



학교 관련 스트레스 및 불안에 대해 우리 아이 지원하기

대부분의 사람은 살면서 한 번쯤 불안감을 경험해 봤을 겁니다. 다가올 일에 대한 걱정이나 불안감 때문에 가슴이 두근거리고, 심장이 빠르게 뛰고, 가슴이 답답해질 수 있습니다. 아이에게 불안감은 오히려 어떤 목적을 달성하는 데 도움이 될 수도 있다. 예를 들어, 운동 선수 선발전 전에 긴장되거나 아침 방송을 읽기 직전에 불안감을 느끼는 것은 정상입니다. 또한, 적정 수준의 불안감은 아이의 집중력, 문제 해결 능력, 위협 감지 능력 등에 도움이 될 수 있습니다. 하지만 스트레스 수준이 높아져 아이가 학교와 집에서 일상적인 활동을 하는 데 지장을 줄 정도가 되면, 이는 도움이 필요한 정신건강 문제의 신호일 수 있습니다.

일부 아이들에게는 학교 그 자체가 불안감의 가장 큰 원인입니다.

이 자료는 학부모 및 보호자가 아이의 학교 관련 불안감을 이해하고 잘 대처할 수 있도록 도움을 주기 위해 개발되었습니다.

주의: 본 안내문에서는 "아이(child)"라는 용어가 사용되었지만, 귀하가 돌보는 아이가 청소년이나 청년일 수도 있고, 한 명 이상의 아이를 돌보고 계실 수도 있음을 인지합니다.

학생들이 등교를 기피하게 되는 데에는 학교 관련 불안감 외에도 수많은 이유가 있습니다. 또래 집단에 잘 어울리고 소속감을 느끼는 것에 대한 걱정이 일부 학생들의 출석에 영향을 미칠 수 있습니다. 어떤 학생들은 학교에서 차별이나 괴롭힘을 경험하여 학교가 안전하지 않은 공간이 될 수 있습니다. 이러한 경우에는 이러한 우려 사항들을 해결하는 적극적인 대응이 필요합니다. 자녀가 학교에서 인종차별, 동성애 혐오 또는 기타 형태의 차별이나 괴롭힘을 경험했다면, 학교 교장 선생님에게 연락하여 상황을 해결하도록 하세요.

학교 관련 불안이란 무엇인가요?

학교 관련 불안은 모든 연령대의 학생들에게 영향을 미칠 수 있으며, 친구 사귀기, 과제/시험 완수, 수업 중 질문에 답하기와 같은 학교 및 학습 활동에 대한 과도한 두려움을 말합니다. 부모/보호자로서 여러분은 자녀가 학교 관련 불안감을 극복하도록 돕는 주요 지원자인 경우가 많습니다.

아이가 학교 관련 불안을 겪고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

아이가 다음과 같은 징후를 여러 차례 보인다면, 학교 관련 불안을 겪고 있을 가능성이 있습니다.

- 학교 결석 횟수 증가
- 학교에서 또래와의 교류 감소
- 학업 성취도 저하
- 학교에 대한 흥미 부족
- 학교 가는 것에 대한 걱정



- 어린 아이의 경우, 등교 시간이 되었을 때 반항하기/거부하기/울기/떼쓰기
- 불안감을 나타내는 신체적 증상 – 두통, 복통, 기타 통증
- 학교 가야 할 때 나타나는 우울한 기분

아이가 학교 관련 불안감 및 스트레스를 극복하도록 어떻게 도울 수 있나요?

아이의 스트레스와 불안감을 줄이는 데 도움이 되는 여러 가지 방법이 있습니다.

- 학교생활과 관련해서 예측 가능한 일과를 유지하세요. 앞으로 일어날 일을 아는 것은 아이가 안정감을 느끼고 스트레스 수준을 낮추는 데 도움이 됩니다.
- 함께 침착함을 유지하는 것을 연습해 보세요. 이완 전략은 압박감, 불편한 감정, 걱정을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 아이가 불안한 생각을 떨쳐내고 보다 균형 잡힌 생각으로 대체할 수 있도록 도와주세요. 예를 들어, "이런 걱정을 하는 친구에게 뭐라고 말해줄 수 있을까?" 또는 "친구가 너한테 뭐라고 말할까?"라고 물어볼 수 있습니다.
- 아이가 학교에 다니기 위한 용기 있고 현실적인 단계를 밟아나갈 수 있도록 도와주세요. 이는 학교 기피의 정도에 따라 아이마다 다를 것입니다.
- 아이가 계속 노력하도록 격려해 주세요. 아이의 용감한 노력을 칭찬하고, 이전의 성과를 상기시키며, 새로운 도전에 맞설 수 있도록 격려하세요.

아이가 학교를 떠났다가 다시 학교에 적응하도록 어떻게 도울 수 있나요?

다음 전략들은 아이가 한동안 결석 후 학교에 복귀하는 데 도움이 될 수 있습니다. 당장 성공적이지 못할 수도 있다는 점을 명심하세요. 새로운 전략의 효과가 나타나기까지는 시간이 걸릴 수 있습니다. 낙담하고 있다는 점을 인정하고, 공감에 가는 새로운 방법을 계속 시도해 보세요.

- 아이가 학교로 돌아갈 수 있다고 믿고, 그 믿음을 아이와 함께 나누세요.
- 학교 출석 기대치에 대해 아이에게 명확히 전달하세요(예를 들어, 결석이 허용되는 경우와 그렇지 않은 경우). 살다 보면 예상치 못한 일들이 생기고, 아이가 아파서 학교에 가지 못하는 때도 있을 것입니다. 하지만 꾸준히 학교에 출석하는 것은 아이의 자신감을 키우고 불안감을 줄이는 데 도움이 됩니다.
- 아이의 감정에 귀 기울이고 공감해 주세요. 이는 아이가 이해받고 있고, 누군가 자신의 의견을 듣고 있다는 메시지를 전달합니다. 이는 신뢰를 구축하는 데에도 도움이 되어, 다양한 대처 전략을 시도해 볼 수 있는 길이 열릴 수도 있습니다.
- 가능하다면 학교 관계자 및 아이와 협력하여 학교 복귀를 위한 전환 계획을 세우세요. 전환 계획은 아이가 성공하는 데 도움이 될 것입니다. 여기에는 점진적 복귀 과정, 학업에 대한 기대치 하향 조정, 학생이 편안하게 느끼는 주요 인물 파악, 그리고 불안감이 심할 때 취할 수 있는 조치 등이 포함될 수 있습니다.

언제 추가적인 도움을 요청해야 하나요?

다양한 방법을 시도해 보았지만 아이의 상태가 개선되지 않고 학교 기피 문제가 계속된다면, 외부의 도움을 받는 것을 고려해 볼 때입니다. 아이의 담임 교사 또는 편하게 이야기할 수 있는 다른 학교 직원과 상담하세요.

다음과 같은 이용 가능한 다양한 지원이 있습니다.

- **교사**는 아이의 일정이나 학업 요구 수준을 조정함으로써 도움을 줄 수 있습니다. 또한 학교 복귀 준비를 도울 수 있습니다. 아이를 가장 효과적으로 지원하는 방법에 대해 학교 관계자와 면담을 요청할 수 있습니다.
- **학생 지원 직원**은 아이가 학교생활을 잘 헤쳐나갈 수 있도록 대처 전략을 공유하고 지원하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- **학교 정신건강 전문가**는 아이의 출석을 지원하기 위해 다양한 역량 개발이 포함된 단계별 등교 계획을 수립하여 아이와 함께 진행할 수 있습니다.



- **장기적인 치료가 필요한 보다 심각한 문제의 경우**, 학교 정신건강 전문가가 아동 정신건강 서비스에 전문 연계 소개서 (referral)를 제공하고 해당 서비스 기관과 협력하여 권고사항 및 전략에 대한 학교의 적절한 지원이 이뤄질 수 있도록 합니다.

다음의 기관들에도 문의하실 수 있습니다.

- [Children's Mental Health Ontario\(온타리오 아동 정신건강\)](#) – 워크인 클리닉(온라인 및 대면), 지속적 상담 및 치료, 집중적 전문적인 치료를 포함하여 귀하의 지역에서 무상으로 정신건강 치료를 받을 수 있습니다. 전문 연계 소개서(Referral)는 필요하지 않습니다.
- [One Stop Talk\(원스톱 상담\)](#) – 온타리오의 어느 곳에서나 치료사와 즉시 연결되어 계획을 수립하고, 필요시 추가 지원을 받을 수 있습니다.
- [Youth Wellness Hubs Ontario\(유스 웰니스 허브\)](#) – 온타리오 여러 지역사회에서 다양한 서비스를 이용할 수 있습니다. 워크인 또는 예약을 통해 무상 서비스를 쉽게 이용할 수 있습니다.

정신건강 문제를 겪는 아이를 돕는 것은 어려울 수 있으므로, 부모/보호자 자신을 위해 외부에 도움을 요청하는 것을 고려해 보세요. Parent's for Children's Mental Health(부모 지원 단체)에 연락하여 비슷한 경험을 겪고 있는 다른 부모 및 보호자와 교류해 보세요.

유용한 자료

- <https://www.preynet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/>
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

참고 자료

Egger, HL, Costello, EJ, & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Ingul, JM, Havik, T., & Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, MG (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (n.d.). Retrieved October 24, 2024, from https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book

School Refusal. (n.d.). *Family Care Centre*. Retrieved October 24, 2024, from <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

