



제2024-2호 초중등 교사용

스트레스 받는 학생들, 어떻게 도와줄까?

“아 스트레스 받아!”

예상치 못한 일이 벌어지거나, 계획대로 일이 진행되지 않을 때, 사람들과 갈등이 생기거나 마음이 복잡해질 때, 우리가 쉽게 내뱉는 말입니다. 스트레스란, 주로 부정적인 상황에서 사용되는 용어로, 심리학적 정의로는 “적응하기 어려운 환경에 처할 때 심리적, 신체적 긴장 상태. 장기적으로 지속될 때 신체적 질환이나 불면, 신경증 등의 심리적 부작용을 일으키기도 한다”라고 설명할 수 있습니다.

이렇게까지 풀이를 하지 않아도, 우리 중 그 누구도 스트레스 없이 사는 사람은 없습니다. 학생들도 마찬가지로 성장하고, 넘어지고, 학습하는 모든 과정에서 크고 작은 스트레스를 겪게 됩니다.

힘들어하는 학생들을 보면 안쓰럽기도 하고 도와주고 싶고, 저렇게 스트레스 받다가 잘못되면 어쩌지? 하고 더 심한 걱정이 들기도 합니다. 그렇지만, 스트레스 없이 성장할 수 있을까요?

1 성장에 필수적인 스트레스

- 학생들은 학교에 와서 수업 시간에 기다리는 것, 제 자리에 앉아있는 것부터 시작해서, 원하지 않아도 공부해야 하는 순간, 말하고 싶어도 참는 순간들을 배우게 됩니다. 또래들과 어울리면서 크고 작은 갈등이 생기고, 경쟁과 질투, 시기심이나 우정 등 다양한 감정들을 느끼면서 성장하게 됩니다. 공부가 어려워서 짜증을 부리기도 하고, 친구와 싸우고 나서 엉엉 울기도 합니다. 이런 모든 성장과 변화의 순간들이 바로 크고 작은 스트레스입니다. 스트레스는 단순히 표현해서, 일정한 형태, 현재 상황, 즉 항상성을 깨는 모든 자극이라고 할 수 있습니다. 한 아이가 성장하기 위해서는 현재의 상태에서 벗어나야만 하고, 그 과정에서는 필연적으로 부딪히고 다소는 고통스러운 순간이 올 수밖에 없습니다.



- 이러한 변화의 순간들에, 교사가 할 수 있는 역할은 무엇일까요? 교사가 모든 안 좋은 일을 예방하고 스트레스를 사전에 완벽하게 차단하는 것은 불가능할 뿐 아니라 학생들이 서로 부딪히고 성장할 기회를 오히려 빼앗아 버리는 것이 될 수도 있습니다. 물론 학생이 감당하지 못할 너무 큰 스트레스나 변화는 부정적인 영향을 줄 수 있으므로 교사의 개입이 필요합니다.
- 스트레스는 좋은 스트레스(Eu-stress)와 나쁜 스트레스(Dis-stress)로 나누어볼 수 있습니다. 당장에는 변화가 부담스럽고 적응하기 어렵더라도, 이에 적절히 대응하여 추후 자기 삶이 더 나아지는 디딤돌이 될 때, 이는 좋은 스트레스라 부를 수 있습니다. 반면에 감당하기 어려울 정도의 너무 큰 스트레스나, 다양한 대처나 적응에도 불구하고 지속되는 경우는 불안, 우울 등의 부정적인 영향이 커지게 되므로 나쁜 스트레스라 부를 수 있습니다.

2 스트레스를 이기는 힘, 회복 탄력성

- 그렇다면, 좋은 스트레스로 바꾸려면 어떻게 해야 할까요? 바로 스트레스에 대한 맷집을 키워주는 것입니다. 복싱 경기를 한번 떠올려보겠습니다. 두 명의 선수가 경기를 하고 있습니다. 펀치를 날리는 기술도 중요하지만, 상대의 공격을 예상하는 능력, 그리고 공격을 받았을 때 쓰러지지 않고 버티는 기술, 능력도 정말 중요합니다. 마음도 마찬가지입니다. 우리는 누구나 크고 작은 스트레스를 받게 됩니다. 어떤 스트레스가 언제 어느 정도의 강도로 우리를 공격하게 될지 알 수 없습니다. 그렇다면 우리가 할 수 있는 것은 바로, 마음의 근력을 키우는 것입니다. 스트레스를 이기는 힘, 바로 회복탄력성(Resilience)입니다. 회복 탄력성은 정신적 저항력으로, 스트레스나 역경에 대한 정신적인 면역능력을 말합니다. 탱탱볼이 있습니다. 탱탱볼은 던지거나 떨어져도 다시 튀어 올라 원래의 상태로 돌아오는 힘이 있습니다. 반면에 유리로 만들어진 공이 있다면, 조그만 외부 압력에도 쉽게 금이 가고 깨어질 수 있습니다. 흔히 말하는 유리 멘탈인 것이죠. 회복탄력성이 높은 아이들은 곤란이나 역경에 직면하였을 때에 이를 극복하고 환경에 적응하여, 정신적으로 성장할 수 있습니다. 난독증이 있었던 아인슈타인이 수학과 과학에 더 재능을 보였던 것, 시각과 청각을 잃은 헬렌 켈러가 영향력 있는 활동가, 연설가가 될 수 있었던 것 모두가 이 회복탄력성으로 자신의 역경과 고난을 이겨내고 삶의 원동력으로 승화시킨 대표적인 인물들입니다.

3 마음의 근육을 키우자!

- 마음의 근육인 회복탄력성은 어떻게 키워질까요? 회복탄력성은 긍정성, 자기 조절 능력, 대인관계 능력과 관련되어 있습니다.
- ▶ 자신을 사랑하고 있는 모습 그대로 받아들이고 인정하는 자기를 존중하는 힘, 즉 자존감은 모든 상황에서 가장 중요한 힘이 됩니다. 스스로를 사랑하고 인정 할 줄 아는 아이는 역경에도 희망을 찾고, 상황속에서도 해결하고자 하는 의지를 보입니다.
- ▶ 당장의 충동적인 마음보다는 결과를 예측할 수 있고, 인내를 할수 있는 아이, 상황과 감정에 휩쓸리기 보다는 상황을 객관적으로 보려고 노력하는 아이들은 자기와 자기가 처한 상황을 이겨낼 수 있는 힘이 있습니다.
- ▶ 긍정적인 관계 경험이 많은 아이들은 타인과 세상과 소통하고 갈등이 생겼을 때 해결하고자 하는 의지를 보입니다. 도움이 필요할 때 손을 내밀 수 있으며, 타인의 상황에도 공감할 수 있습니다.

이런 부분을 확인해 주세요.

- ▶ 만약, 스트레스가 감당하기 힘들 정도일 때, 조절하고 노력해도 나아지지 않을 때는 늦지 않게 도움을 주는 것이 필요합니다. 스트레스를 인지하기 힘든 학생들은 신체화 증상, 즉 복통이나 두통으로 오는 경우들도 많습니다. 이유 없는 짜증이나 불안, 반복적인 갈등이나 예민함이 오래도록 지속되어서 학생의 일상적인 생활이나 학교생활에 악영향을 줄 때는 전문가의 도움을 받아야 할 필요가 있습니다. 이런 경우, 학생이 크게 많이 다치기 전에, 전문가를 찾아주세요.

2024. 04.

본 뉴스레터에 관한 문의사항은 다음의 주소로 접수 가능합니다.

 smhrc@schoolkeepa.or.kr