

# 아이가 스트레스 받을까 봐 걱정이에요

“아 스트레스 받아!”

예상치 못한 일이 벌어지거나, 계획대로 일이 진행되지 않을 때, 사람들과 갈등이 생기거나 마음이 복잡해질 때, 우리가 쉽게 내뱉는 말입니다. 스트레스란, 주로 부정적인 상황에서 사용되는 용어로, 심리학적 정의로는 “적응하기 어려운 환경에 처할 때 심리적, 신체적 긴장 상태. 장기적으로 지속될 때 신체적 질환이나 불면, 신경증 등의 심리적 부작용을 일으키기도 한다”라고 설명할 수 있습니다.

이렇게까지 풀이를 하지 않아도, 우리 중 그 누구도 스트레스 없이 사는 사람은 없습니다. 자녀도 마찬가지로 성장하고, 넘어지고, 학습하는 모든 과정에서 크고 작은 스트레스를 겪게 됩니다.

힘들어하는 자녀를 보면 안쓰럽기도 하고 도와주고 싶고, 저렇게 스트레스 받다가 잘못되면 어찌지? 하고 더 심한 걱정이 들기도 합니다. 그렇지만 자녀가 스트레스 없이 성장할 수 있을까요?

## 1 성장에 필수적인 스트레스

- 아이가 제 몸 가누는 것을 어려워하고, 위험한 것과 안전한 것을 구분하지 못할 때, 부모는 자녀가 위험에 빠지지 않게 하려고 미리 상황을 정리하고, 자녀 대신 미리 안전한 환경을 만들어줍니다. 걸음마를 시작할 때는 최대한 넘어지지 않게 하려고, 걷는 자녀 뒤를 따르며, 주변에 부딪힐까 봐 모서리를 둥글게 하는 등 위험 요소들을 미리 제거해 주려 노력합니다. 생애 초기 자녀는 부모의 이러한 세심한 배려 덕분에 안정적으로 성장하게 됩니다. 하지만 성장하면서 자녀는 부모의 단단한 틀을 조금씩 벗어나게 됩니다. 물론 부모가 자녀를 보호할 수 있는 범위도 점점 줄어들게 됩니다. 자녀는 건다가 넘어지며 뛰다가 부딪히기도 합니다. 때로는 못 먹을 것을 입에 댔다가 뱉기도 하고 마음대로 되지 않아 머리끝까지 화가 나서 얼굴이 붉어지도록 울기도 합니다. 이것이 바로 스트레스입니다. 스트레스는 단순히 표현해서, 일정한 형태, 현재 상황 즉 항상성을 깨는 모든 자극이라고 할 수 있습니다. 자녀가 성장하기 위해서는 현재의 상태에서 벗어나야만 하고, 그 과정에서는 필연적으로 부딪히고 다소는 고통스러운 순간이 올 수 밖에 없습니다.

- 이러한 변화의 순간에, 부모가 해야 할 것은 무엇일까요? 부모가 미리 위험을 예방하고 스트레스를 사전에 완벽하게 차단하는 것은 불가능할 뿐 아니라 자녀가 성장할 기회를 오히려 빼앗아 버릴 수도 있습니다. 물론 자녀가 감당하지 못할 너무 큰 스트레스나 변화는 부정적인 영향을 줄 수 있으므로 보호자의 도움이 필요합니다.
- 스트레스는 좋은 스트레스(Eu-stress)와 나쁜 스트레스(Dis-stress)로 나누어볼 수 있습니다. 당장에는 변화가 부담스럽고 적응하기 어렵더라도, 이에 적절히 대응하여 추후 자기 삶이 더 나아지는 디딤돌이 될 때, 이는 좋은 스트레스라 부를 수 있습니다. 반면에 감당하기 어려울 정도의 너무 큰 스트레스나, 다양한 대처나 적응에도 불구하고 지속되는 경우는 불안, 우울 등의 부정적인 영향이 커지게 되므로 나쁜 스트레스라 부를 수 있습니다.

## 2 스트레스를 이기는 힘, 회복 탄력성

- 그렇다면, 좋은 스트레스로 바꾸려면 어떻게 해야 할까요? 바로 스트레스에 대한 맷집을 키워주는 것입니다. 복싱 경기를 한번 떠올려보겠습니다. 두 명의 선수가 경기를 하고 있습니다. 펀치를 날리는 기술도 중요하지만, 상대의 공격을 예상하는 능력, 그리고 공격을 받았을 때 쓰러지지 않고 버티는 기술, 능력도 정말 중요합니다. 마음도 마찬가지입니다. 우리는 누구나 크고 작은 스트레스를 받게 됩니다. 어떤 스트레스가 언제 어느 정도의 강도로 우리를 공격하게 될지 알 수 없습니다. 그렇다면 우리가 할 수 있는 것은 바로, 마음의 근력을 키우는 것입니다.
- 스트레스를 이기는 힘, 바로 회복탄력성(Resilience)입니다. 회복탄력성은 정신적 저항력으로, 스트레스나 역경에 대한 정신적인 면역능력을 말합니다. 탱탱볼이 있습니다. 탱탱볼은 던지거나 떨어져도 다시 튀어 올라 원래의 상태로 돌아오는 힘이 있습니다. 반면에 유리로 만들어진 공이 있다면, 조그만 외부 압력에도 쉽게 금이 가고 깨어질 수 있습니다. 흔히 말하는 유리 멘탈인 것이죠. 회복탄력성이 높은 아이들은 곤란이나 역경에 직면하였을 때에 이를 극복하고 환경에 적응하여, 정신적으로 성장할 수 있습니다. 난독증이 있었던 아인슈타인이 수학과 과학에 더 재능을 보였던 것, 시각과 청각을 잃은 헬렌 켈러가 영향력 있는 활동가, 연설가가 될 수 있었던 것 모두가 이 회복탄력성으로 자신의 역경과 고난을 이겨내고 삶의 원동력으로 승화시킨 대표적인 인물들입니다.

### 3 마음의 근육을 키우자!

- 마음의 근육인 회복탄력성은 어떻게 키워질까요? 회복탄력성은 긍정성, 자기 조절 능력, 대인관계 능력과 관련되어 있습니다.
- ▶ 자신을 사랑하고 있는 모습 그대로 받아들이고 인정하는 자기를 존중하는 힘, 즉 자존감은 모든 상황에서 가장 중요한 힘이 됩니다. 스스로를 사랑하고 인정 할 줄 아는 아이는 역경에도 희망을 찾고, 상황 속에서도 해결하고자 하는 의지를 보입니다.
- ▶ 당장 충동적인 마음보다는 결과를 예측할 수 있고, 인내를 할 수 있는 아이, 상황과 감정에 휩쓸리기보다는 상황을 객관적으로 보려고 노력하는 아이들은 자기와 자기가 처한 상황을 이겨낼 힘이 있습니다.
- ▶ 긍정적인 관계 경험이 많은 아이들은 타인과 세상과 소통하고 갈등이 생겼을 때 해결하고자 하는 의지를 보입니다. 도움이 필요할 때 손을 내밀 수 있으며, 타인의 상황에도 공감할 수 있습니다.
- 부모님 스스로의 회복탄력성은 어떤가요? 자녀의 회복탄력성은 부모의 회복탄력성을 닮아갑니다. 자존감이나 긍정적인 사고는 글로 가르치기 어렵지요. 부모님께서 솔선수범하여 자녀와 함께 회복탄력성을 키워나가도록 합시다.

#### 이런 부분을 확인해 주세요.

- ▶ 만약, 스트레스가 감당하기 힘들 정도일 때, 조절하고 노력해도 나아지지 않을 때는 늦지 않게 도움을 주는 것이 필요합니다. 스트레스를 인지하기 힘든 학생들은 신체화 증상, 즉 복통이나 두통으로 오는 경우들도 많습니다. 이유 없는 짜증이나 불안, 반복적인 갈등이나 예민함이 오래도록 지속되어서 학생의 일상적인 생활이나 학교생활에 악영향을 줄 때는 전문가의 도움을 받아야 할 필요가 있습니다. 이런 경우, 학생의 마음이 크게 다치기 전에 전문가를 찾아주세요.

## 2024. 04.

본 뉴스레터에 관한 문의사항은 다음의 주소로 접수 가능합니다.

 [smhrc@schoolkeepa.or.kr](mailto:smhrc@schoolkeepa.or.kr)