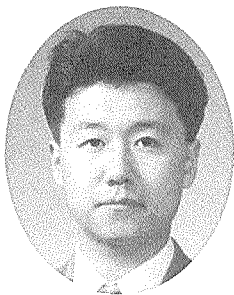


# 몸과 마음을 망가뜨리는 아이의 스트레스



손 석 한

〈 연세신경정신과·소아청소년정신과원장, 전문의 〉

“스

트레스”라는 말은 우리가 살아가면서 입버릇처럼 하는 말이다. 사회가 복잡해지고 또 요즘같이 경제가 어려울 때는 더욱 스트레스를 받는다고 말한다. 우리의 정신과 육체를 갉아먹는 스트레스. 이런 스트레스를 영·유아들도 받는 것일까? 흔히 “아이들은 세상 걱정 없고 참 행복하다”라고 얘기하지만, 사실은 그렇지 않다.

아이들도 어른들만큼 스트레스를 받고 있기 때문이다. 단지 스트레스의 원인이 다르고, 표현방법이 다를 뿐이다.

엄밀하게 말하면 엄마 뱃속의 아이에서부터 어른이 되어 죽을 때까지 항상 스트레스를 경험한다. 최근 많은 부모들이 필자에게 아이의 스트레스에 대해 문의를 하고 있다. 우리 부모들이 과거보다 더 관심 깊게 아이의 삶의 질을 배려하고 있다는 뜻이다. 취학 이전 아이들이 주로 겪게 되는 스트레스의 종류와 대처방법을 소개하고자 한다.

## 0~만1세, 울음으로 몸의 불편을 호소한다

이 시기는 먹고 배설하고 잠자는 것이 제일 중요한 시기다. 이런 생존에 관련된 것들이 편안하게 이루어진다면 아기는 세상에 대해 기본적으로 신뢰감을 갖게 된다. 더욱이 엄마의 손길과 사랑이 있다면 아기는 불쾌하고 괴로운 스트레스 없이 편안하고 기분 좋은 ‘차극’에 둘러싸여 살게 된다.

그러나 이것들이 제대로 이루어지지 않거나 문제가 생기면 아기는 곧 심각한 스트레스를 받게 된다. 아기는 ‘울음’으로 자신의 스트레스를 표현한다. 이 시기의 스트레스는 신체 발달과 지능 발달에 직접적인 영향을 끼친다는 점에서 스트레스를 줄여 주기 위해 최선을 다해야 한다.

## 만 1~3세, 욕구충족이 늦어지면 떼를 쓴다

생후 12개월이 지나면서 아이는 서서히 스스로 걷고, 말하고, 먹게 된다. 이전까지 모든 것을 엄마가 대신 해주던 것에서 독립해 나가는 시기이다. 시행착오와 실수를 거듭하는 아이의 독립 과정은 곧 스트레스의 원인이 된다. 가장 대표적인 것이 대소변 가리기다. 이 과정에서 지나치게 아이를 통제하거나 야단치면 아이는 ‘수치심’과 자신에 대한 ‘의구심’을 갖게 된다. 또 이 시기는 참는 능력(욕구충족 지연 능력)

이 충분하지 않을 때여서 원하는 것이 즉시 생기지 않으면 떼를 쓰는 일이 잦다. 이때 엄마가 아이를 때리거나 야단치면 아이는 더 많은 스트레스를 받게 된다. 이 시기의 아이들이 스트레스를 받으면 울기 외에도 수줍음, 두려움, 불안, 악몽, 그리고 엄마 뜻과는 반대로 행동하기, 분노발작(temper tantrum: 매우 심하게 소리를 지르거나 울면서 떼를 쓰는 것), 공격적 행동 등으로 다양한 반응을 나타내기 시작한다.

아이가 성장 과정의 스트레스에 잘 적응하도록 하려면 무엇보다도 엄마의 사랑과 격려가 가장 중요하다. 잘 하는 것은 칭찬을 해주고, 못하더라도 비난하거나 짜증을 내지 말고 격려해주어야 아이는 성공과 실패를 스트레스 없이 받아들일 수 있다.

### 만 3~5세, 형제간 질투가 퇴행을 불러온다

이 시기에는 아이의 언어와 사고의 기능이 폭발적으로 발달한다. 아직 어른들처럼 추상적인 사고는 불가능하지만 나름대로 자기 논리를 만들어서 생각하고 판단하고 행동하기 시작한다. 옳고 그름에 대한 개념이 생겨서 죄책감도 느끼게 된다.

이 시기의 대표적인 스트레스는 형제간의 질투와 경쟁이다. 동생을 보게 되면 부모의 사랑을 두고 서로 치열한 쟁탈전이 벌어지게 되는데, 보통은 언니나 형이 더 많은 스트레스를 받게 된다. 동생이 태어난 뒤 전에 없던 '아기짓'을 하는 퇴행 현상도 엄마의 사랑을 동생에게 빼앗겼다는 불안 스트레스 때문에 생기는 것이다.

이 때는 큰 아이에게 무조건 양보만을 강요하지 말고 충분히 애정으로 감싸주면서 '동생보다 우월하다'는 느낌을 받게 해 주는 것이 필요하다. 그밖에 '씻기', '잠자기', '먹기' 등 생활 습관과 관련된 '엄마와의 전쟁', 또래 아이들과의 다툼 등도 스트레스 요인이 된다.

스트레스에 반응하는 방법으로는 울기, 징징거리기, 나이보다 어린 행동 하기, 나쁜 습관(손가락 빨기, 손톱 물어뜯기 등), 불안, 공포, 악몽, 야뇨증, 유분증(대변 지리기) 등이 있다. 아이가 스트레스를 받을 만한 환경 또는 가정적 요인을 찾아내어 제거해 주는 것이 필요하다.

지금까지 아이의 스트레스를 연령별로 살펴보았다. 그러나 스트레스를 완전히 없애기란 사실 불가능하다. 또 어느 정도의 적당한 스트레스를 극복해 나가면서 아이는 성장한다. 따라서 아이가 스트레스에 잘 대처할 수 있도록 부모는 다음 몇 가지를 기억해 두어야 한다.

첫째, 충분히 잠을 자게 한다.

잠은 스트레스를 덜어주고, 예방하는 데 도움이 된다. 신체에 원기를 회복시켜 주고, 예민한 신경을 안정시켜 줄뿐만 아니라 정신적인 균형을 잡아준다. 아이가 기분 좋게 일어날 정도로 충분히 재우고, 낮잠으로도 보충해야 한다.

둘째, 몸을 적당히 움직이게 하여 자신감을 키워준다.

신체적 활동은 근육과 뼈를 튼튼하게 해주고 심장과 혈관, 호흡기, 뇌 등을 활성화시켜 준다. 자신감을 키워주고, 쉽게 좌절하지 않도록 도와주는 역할을 한다. 지나치게 경쟁적이지 않으면서도 안전한 운동을 찾아 가족들과 즐기는 것이 가장 좋다. 예를 들면 수영, 조깅, 자전거 타기, 줄넘기, 체조 등이다.

셋째, 서서히 스트레스에 익숙해지게 한다.

일상생활의 스트레스를 전부 없애는 것은 불가능하다. 어차피 아이가 해결해야 할 문제라면 서서히 그 상황과 부딪칠 수 있도록 도와준다. 아이가 어떤 문제에 부딪치더라도 즉시 도와주지 말고, 약간의 시간이 지난 후에 해결해준다. 그리고 그 시간을 점차 늘려나가서 아이 스스로 문제를 해결할 수 있게 한다.

넷째, 자신에 대한 긍지가 스트레스를 물리친다.

자기를 사랑하는 마음과 자신에 대한 긍지는 아이가 일을 해결하는 힘이 된다. 또 좌절을 경험하더라도 바로 회복할 수 있게 하는 원동력이 된다. 아이의 자긍심을 키워주려면 아이가 성공했을 때나 실패했을 때 한결같이 받아주고 용기를 북돋우는 부모가 곁에 있어야 한다. 부모의 사랑이 아이의 자긍심을 키워준다.

우리의 꿈과 희망인 아이들이 받는 '고통스러운 스트레스'를 '기분 좋은 스트레스'로 바꾸어 주고, '병이 되는 스트레스'를 '약이 되는 스트레스'로 바꾸어 주는 일은 바로 부모의 몫이다. ☺