

소아기 불안과 불안장애 (Anxiety and Anxiety Disorders in Childhood)

서울대학교 의과대학 서울대학교병원 소아청소년정신과

김 봉 년

공포와 불안

- 공포(Fear): 특정 대상에 대한 두려움
- 불안(Anxiety): 내적 대상 및 심상으로 인한 두려움

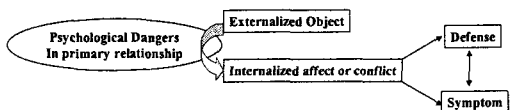
- 대개 공포로 시작해서 불안으로 발전함

‘Anxiety’ in Developmental Perspective(I)

0-5 mo	Early Infancy	-Generalized kind of distress
6-10 mo	Later infancy	-Starting up of anxiety : Stranger anxiety
10-18 mo	Attachment	-Separation anxiety
18-30 mo	Loss of caretaker's love	-Multiple fears (externalization or projection of dangerous impulses) -Task of mastering signal anxiety -‘Anxious, inhibited child’ -‘Borderline Syndrome’
2.5-5 yr	Castration anxiety	-Specific fear of bodily harm -‘Performance inhibition’

‘Anxiety’ in Developmental Perspective(II)

3-5yr	Loss of approval from the conscience, or superego	-Internalization of externally experienced dangers -Lowered self-esteem, guilt, depression
6-10yr	Loss of social approval	-Fear of being in the social spotlight, stage fright, fear of performing -patterns of ‘inhibition’



불안 및 불안장애의 원인

- 다른 사람으로부터 불안한 행동들을 배우는 것
- 민감하고, 부끄러워하는 경향
- 불안 장애의 가족력
- 선천적인 아이의 기질

아이들이 가장 흔히 불안을 느끼는 경우

- (1) 실패 및 비판에 대한 불안
- (2) 미지의 것에 대한 불안
- (3) 동물에 대한 불안
- (4) 위험이나 죽음에 대한 불안
- (5) 병원 불안

불안을 보이는 아이들의 일반적 행동적 증상들

- 등교 거부.
- 부모와 떨어질 경우 공포 상태를 경험하거나, 짜증이 생길 때.
- 낯선 사람들과 이야기하거나 만나는 것을 힘들어 함.
- 일어 나지 않은 일에 대하여 과도하게 걱정.
- 새로운 것을 시도하기 위해 많은 주변의 지지가 필요할 때.
- 청결, 손씻기에 열중.
- 편안하게 수면을 취하는 것에 어려움.

불안을 보이는 아이들의 일반적 신체적 증상들

- 좌불안석.
- 땀이 많이 나고, 차고 끈적끈적.
- 가슴 두근거림.
- 근긴장감.
- 수면 장애.
- 여기저기 다양한 위치의 통증.
- 두통.

→ 대부분 신체적 원인을 찾을 수 없음

소아기불안장애- 전반적불안장애

- 전반적 불안 장애를 앓고 있는 소아, 청소년은 '걱정과 불안을 조절하는 데 어려움': 거의 모든 일에 예민하고 걱정이 많음
 - 학교 활동에 대한 과도한 걱정.
 - 근긴장감.
 - 수면 문제.
 - 집중력 장애
 - 짜증.

소아기불안장애- 분리불안장애

- 아이들 중에, 학교를 가야 할 때에 소화장애나 두통을 호소하는 경우, 함께 학교에 가거나, 집에 있는 것을 허락했을 때, 이러한 증상들은 마법처럼 사라지기도 합니다.
- 극단적인 경우, 아이들은 학교 가는 것을 거절할 수도 있습니다.
- 학교 가는 것을 거절하는 아이들은 가까운 사람들의 죽음, 가족으로부터의 분리, 중요한 생의 변화 같은 충격적인 사건들의 결과로 나타날 수 있습니다.

분리불안장애의 증상특성

- 혼자 남겨질 때 떨어지지 않으려 함.
- 가족이나 친구들에게 나쁜 일이 벌어질 수 있다고 걱정.
- 부모나 가족이 돌아오지 않을지도 모른다고 두려워함.
- 혼자서 잠을 자거나, 침대에 가는 것을 무서워함.
- 학교 가는 것을 거부.

소아기불안장애- 강박장애

- 대부분의 아이들은 걱정거리나, 의심 또는 기묘한 습관을 가지고 있습니다. 예를 들면, 어린 아이들은 길에서 금을 밟지 않고 걷는 것 같은 게임을 하기도 합니다.
- 그러나, 이러한 몇몇 아이들에서는 이러한 느낌이 지배 당할 만큼 강하기도 합니다. 이러한 아이들은 강박 장애(OCD)를 가지고 있을 수 있습니다.
- 피할 수 없는 느낌들을 다루기 위해, 아이들은 어떤 행동이나 생각들을 반복할 수도 있습니다. 예를 들면, 밥 먹기 전에 손을 씻기를 자주 요구 받을 경우, 강박증을 가진 아이들은 정결에 사로잡히게 될 수 있고, 손을 반복해서 씻을 것입니다.

소아기불안장애- 공황 장애

- 예측할 수 없는 심각한 공포와 불안의 느낌과 함께 다음과 같은 신체 증상을 반복해서 경험합니다.
 - 빠른 맥박.
 - 호흡 곤란.
 - 발한/오한
 - 몸집 떨.
 - 위 또는 가슴의 통증.
 - 어지러움.
- 일단 공황 발작이 끝나면, 아이는 또 다른 발작에 대하여 공포를 지속적으로 느끼게 됩니다. 이러한 공포로 인해, 예를 들면 밖에 나가거나, 부모를 떠나는 등의 공황 발작을 유발 할 수 있는 행동들을 피하게 됩니다.

Treatment

- Individual psychotherapy
- Family therapy
- Behavioral intervention
- Educational intervention
- pharmacological treatment
- Milieu therapy

Individual psychotherapy

- Individual and family psychotherapy
 - Regularly appearing practice than most childhood disorders
 - actual "separation within the therapy"
 - termination of treatment "rehearse"

Family therapy

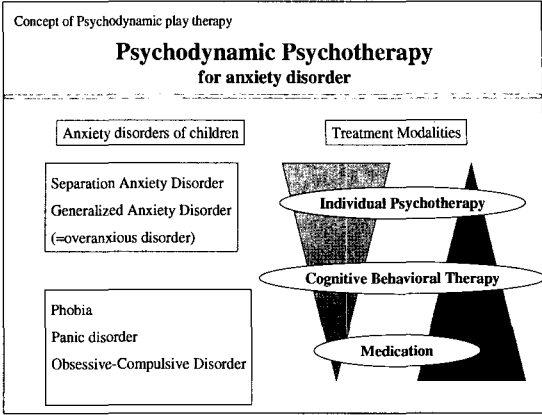
- Treatment for parent
 - Severe and mutually reinforcing(anxious attached) mother-child relationship
 - parental psychopathology
 - frequent marital problem and actual threat's their children

Cognitive-behavioral therapy

- dysfunctional cognition in patients(Bogels and Zigterman 2000)
 - Positive self-instruction, self-talk
 - cognitive reconstruction
 - emotive imagery
 - graded exposure and desensitization
 - reduction in social anxiety
 - social problem solving, social skills training, increasing levels of social participation

Pharmacological treatment

- Fluoxetine
 - controlled trial & open-label study; effective, good improvement
- Fluvoxamine
- TCAs
- bupropion, venlafaxine
- Benzodiazepine/Buspirone
 - anticipatory anxiety



인지행동치료-원칙

- 주된 목표는 불안의 징후를 미리 인식하고 이를 단서로 대처 전략을 사용할 수 있도록 가르치는 것
- 치료 과정은 과도한 불안 각성에 연합되어 있는 인지 절차를 밝히고 불안에 대처하기 위한 인지적 전략을 훈련시키며 긴장을 풀고 이를 실제로 연습할 수 있는 기회도 제공하는 것
- 사용되는 기법들:
 - 대처 방법 모방형(Coping modeling),
 - 불안감 유발하는 self-talk을 확인하고 이를 수정하기
 - 불안 유발 상황에 노출시키기
 - 역할 놀이 및 행동에 수반되는 보상 절차
 - 과제 할당(homeework assignment)
 - 감정 반응에 대한 교육(affective education)
 - 불안한 경우 나타나는 신체 반응 및 인지 행동에 대한 이해
 - 이완(relaxation procedures)
 - 새로 습득한 기술이 된 상황에 적용

인지행동치료-원칙

- 아동이 정진적으로 기술을 익힐 수 있게 한 다음에 단계적인 노출 과제를 통해 이를 연습하도록 하는 것
- 노출 과제를 통해 아동은 일상 생활에서 자신의 능력을 확인하고 자기 유능감을 개발시킬 수 있는 기회를 획득
- 아동은 성공을 자기 자신의 능력에 귀인하고 자신의 기술이 다양한 상황에 적용될 수 있음을 알게 됨
- 학습을 촉진시키기 위해, 치료자는 아동과 협력적인 위치에 있는 코치로서 역할, 이 때 아동의 관심 및 능력을 고려

인지행동치료-원칙

- 치료자는 coping model로서 기능하고, 각각의 새로운 상황에서 가능한 기술들을 보여줌
- 아동은 치료자와 함께 역할 놀이에 참여, 이 때 역할 놀이가 덜 위협적이기 위해서 치료자는 아동이 자신을 그대로 무방하게 공한 다음에, 무엇을 느끼고 생각하는지를 설명하고, 아동에게 자신과 유사한 혹은 다른 감정을 느끼는 지 여부를 질문한다
- 아동은 혼자서 역할 놀이를 하고, 새롭게 습득한 기술을 스스로 연습하게 된다
- 다양한 종류의 역할 놀이를 사용할 수 있는데, 이 때 아동의 지닌 대처 기술 및 개념에 대한 이해 수준이 고려되어야 한다

인지행동치료-대표기법: 긴장이완

- 긴장 이완을 통해 아동이 불안에 대한 자신의 생리적 반응을 인식하고 조절할 수 있도록 함
- 체계적인 긴장 방출 연습(tension-releasing exercise)을 통해 신체 근육들을 점진적으로 이완시키는 절차로 구성
- 다양한 근육들을 긴장시키고 다시 이완시킴으로써, 아동은 자신의 몸이 긴장되었을 때의 감각을 지각하고, 이를 단서로 이완 상태를 만들고자 시도
- 우선적으로 아동은 훈련시켜야 할 근육이 무엇인지, 그리고 자신이 불안한 상태가 되었을 때 어떤 신체 감각이 느껴지는지를 확인
- 불안에 대한 자신의 신체 반응을 보다 잘 인식하게 되었을 때 아동은 "내가 지금 불안한 상태니까 이제 이완을 시켜야겠다"라는 신호를 스스로에게 보낼 수 있음

인지행동치료-대표기법: 긴장이완

- 치료자는 아동이 이완 상태와 '안정'과 같은 특정 단어를 연합할 수 있도록 도울 수도 있다(cue-controlled relaxation)
- 완전히 이완된 상태에서 매번 숨을 쉴 때마다 이러한 단서 단어를 되뇌이게 하면, 이후 단서 단어가 이완 상태의 징조를 다시 일깨워주기 때문에, 스트레스 상황에서서도 긴장을 이완할 시도할 수 있다
- 아동이 공공 장소에서 점진적인 이완 기법을 사용하기에 앞서 상황이 여의치 않을 때, 이렇듯 단서와 연합된 이완 방법이 효과적일 것이다.

인지행동치료-대표기법: 긴장이완

- 아동의 경우, 이완 훈련은 재미있게 진행되어야 한다. '시원 가라시대'와 같은 게임을 하면서 근육을 이완시켰다가 긴장시킬 수 있는데, 이 때 호흡자는 다름과 같이 지시한다.
 1. 똑바로 서서 방을 빙글 빙글 도세요
 2. 제자리 뛰기를 하세요
 3. 손을 머리 위로 올려서 나뭇가지처럼 흔들어서 보세요.
 4. 얼굴을 잔뜩 찌푸려서 괴물이 된 것처럼 만들어 보세요.
 5. 하늘로 몸을 쭉 펴서 최대한 키를 키워 보세요.
 6. 몸을 잔뜩 웅크려서 최대한 작게 만들어 보세요.
- 이 상에서와 같이 근육을 펴고 한 다음에는 이완시키도록 한다. 우선 엄지 크고 무거운 근육이 되어서 팔 주변을 매우 느리게 돌아다니게 한다. 이 때 가능한 조심히 그리고 천천히 움직여야 한다. 마지막으로, 암자는 사자가 되어서 수면 동안 바닥에 조용히 누워 있게 한다.

인지행동치료-대표기법: 인지대처 방안확립

- 인지적 전략에는 아동이 자신의 부정적인 self-talk를 검증하고, 비합리적이거나 비현실적인 부정적 self-statement를 수정하며, 긍정적 self-statement를 생각해내고 공포스러운 상황에 어떻게 대처할 것인지에 대해 계획을 세우는 것
- 치료자는 아동이 상황을 습관적으로 잘못 해석하지 않을 수 있게 할 뿐만 아니라, 대처 기술을 포함하여 보다 적응적으로 세상을 바라볼 수 있는 참조틀을 형성할 수 있도록 도울 수 있다.

인지행동치료-대표기법: 인지대처 방안확립-걱정금고 만들기

- 때때로 걱정을 중단하기 어려운 때가 있다. 그럴 경우, 걱정스러운 생각을 그림으로 그리거나 글로 적어서 이를 금고에 넣어 보관하는 방법을 택해 보자.
 1. 상자를 구해서 걱정 금고를 만든다. 좋아하는 색깔로 칠해서 보관할 장소를 찾아보자.
 2. 도저히 걱정을 멈출 수가 없을 때, 이를 그림으로 그리거나 글로 적어보자.
 3. 모두 작성한 다음에 걱정 금고에 넣자.
 4. 주말에 금고를 열어서 걱정거리에 대해 얼마나 아파, 혹은 주변에 친한 사람들과 함께 이야기해보자.
- 일단 금고에 걱정을 넣어두면, 더 이상 이로 인해 방해받지 않을 것이다.

인지행동치료-대표기법: 문제 해결

- D'Zurilla와 Goldfried: 문제 해결의 5단계 제시
 - ① 문제가 뭐지?
 - ② 내가 할 수 있는 일은 뭘까?
 - ③ 내가 이렇게 행동했을 때 나타날 수 있는 결과는 뭐지?
 - ④ 내가 생각하는 해결책이 최선일까?
 - ⑤ 이걸 시도한 다음에는 어떻게 해야 되지?

인지행동치료-대표기법: 행동수반적 강화

- 행동 수반적인 강화 절차는 조작적 조건 형성의 원리에 도대
- 공포를 줄이는데 초점을 두기보다는 적절한 보상 및 강화를 통해 접근 반응을 보다 촉진하는 것을 강조
- 긍정적 강화(positive reinforcement)를 가장 많이 사용
- 치료자는 노력 자체에 대해, 그리고 부분적인 성공에 대해서도 보상을 제공.
- 특정 과제를 수행하도록 하고 점진적으로, 시기 적절하게 강화를 제공함으로써 아동이 유능감을 가질 수 있도록 도울 수 있을 것

인지행동치료-대표기법:
모델링

- 3가지 방법: 상징적(symbolic), 실제적(live), 참여적(participant) 방법
- 상징적 모델링: 모델의 행동을 찍은 영상물
- 실제적 모델링: 모델을 직접 볼 수 있도록
- 참여적 모델링: 모델이 아동과 상호 작용하면서 공포 유발 자극에 접근할 수 있도록 유도
- 노력 및 부분적인 성공에 대해 강화가 주어질 경우 아동은 보다 쉽게 모델의 행동을 모방할 수 있게 될 것

인지행동치료-대표기법:
노출 기법

- 불안이 유발되는 경현에 노출시키는 훈련을 통해 아동은 고통을 유발하는 상황에 익숙해지고 대처 기술들을 연습할 수 있는 기회를 얻음.
- 점진적 노출 혹은 범람 기법(flooding).
- 점진적 노출: 치료자와 아동은 불안을 유발하는 상황에 대한 체계 목표를 작성하고 그 수위를 점점 높여 가면서 노출하는 것. 아동은 통제에 대한 자신감(sense of mastery)을 얻고, 위협적인 자극과 비 위협적인 자극을 구분.
- 범람: 강한 공포자극에 바로 노출시키고, 아동이 회피하지 못하고 그 상황에 머무르도록 함.
- 노출 계획을 세우는 데 있어서 치료자는 아동과 협력적인 관계를 맺고 아동 스스로가 노출의 목표가 무엇인지를 인식할 수 있도록 해야 한다.

Procedures for dental care

- 집에서 준비시키기
 - 1. Story telling
 - 2. 사진의 활용
 - 치과병원 외관사진, 치과진료소까지의 길, 치과 진료소 내부, waiting room, 진료실내부, 진료의자, 몇가지 진료도구, 치과의사 및 위생사
 - 3. 비디오 활용
 - 4. Reward와의 연결

Procedures for dental care

- 병원으로의 길
 - 진료 전에 병원에 데려오기
 - 단지 탐색을 위한 방문
 - Waiting room에서 즐거운 시간을 보내도록(장난감이 구비되어 있으면 더욱 좋음)
 - Mini-tour: 진료실 둘러보기, 진료의자에 앉아보기, 진료하실 선생님과의 만남
 - 3-5번까지도 가능

Procedures for dental care

- 진료에 대한 준비
 - 치아관리에 대한 교육-훈련
 - 세기를 좋아하는 아이라면 모와 함께 치아 세기 놀이
 - 목신한 형검으로 손가락 감싸고, 치아 닦아주기 놀이
 - 걸음마 아동용 치솔로 치약없이 닦아주기 놀이
 - 아동용 치솔에 치약을 바른 후 시도
 - PEC를 통한 의사소통
 - 형제, video를 통한 role modeling

Procedures for dental care

- 행동치료적 방법들
 - 1. Modeling
 - 부모 치과 진료시 아이데려가기
 - 다른 아이들 진료하는 장면 보여주기(jin-vivo, or vitro)
 - 2. Anticipatory response
 - 미리 달력등에 표시하고 아이와 함께 날짜 계산
 - 미리 치과 진료와 관계된 도구를 향한 놀이
 - 3. Graded cues
 - 처음에는 모의 무릎에 앉아서 진료, 옆에서 손잡아주기 등
 - Reclining chair의 각도 조절: upright-서서히 내림
 - 4. Positive reinforcement with reward

Procedures for dental care

- 진료의 시작
 - 치과 선생님은?
 - 소아 경험이 충분하신 분
 - 불안아동을 다루어 보신 분
 - Supportive/patient 하신 분
 - 충분한 pre-visit
 - 준비과정에서 숙달되면 dental exam까지는 문제없음

Dental care protocol for anxious children

1. Oral hygiene education: prevention
2. Periodic evaluation
3. **Auditory and Visual stimuli 최소화**
4. **Gradual and slow exposure to office**
5. 가능한 약속시간 짧게
6. **Tell-Show-Do process**
7. 마취의 사용