

## 자녀사랑하기 10호 - 부모의 양육 스트레스 관리

아이를 키우다 보면 양육 스트레스는 어쩔 수 없이 생기기 마련입니다. 스트레스의 원인이 아이들로 기인하는 요인일 수도 있겠지만 환경적인 요인, 부부간의 갈등이나 양육자 자신 때문일 수도 있습니다. 적당한 스트레스는 오히려 건강한 가정생활을 하는데 도움이 될 수도 있지만, 스트레스가 지속될 경우 신체적인 증상이나 심리 정서적 어려움의 원인이 될 수 있습니다. 이번 뉴스레터에는 부모님의 양육스트레스를 어떻게 관리할 수 있는지에 대해서 살펴보도록 하겠습니다.

### 1 스트레스는 누구에게나 찾아오는 손님이다!!

- 스트레스는 누구에게나 찾아올 수 있습니다. 스트레스가 완전히 없어지도록 노력하는 것은 거의 불가능에 가깝기 때문입니다. 아이들과 함께 생활을 하다보면 스트레스는 필수불가결하게 발생할 수 밖에 없기에 스트레스가 발생되면 '우리 아이와 내가 참 열심히 살고 있구나'라고 생각하며 자연스럽게 받아들이는 것이 필요합니다.

### 2 지속적인 스트레스는 나에게 마이너스

- 아무리 가벼운 그릇이라도 계속해서 들고 있으면 더 이상 들고 있기가 어렵고 온 몸에 영향을 미치는 것처럼 스트레스를 관리하지 않고 그냥 그대로 내버려둔다면 스트레스로 인해 양육에서의 긍정적이고 즐거운 에너지를 잃을 수 있으므로 스트레스 관리가 필요합니다.

### 3 스트레스도 품앗이가 가능한가요?

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

### 4 건강한 엄마, 건강한 아이

- 양육자가 건강하지 않다면 아이들과의 관계를 긍정적으로 유지하기가 어렵습니다. 따라서 혼자만의 시간을 가지고 좋아하는 운동이나 취미 활동을 통해 소진된 에너지를 회복하는 것이 필요합니다. 오직 아이들만을 위해 시간을 갖는 것은 오히려 아이들에게 도움이 되지 않고 스트레스만 늘어날 수 있으므로 혼자만의 시간을 가지는 것에 대한 미안함이나 죄책감을 가질 이유는 전혀 없습니다.

## 5

## 부모도 My Way, 자녀도 My Way!!

왜 우리는 성공하려고 이처럼 필사적으로 서두르며, 이처럼 무모하게 일을 추진하는 것일까? 어떤 사람이 자기의 또래들과 보조를 맞추지 않는다면, 그것은 아마 그가 그들과는 다른 고수의 복소리를 듣고 있기 때문일 것이다.

그 사람으로 하여금 자신이 듣는 음악에 맞추어 걸어가도록 내버려두라.  
그 복소리의 음률이 어떻든, 또 그 소리가 얼마나 먼 곳에서 들리든 말이다.

그가 꼭 사과나무나 떡갈나무와 같은 속도로 성숙해야 한다는 법칙은 없다.  
그가 남과 보조를 맞추기 위해 자신의 봄을 여름으로 바꾸어야 한단 말인가?

- 월튼(소로우 저)에 나오는 위의 말처럼 아이들로 하여금 아이들 스스로의 리듬을 가지고 스스로의 길을 가게 하는 것이 아이들 발달에 있어서 중요합니다. 양육자가 원하는 길을 미리 설정해놓고 아이들을 거기에다 맞추려고 한다면 아이들도 힘들게 되고 양육자의 스트레스도 더 많아지게 됩니다. 아이들 각자의 잠재력과 미래에 대한 낙관적인 태도를 가지고 한걸음 물러서서 아이들의 삶을 바라보는 자세를 가진다면 양육에서의 많은 스트레스에 대해서도 다소 초연해 질 수 있습니다.

## 6

## 이해는 스트레스를 줄이고 오해는 스트레스를 높인다.

- 청소년기의 아이들은 부모에게 말대꾸를 많이 하게 되고 앞뒤가 맞지 않는 논리를 펼치면서 고집스럽게 자기주장을 펼칠 때가 있습니다. 자녀가 이런 모습을 보일 때 부모들은 대든다고 생각한 나머지 아이들과 결전의 태세를 갖추게 되기도 합니다. 하지만 청소년기의 뇌 발달의 특성을 이해한다면 전혀 다른 관점으로 아이들을 바라볼 수가 있습니다. '아 우리 아이의 전전두엽이 잘 발달을 하고 있고 지금 더욱 정교하고 세련되게 뇌신경세포의 가지치기를 위해 이렇게 나에게 논쟁이라는 학습을 하고 있구나'라고 뇌 발달적인 측면으로 이해를 하게 되면 오히려 논쟁이나 말대꾸에 긍정적인 면을 보게 되고 한층 여유를 가지게 되며 스트레스도 줄게 될 것입니다.

## 7

## Help me!!

- 일반적인 방법으로도 스트레스의 관리가 잘 되지 않거나 여러 가지 심리적 정서적인 어려움들이 지속된다면 전문가의 상담을 받아보는 것이 필요합니다. 스스로는 잘 알지 못하지만 상담 시간을 통해 맞춤형의 처방을 받을 수도 있고, 양육 스트레스를 증가시키는 개인적인 요인에 대해서도 알아가며, 우울증이나 정서적인 어려움 등을 예방할 수 있습니다. 혼자 해결할 수 없다면 다른 사람의 도움을 받는 것에 대해서도 너무 부담을 가지지 않는 것이 현명합니다.

이 가정 통신문을 읽으시는 부모님들은 양육에 대한 관심이 많으시고 아이에게 좋은 부모가 되시려고 노력을 하시는 부모님들이라고 생각되기에 스스로에게 잘하고 있다고 칭찬을 해 주시면 어떨까요? 양육, 이 어려운 것을 해내고 있지 말입니다.

2016년 12월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 10호이며, 총 11회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.