

독성 스트레스란 무엇인가요?

아이가 부모를 잃거나, 괴롭힘을 당하거나, 폭력에 노출되는 등 힘든 경험에 오랫동안 반복적으로 노출될 경우, 아이에게 스트레스가 누적됩니다. 아이가 이러한 스트레스를 해소, 조절 및 경감할 수 있도록 우리가 나서서 돕지 않는다면, 스트레스가 더욱 발전하여 '독성 스트레스'로 심화됩니다. 독성 스트레스는 여러 가지 문제를 유발하는데, 여기에는 아이의 발달에 지장을 초래하는 것부터 건강상의 문제 유발까지도 포함됩니다.

캘리포니아 주 아동의 3분의 1 가량이 독성 스트레스 위험에 노출되어 있습니다.

독성 스트레스 유발 요인이 무엇인지 파악함으로써, 아이들이 여러분을 가장 필요로 할 때, 힘든 시기를 이겨낼 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 적절한 치유 수단 없이 힘든 상황을 계속 경험하는 상태를 '아동기 부정적 경험(Adverse Childhood Experiences, ACE)'이라고 하며, 이는 독성 스트레스 유발로 이어집니다. 다음은 독성 스트레스 유발 요인입니다.

- 사랑하는 대상을 상실
- 부모의 이혼
- 정신 질환
- 양육자의 약물 오남용
- 학대 경험
- 불안정한 상태
- 방치
- 폭력 목격
- 인종차별 등 각종 차별
- 세대 간 충돌 및 문화적 트라우마

독성 스트레스가 미치는 영향

독성 스트레스는 모든 사람에게 영향을 미치지만, 특히 아동에게 치명적입니다. 독성 스트레스를 해소할 수 있도록 적절한 도움을 주지 않을 경우, 해당 아동의 삶 전반에 걸쳐 영향을 줄 수 있습니다.

단기적인 영향

- 면역력 저하
- 학습 부진
- 행동 장애
- 빈번한 감정 폭발
- 수면 장애
- 불안감
- 우울증

장기적인 영향

- 낮은 학업 성취도
- 심각한 건강 문제
- 만성적 정신 질환
- 약물 오남용 증가
- 폭력적인 행동
- 실업 및 빈곤

독성 스트레스 예방법

우리는 아이의 삶에 나쁜 일이 일어나지 않기를 바라지만, 안타깝게도 우리가 모든 상황을 통제할 수는 없습니다. 하지만 부모와 양육자는 아이가 어려움을 헤쳐 나가는 데 도움이 되는 환경을 조성할 수 있습니다.

아이의 독성 스트레스 노출 방지에 도움을 주는 방법 네 가지를 소개합니다.

차분한 환경 조성하기

차분함은 평온한 환경을 조성함으로써 아이가 자신의 감정을 조절하는 데 도움을 줍니다.

한결같이 행동하기

행동의 일관성은 아이가 자신의 주변에서 일어나는 일을 보다 쉽게 예측할 수 있도록 합니다.

아이의 곁에 있기

노래를 들려주고, 책을 읽어주고, 함께 놀아줌으로써 아이의 두뇌 성장을 도울 수 있습니다.

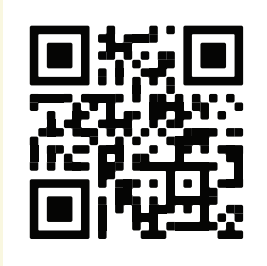
헌신적으로 보살피기

아이에게 사랑과 보살핌을 베풀어서 유대감을 형성하고 안정감을 줄 수 있습니다.



독성 스트레스를 미연에 방지하세요.

QR 코드를 스캔하여 더 많은 팁과 추가 리소스를 살펴보세요.



아이가 독성 스트레스 없이 힘차게 시작하도록 도와주세요.



First5California.com

