[서울신문] 2018.03.09.

'새학기증후군' 처음 겪는 8살.. "등굣길 따뜻하게 안아주세요"

초등 1학년이 보내는 새학기 SOS

스스로 할일 늘어 불안감 커져
신체증상으로 스트레스 표현
두통·복통 호소...틱 증상도

지난해 3월 서울 용산구 이태원초등학교에서 열린 입학식에서 한 학부모가 국기에 대한 경례를 하며 왼손을 가슴에 올린 자녀의 자세를 고쳐 주고 있는 모습. 서울신문 DB

올해 초등학교에 입학한 아들을 둔 '워킹맘' 김경혜(41)씨는 며칠째 머릿속이 복잡하다. 아이가 학교에 간 지 4~5일 만에 말수가 줄고 짜증이 부쩍 늘었기 때문이다. "오늘 학교에서 뭐 했어"라는 엄마의 질문에도 퉁명스럽게 "몰라"라고 답할 뿐이다. 어린이집과 유치원에 다닐 때는 교사와 수시로 대화하며 아이들의 평소 행동을 점검했는데 초교 담임교사와는 소통이 쉽지 않다. 김씨는 "매일 아침 출근 준비와 아이 등교 준비를 동시에 해야 하는 전쟁 같은 상황인데 아이가 풀 죽은 표정으로 있으면 괜히 짜증이 난다"면서 "학교에 적응 못 하는 게 아닌가 걱정도 크다"고 말했다.

초·중·고교가 입학·개학하는 3월, 김씨와 같은 답답함을 호소하는 부모가 많다. 아이들이 새 교실과 선생님, 친구 등 낯선 환경에 적응하는 과정에서 심리적 어려움을 겪는 '새 학기 증후군' 증상이 흔히 나타나기 때문이다. 전문가들은 "새 학기 증후군은 대부분 감기처럼 앓다가 쉽게 지나가지만 심각한 경우도 종종 있어 부모가 아이 상태를 잘 관찰해야 한다"고 조언한다.

새 학기 적응 돕는 지역 청소년상담복지센터 특성화 프로그램들

지역	프로그램명	대상	기간	문의처
서울	건전한 학교 문화 형성 프로그램	초·중·고	3~5월	02-490-0417
	전환기 프로그램	중1·고1	3~4월	02-6715-6663
	사회성 프로그램	초2·3	3~4월	02-6715-6662
대구	신학기 적응 프로그램	초·중·고	3~9월	053-216-8310
	또래관계 증진 '안녕 프렌즈'	초3~4	~29일	053-638-1388
인천	친구관계향상 '우리는 친친'	초5~6	~30일	032-721-2313
	스트레스관리 '하늘 바라보는 오늘'			
경기	사회성향상	초1~6	~4월 10일	031-216-8352
	학교폭력예방교육 '내 마음에 저장'	초·중·고	3~4월	031-832-4459
강원	새 학기 무료 심리검사	초4~고3	~31일	033-256-2000
충북	자아성장 및 또래관계향상	초·중·고	3~4월	043-642-7939
충남	신학기 상담 '괜찮니? 같이가자!'	초·중·고	12~16일	041-942-9596
전남	인성교육	중1~고3	~30일	061-555-1318
경북	신학기 진로·적성 무료검사	초5~중3	~30일	054-742-1388

〈자료: 여성가족부〉

학교 적응에 가장 애먹는 학년은 역시 초교 1학년이다. 학교의 생활 방식이 어린이집, 유치원과는 많이 다르기 때문이다. 아이가 불안해하면 부모의 스트레스도 커질 수밖에 없다. "아이를 초등학교에 처음 보내면 엄마의 체중이 한 달 동안 평균 3kg은 빠진다"는 얘기가 나돌 정도다.

전윤경 서울 영등포 청소년상담복지센터 소장은 "초등학교에 가면 스스로 해야 하는 일이 늘어난다. 예를 들어 유치원 때까지는 교사가 수업 준비물을 챙겨줬지만 학교에서는 사물함에서 준비물을 스스로 챙겨 와야 한다"고 말했다. 또 놀이하듯 수업받던 유치원과 달리 학교에서는 정자세로 의자에 앉아 한 교시당 40분씩 수업을 받아야 해 답답해하는 아이들이 많다. 이 때문에 수업 중 교실을 돌아다니거나 "무섭다"며 교실에 들어오지 못하는 학생도 있다. 또래와의 관계 맺기에 익숙하지 않은 아이라면 새 친구를 사귀는 것도 큰 고민거리다.

학기 초 적응을 어려워하는 아이들은 속내를 어떻게 표현할까. 신의진 연세대 소아정신과 교수는 "어릴수록 신체 증상으로 스트레스를 드러내는 일이 많다"고 말했다. ▲두통·복통 등 호소 ▲잦은 짜증과 무기력증 ▲눈을 지나치게 많이 깜박이는 '틱' 증상 ▲식사량 감소 등이 대표적인 신체 증상이다. 또 등교해야 할 아침 시간에 늦잠을 자고 화장실에 들어가 나오지 않거나 집에서 평소보다 산만한 행동을 보이는 것도 새 학기 증후군을 의심해 볼 만한 증상이다. 심하면 우울증이나 불안 증상을 보이기도 한다.

아이가 학교 적응에 어려움을 겪는 것처럼 느끼면 부모도 불안해진다. 특히 맞벌이 부부라면 초조함이 더하다. 하지만 아이 앞에서 불안감을 드러내면 절대 안 된다. 신 교수는 "부모도 불안한 마음에 짜증을 내기도 하는데 그러면 아이가 당황해 심리가 더 안 좋아질 수 있

다"면서 "'누구는 잘 적응했는데', '이러다 큰일 나는 것 아닌가' 하는 식의 극단적 불안은 피하려 노력해야 한다"고 말했다. 전 소장은 "아이를 잘 관찰하면서 등굣길에 한 번 꼭 안아 주는 등 지지를 표현해 줄 필요가 있다"고 말했다.

아이 앞에서 담임교사의 교육관을 헐뜯거나 믿지 못하겠다는 식으로 얘기하는 건 피해야 한다. 그럴수록 아이 역시 학교를 불신하고, 적응에 더 애먹을 수 있다. 유연진 서울 가주초 교사는 "아이가 '선생님이 다음날까지 숙제를 꼭 해오라고 한다'며 불만스러워할 때 달래 주려는 의도로 '가끔 안 해갈 수도 있지, 뭐'라고 답하는 부모도 있는데 이런 반응은 좋지 않다"면서 "교사의 교육관이 맞지 않다고 생각하면 학교에 와 교사와 상담해 해결해야 한다"고 말했다.

전문가들은 한 달 정도 지켜보며 아이 상태가 어떻게 변하는지 확인해야 한다고 입을 모은다. 심리적으로 특별한 문제가 없는 아이도 스트레스를 받아 예민해졌다가도 보통 한 달 안팎이면 증상이 없어지기 때문이다.

신 교수는 "아이들이 산만해 보여 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)를 걱정하는 부모가 많은데 전체 초등학생 중 ADHD 기질을 가진 아이는 5% 정도"라면서 "나머지는 사회성이 떨어지거나 일시적 적응 문제로 산만해 보일 가능성이 있다"고 말했다.

유 교사는 "아이들이 학교에서 작은 불안 행동을 드러내는 정도는 변화에 적응하는 일반적 현상이어서 가정에 연락하지 않는다"면서 "보통 3월 말 또는 4월 초 '학부모 상담 주간'이 있는데 아이에 대해 걱정되는 점이 있으면 이때 교사와 얘기해 보면 좋다"고 말했다.

증상이 사라지지 않으면 조금 더 적극적인 해결책을 찾아야 한다. 신 교수는 "정신과를 찾는 데 대한 부담을 털고 조기 진료를 받아야 좋다"면서 "아이가 진짜 ADHD인데 너무 늦게 진료를 받는 등 잘못 대응하면 문제를 키울 수 있다"고 지적했다.

전 소장은 "서울에는 자치구마다 상담복지센터가 있는데 여기서 상담도 받고 저학년 놀이치료 등을 할 수 있다"면서 "또 지방자치단체 중 심리정서 바우처 사업을 하는 곳이 있는데 이를 활용하면 저렴한 비용으로 치료받을 수 있다"고 소개했다.

유대근 기자 dynamic@seoul.co.kr
Copyrightsⓒ 서울신문사