

우리들의 학교생활 이야기

스트레스를 이기는 힘,
회복탄력성



스트레스란 무엇일까요?

'스트레스 stress'란 적응하기 어려운 일이나 상황이 생겼을 때 내 몸에서 일어나는 변화 상태를 말합니다. 스트레스는 주로 부정적인 상황에서 사용하는 용어이지만, 사실은 **항상성(현재의 안정된 상태)을 깨는 모든 자극과 상황을 말합니다.** 예를 들어 시험 스트레스, 친구와 갈등으로 인한 스트레스도 있지만 새로운 친구를 사귀다든가, 여행을 가는 등 좋은 변화도 내 생활에 변화를 주는 자극이기에 스트레스가 될 수 있다는 뜻이지요.



스트레스는 인간의 성장과 발달에 필수불가결

일상 속에서 크고 작은 스트레스는 변화하고 성장하기 위해서 필수 불가결 합니다. 새싹이 비를 맞고 바람을 맞으며 꽃을 피우고 열매를 맺게 되는 것처럼, 우리가 성숙한 성인으로 성장하기 위해서는 다양한 갈등과 변화의 순간을 맞이하게 되는데, 이를 모두 피할수는 없으며, 미리 예방할 수도 없습니다. 즉, **스트레스는 인간의 성장과 발달에 필수불가결한 것** 이라고 할 수 있습니다.



스트레스를 잘 받아들이는 과정 1

우리가 해야 할 것은 스트레스를 사전에 미리 차단하거나 스트레스를 피해 다니는 것이 아니라 스트레스를 만났을 때 이를 잘 견디고 이겨내는 방법을 익히는 것입니다. 우리는 **유리 멘탈**과는 반대로, 우리의 마음과 정신이 외부의 자극, 스트레스에도 쉽게 깨어지지 않게 연습하고 훈련해야 합니다.

이를 바로 **'회복탄력성 resilience'**라고 합니다.

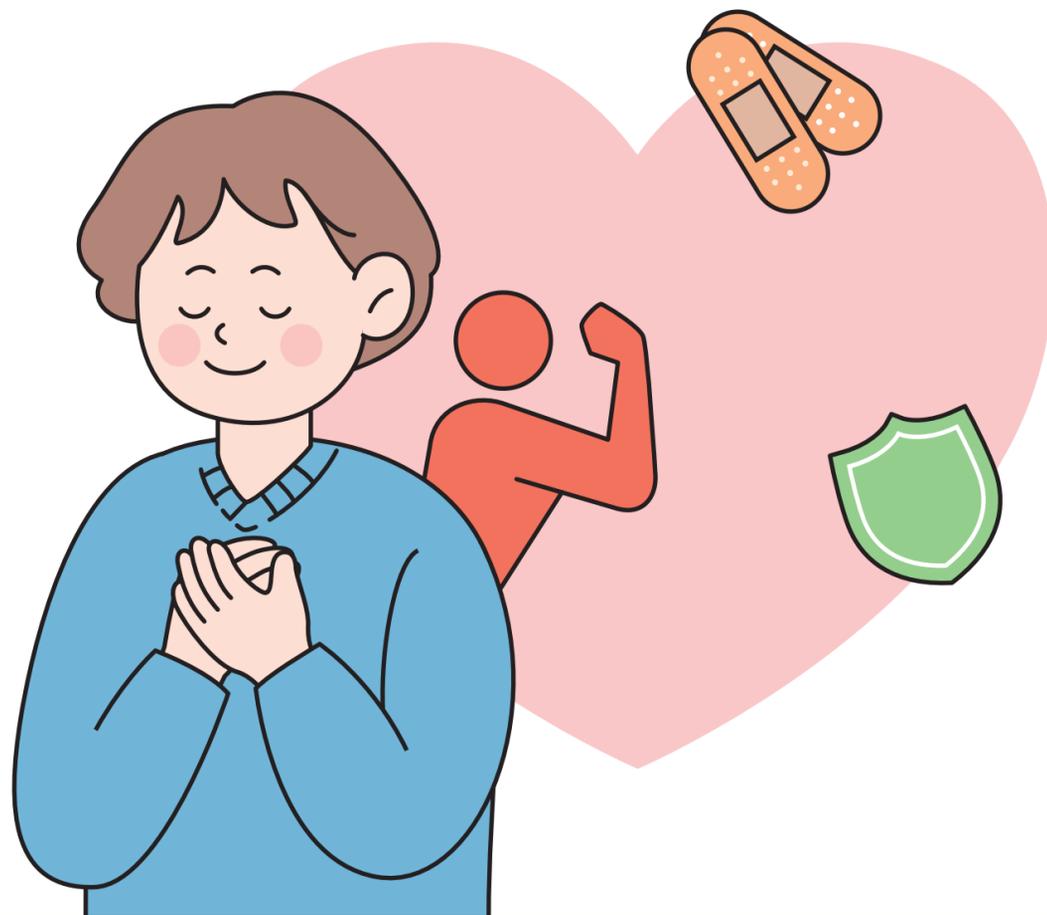


유리멘탈 ▼

'유리멘탈'이라는 말을 들어보신적이 있으신가요? 깨지기 쉬운 유리로 된 멘탈, 정신이라는 뜻으로 쉽게 상처받고, 유약한 정신을 부르는 말로 쓰입니다.

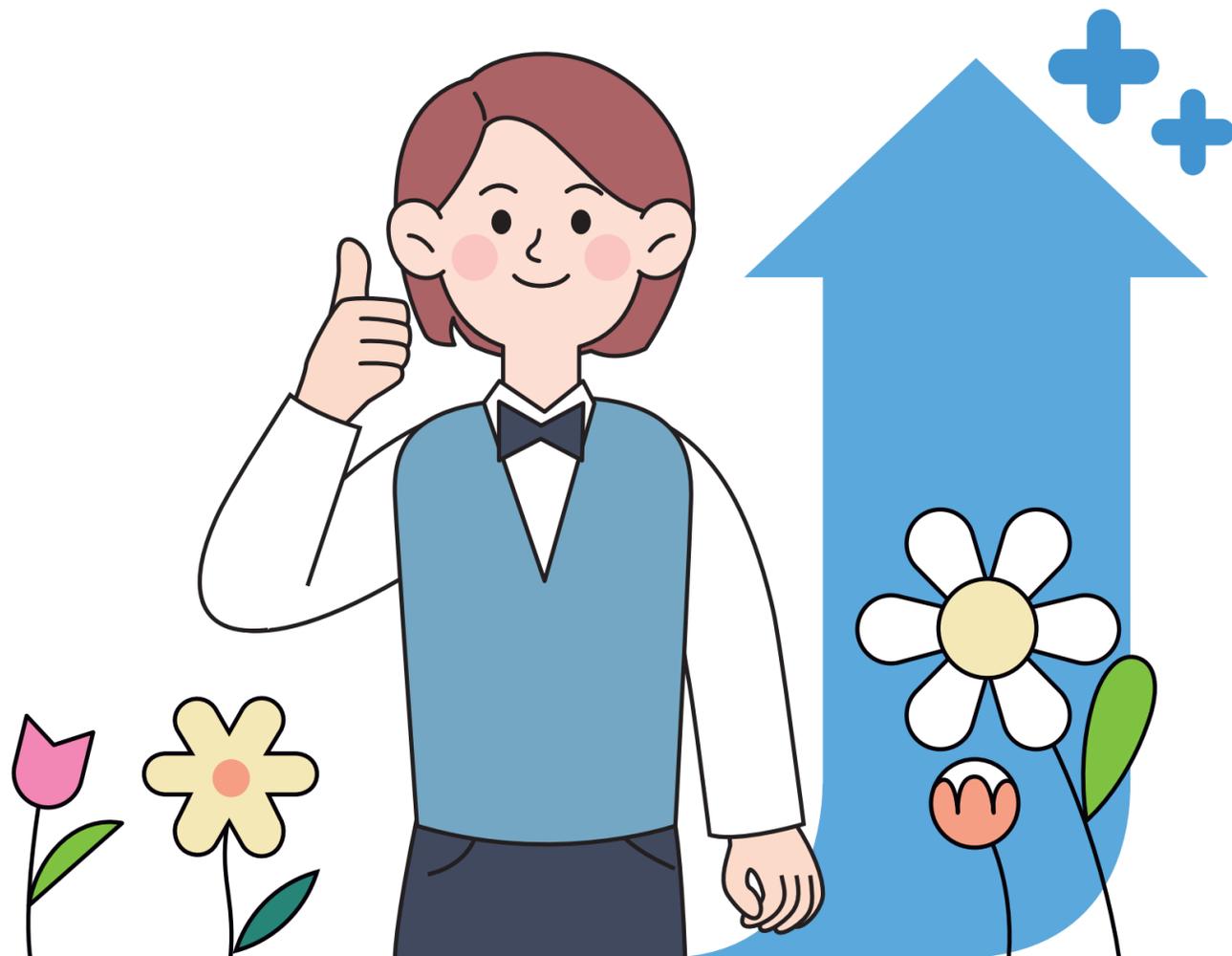
스트레스를 잘 받아들이는 과정 2

회복탄력성은 **스트레스나 좌절, 역경을 견디는 힘으로 정신적 저항력**을 뜻합니다. 고무로 만들어진 탱탱볼은 아무리 집어 던지고 외부에서 자극을 주어도 일시적으로 모양이 변형될 수는 있지만 이내 제 모습을 찾고 혹은 원래보다 더 높이 튕겨 오르기도 합니다. 이처럼 우리 마음의 근육도 외부 자극을 이겨내고 더 나아가 그 자극을 자신이 성장하는 원동력으로 삼는 힘을 키워낼 수 있습니다.



스트레스를 잘 받아들이는 과정 3

마음의 근력인 회복탄력성은 어느 순간 갑자기 커지는 것이 아니라, 매일 매일 조금씩 성장하게 됩니다. 우리 몸의 근육과 비슷합니다. 건강한 음식을 먹고 꾸준히 운동을 하면 근력이 생기는 것처럼, 마음의 근육도 **평소에 나 스스로를 사랑하고 존중하며, 꾸준히 내 마음을 살펴보고 크고 작은 스트레스를 관리**하면 나도 모르게 마음의 근육이 조금씩 성장하고 있는 것을 발견 할 수 있을 겁니다.



도움을 요청하세요

하지만 어떤 스트레스는 내가 견딜 수 없을 정도로 너무 갑자기, 너무 세게 나타날 때도 있습니다. 감당하기 힘들 정도의 스트레스는 너무 늦지 않게 도움을 받는 것이 나의 마음의 근육이 크게 다치는 것을 예방하는 방법입니다.

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

교육청 위 센터(Wee Center)

지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

청소년 모바일 상담 '다들어줄개'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘