 있습니다.
하지만, 아무리 우리의 마음이 '불안'의 신호를 보내주어도, 그것을 우리가 잘 알아채지 못한다면,
마음이 한 노력은 결국 헛수고가 되어버리고 맙니다.

'어차피 난 원래 이러니깐' 혹은 '내 성격 탓이려니'하고 불안의 위험신호를 잘 알아차리지 못한 채 그냥 방치하면 어느새 우리는 스스로 잠시 멈춰 되돌아보는 것만으로는 쉽게 회복되지 않는 깊은 수렁에 빠져버릴 수도 있습니다.

그렇기에 우리는 불안의 신호가 마음을 곱게 하는 '증상'으로 발전되는 것을 막기 위해 평소 자신에게 어떤 불안신호가 찾아올 수 있는지 잘 알아두어야 합니다. 그래야만 실제 불안의 신호를 마주하게 되었을 때 누구보다 민감하게 반응하여 적절하게 대처할 수 있을 것입니다.

지피지기면 백전백승! 
알아야지만 무엇이든지 해볼 기회도 생깁니다.

5

생애주기별 다양한 상황에서 마주하는 불안



낯설기만 했던 불안과 조금은 익숙해지셨나요?

이해하기 어렵거나 머리가 복잡해진다면 잠시 책을 덮고 쉬셔도 좋습니다.
내 마음의 준비가 되었을 때, 차근차근 다시 읽으면 됩니다.

불안은 전 생애에 걸쳐 나타나는 아주 자연스러운 감정입니다.
다만 우리가 어떤 상황을 마주하고 있는지,
혹은 어떤 생각을 하고 있는지에 밀접한 연관을 보이기 때문에
각 생애주기별로 조금은 다른 이슈 속에서 불안을 경험하게 됩니다.

그렇기에 우리는
인생을 살아가면서 당연하게 겪게 되는 생애주기별 특성을 이해하고
그 속에서 불안을 일으키는 다양한 요인들을 알아두는 것이
무엇보다 중요하겠지요.

인생의 생애주기는 학자별로 다양하게 정의하고 있지만
마음 봄에서는 연령대에 따라
10대 청소년, 2030 청년, 4060 중년, 70대 이상 노년으로 나누어
각 세대에서 불안을 경험하게 하는 다양한 이슈들을 살펴보겠습니다.

물론, 앞으로 우리가 살펴볼 내용이
그 연령대 모두에게 무조건 해당되는 이야기는 아닐 수 있습니다.
다만, 각 시기 별로 불안을 경험할 수 있는 이슈를 알아두는 것은
실제 그 이슈를 마주하게 되었을 때 보다 건강하게 다루어냄으로서
불안으로 인한 또 다른 어려움을 초래하지 않도록 예방할 수 있습니다.

**어른이
되어가는
과정에서,
청소년의 불안**

‘주변인’이라는 말을 들어보셨나요?

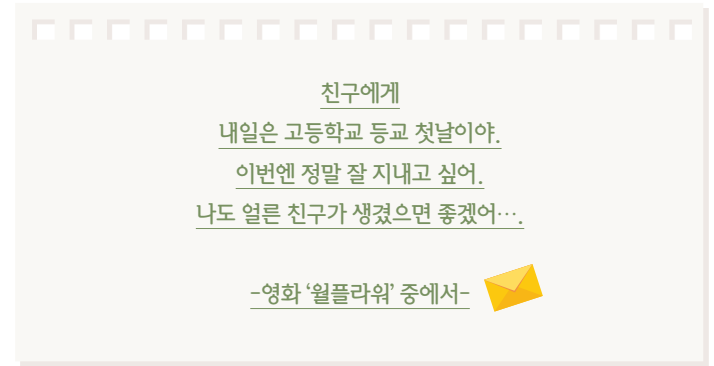
독일의 심리학자인 레빈에 의하면
청소년은 신체적, 지적인 면에서는 아동의 세계를 벗어나 있지만,
사회적, 경제적인 면에서는 성인이라고 보기 어렵기 때문에
아동과 성인의 경계선 또는 그 주변에 머물러 있다는 이유로
‘주변인’이라 칭했습니다.

즉, 청소년은 외형적으로 보기에는 성인의 모습을 점차 닮아가지만,
아직 정신적으로는 완전히 성숙하지 못해 아동의 모습도 보임으로서
아동과 성인의 경계에 어설피게 걸친 주변인의 모습을 보입니다.
마치 모임에 나갔는데 어느 그룹에도 속하지 못하고
결국 혼자 남아있는 사람 처럼요.

이렇게 모임에 나가서도 누군가와 함께하지 못하고
결국 혼자 남아있는 사람을 영어로 ‘월플라워(wallflower)’라고 합니다.

월플라워(wallflower)

모임에 나가도 누군가와 함께하지 못하고 홀로 벽에 서있는 사람.
영화 ‘월플라워(wallflower)’ 속 주인공인 찰리는
편지를 통해 자신이 경험하는 불안감을 잘 표현하고 있습니다.



위의 글은 영화내용 중 굉장히 일부이기는 하지만
질풍노도의 청소년기를 지나는 주인공의 불안한 감정이 잘 느껴집니다.

청소년이 학급 진학에 있어 경험할 수 있는 두려움...
새로운 환경에서 새로운 친구를 만들어야 한다는 어려움...
남들에게는 쉽게 말할 수 없는 중학교 시절의 아픔...

끊임없이 변화하는 환경 속에서 성장해나가는 청소년기에
‘불안’은 가장 흔히 경험할 수 있는 감정입니다.
친구와의 관계, 가족 간의 문제, 진로 및 학업 문제 등
정말 다양한 상황에서 불안을 맞이하게 되지요.

특히 청소년기에는 **시험불안**을 경험하는 경우가 많습니다.
이는 자신의 능력을 평가받는 **‘시험’이라는 특수한 상황 속에서**
과도한 걱정과 두려움을 느끼는 것으로,
시험이라는 상황이 위협적으로 지각되었을 때
신체적인 증상과 더불어 나타나는 불안의 한 형태입니다.

즉, 시험 때만 되면 불안감이 엄습해 가슴이 떨리고 손에 땀이 나는 등 불안감으로 인한 증상이 과도하게 나타나는 경우를 말합니다.

누구나 시험을 봐야할 순간이 찾아오면 불안한 감정을 느낍니다. 하지만 시험불안을 경험하는 이들은 시험 때 느끼는 불안감이 너무 커 평소 실력과 시험 성적과의 차이가 매우 큰 모습을 보입니다. 또 이러한 일이 반복되면서 시험에 대한 거부감과 불안감이 극대화되어 아예 시험을 보러 가지 않기도 하죠.

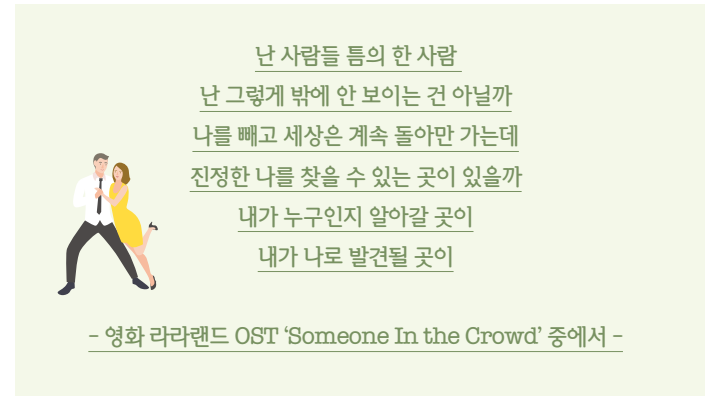
시험이라는 특별한 이슈 이외에도 청소년들은 다양한 상황 속에서 과도한 불안감을 경험하게 되는데 이때 불안한 감정 이외에도 만성적인 긴장이 동반된 불면, 소화불량, 두통, 식욕부진, 흉부압박감을 함께 경험할 수 있어 신체질환으로 오인하게 되기도 쉽습니다.

그렇게 불안이 나타내는 신호를 잘 알아차리지 못하고 반복적으로 불안을 경험하다보면 어느 순간 스스로 불안을 통제할 수 없는 상태가 될 수 있습니다. 실제로도 **소아청소년의 23%가 불안장애를 경험하고 있을 정도로** 과도한 불안으로 인한 또 다른 어려움을 맞이하고 있지요.

그렇기에 항상 불안에 대한 민감성을 가지고 적절하게 관리하는 것이 무엇보다 중요하겠습니다.



희망이라는 이름 안에서, 청년의 불안



위의 글은 우리에게 잔잔한 울림을 주었던 영화 ‘라라랜드’ OST ‘Someone In the Crowd’의 가사 중 일부입니다. 오디션에 떨어진 주인공 ‘미아’는 집에 돌아와 힘없이 침대에 누워있다가 자신을 위로해주는 친구들과 함께 파티에 가서 노래에 맞춰 춤을 춥니다. 분명 춤을 추는 그 모습은 밝고 재미나 보이지만 그 속에서 주인공이 현재 자신의 삶에 대해 느끼는 좌절감과 미래에 대한 불안감이 여실히 느껴집니다.

이를 통해 우리는 현재를 살아가는 청년의 모습을 엿볼 수 있습니다.

청년은 ‘**한창 성장하거나 무르익은 시기에 있는 사람**’으로, 인생에 있어 신체·인지·정서적으로 **발달이 최고조에 달한 시기**입니다. 그렇기에 청소년은 ‘나도 어서 어른이 되고 싶어!’라며 빨리 청년기에 접어들기를 원하고, 중년과 노년은 ‘지금 그 시기에 정말 행복할 때야, 인생의 꽃이지.’라며 지나가버린 청년기를 아쉬워하기도 합니다.

그러나 이 시대의 청년들은
다양한 원인으로 불안을 경험하고 있습니다.
그중 대표적인 원인으로 꼽히는 것이 바로 '취업 스트레스'입니다.

경기둔화 및 불황으로 인해 청년취업이 어려워지는 시대가 되면서
보장되지 않는 미래에 대한 불확실성 때문에
상당수의 청년들이 불안을 경험하고 있는 것이죠.

실제 한 연구결과에 따르면
청년 10명 중 7명은 미래에 대한 불안감을 느끼고 있다고 응답하였고,
그 중 67.6%나 취업 등 일자리 때문에 불안하다고 답하였습니다.¹⁷⁾
이렇게 미래에 대한 불안감을 호소하는 청년층은
현재의 삶 또한 불만족스러워하는 모습을 보입니다.
동일한 조사에서 현재 삶에 만족하고 있느냐는 질문에
단 30%만이 만족한다고 응답한다고 하였으니까요.

이렇게 이 시대의 청년들은 취업난뿐만 아니라
연애, 결혼, 가족, 금전문제 등 다양한 원인으로 불안을 경험합니다.

이러한 청년층의 현실을 반영하여
'어려운 상황으로 인해 연애, 결혼, 출산, 내 집 마련, 꿈, 희망 등
인생에서 중요한 여러 가지를 포기해야 하는 세대'라는 뜻인
'N포 세대'라는 신조어가 생기기도 하였습니다.

이러한 사회적 흐름에 따라
불안장애를 호소하는 청년층은 점점 늘어나고 있습니다.
그들은 자신의 삶에 대한 좌절과 두려움으로 긴장과 불안감을 경험하며,
결국 현재의 일상생활을 영위하는데도 어려움을 겪습니다.

잠을 잘 못 잔다거나 쉽게 짜증을 내는 모습을 보이기도 하고,
갑자기 초조해하며 죽을 것 같다고 호소하거나
현재의 이 상황을 견딜 수 없을 것 같다는 느낌을 경험하는 등
공황증세를 보이기도 합니다.

**불확실한 미래를 고민하면서 점차 커져가는 '불안'에
또 다른 어려움을 맞이하는 청년층.**

본인이 '불안'을 경험하고 있다면 이에 대해 있는 그대로 알아차리고,
적절하게 관리하기 위한 노력이 필요할 때입니다.

삶이 주는 무게 속에서, 중년의 불안

중년은 다른 생애주기에 비해 '안정감'을 갖는 시기라고 합니다.
신체적으로는 점차 노화가 시작되면서 감퇴의 길을 걷기는 하지만,
이전부터 이루어오던 직업과 생활이 정착되면서
경제적, 정서적인 안정을 찾게 되죠.
또한 인생이 보다 완속해지며 자아실현을 위해 노력하는 시기로
중년기를 '풍요의 시기'라고 부르기도 합니다.

그러나 현재 중년들의 삶은 어떠한가요?

현재 그들은 '풍요'와 '안정'이라는 단어와는 다소 거리가 멀어 보입니다.
전문가에 의하면 현재 중년기는 부모를 부양하는 마지막 세대이자
자녀에게 부양받기는커녕 오히려 더 긴 시간 돌보아야하는 첫 세대로
부모와 자녀 모두에 대한 부양책임으로 고통 받는 '깁 세대'라고 합니다.

말 그대로 현재의 중년은
한눈팔 겨를 없이 열심히 살아왔음에도 불구하고,
부모부양이나 자녀양육 등 아직도 해결해야 할 과제들이 너무 많아
'풍요의 시기'를 누리기에는 역부족한 현실입니다.

이렇게 중년은 삶의 안정기에 들어가는 때이지만,
현재 중년기를 보내는 많은 이들은 다양한 불안요소와 함께 살아갑니다.
자녀 뒷바라지에 대한 부담과, 노후준비, 퇴직문제, 부양문제,
본인의 삶에 대한 불안 등 너무나도 다양해서 나열하기도 쉽지 않습니다.

영화 속 대사를 통해 '중년의 불안'을 들여다봅시다.

“내 친구 제이슨은 헤지펀드사 대표다.
또 다른 친구 빌리는 주요 정부기관에서 일한다.
그런데 난 뭘 하고 있지?
난 비영리단체에서 일하고 내세울게 하나도 없다.
갑자기 암울하고 불안해졌다.
내 아들 또한 나처럼 평생 헛고생만 하며 살게 될까 두렵다.
다른 사람들이 날 패배자로 볼까 불안하다.”

- 영화 '괜찮아요 미스터브래드' 중에서 -

위는 영화 '괜찮아요 미스터브래드' 속 주인공인
47세 중년 브래드씨가 자신의 삶에 대해 사색했던 내용 중 일부입니다.

내면에 열등감을 가지고 사는 브래드씨는
끊없이 다른 친구들과 자신을 비교하며 잘나가는 친구들과 달리
SNS에 자랑하거나 행복하게 보여질 무언가가 없는 것 같아 불안해하고
다른 친구들의 명성을 지켜보며 자신의 삶에 대한 초라함을 느낍니다.

또한 자신의 이러한 삶 때문에
혹여나 대학진학을 앞둔 아들에게도 피해가 될까 불안해하죠.

영화 속 주인공이 경험하고 있는 불안은
중년이 경험할 수 있는 불안 중 다소 단편적인 모습만을 보여주긴 하지만
이 또한 어느 정도 자신의 영역에서 자신의 삶을 살아온 중년이라면
그리고 부모로서 잘 키워내고 싶은 자녀들이 있다면
충분히 경험할 수 있는 불안입니다.

중년은 이 외에도 정말 다양한 상황 속에서 불안을 경험하지만,
다른 연령대보다 자신의 감정을 잘 드러내지 않으려는 경우가 많아
오히려 더 큰 어려움을 초래하기도 합니다.

특히 중년남성의 경우 자신이 불안한 감정을 경험하고 있더라도
그 자체를 인정하지 않으려는 경향이 있어
결국 불안장애까지 이어지는 경우가 많습니다.

이렇게 중년기의 불안을 잘 다스리지 않으면 만성이 되기 쉽기에
주의 깊게 자신의 마음을 확인하고
건강히 대처하려는 노력이 필요합니다.

인생의
허무감 속에서,
노년의 불안

“어쩌면 생각보다 빨리, 난 세상을 떠나겠지.
어쩌면 생각보다 더 빨리 세상을 떠날거야.
20년 후가 될 수도 있고, 당장 내일이 될 수 있겠지만,
그건 중요하지 않아.
일단 내가 죽고, 나를 알던 사람들이 다 죽으면,
그건 마치 내가 이 세상에 한 번도 존재하지 않았던 것처럼 되는 거잖아.
나는 어느 누군가에게 변화를 일으켜 주었을까.
도대체 하나도 생각나지 않아. 쟁쟁 하나도 말이야.”

- 영화 ‘어바웃 슈미트’ 중에서 -



위의 이야기는 노인이 겪는 인생의 허무감과 불안을 다룬 영화 ‘어바웃 슈미트’의 주인공 슈미트가 한 대사의 일부분입니다. 슈미트는 자신의 딸인 지니를 지극히 아끼고 사랑하지만 바쁘다는 이유로 함께할 수 있는 시간을 매번 미루다가 어느 순간 너무나도 먼 사이가 되어버렸습니다. 또, 아내와도 서로 아끼고 존중할 시간을 충분히 나누지 못한 채 먼저 저 세상으로 떠나보내고 말았습니다.

그 모든 것들을 미룬 대신 더 많은 공을 들인 회사는 세월에 나이든 슈미트를 더 이상 필요로 하지 않게 되었고, 슈미트는 결국 후임자에게 자리를 내주게 되었죠.

이런 상황 속에서 슈미트는 자신의 인생에 대한 허무감과 자신에게는 아무것도 남지 않았다는 불안감을 경험하게 됩니다.

유감스럽게도 영화 ‘어바웃 슈미트’의 주인공처럼, 이 사회의 수많은 노인들은 육체적으로 힘이 떨어지고, 사회적으로 역할이 축소되고, 심리적으로 연약해지는 그 전환의 순간에 직면할 때 불안한 감정을 경험하게 됩니다.

다니던 직장에서 은퇴하게 되거나 가족이나 주변사람들과의 이별 혹은 사별하게 되는 등 소실에 대한 경험이 다른 연령층보다 훨씬 더 많은 노년기에는 다른 연령층보다도 불안에 취약할 수밖에 없겠지요.

실제로 2013년 기준 연령대별 불안장애 진료인원은 70대 이상이 인구 10만 명당 3,051명으로 가장 많았으며, 이는 60대 이하에 비하여 3배 이상 많은 수치라고 합니다.

또한 예전과 달리 노년을 스스로 책임져야 하는 사회적 분위기로 건강을 잃었을 때 자신을 돌봐줄 사람을 쉽게 예상할 수 없다는 점과 경제적인 어려움 등으로 **매년 불안을 경험하는 노인의 수는 끊임없이 증가**하고 있습니다.

즉, 사회·경제적인 측면에서 의존성이 높아지는 노년기에 신체·정신적인 건강도 약화되면서 불안에 취약한 모습을 보이는 것이죠. 그들은 동거가족이 없거나 소득 및 교육수준이 낮을수록 자신의 삶에 대한 불안을 더 크게 느끼는 모습을 보이며, 그 중에서도 **신체적인 건강과 노후에 대하여 가장 큰 불안을 경험**합니다.

이렇게 노년에 불안을 경험한다는 것은 정신건강과 함께 노인자살 등 다양한 사회문제로 연결될 수 있기에 노인이 겪는 불안을 쉽게 간과해서는 안됩니다.

노년에 경험하는 불안의 특징은
신체증상이 다른 연령대에 비해 더욱 뚜렷하게 나타난다는 것입니다.

그들은 불안을 경험할 때
긴장성 두통과 요통, 목 근육통, 구역질이나 어지럼증, 손발떨림,
근육긴장이나 가슴 두근거림, 소화불량 등 다양한 신체증상을 호소하나,
대부분 신체증상이 불안을 경험하기 때문이라는 것을 인지하지 못하고
신체적으로 큰 병이 생긴 것은 아닌지 걱정하는 모습을 보입니다.

즉, 정서적인 문제인지 모르고 여러 진료과를 전전하다
잘못된 치료를 지속하여 받게 되고 결국 치료시기를 놓치게 되어
불안으로 인한 더 큰 어려움에 봉착하게 되는 것이죠.

이렇게 노년에 불안장애를 경험하게 될 때
본의 아니게 그 증상이 악화되도록 방지하는 경우가 많기에,
본인 스스로 노년에 경험할 수 있는 불안에 대해 이해하고
있는 그대로 인지하려고 노력하는 것이 가장 중요합니다.
주변 또한 노년을 마주한 이들에게 세심한 관심을 기울여야 할 것입니다.



불안하지 않은 사람은 없다

생애주기별로 경험할 수 있는 불안에 대해 살펴보았다면,
이번에는 내 이야기를 해볼까요?

♣ 누구나 불안한 감정을 경험하곤 합니다.

그렇다면, 나는 언제 불안함을 느끼나요?

불안할 때 나타나는 신체적인 변화, 혹은 주로 드는 생각이 있나요?

♣ 내가 ‘불안하다’고 느낄 때

불안감을 떨쳐버리기 위해 사용하는 나만의 대처방법이 있나요?

나의 불안감에 대해 아는 것은 왜 필요할까요?

불안이 나쁜 감정이어서, 피해야하기 때문이 절대 아닙니다.

나의 불안감을 알아야하는 진짜 이유는 바로
나중에 나에게 비슷한 변화나 생각이 찾아왔을 때
‘아, 내가 지금 불안감을 경험하고 있구나.’라는 것을
쉽게 알아차릴 수 있기 때문이죠.

내가 불안감을 경험하고 있다는 것을 그저 알기만 해도

내가 경험하는 감정을 잘 이해함과 동시에

나를 해하는 불안으로 변질되는 것을 막을 수 있는 기회가 생깁니다.

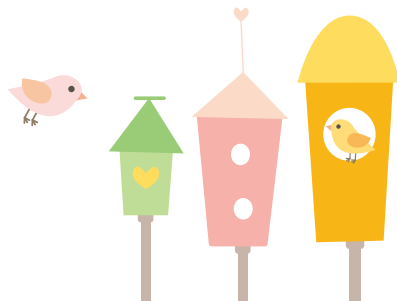
마음건강을 위한 가장 중요한 시작은
정기적인 자가 검진을 통해 마음을 되돌아보는 시간을 가지는 것입니다.

자가 검진 결과를 절대적으로 믿을 수는 없지만
스스로의 변화가 단순한 기분 탓인지
과도한 불안감 때문인지를 가능하게 해주어
스스로의 마음을 객관적으로 판단해보는 기회로 삼을 수 있습니다.

자 그렇다면, 잠시 짬을 내어
내 마음의 불안과 마주하는 시간을 가져봅시다.

♣ 옆에 제시된 20개의 문항을 천천히 읽어봅시다.

지금 이 순간의 나를 가장 잘 나타낸다고 생각하는 칸에 체크한 후
총점을 계산해봅시다.



번호	문항	전혀 느끼지 않았다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	대단히 그렇다
1	나는 마음이 차분하다.	4	3	2	1
2	나는 마음이 든든하다.	4	3	2	1
3	나는 긴장되어 있다.	1	2	3	4
4	나는 후회스럽고 서운하다.	1	2	3	4
5	나는 마음이 편하다.	4	3	2	1
6	나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4
7	나는 앞으로 불행이 있을까 걱정하고 있다.	1	2	3	4
8	나는 마음이 놓인다.	4	3	2	1
9	나는 불안하다.	1	2	3	4
10	나는 편안하게 느낀다.	4	3	2	1
11	나는 자신감이 있다.	4	3	2	1
12	나는 짜증스럽다.	1	2	3	4
13	나는 마음이 조마조마하다.	1	2	3	4
14	나는 극도로 긴장되어 있다.	1	2	3	4
15	내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	4	3	2	1
16	나는 만족스럽다.	4	3	2	1
17	나는 걱정하고 있다.	1	2	3	4
18	나는 흥분되어 어쩔 줄 모른다.	1	2	3	4
19	나는 즐겁다.	4	3	2	1
20	나는 기분이 좋다.	4	3	2	1
총점		_____ 점			

[테스트 결과]

51점 이하	당신은 종종 불안을 경험하지만, '나를 해하는 불안'은 아니군요. 평소 나를 보호하는 불안을 통해 건강한 나날을 보내는 당신. 마음보다 실천전략을 통해 불안 자가관리 능력을 향상시켜보세요.
52~56점	당신은 사소한 일에도 신경을 쓰며 매사 쓸데없는 걱정이 많군요. 하지만 이런 정도의 불안이 반드시 나쁜 것은 아닙니다. 이런 긴장감은 더 나은 자신을 위해 보다 노력할 수 있게 만들죠. 다만 지금의 불안이 나를 해하는 불안으로 변하지 않도록 스스로 불안을 관리하기 위한 노력이 중요하겠지요?
57~61점	당신의 불안은 어느덧 스스로를 해하기 시작했네요. 불안이라는 아이는 그저 방치해두면 가만히 있는 것처럼 보여도, 어느 순간 보았을 때 걸잡을 수 없을 만큼 굵아있기도 합니다. 아쉽게도 우리는 그로 인한 고통을 경험한 후에야 알게 되죠. 불안으로 인해 어찌할 바를 모르겠는 당신, 전문가와의 상담을 통해 적절한 관리법을 찾아보기를 권합니다.
62점 이상	당신을 해하는 불안이 점점 더 커지면서 계속해서 또 다른 불안을 만들어내고 있네요. 당신은 지금 꼬리에 꼬리를 무는 나를 해하는 불안으로 인해 안 좋은 생각에 빠지는 등 일상생활에 어려움을 겪고 있습니다. 당신을 해하는 불안에 점점 뒤덮여가는 당신. 스스로 불안을 조절하는데 어려움이 있으므로 전문가의 도움을 적극적으로 받아야 합니다.

18) 출처 : 김정택(1978). 특성불안과 사회성과의 관계 : Spielberg의 STAI를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문. 본 척도는 김정택 교수님의 승인을 받아 사용되었습니다.

자가검진의 결과보다는

지금 이 순간 내가 나의 마음과 마주한 경험을 잊지 마세요.

그리고 이후에도 끊임없이 내 마음과 마주하며

마음건강을 지켜나가기를 응원합니다. 😊

★ 일상생활에서 마음과 어떻게 마주할 수 있을까요?
 이는 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄' 세 발짝에 담아내었습니다.
 함께 제공된 책자 혹은 마인드스파 홈페이지에서 확인해보세요.
 [마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠]

- 1) 구인구직 매칭플랫폼 사람인(2017), '현재 직업 및 직무 미래에 대한 불안감' 설문조사
- 2) 통계청(2017), 통계로 보는 여성의 삶
- 3) 한국식품커뮤니케이션포럼(2016), 2016 고령과 연구패널조사
- 4) 보건복지부(2016), 2016년도 정신질환실태 역학조사
- 5) 네이버 국어사전
- 6) 인천남동구정신건강복지센터 홈페이지
- 7) 네이버 오픈백과 세움터사회적협동조합 '범불안장애' 사례 각색
- 8) 김충송(2015), 사례중심의 이상심리학, 제7장 4. 사례 각색
- 9) 최주연(2017), 굿바이 공황장애, 시그마북스 사례 각색
- 10) 김정규(2016), 불안장애의 이해, 한국계슈탈트상담연구, 성신여자대학교
- 11) 네이버사전
세로토닌 (뇌의 시상하부 중추에 존재하는 신경전달물질로 기능하는 화학물질 중 하나)
- 12) 네이버사전
노르아드레날린 (호르몬으로서 부신으로부터 혈액으로 방출되며, 시냅스 전달 사이에 노르아드레날린 작동성 뉴런으로부터 방출되는 신경 전달 물질)
- 13) 김정규(2016), 불안장애의 이해, 한국계슈탈트상담연구, 성신여자대학교
- 14) 이상영(2016). 한국사회의 사회·심리적 불안의 원인과 대응방안. 보건·복지 Issue&Focus, 1-8.
- 15) 김청자(1996), 불안의 심리학적 원인과 치료대책, 상명대학교
- 16) 네이버사전 : 흉부압박감(가슴이 답답하고 짓눌린 듯한 느낌)
- 17) 엠브레인 리서치
- 18) 김정택(1978). 특성불안과 사회성과의 관계 : Spielberg의 STAI를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.



내 마음에 봄이 오다 마음 봄 _ 불안

발행일 : 2018년 9월 1판 1쇄 발행
2019년 5월 1판 2쇄 발행

발행인 : 손지훈

기획 및 집필 : 손기화, 강연주, 황은정, 박가영

자문 : 자유연심리행동치료센터 오윤희
인사이트연구소 이소라

발행처 : 서울시정신건강복지센터

전화 : 02-3444-9934

팩스 : 02-3444-9961

홈페이지 : www.blutouch.net
www.mindspa.kr

제작업체 : 주식회사 디자인위드

도서목록 번호 : 가 1905-03

ISBN : 979-11-88558-28-5

©2019. 마음봄

본 저작물은 서울시정신건강복지센터의 소유이므로
무단 전재와 복제를 금합니다.