

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

제 3 권, 제 6 호

2005 년 2 월

## 스트레스와 아이들: 스트레스의 개념 및 부모가 도울 수 있는 방법

### 스트레스란?

스트레스란 모든 사람들이 경험하는 것으로서 일상생활에서 발생하는 도전과 위협에 대한 내재적인 반응입니다. 스트레스는 정상적인 것이며, 도움이 될 수도 있고 해가 될 수도 있습니다. 단기간의 상황에서 겪게 되는 스트레스는 긍정적인 동기를 유발할 수 있습니다. 예를 들자면, 쪽지시험이나 시험에 대비하여 공부를 하도록 하며 숙제를 마무리하도록 재촉할 수 있습니다. 하지만 장기간에 걸쳐 스트레스를 겪는 경우, 스트레스는 심신을 쇠약하게 할 수 있으며 가족과 친구 관계 및 학업 등에 어려움을 초래할 수 있습니다. 이러한 경우, 어른이 개입하여야 할 것입니다. 스트레스는 유전 기질, 환경, 행동, 생각이나 생활 상태 등과 같은 내적인 상황과 외적인 상황 모두에 의하여 초래될 수 있습니다.

### 스트레스의 원인은?

어떠한 경험들은 모든 연령의 어린이들에게 스트레스를 줄 것입니다. 이러한 경험들에는 가정불화, 사랑하는 사람의 죽음, 부모의 이혼, 학교 환경의 변화 및 지역사회에서 발생한 폭동이나 정신적 외상 등이 있습니다. 그러나 특정 연령대의 어린이들에게 보다 큰 스트레스를 초래할 수 있는 특정한 종류의 경험들도 있습니다. 유년기를 예로 들 경우, 부모 혹은 돌보아주는 사람과 떨어져있는 것이나 학교에 가는 것 혹은 평상시와 다른 이상한 환경에 놓이게 되는 것 등이 불안감을 초래할 수 있습니다. 아동기의 어린이는 늘어난 학업 부담감과 또래집단으로부터의 압박감 등으로 인하여 많은 스트레스를 느낄 수 있습니다. 청소년들은 사회적 요인과 이성 관계 및 성취욕 등으로 인하여 증대된 스트레스를 겪을 수 있습니다. 동생이 태어나는 것, 학교 졸업, 개인적 성취를 위하여 (학교의) 대표로 선발되는 것 등과 같이 긍정적으로 보이는 경험들마저도 아이들에게 스트레스를 초래할 수 있다는 것을 반드시 알아두어야 합니다.

### 부모의 입장에서 할 수 있는 것은?

감정적인 상황에 부모들이 대응하는 방식은 자녀들이 스스로의 감정에 대응하는 방법을 학습하는데 크게 영향을 미칩니다. 아이들은 지속적으로 자기자신을 돌보는 방법을 배우며 자기의 감정을 표현하고 이해하는 방법에 대한 지도와 안내를 필요로 합니다. 스트레스 감소와 긴장 완화 등과 같은 긍정적인 대처 방법과 기술을 습득하는 아이들은 어려운 상황에 보다 잘 대응하고 그러한 상황으로부터 보다 잘 회복합니다. 이러한 능력은 아동기와 청소년기뿐 아니라 어른이 된 이후에도 도움이 될 것이며 또한 아이들의 신체적 건강과 학업 성취도에도 도움이 될 것입니다. 긍정적인 대처 기술은 또한 불안감이나 행동상의 문제들을 감소시키는 동시에 자제력과 자신감 및 긍정적인 대인관계를 강화시킬 것입니다. 부모들은 아래와 같은 방법으로 자녀들이 효과적으로 스트레스를 감소시키고 긴장을 완화할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

- 스트레스를 감소시키는 첫째 단계는 언제 스트레스를 경험하는 지 아이가 알 수 있도록 도움을 주는 것입니다. 스트레스는 세 가지의 방식으로 표출되는데, 이 세 가지는 생리적 반응 (심장 박동 증가, 두통, 메스꺼움), 행동 반응 (수면 장애, 쉽게 짜증을 내는 것, 회피 성향을 나타내는 것) 및 인식 반응 (집중력 장애, 걱정, 부정적 생각) 등입니다. 언제 스트레스를 느끼는지 스스로 깨달을 수 있도록 부모가 도움을 준다면 아이는 스트레스 감소나 긴장 완화 활동이 언제 유용한지 알게 될 것입니다.
- 아이가 심호흡을 배워서 할 수 있도록 도움을 주십시오. 이것은 스트레스를 감소시키는 아주 효과적인 방법입니다. 깊게 숨을 들이마신 다음 천천히 숨을 내쉽니다. 이것을 몇 번 반복합니다. 나이가 어린 아이들의 경우, 잠들기 전 침대에 누운 상태에서 쉽게 심호흡 연습을 할 수 있습니다.

- 점진적 근육 이완 또한 효과적인 긴장 완화 기법입니다. 팔과 같은 신체의 한 부분에 초점을 맞추고 약 10 초 가량 최대한 긴장시킨 다음 마찬가지로 10 초에 걸쳐 근육을 이완시키십시오. 신체의 주요 부분(다리, 팔, 어깨 등)으로 이동하면서 적용하십시오. 이 기법도 심호흡과 마찬가지로 잠자리에 들기 전에 연습할 수 있습니다.
- 기타의 긴장 완화 기법으로는 명상, 요가, 부드러운 음악 감상 및 구상화(visualization) 등이 있습니다.
- 이외에도, 규칙적인 운동, 취미 생활, 친구들과 함께 시간을 보내는 것 등과 같이 스트레스를 낮출 수 있는 많은 일상적인 활동들이 있습니다.
- 마지막으로, 자녀의 감정/정서적 경험에 항상 관심을 가지는 것, 어떻게 지내며 잘 하고 있는지 물어보는 것, 마음 편히 자기의 느낌을 이야기할 수 있는 환경을 만들어 주는 것 등은 부모로서 큰 도움이 될 수 있는 방법들입니다.

### 전문가의 도움은 언제 받아야 하나?

스트레스에 대처하는 방법을 배우는 것은 성장 과정의 중요한 부분입니다. 이러한 감정 관리 능력은 아이들에 따라 다르게 개발됩니다. 어떤 아이들은 스트레스에 의한 영향을 받지 않는 것처럼 보이는 반면에 다른 아이들은 보다 직접적인 지도와 지원이 필요합니다. 만약 여러분의 자녀가 과도한 스트레스를 받고 있거나 신경과민이라고 보여지는 경우 그리고 이러한 경험들을 조절하는데 어려움을 겪고 있다고 보여진다면, 여러분의 자녀에게는 정신 건강 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다. 방치할 경우, 만성 스트레스는 기존 질병을 악화시키거나 잠재적 질병을 촉발할 뿐 아니라 사회적 기능과 학업 기능의 감소, 우울증의 위험 증가, 혈압 상승, 천식, 위장 문제, 면역 계통의 감퇴 등과 같은 많은 문제들을 초래할 수 있습니다. 그러므로 여러분의 자녀가 스트레스 관리에 어려움을 겪고 있다고 의심될 경우 적절한 조치를 취하는 것이 중요합니다. 정신 건강 전문가는 여러분의 자녀가 겪는 스트레스의 원인과 계기를 평가하고 여러분의 자녀에게 특수한 기술을 가르쳐 줄 수 있을 것입니다. 자녀의 선생님에게는 물론 부모인 여러분들에게도 지도와 지원을 제공 할 수 있습니다. 소수의 아이들은 스트레스에 대응하는 것이 너무 어려워 (신체의 일부분에 상처를 내는 것, 자살 의사 표시, 약물/알코올 사용 등과 같은) 자해 행위를 하기도 합니다. 이러한 자해 행위를 하는 아이들의 경우에는 즉각적인 조치를 취하여야 합니다.

심리학 박사인 Joshua Mandel 씨 및 NYU 아동 연구 센터의 직원들에 의하여 작성되고 개발되었음.

### NYU 아동 연구 센터 (NYU CHILD STUDY CENTER)

NYU 아동 연구 센터는 어린이 및 청소년의 정신 건강 문제를 연구하고 예방하며 치료하는 전문 기관입니다. 당 연구 센터는 불안, 우울증, 학습/집중력 장애, 외상 및 스트레스 관련 징후 등의 정신 건강 문제를 가지고 있는 어린이 및 십대 청소년들을 위한 의학적인 평가와 의료 서비스를 제공합니다.

당 연구 센터는 특정 장애 및 연령대에 대하여 제한된 횟수의 무료 임상연구를 제공합니다. (212) 263-8916 번으로 전화하시면 이러한 임상 연구에 여러분의 자녀가 적합한지 여부를 확인하실 수 있습니다.

여러분이나 여러분의 자녀가 긴급한 도움을 필요로 할 경우, New York 시 정신 건강 협회의 프로그램인 LIFENET(1-800-543-3638)을 통하여 정신 건강 전문가와 하루 24 시간, 연중무휴로 상담하실 수 있습니다. 영어 이외의 다른 언어로도 서비스를 받으실 수 있습니다 (스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585). 이외의 언어의 경우에는 통역을 요청하시기 바랍니다.

NYU 아동 연구 센터의 홈페이지(AboutOurKids.org)에는 어린이 정신 건강 및 자녀 양육 방법에 관한 상세한 정보와 지침 및 실질적인 제안이 수록되어있습니다.

**AboutOurKids.org**  
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

**Changing the Face of Child Mental Health**

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

*Parent Letter 는 다음 기부자로부터 많은 지원을 받았습니다: Joseph Healey*