



## 우리 아이 스트레스, 어떻게 이해하고 도와줘야 할까요?

한국인이 일상에서 가장 많이 사용하는 외래어는 '스트레스'라고 합니다. 그렇다면 초등학생인 우리 자녀도 스트레스를 받을까요? 성장하면서 새로운 변화를 경험하게 되는 초등학생도 청소년이나 성인 못지않게 많은 스트레스를 경험하고 있습니다. 이러한 스트레스가 해소되지 못하고 쌓이면 아이는 정상적으로 성장하지 못하고 일상생활에 잘 적응하지 못하게 됩니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀의 스트레스를 이해하고 스트레스 해소에 도움을 주는 방법을 생각해 보고자 합니다.

### 1 스트레스가 항상 나쁜 것만은 아닙니다.

- 살아가면서 문제에 부딪히거나 새로운 것에 적응해야 할 때 우리에게서 마음이 불안하거나 부담스럽다는 '마음의 신호'가 생깁니다. 이런 마음의 상태를 '마음의 고통'상태라고 하며, '스트레스를 받는다'라고 표현합니다. 마음의 고통은 우리 뇌의 정상적인 반응으로, '누구에게나' '언제든지' 일어납니다.
- 스트레스에는 적당한 긴장을 통해 문제 해결을 돕는 '긍정적 스트레스'와 마음의 고통이 커서 불안, 우울과 같은 감정이 생기는 '부정적 스트레스'가 있습니다. 스트레스를 잘 관리하면 부정적인 경험은 줄고 일상생활에 잘 적응할 수 있습니다. 하지만, 지속되거나 너무 큰 스트레스는 뇌 발달을 방해하여 신체적으로나 정신적으로 다양한 어려움이 나타날 수 있습니다.

### 2 자녀는 어떨 때 스트레스를 받을까요?

- 초등학생이 경험하는 스트레스에는 어떤 것들이 있을까요? 우리나라 학령기 아동들은 공부, 친구관계, 외모, 가족관계에서 다양한 스트레스를 경험합니다. 다음은 다양한 스트레스 표현의 예입니다.

(스트레스 표현 예시)

"공부할 것이 너무 많아서 힘들어요."

"나는 잘하는 것이 아무것도 없어요."

"친구들이 하는 말에 상처를 받아요."

"저는 왜 이렇게 생겼죠?"

"아빠, 엄마가 화내는 모습을 보면 무섭고 슬퍼요."

- 최근 교육부에서 초·중·고등학생을 대상으로 스트레스 정도를 조사한 결과, 코로나19 상황 이후에 초등학생들의 학업 스트레스와 교우관계에 대한 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났습니다. 일상이 회복되어 정상적으로 등교하게 되면서 우리 아이가 새롭게 경험할 학습과 친구 관계에서 어떤 어려움을 느끼는지 같이 대화해 보세요.

### 3

### 농치기 쉬운 초등 아이 스트레스, 어떻게 알아차릴 수 있을까요?

- 아이들은 아직 인지, 정서, 사고가 발달하는 과정이라서 스트레스 반응을 말로 표현하기보다는 다양한 감정과 생각, 신체적인 반응이나 행동으로 표현할 수 있습니다. 이러한 스트레스에 대한 반응은 긍정적 혹은 부정적으로 나타날 수 있습니다. 예를 들어 숙제가 있는 자녀가 '숙제가 너무 많은데, 그래도 빨리 끝내고 놀아야지'라고 생각한다면 이러한 태도는 스트레스에 대한 긍정적인 반응이지만, '숙제가 너무 많아. 그냥 포기해 버리자'라고 생각한다면 이는 스트레스에 대한 부정적인 반응입니다.
- 우리 아이는 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 아이 마음의 근육을 키우는 과정이기도 합니다. 자녀의 스트레스 반응은 어떤 것들이 있었는지 생각해 보고, 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 집중하게 되면 아이는 오히려 마음의 고통이 더해지고 정신적으로 성장할 기회를 잃게 됩니다. 마음의 고통에 귀 기울여 주는 사람은 아이가 스트레스를 극복하는 데 큰 힘이 됩니다. 힘든 상황을 경험하고 있는 자녀가 스트레스를 잘 극복할 수 있도록 위로하고 격려하는 말로 도와주세요.

"힘들었을 텐데 해내다니, 기특하구나"  
 "힘든 상황에서 어떻게 그런 생각을 했니? 대단한데!"  
 "네가 왜 그런 행동을 했을까? 그 이유가 궁금해."

- 일상생활에서 자녀의 건강관리를 도와주는 것도 스트레스 해소에 도움이 됩니다.
- ▶ 충분한 수면, 균형 있는 식사, 적절한 운동, 친구 및 가족과 잘 지내기, 적절한 감정 표현하기와 의견 주장하기, 바람직한 즐거움 찾기, 규칙적인 생활습관 기르기, 즐겁고 감사한 생각 많이 하기.

□ 초등학생에게도 스트레스를 받을 때 이를 해소하는 자신만의 방법이 있습니다. 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 이사를 가거나, 심각한 병으로 진단받았을 때 느끼는 스트레스 등이 이에 해당입니다. 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 상실 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 해주세요. 마음의 고통을 표현하고 도움을 받을 수 있도록 신뢰할 수 있는 어른(가족, 선생님 등), 전문상담기관 등으로 연결해 주는 것도 필요합니다.

\*출처-한국학교정신건강의학회,  
학생정신건강지원센터,  
교육부

2022. 11. 28.

김제동초등학교장(직인 생략)