이해하고 다루는 감정

불안

불안은 위협적이거나 스트레스를 주는 상황에 대한 자연스러운 반응입니다. 건강한 수준의 불안은 경계를 유지하고 안전하고 책임 있는 선택을 하도록 돕습니다 – 예를 들어 운전할 때 속도를 줄이거나, 청구서를 제때 납부하는 것을 기억하게 해줍니다. 하지만 불안이 지나치게 강하거나 잦아지면 회피 행동으로 이어지거나 불편한 신체적, 정서적 및 정신적 증상을 유발할 수 있습니다.

당신의 불안을 유발하는 세 가지 요인은 무엇인가요?

1	
2	
3	

불안할 때 경험하는 세 가지 신체 증상은 무엇인가요?

1	
2	
3	

불안할 때 떠오르는 세 가지 생각은 무엇인가요?

1	
2	
3	

불안할 때 대처하기 위해 하는 세 가지 행동은 무엇인가요?

1	
2	
3	

불안한 생각에 도전하기

불안은 문제가 될 수 있는 상황에 집중하고 행동하도록 동기를 부여할 때는 건강한 감정일 수 있습니다. 그러나 불안이 압도적으로 커지면 오히려 명확하게 생각하거나 문제를 해결하기가 더 어려워집니다. 종종 비합리적인 생각이 여기에 큰 역할을 합니다.

이 연습에서는 불안하고 비합리적인 생각을 파악하고, 보다 현실적이고 도움이 되는 생각으로 바꾸는 연습을 합니다. 시간이 지나고 연습을 거듭하다 보면, 이 기술은 불안을 관리하는 강력한 도구가 될 수 있습니다.

불안을 유발하는 흔한 상황 하나를 적어보세요:
예시: "많은 사람 앞에서 연설하기" 또는 "퇴근 시간 교통체증 속에서 운전하기"

불안은 무언가 잘못될 가능성을 실제보다 과대평가하게 만들고, 그 결과를 실제보다 훨씬 더 심각하게 상상하게 만듭니다. 때로는 잠시 멈추고 이러한 사실을 떠올리는 것만으로도 비합리적인 생각을 인식하는 데 도움이 됩니다.

위에서 적은 불안을 유발하는 상황에 직면했다고 가정해보세요. 다음을 적어보세요:

최악의 결과:	
최선의 결과:	
가장 가능성 있는 결과:	

만약 최악의 결과가 실제로 일어난다면, 그것이 여전히 중요할까요…

1 주일 후에도?	
1 개월 후에도?	
1 년 후에도?	

대개 불안한 생각은 일어나지 않을 가능성이 큰 최악의 상황에 초점을 맞춥니다. 예를 들어 연설을 앞둔 사람이 "나는 모든 것을 잊어버리고 망신을 당할 거야, 그리고 평생 기억에서 지울 수 없을 거야"라고 생각할 수 있습니다. 그러나 외부 관찰자의 시선에서 보면 더 합리적인 생각은 "연설이 그저 그런 수준일 수도 있겠지만, 혹시 실수를 하더라도 곧 사람들은 잊어버릴 것이다"가 될 수 있습니다.

위에서 적은 '최악의 결과'와 '가장 가능성 있는 결과'를 바탕으로 작성해보세요:

비합리적인 생각:	
합리적인 생각:	

불안에 맞서기

자신의 삶에서 불안을 유발하는 생각 세 가지를 떠올리고, 각각에 대해 합리적인 반박 문장을 작성해 보세요. 아래에 예시를 제시했습니다.

불안을 유발하는 생각	합리적인 반박 문장
예시: "머리가 엉망이라서 쇼핑몰에 갈 수 없어, 모두가 나를 볼 거야."	예시: "머리가 조금 지저분해 보일 수 있지만, 사람들은 다른 일들에 더 신경 쓰느라 알아차리지 못할 것이다. 설령 누군가 본다 해도 크게 신경 쓰지 않을 가능성이 크다."
