

## 공부 스트레스

2022년 4월 교육부가 코로나19 장기화가 학생들의 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위해 약 34만 명의 초등학생 학부모와 중고생을 대상으로 조사한 결과를 발표했습니다. 이 조사에서 코로나19 이후 성적 저하 등에 대한 우려로 학업 스트레스가 증가했다고 10명 중 4명 이상이 답했습니다(초등 저학년 44.5%, 초등 고학년 43.9%, 중학생 39.8%, 고등학생 43.7%가 성적 저하를 고민하고 스트레스를 받았다고 응답). 특히 코로나19 이후 변화된 학습 환경과 관련되어 공부와 시험에 대한 부담으로 인해 불안과 스트레스를 경험했다고 응답했습니다.

이번 뉴스레터에서는 학업 스트레스를 경험하는 학생, 특히 시험 불안을 겪고 있는 학생을 지원하는 방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

### 1 인간과 함께 존재하는 불안

- 불안은 우리를 힘들게 하는 피하고 싶은 감정이지만, 한편으로는 미래를 준비하고 위험을 피하고자 할 때 꼭 필요한 감정이기도 합니다. 병을 예방하기 위해 건강한 생활 습관을 유지하고, 미래를 위해 공부를 하거나 자격증을 획득하고 저축하는 것도 모두 '혹시나?' 하는 불안이 있기에 가능한 것입니다.
- 우리가 스스로를 보호하고 위험에 대비하기 위해서 '불안'을 떼어놓을 수 없지만, 불안을 느끼는 역치 수준(지점)은 사람마다 차이가 있습니다. 불안반응이 과도하게 작동하는 사람은 오히려 불안에 사로잡혀 계획한 대로 일을 진행하기 어려워질 수 있습니다. 평가와 시험을 앞두고 지나치게 긴장해서 준비한 답을 제대로 적지 못하는 학생이 그러한 예라고 할 수 있습니다.

### 2 자녀의 학습을 현명하게 돕는 방법

- **자녀도 학습에 대해 고민하고 있다는 점을 알아주세요.**
  - 자녀의 공부에 관해 이야기할 때 아이가 짜증을 낸다는 것은 사실은 자녀 스스로 문제를 알고 있고 해결하고 싶지만 어려움을 겪고 있다는 의미일 수 있습니다. "잘하고 싶은데 잘 안되어서 아주 속상하지? 어떻게 같이 해결해 볼까?"라며 자녀의 노력에 대해 인정하고 격려해 주세요. 학업에 대해 사춘기 자녀와 대화할 때는 지시하고 간섭하는 역할이 아닌 부모와 자녀는 같은 목표를 가진 '한 팀'이라는 점을 강조하면서 격려해 주세요.

□ **학습의 양을 늘리고 수준을 높일 때는 자녀와 충분히 소통해 주세요.**

· 과도한 학습은 배움의 즐거움을 알 기회를 잃게 할 수 있습니다. 그래서 자녀의 의견과 관계 없이 주변의 분위기나 부모의 결정으로 부가적인 교육활동이 이루어지는 것은 주의해야 합니다. 만약 학습의 양을 늘리고 수준을 높여야 한다면 자녀와 자주 대화하며 자녀가 느끼는 어려움이 없는지 확인해 주세요. 자녀가 힘들거나 버겁다고 느낀다면 조절이 필요합니다.

□ **부모님의 강요보다는 학습에 대한 자발적 동기가 필요합니다.**

· 자기 주도 학습은 전두엽이 충분히 성숙하지 못한 사춘기 자녀에게 쉬운 일은 아닙니다. 하지만 스스로 계획을 세우고 책임을 지는 것을 배워나가는 것이 이 시기에는 필요합니다. 학업 문제도 자녀 스스로 해결할 기회를 주고, 언제든지 도움이 필요할 때 부모님께 요청할 수 있도록 안정감을 주는 것이 좋습니다.

· '성적이 오르면 갖고 싶은 것을 사줄게'라는 식의 외적 보상만으로는 학업 문제를 모두 해결할 수 없습니다. 자녀가 스스로 성취하는 기쁨을 알 수 있도록 실현이 가능한 목표를 세우는 적은 노력이나 성과도 칭찬하고 인정해 주세요.

· 칭찬하실 때는 결과 위주의 칭찬보다 '과정'에 대한 칭찬이 좋습니다. 결과만 놓고 칭찬하게 되면 좋은 결과만을 얻고 싶어 어려운 문제에 도전하는 것을 피하게 될 수 있습니다.

- ▶ 과정에 대한 칭찬 예) "그동안 열심히 노력하더니 90점을 받았네. 힘들어도 차근차근 복습하고 이해해서 이만큼 너의 지식으로 만들다니 네가 참 자랑스러워."
- ▶ 결과 위주 칭찬 예) "90점이나 맞았네. 잘했다."

□ **충분한 수면을 하게 해 주세요.**

충분한 수면이 아이의 학습 능력을 키워 줍니다. 중고등학생의 경우 권장 수면 시간은 하루 8시간~ 9시간 정도입니다. 충분한 수면은 집중력 향상뿐만 아니라 장기 기억에도 도움이 되어 학습을 도와 줄 수 있습니다.

□ **성적만이 자녀를 판단하는 가치의 척도가 될 수는 없습니다.**

아이들이 공부와 관련해서 가장 부모님께 하고 싶은 이야기가 '다른 아이와 성적을 비교하지 말아 주세요'라고 합니다. 자녀가 공부 외에도 가지고 있는 고유한 장점을 찾아내어 자주 칭찬해 주세요. 칭찬은 자녀의 자존감을 키워주고 긍정적인 행동을 더 많이 하게 만듭니다.

### **3 학습 관련해서 전문가의 도움이 필요할 때**

□ 전반적인 언어 능력과 이해 능력에 어려움이 있는 경우

□ 지속적인 노력을 해도 국어나 수학 등 특정 공부에 어려움이 있는 경우

- ☐ 집중력이 지나치게 부족하고 산만한 경우
- ☐ 모든 일에 걱정이 많고 심하게 불안해하는 경우
- ☐ 예전과 달리 우울해하고 학습에 의욕이 없는 경우
- ☐ 부모에게 지나치게 반항적이거나 문제 행동이 있는 경우
- ☐ 여러 노력을 하였으나 지속해서 학습 문제가 해결되지 않는 경우



### 이런 부분을 확인해 주세요.

- ▶ 학업 스트레스를 심하게 느끼는 학생들은 느린 학습자, 학습 장애, 주의력 결핍, 과잉행동, 우울, 불안 등을 경험하고 있어 전문적인 검사와 개입이 필요한 경우가 많습니다. 가정과 학교에서의 교육적 접근과 함께 전문기관에서 의료적 개입 및 치료적 지원을 제공할 때 학생의 학업 스트레스도 줄어 들 수 있음을 기억해 주세요.
- ▶ 자녀가 커갈수록 부모님도 아이도 공부 문제에 조급해지기 쉽습니다. 공부의 목표는 결국 자녀가 꿈을 향해 나아갈 수 있는 '내적인 성장'에 있는 것 같습니다. 갈등이 생기더라도 마음의 여유를 가지고 아이와 소통하면서 자녀의 자존감을 지켜주시고 곁에서 응원해 주세요.

**2023. 08. 18**

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**  
**한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.  
 본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

#### < 학생정신건강지원센터 >

02-6959-4639 (평일 09:00~17:00) smhrc@schoolkeepa.or.kr