

Wee

# 위 프로젝트

우리가 희망이다  
(보호자용)



미리보는 위(Wee) 소식

## 목차

➔ 마음의 알람 “불안”을 자녀와 함께  
맞춰나가주세요!

호시담 대표이사 **조수연**  
(검수: 중앙대학교 교수 **안도희**)

위(Wee), 알려드립니다

## 알림

➔ 자녀에 대한 고민, 궁금한 점이 더 있으시면  
교내 위(Wee) 클래스 및 지역교육지원청  
위(Wee) 센터에 문의해 주세요.

[www.wee.go.kr](http://www.wee.go.kr)

문의 한국교육개발원

위(Wee)프로젝트연구·지원센터 김찬미  
[kcm0314@kedi.re.kr](mailto:kcm0314@kedi.re.kr)



보호자용

# 마음의 알람 “불안”을 자녀와 함께 맞춰나가주세요!



호시담 대표이사  
조수연

화재경보기의 알람은 화재가 나면 신속하게 알람이 울려 생명과 피해를 예방하는데 매우 중요한 역할을 합니다. 그러나 알람이 너무 민감해서 화재가 아닌 순간에 울리거나, 센서가 둔감하여 알람이 너무 늦게 울리면 큰 피해가 발생할 수 있습니다. 불안이란 자녀들의 마음속에 누구에게나 있는 자연스러운 “나를 지키는 알람”입니다.

## 1. 불안이란 무엇인가요?

불안의 사전적 의미는 ‘안정이 되지 않는 심리적인 상태, 혹은 감정’을 의미합니다. 쉽게 말해 안전부절못하는 상태라고 할 수 있습니다. 불안은 대개 실체가 확실하거나 분명한 위협을 느낄 때 나오는 ‘공포’와는 다른 감정입니다. 불안을 느끼는 정도는 개인마다 다를 수 있지만, 완전히 없애버릴 수는 없으며, 오히려 불안에 무감각한 경우가 위험할 때도 있습니다. 즉, 불안은 누구에게나 있는 기본적인 감정입니다.

## 2. 불안은 나를 지키는 안전한 알람이 되기도 합니다.

불안은 나를 지키는 안전한 알람이기도 합니다. 자신이 무엇을 중요하게 여기는지 밝혀주는 중요한 단서가 되기 때문입니다. 시험이나 발표를 앞두고 불안감을 느낀다는 것은 그 시험과 발표가 자신에게 중요하기 때문입니다. 친구들이 나를 미워할까 봐 주변의 반응이나 눈치를 보는 것도 대인관계를 원활하게 유지해 보고 싶은 마음에서 시작된 불안과 염려이기도 하지요. 즉 불안은 나의 중요한 가치와 내가 바라는 것을 지키고 싶은 마음에서 시작된 필요한 알람이 되기도 합니다.

통권 67호 2023년 가을호  
위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다



### 3. 나도 불안하지만, 너를 위해 “통과” 해 볼게!

어른이 된다고 해서 불안을 대처하기 쉽거나, 불안에 익숙해지는 것은 아닙니다. 따라서 보호자들께서도 일상생활에서 불안을 느끼는 것은 자연스러운 현상입니다. 다만, 나의 불안도가 자녀에게 미치는 영향을 고려하여 다음과 같은 시도들을 추천드립니다.

#### 너의 세상은 네가 만들도록 “버텨줄게”

심각한 위험 상황이 예상될 때에는 삶의 경험을 활용해서 미리 안내하고 대비시키는 것도 중요합니다. 그러나 비둘기처럼 일상의 자연스러운 대상과 상황에서는 비둘기가 무서운 보호자라도, 먼저 “무서워, 조심해”라고 내가(보호자) 경험한 세상의 기준으로 조심시키지 않고, 자녀가 경험하고 자신의 감정으로 자신의 세상을 만들어 갈 수 있도록 그 순간의 두려움과 불편함을 함께 버텨주세요!

#### 불안한 생각에 대한 근거를 찾기보다, 그냥 그 생각을 멈추기

불안하지 않게 하려고 안심시키는 상세한 설명은 막연한 불안에 대해 효과적인 도움이 되곤 합니다. 그러나 불안할 근거가 없다는 것을 이해시키는 것보다는 자녀의 불안한 생각을 그대로 존중하고, 대체되는 새로운 생각이나 시선을 집중시켜 주시는 것도 효과적입니다. 자녀가 좋아하는 색깔 또는 캐릭터를 가깝게 비치하여 불안한 마음이 들 때 잠시 해당 색깔, 캐릭터에 시선을 돌리도록 해주는 것도 좋습니다. 끝없이 드는 생각을 일시적으로 멈추는데 도움이 됩니다. 그후 합리적인 설명을 하시면 효과적입니다.

#### 불안한 마음이 자연스럽고, 불안의 주변에 숨겨진 소망을 찾아주기

불안한 것이 이상한 것이 아니라는 관점을 함께 ‘태도’로 전달해주세요. 그리고 불안한 이유를 찾기보다는 불안 주변의 “자녀의 간절함, 소중함, 바람, 노력” 등을 함께 찾고 격려해주세요.

#### 불안하다고 멈추면 불안 속에 있는 것, 천천히 걸어서 불안을 ‘통과’해 보자

일상적 불안에 대해서는 불안이라는 것 때문에 무엇인가를 멈추거나 할 수 없다는 생각을 전환해 주시는 것이 필요합니다. 불안은 안 느껴야 하는 것이 아니라 압도되지 않는다면 문제 될 것이 없다는 경험을 함께 겪어주시기 바랍니다.

폭포를 보기 위해 여행을 떠났다가 무서운 흔들다리를 만났을 때, 무섭다고 흔들 다리에 주저앉게 되면 계속 불안한 상태에 있는 것입니다. 저 멀리 폭포의 이정표를 보면서 불안한 마음이 여전히 있지만, 한걸음 한 걸음이 결국 불안을 통과해 내는 경험을 통해 두려움이 있었지만, 통과해 낸 경험을 통해 ‘보고 싶은 폭포를 마주하는 기쁨’을 축하해 주시는 것이 중요합니다. 다만, 다음을 기약하고 싶은 마음도 필요하다면 존중하고 기다려주세요.