



제 2023-8호 학부모용(중등)

## 마음 건강 바로 알기 - 소진

아이를 키우다 보면 양육 스트레스가 발생할 때가 있습니다. 적당한 스트레스는 생활에 긴장감을 주어 오히려 건강한 가정생활을 하는 데 도움이 될 수 있지만, 스트레스가 지속되면 신체적 증상이나 심리 정서적 어려움을 느끼게 되고 양육자로서 역할을 하는 데 소진(Burnout)될 수도 있습니다.

소진은 '점점 줄어들어 다 없어짐'이라는 단어의 뜻과 같이, 스트레스가 지나치게 쌓여있음에도 불구하고 적절히 대처하지 못한 결과로 나타나는 위기라고 할 수 있습니다. 이번 뉴스레터에서는 양육 스트레스를 잘 관리하여 소진을 예방하는 방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

### 1 "나만 느끼는 양육 스트레스?"

- 스트레스는 누구에게나 찾아올 수 있고, 스트레스가 완전히 없어지도록 노력하는 것은 거의 불가능에 가까운 일입니다. 물론 그 무게를 양육자에 따라 가볍게 느낄 수도 있고 무겁게 느낄 수도 있습니다. 하지만 아무리 가벼운 짐이라도 계속해서 들고 있으면 더 이상 들고 있기 어려운 것처럼, 자녀들과 매일 함께 생활하다 보면 양육 스트레스가 발생할 수밖에 없습니다. 양육 스트레스를 무겁게 느껴질 때면, '우리 아이와 내가 참 열심히 살고 있구나.'라고 생각하며 자연스러운 일로 받아들이는 것이 필요합니다.

- 어려움을 혼자서 가지고 있으면 더 커지게 되지만 함께 나누면 줄어들게 됩니다. 양육에 대한 부담이 있을 때 우선 보조양육자와 그 부분을 이야기하고, 양육에서 발생하는 힘든 상황과 감정들을 나누며, 나아가서는 역할 분담을 재설정하는 것이 필요합니다.
- 주변에 같은 어려움과 관심을 가진 주양육자들과 정기적인 만남을 통해서 의견을 나누며 힘든 부분을 얘기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 비슷한 어려움을 가지고 있기에 더 공감을 잘할 수 있으며 양육 스트레스를 다룰 수 있는 여러 가지 조언을 얻을 수 있기 때문입니다. 동병상련의 경험을 나누는 것은 매우 중요합니다.

## 2 '쉽'이 필요한 양육자

- 양육자가 스트레스를 많이 받는 경우, 자녀들과의 관계를 긍정적으로 유지하기가 어렵습니다. 따라서 혼자만의 시간을 가지고 좋아하는 취미 활동을 통해 소진된 에너지를 회복하는 것이 필요합니다. 오직 자녀만을 위해 시간을 투자하는 것은 오히려 자녀에게 도움이 되지 않고 스트레스만 늘어날 수 있으므로, 잠깐 자신만의 시간을 가지는 것에 대한 미안함이나 죄책감을 가질 이유는 전혀 없습니다.
- 자녀가 스스로 자신의 길을 찾게 하는 것이 그 시기의 발달에 중요하다는 것을 모든 양육자가 알고 있습니다. 어른들이 원하는 길을 미리 정해 놓고 학생들을 거기에 맞추려고 한다면 학생들도 힘들게 되고 어른들의 스트레스도 더 많아지게 됩니다. 그런데 자녀만의 잠재력과 미래에 대해 낙관적인 태도를 보이기가 쉽지만은 않습니다. 어렵지만 한걸음 물러서서 자녀의 삶과 행복을 바라보는 자세를 가진다면, 양육 스트레스의 많은 부분이 줄어들 수 있습니다.

## 3 “우리 아이 사춘기는 언제 끝나나요?”

- 자녀의 사춘기가 되면 양육자의 양육 스트레스가 더 커진다고 합니다. 현대 사회에서는 사춘기의 시작이 과거와 달리 빨라지고, 경제적 독립을 위한 시기가 점점 늦어지면서 사춘기로 불리는 시기가 길어지고 있습니다. 빠르면 초등학교 고학년부터 사춘기 변화가 시작되고, 이십 대 초반까지 사춘기의 심리적 특성을 보이는 예도 있습니다.
- 사춘기 시기의 자녀들은 양육자나 어른들에게 말대꾸를 많이 하게 되고 앞뒤가 맞지 않는 논리를 펼치면서 고집스럽게 자기주장을 펼칠 때가 있습니다. 자녀가 이런 모습을 보일 때 대든다고 생각하여 자녀와 싸우는 경우가 많습니다.

- 하지만 청소년기의 뇌 발달의 특성을 이해한다면 전혀 다른 관점으로 아이들을 바라볼 수 있습니다. '우리 아이의 전전두엽이 잘 발달하고 있고, 지금 더욱 정교하고 세련되게 뇌신경세포의 가지치기를 위해 이렇게 나에게 논쟁이라는 학습을 하고 있구나.', '지금 편도체에 불이 들어와서 이렇게 걱정하고 불안해했는데, 말을 하면서 생각하는 뇌를 사용하여 조절하려고 하는구나.'라고 뇌 발달적인 측면으로 이해하도록 해보세요. 오히려 논쟁이나 말대꾸의 긍정적인 면을 보게 되고 자녀의 모습에 대해 한층 여유를 가지게 되며 스트레스도 줄게 될 것입니다.

#### 4 “어른인 양육자도 도움을 받아야 하나요?”

- 소진이 너무 심해져서 일반적인 방법으로도 마음 조절이 잘되지 않거나 여러 가지 심리·정서적 어려움들이 지속된다면 전문가의 상담을 받아보는 것이 필요합니다. 전문가와의 만남을 통해 나에게 맞는 처방을 받을 수도 있고, 소진을 악화시키는 개인적인 이유에 대해서도 알아갈 수 있습니다. 이를 통해 우울증이나 심한 정서적인 어려움 등을 예방할 수 있습니다. 혼자 해결할 수 없다면 다른 사람의 도움을 받는 것에 대해 너무 부담을 느끼지 않는 것이 좋습니다.



#### 이런 부분을 확인해 주세요.

- 이 뉴스레터를 읽는 양육자들은 자녀 양육에 대한 관심이 많고 아이에게 좋은 양육자가 되려고 노력하는 분들이기에 '스스로 잘하고 있다'고 칭찬해 보면 어떨까요?  
지금 우리는 양육이라는 이 어려운 과업을 해내는 중입니다!

2023. 12. 29.

## 전 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**  
**한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.

본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

#### < 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr