

01 우울, 불안, 스트레스

「아이들도 우울, 불안을 경험하고 스트레스를 받을 수 있어요.」

숙제를 하다 갑자기 연필을 던지며 짜증을 내는 아이, 아침마다 깨우면 “왜 맨날 나만 일찍 일어나야 해!”라며 소리를 지르는 아이, 학교 이야기를 물으면 “몰라!” 하고 방문을 닫아버리는 아이들..... 이런 행동을 단순한 기분 문제로 넘기기 쉽지만, 아이가 마음속 감정을 적절히 표현하지 못할 때 보이는 신호일 수도 있습니다.

아이들은 즐겁고 밝기만 할 거라고 생각하기 쉽지만, 아이들 역시 학업, 친구, 가족 관계 등에서 다양한 스트레스를 경험합니다. 특히 감정을 표현하는 데 서툴거나 속마음을 잘 숨기는 아이일수록 힘든 감정을 잘 드러내지 않아 부모가 알아채기 어려울 수 있습니다.

“왜 요즘 따라 짜증이 많아졌지?”

“학교 가기 싫다고 할 때마다 걱정이 돼요.”

“사소한 일에도 너무 예민하게 반응해요.”

이러한 변화가 반복된다면, 아이가 마음의 짐을 혼자 끌어안고 있을 수도 있습니다. 아이의 작은 감정 신호를 놓치지 않고 살펴보는 부모의 관심이 무엇보다 중요합니다.

01. 우울, 불안, 스트레스의 신호들

- 초등학생들은 스트레스나 불안이 있을 때 ‘짜증, 화, 불면, 배 아픔, 두통, 등교 거부’ 등의 신체적·행동적 신호로 표현하는 경우가 많습니다. “나는 슬퍼요.”라고 말하는 대신, “배가 아파.”, “학교 가기 싫어.”라고 표현할 수 있습니다.
- 마음을 다스리는 힘이 아직 충분히 발달하지 않은 시기이기 때문에, 작은 자극에도 예민하게 반응하거나 쉽게 위축될 수 있습니다.
- 특히 평소보다 말수가 줄고 혼자 있으려 하거나, 밝던 아이가 무기력해졌다면 마음의 어려움을 겪고 있는 것은 아닌지 살펴볼 필요가 있습니다.

02. 아이의 마음을 돌보는 첫 걸음, 감정 읽어주기

● 감정에 이름 붙이기

- 아이가 느끼는 감정을 부모가 먼저 알아차리고 인정해 주세요.

"왜 그래?"보다는 "요즘 속상한 일이 있었던 것 같구나." 같은 말이 아이의 마음을 열게 합니다.

- 아이가 불편해하거나 짜증을 낼 때 "화가 났어?" 혹은 "기분이 안 좋구나?"처럼 **아이의 감정을 구체적으로 읽어주세요.** 이렇게 하면 아이는 스스로 감정을 인식하고 정리하는 힘을 키울 수 있습니다.

- 감정이 저절로 사라지길 기다리기보다는, **그 감정을 안전하게 표현할 수 있는 환경을 만들어 주세요.**

- 감정 표현이 서툰 아이에게는 그림 그리기, 감정 이해 관련 도서·영상을 활용한 역할놀이, 감정 카드 등의 도구를 활용하는 것도 도움이 됩니다.

03. 우울·불안·스트레스에 대처하는 연습, 부모님의 도움이 필요해요.

▶ 불안을 자주 느끼는 아이

- 새 학기, 발표, 시험 같은 상황 앞에서 유난히 긴장하거나 복통을 호소할 수 있습니다.

- "긴장돼도 괜찮아. 누구나 그런 감정을 느껴."라고 말해주며 **불안이 자연스러운 감정임을 알려주세요.**

- 호흡 조절, 스트레칭, 색으로 감정 표현하기 같은 활동이 도움이 됩니다.

▶ 짜증과 화로 감정을 표현하는 아이

- '짜증'은 감정 표현의 한 방식이며, 속마음은 '불안', '억울함', '슬픔'일 수 있습니다.

- 아이가 흥분했을 때는 당장 훈육보다는, 감정을 먼저 인정해 주고 진정된 후 대화해 주세요.

- "짜증 내면 안 돼!"보다는 "속상했구나. 어떻게 하면 더 좋았을까?"의 대화처럼 **접근해 주세요.** 아이의 감정은 수용해주면서, 이를 어떤 방식으로 표현하고 대처해야할지 지도해주시면 아이의 정서조절에 도움이 됩니다.

▶ 위축되고 자신감이 없는 아이

- 작은 실수에도 스스로를 탓하거나 "나는 못해."라고 자주 말한다면 자기비하의 습관일 수 있습니다.
- 실패해도 괜찮다는 경험, 노력한 과정에 대한 칭찬이 아이의 자존감을 키워줍니다.
- 비교보다 '있는 그대로의 모습'을 존중해 주세요.

▶ 우울감이 지속되는 아이

- 평소 좋아하던 활동을 거부하거나, 말수가 줄고 자주 피곤해 한다면 우울감의 신호일 수 있습니다.
- "기운 내!", "왜 이렇게 축 처져 있어?"보다는 "요즘 마음이 많이 힘든 것 같아."라는 말이 더 큰 위로가 됩니다.
- 일상에서 성취감을 느낄 수 있는 작은 과제를 함께 하며, "잘했어." "도전했구나."와 같은 따뜻한 피드백을 주세요.
- 우울감이 2주 이상 지속되거나 식욕, 수면 변화가 함께 나타난다면 전문가와의 상담이 꼭 필요합니다.



이런 부분을 확인해 주세요.

- ▶ 아이들은 스트레스를 피하기보다는 **조절하고 이겨내는 힘**을 기를 수 있도록 도와야 합니다.
- ▶ 감정은 나쁘거나 틀린 것이 아니라, 누구나 느낄 수 있는 자연스러운 것입니다. 감정을 잘 다루는 힘이 아이의 평생 마음 건강의 바탕이 됩니다.
- ▶ 아이가 불안하거나 스트레스를 받을 때, 부모가 **안정적인 정서적 지지자**가 되어 주세요.
- ▶ 아이가 **자신의 감정을 솔직히 말할 수 있는 분위기**, 언제든지 돌아와 기댈 수 있는 가족의 역할이 중요합니다.
- ▶ 부모 혼자서 감당하기 어렵다면, **전문가와 상담하는 것을 주저하지 마세요.** 아이의 마음 건강은 조기 평가 및 개입이 무엇보다 중요합니다.

본 뉴스레터에 관한 문의사항은 다음의 주소로 접수 가능합니다.

< 학생정신건강지원센터 >

✉ smhrc@schoolkeepa.or.kr