

## 평범한 사춘기가 아니다? 새 학년 증후군 바로 알기

3월, 새 학년이 시작되면 학생들은 새로운 환경에 적응하는 과정에서 스트레스를 받는다. 어른들도 '월요병'을 호소하는데, 한 달 이상 긴 방학을 보낸 아이들이 새로운 학년에 적응하며 스트레스를 받는 것은 어찌면 당연하다. 그러나 단순히 '학교 가기 싫다'를 넘어 다음날이 두려워지고 신체적·정신적 고통의 정도가 심해지면 '새 학년 증후군'을 의심해야 한다. 시간이 지나 적응하면서 좋아지는 경우도 있지만 개인의 성향과 주변 환경에 따라 그러지 못하는 경우도 많다. 학교와 가정을 중심으로 새 학년 증후군 극복 방법을 짚어봤다.

취재 이도연 리포터 ldy@naeil.com

도움말 백형태 원장(메티스신경정신과 · 소아정신과 전문의) · 임진우 교사(경기 동남고등학교)

### 사춘기·무기력증 혼동 '주의'

흔히 새 학년 증후군은 초등학생이 겪는다고 생각한다. 하지만 중·고등학생의 새 학기 부담도 만만찮다. 소아정신과 전문의인 메티스신경정신과 백형태 원장은 “중고등학생은 초등학생보다 학습 부담, 또래 관계에 대한 압박이 크고 진로 고민도 커지는 시기다. 그러나 스트레스를 겉으로 잘 드러내지 않으려는 경향이 있다. 스스로 이겨내려 애쓰다가 뜻하는 대로 마음을 다잡지 못하면 쉽게 무력감을 느낀다. 이 같은 힘든 마음이 다양한 형

태로 드러나게 된다. 무력감과 우울감은 학업 집중도 저하는 물론, 교우 관계 단절을 가져와 따돌림이나 학교폭력 등으로 이어질 수 있다. 부모님과의 소통의 단절이 심해져 스마트폰이나 게임 중독으로 이어지며 이는 사회적 문제로 번지기도 한다. 사춘기와 증상이 비슷해 초기 발견이 초등학생에 비해 힘든 것이 특징이다”라고 설명한다. 대표적인 신체 증상은 복통이나 두통, 변비, 수면 장애 등이다. 백 원장은 “중·고등학생의 경우 두드러진 신체 증상이 없는 경우도 많다. 그래서 스

스로도 ‘새 학년 증후군’이 아닌 단순 무기력감으로 생각한다. 부모들은 단순히 ‘사춘기’라고 생각하기 쉽지만, 새 학년 증후군 등 당사자의 심리적 요인은 없는지 돌아봐야 한다. 특히 전문가들은 새 학년 증후군을 앓는다면 초기에 도움을 받는 것이 중요하다고 입을 모은다. 가정과 학교에서 새 학년이 된 학생들을 주의 깊게 살필 필요가 있다”고 조언한다.

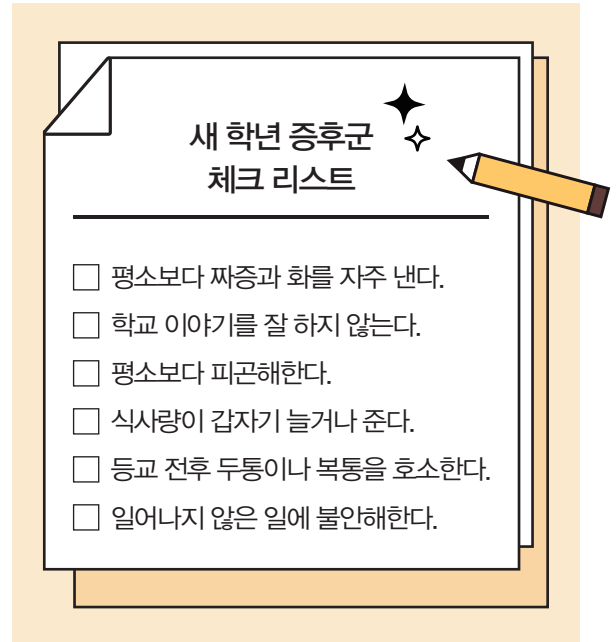
### 학기초 상담 적극 활용해야

새 학년 증후군은 아이의 성격, 자존감 정도, 주변 환경에 따라 다르게 나타난다. 경기 동남고 임진우 교사는 “학기초에 이루어지는 상담을 적극 활용할 것을 권한다. 학생과 학부모 모두 학기초 상담을 형식적으로 생각해 소홀히 여기는 경우가 있다. 그러나 학기초 상담이 학생들의 새 학년 적응을 돕고 어려운 상황을 겪는 학생을 교사가 빨리 발견해 도움을 줄 수 있다”고 설명한다.

학습 자신감을 높이는 것도 좋다. 임 교사는 “변화를 예상하고 준비했다면 적응이 수월하다. 학습에 대한 걱정이 많은 성향이라면 새 학기에 배울 내용을 예습하는 것도 좋다. 수업 내용을 이해하면서 자신감을 가지면 그만큼 새 학년에 적응하기 쉽다”고 조언한다.

### 신체·정서적 안정 우선해야

새 학년을 맞이해 학부모는 어떻게 대처하면 좋을까? 학용품은 새로 구비하는 경우가 많은데, 익숙하고 편한 물건이 긴장을 낮추는 데 도움이 된다. 또한 자녀가 평소보다 예민한 태도를 보인다면 단순 ‘사춘기’로 예단하지 말고 학교와 관련해 대화를 나눠보길 추천한다. 이때 대화 주제는 학업보다는 교우 관계, 학교생활에 무게를 뒤편해야 한다.



학년초는 새로운 환경에 적응해야 해 피로감이 증가하는 시기이기도 하다. 항스트레스 작용을 하는 비타민B의 섭취를 늘리고, 면역력 향상에 도움이 될 식단을 제공하는 것도 고려할 만하다.

백 원장은 “학년초엔 학부모도 학습 부담을 갖기 쉽다. 하지만 아이가 가정에서 충분히 휴식하고 정서적 안정감을 느끼도록 힘쓰고, 학습량은 차차 늘려도 된다는 여유를 가져야 한다. 또한 아이의 새 학년 증후군이 길어진다면 전문가를 찾을 것을 권한다”고 조언한다. @

TIP

### 새 학년 증후군 예방법

1. 모든 것을 새로 바꾸지 않기
2. 새 학년 시작 전부터 생활 리듬을 맞추기
3. 비타민B와 아연 섭취 늘리기
4. 충분한 휴식 시간을 주고 학습량 점차 늘리기
5. 아이의 말을 진심으로 들어주기