

10대 자녀의 스트레스, 어떻게 이해하고 도와줘야 할까요?

청소년기는 사춘기와 함께 신체적, 정서적 발달이 급성장하는 시기입니다. '질풍노도'와 같이 큰 변화를 겪는 자녀에게는 일상에서 경험하는 스트레스가 그 어느 때보다 많을 때이기도 합니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀의 스트레스를 이해하고 스트레스 해소에 도움을 주는 방법을 생각해 보고자 합니다.

1 스트레스란 무엇일까요?

- 살아가면서 문제에 부딪히거나 새로운 것에 **적응해야 할 때**, 우리에게서 불안하거나 부담스럽다는 '마음의 신호'가 생깁니다. 이때 우리 몸에서는 '스트레스 신호'를 보내거나 '스트레스 반응'이 일어납니다. 이런 마음의 상태를 '**마음의 고통**' 상태라고 하며, '스트레스를 받는다'라고 표현합니다.
- 마음의 고통은 일상생활에서 생기는 스트레스에 대한 우리 뇌의 정상적인 반응으로, '누구에게나' '언제든지' 일어납니다. 우리는 시행착오를 통해 스스로 스트레스를 극복하면서 스트레스 상황을 이겨내고 문제를 해결하는 방법을 배우게 됩니다.
- 스트레스가 항상 나쁜 것은 아닙니다. 마음의 고통도 정신건강의 긍정적 반응의 일부입니다. 이는 우리에게 닥친 어려움을 해결하기 위해 새로운 것을 시도하라는 신호입니다. 하지만, 지속되거나 개인적으로 감당하기가 힘든 큰 스트레스는 뇌 기능에 부정적인 영향을 미쳐서 신체적으로나 정신적으로 다양한 어려움이 나타날 수 있습니다.

2 10대 자녀의 스트레스는 어떤 것들이 있을까요?

- 통계에 따르면, 우리나라 중·고등학생 35~46% 정도가 평상시에 스트레스를 느끼는 것으로 나타났습니다. 이는 성인의 20% 정도가 스트레스를 느끼는 것보다 훨씬 높은 수치입니다. **스트레스의 원인**으로는 학업 성적, 부모와의 갈등, 외모, 교우관계, 가정형편, 교사와의 갈등, 건강문제 등이라고 합니다.



- 특히 학업 스트레스는 학생들이 겪는 가장 큰 문제이며 마음건강을 위협하는 요인이 되기도 합니다. 일찍부터 입시경쟁이 치열해지면서 중학생의 학업 스트레스가 고등학생보다 더 높게 나타나기도 합니다. 또한 청소년의 46%가 코로나19로 인해 학업 스트레스가 늘었다고 합니다.
- 학업과 진로에 대한 스트레스는 학교생활 부적응과 학업중단으로 이어질 수 있으므로 자녀에게 적당한 학습량을 같이 이야기해 보고 조절할 필요가 있습니다. 자녀의 관심사와 장점을 중심으로 대화하면서 다양한 분야에 관심을 두고 진로를 탐색하도록 도와주세요.

3 자녀의 스트레스 반응, 어떻게 나타날 수 있을까요?

- 스트레스 대한 반응은 감정, 생각, 신체, 행동을 통해 긍정적으로 혹은 부정적으로 나타날 수 있습니다. 예를 들어 시험을 앞둔 학생이 '실수만 하지 않는다면 난 잘할 수 있을 거야'라고 생각한다면 이러한 태도는 스트레스에 대한 긍정적인 반응입니다. 그러나 '나는 할 수 없어. 그냥 포기해 버리자'라고 생각한다면 이는 스트레스에 대한 부정적인 반응입니다.

- 귀하의 자녀는 스트레스를 받으면 주로 어떻게 반응하나요?

부정적 반응		긍정적 반응	
주변 사람에게 화를 낸다.		잘될 거야.	
해봤자 안될 거라고 포기한다.		이번에는 더 잘해 보자!	
'왜 맨날 나에게만 이런 일이.'라고 생각한다.		조언이나 도움을 청한다.	
소화가 안 된다.		해결책에 대해 계획을 짜 본다.	
게임이나 유튜브에 빠진다.		마치고 할 즐거운 일을 생각해 본다.	

- 스트레스를 부정적으로 대하지 않고, 상황을 해결하기 위한 긍정적인 신호로 받아들이면 마음의 고통을 잘 견딜 수 있게 됩니다. 이 과정은 우리 아이의 마음 근육을 키우는 과정이기도 합니다. 자녀의 스트레스에 대한 반응으로는 어떤 것들이 있었는지 생각해 보세요. 어려운 상황을 해결하는 방법 중 무엇이 효과적이고 무엇이 효과가 없는지 대화해 보세요.

4 자녀의 스트레스 관리, 어떻게 도와줘야 할까요?

- 스트레스를 없애려고 어려운 상황을 피하기만 하거나 스트레스 반응을 조절하는 방법에만 집중하진 않나요? 이렇게 반응하면 아이는 오히려 마음의 고통이 더해져 정신적으로 성장할 기회를 잃게 됩니다. 스트레스를 알아차리고 스트레스를 성공적으로 해결해 가는 방법을 배우는 것은 좋은 정신건강을 갖는 근본적인 방법입니다.



- 마음의 고통에 귀 기울여 주는 사람은 자녀가 스트레스를 극복하는 데 큰 힘이 됩니다. 힘든 상황을 경험하고 있는 자녀에게 먼저 공감해 주세요. 스트레스를 견디는 시간을 갖도록 격려하는 말로 도와주세요.

"바로 원하는 성적이 나오지 않아도 괜찮아. 지금은 실력이 쌓이는 과정일 뿐이야."

"친구들이 네 장점을 알려면 시간이 좀 더 필요할 거야."

"내가 왜 그런 행동을 했을까? 그 이유가 궁금해."

- 일상생활에서 자녀의 건강관리를 도와주는 것도 자녀의 스트레스 해소에 도움이 됩니다.
 - ▶ 충분한 수면, 균형 있는 식사, 적절한 운동, 친구 및 가족과 잘 지내기, 적절히 감정 표현하기와 의견 주장하기, 바람직한 즐거움 찾기, 규칙적인 생활습관 기르기, 즐겁고 긍정적인 생각 많이 하기.
- 자녀에게는 자신만의 다양한 스트레스 대처법이 있습니다. 우리나라 청소년은 외국과 달리 주로 게임, 노래 듣기, 잠자기, TV 보기와 같이 비활동적인 방법이 많습니다. 운동, 문화·예술 활동, 자기계발, 여행과 같은 활동적인 스트레스 해소법을 독려하여 균형 있는 스트레스 해소법을 갖도록 도와주세요.
 - ▶ 마음의 고통을 키울 수 있는 잘못된 스트레스 해소법을 줄이도록 조언해 주세요(게임·SNS·동영상 공유 플랫폼 등 과몰입 줄이기, 공격적인 행동이나 자해 줄이기).

5

특별한 마음건강문제는 주변의 도움이 필요합니다.

- 주변의 도움이 필요한 마음건강문제 상태는 일상생활을 하다가 큰 스트레스를 경험할 때 발생합니다. 사랑하는 사람이 죽거나, 외국으로 이민을 가거나, 심각한 병으로 진단받았을 때 느끼는 스트레스 등이 이에 해당합니다. 이러한 상태는 누구나 살면서 겪을 수 있는 정상적인 삶의 일부로, 결코 마음의 병(정신질환)이 아닙니다.
- 극심한 스트레스 상황에서 슬픔, 분노, 절망감 같은 부정적인 감정을 느끼거나, 수면 부족, 활력 손실 등과 같은 신체적 문제를 겪거나, 일상 활동을 피하려는 모습을 보일 때는 주변의 도움이 필요합니다.
- 힘든 일을 겪는 자녀가 있다면 공감하는 태도로 어려움과 고통을 알아차려 주세요. 어떤 도움이 필요한지 알아보고, 함께하고 있다는 것을 느끼게 해 주세요. 마음의 고통을 표현하고 도움을 받을 수 있도록 신뢰할 수 있는 어른(가족, 선생님 등), 전문상담기관, 지역사회 등으로 연결해 주는 것도 필요합니다.

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

< 학생정신건강지원센터 >

☎ 02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)

✉ smhrc@schoolkeepa.or.kr