



## 청소년들의 스트레스, 어떻게 이해하고 도와줘야 할까요?

### 1 스트레스란 무엇일까요?

- 살아가면서 문제에 부딪히거나 새로운 것에 **적응해야 할 때** 우리에게서는 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 일부이며, **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.
- 스트레스에 대한 반응은 감정, 생각, 신체, 행동을 통해 긍정적 혹은 부정적으로 나타날 수 있습니다.
  - ▶ 감정 : 걱정, 불행, 짜증, 성가신 느낌, 활력
  - ▶ 생각 : "나는 해결할 수 없어", "어려울 수 있지만 할 수 있어"
  - ▶ 신체 : 만성피로, 복통, 두통, 가슴 두근거림
  - ▶ 행동 : 상황 회피, 소리 지르기, 도전 참여, 긍정적인 에너지
- 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.

### 2 학생들의 스트레스에는 어떤 것들이 있을까요?

- 청소년기는 급격한 생리적, 심리적, 사회적인 변화가 일어나는 시기로 그 어느 때보다도 스트레스를

경험할 가능성이 큼니다. 통계에 따르면, 우리나라 중·고등학생의 35~46% 정도가 평상시에 스트레스를 느끼는 것으로 나타났습니다. 이는 성인들의 스트레스 인지율인 20% 후반보다 훨씬 높은 수치입니다. 스트레스의 원인으로는 학업 성적, 부모와의 갈등, 외모, 교우관계, 가정형편, 교사와의 갈등, 건강문제 등이 언급되고 있습니다.

- 특히 학업 스트레스는 학생이 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 평소 과도하게 학업 스트레스를 받는 학생을 파악하여 학생에게 도움을 주는 것이 필요합니다.

### 3 스트레스는 없애기보다는 관리하는 것이 중요합니다.

- 스트레스를 부정적으로 대하지 않고, 상황을 해결하기 위한 긍정적인 신호로 받아들이면 마음의 고통을 잘 견딜 수 있게 됩니다. 이 과정은 마음의 근육을 키우는 과정이기도 합니다. 학생이 자신의 스트레스에 어떻게 반응하고 있는지를 생각해 보게 하고, 부정적인 스트레스 반응을 줄일 수 있는 생각과 감정을 같이 이야기해 보세요.
- **스트레스를 없애려고 어려운 상황을 피하기만 하거나 스트레스 반응을 조절하는 방법에만 집중하지 않나요? 이렇게 반응하면 학생은 오히려 마음의 고통이 더해져 정신적으로 성장할 기회를 잃게 됩니다.** 일상생활에서 경험하는 스트레스는 어떻게 대처하고 관리하느냐에 따라 다른 결과로 나타나게 됩니다. 어려운 상황을 성공적으로 극복하면 고통은 줄어들고, 이때 배운 지식과 기술은 자기 것이 됩니다. 또한 나중에 이 지식과 기술을 사용할 수 있는데, 이를 '적응'해 간다고 합니다. 긍정적인 방법으로 스트레스를 관리하는 과정은 성장하고 발전하는 과정입니다.
- **학생의 스트레스 관리를 돕는 방법(별도로 제공한 자료 참고)**
  - ▶ 마음의 고통에 귀 기울여 주는 사람은 학생이 스트레스를 극복하는 데 큰 힘이 됩니다.
    - 어려운 상황을 해결하기 위해 도전하고 노력하는 과정이라고 격려해 주고 공감해 주세요.
  - ▶ 일반적인 건강관리를 통해 과도한 스트레스를 줄이도록 조언해 주세요.
    - 충분한 수면, 적절한 운동, 균형 있는 식사, 규칙적인 생활습관 기르기
  - ▶ 잘못된 스트레스 대처 방법을 줄이도록 조언해 주세요.
    - 게임·SNS·동영상 공유 플랫폼 과몰입, 음주, 흡연 안 하기