

위험천만, 소아 스트레스 증상은 관심을 가져달라는 신호

소아 스트레스를 잡아라!

어른들이 보기에 아이들은 걱정거리가 없어 보인다. 어린 아이가 무슨 스트레스를 받느냐고 생각하는 경우가 많지만 실제로는 아이들 나름대로 걱정거리가 너무 많고, 이로 인해 스트레스를 받는다. 특히 인격이 형성되는 6세 미만은 스트레스에 내성이 없어 무방비로 노출될 수 있으니 부모의 관심이 더욱 필요한 시기이다. 소아 스트레스 증상은 관심을 가져달라는 아이의 신호이다. 이 신호를 놓치지 말자. 아이필용

아이는 이럴 때 스트레스를 받는다

소아 스트레스는 가정이나 학교 등 대부분 외부 환경이 원인이다. 소아 스트레스는 다양한 증상으로 나타나 조기 발견이 어렵다. 증상이 나타난 경우에는 이미 스트레스가 상당 부분 축적된 상태다. 걸음마기 아이는 주로 부모로부터 안정감이 충족되지 않을 때 불안을 느끼며, 초등학교에 들어가기 전에는 부모와 떨어져 있는 것이 가장 큰 원인이다. 자라면서는 학업이나 사회적인 압력이 불안을 일으키게 된다. 또한 부모가 완벽하게 키우려고 할 때 아이들은 좌절감을 느끼고, 또래 친구와 비교할 때는 아이가 둘 중 한 편을 선택하게 하거나 상대편 배우자를



스트레스로 인한 증상

스트레스의 원인이 다양한 만큼 증상도 다양하고 예측하기도 불가능하다. 가장 흔히 나타나는 증상은 두통이나 복통 등 신체적 고통을 호소하거나 반항적인 행동을 하는 것이다. 스트레스가 신체 기능을 조절하는 자율신경계를 교란해 감정의 기복이 심해진다거나 야뇨증, 불면증, 탈모, 우울증 등을 보이는 경우도 많다. 어린아이들은 손가락 빨기, 머리만지작거리기, 코파기 등 새로운 습관을 보이고, 좀 더 큰 아이는 거짓말하기, 약한 아이 괴롭히기, 권위에 대한 반항 등의 행동을 보인다.

스트레스는 인격형성의 적

아이들 중에서도 6세 미만의 아동은 스트레스를 이길 수 있는 힘이 조금씩 길러지는 초등학교에 비해 스트레스에 대한 내성이 없어 무방비로 노출되기 때문에 부모의 각별한 관심과 관리가 필요하다. 만 6세 미만의 어린이가 과도한 스트레스를 받을 경우, 정신적으로는 물론 육체적으로도 성장하는 데 문제가 될 수 있다.

인격은 대부분 만 6세 이전에 형성된다. 인격 형성 단계에 있는 아이들이 과도한 스트레스를 받게 되면 성인이 돼서도 정신질환을 앓거나 성격이 비뚤어지는 등 문제가 생길 가능성이 많다. 또 스트레스를 받게 되면 호르몬의 이상으로 발육에도 문제가 발생해 학습, 인지능력 등이 떨어지는 원인이 되기도 한다.

아이들의 인격이 형성되는 가장 중요한 시기에 부모가 어떻게 대처하느냐에 따라 아이들의 인생이 바뀔 수 있다. 그래서 이 시기는 부모의 따뜻한 사랑과 세심한 배려가 가장 필요한 시기이다.

소아 스트레스, 이렇게 대처하자

아이들은 스트레스를 받아도 표현능력이 떨어지기 때문에 부모가 알아채기가 쉽지 않다. 아이가 안 하던 행동을 하거나 특이한 행동을 시작하면 스트레스를 심하게 받고 있다는 증거다. 일반적으로 부모는 아이가 특이한 행동을 하면 이를 교정하려고 노력한다. 하지만 그러한 행동을 지적하고, 막으면 증상이 더욱 심해질 수 있다. 가급적이면 제제를 가하지 말고 어떤 상황에서 증상이 더 심해지는지 잘 관찰해야 한다.

아이의 특이행동을 관찰한 결과를 토대로 아이와 대화를 하거나, 대화가 어려운 어린아이는 그림을 그리거나 놀이를 통해 아이와 교감하는 것이 중요하다.



어른들에게 스트레스는 병이지만, 어린 아이에게 스트레스는 자신이 힘들기 때문에 관심을 가져달라는 일종의 신호다. 부모가 관심을 갖고 교감을 나누는 것만으로도 자연스럽게 증상이 치료되는 경우가 많다고 한다.

증상이 심하면 전문가의 도움을 받아라

아이의 증상이 심할 경우에는 반드시 전문가의 도움을 받아야 한다. 어린이의 경우 면담 치료가 어렵기 때문에 심리분석과 놀이를 통해 치료를 하게 되며, 필요에 따라 약물치료를 병행한다.

소아 스트레스는 환경적인 요인이 크기 때문에 환경 개선도 치료의 중요한 과정이다. 특히 가정 문제가 소아 스트레스의 원인인 경우에는 부모 치료가 병행되어야 한다.

치료를 위해서 아이에게 꾸준히 건강한 자극을 줘야 하기 때문에 보통 6개월 이상 받아야 하는 경우가 많고, 만약 환경 개선이 되지 않을 경우 치료가 쉽지 않다. 그렇기 때문에 전문의들은 소아 스트레스의 가장 좋은 치료는 예방이라고 말한다. ㉞