




# 교육환경과 학부모 스트레스

서울대학교 가정의학교실  
박민선

**Parenting**





**특수중 → 특목고 → 대학입시**





**To live healthier**



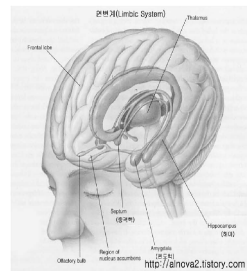


### 일과 스트레스

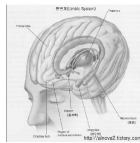
**Stressor:** 새로운 평형을 요구하는 신체 내외적인 변화  
 예> 추울때, 과음, 갈등, PH

**Stress reaction:** stressor에 대한 각 개체의 반응, 개개인마다 차이  
 예> 답답함, 가슴 두근거림, 얼굴에 열이나는 증상  
 두통, 목 및 어깨통증 등

### 뇌감정중추

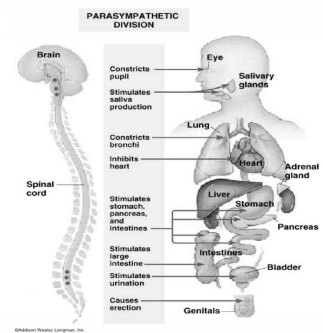
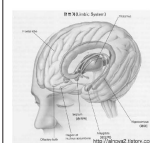


### Fear network of acute stress



- Sudden unexpected rise of terror
- Hippocampus
- Medial prefrontal cortex (MFC)
- Amygdala and brainstem projection with "false suffocation alarm"
- Disturbed breathing
- Hyperventilation and respiratory alkalosis
- Decreased conc of CO2 in the brain
- Respiratory alkalosis induced hypocalcemia, hyperkalemia
- Triggering various somatic symptoms such as dizziness, tremor, palpitation
- Fear and anxiety

### Stress and ANS



### Stressor & Stress Reaction

- 가슴 답답함
- 가슴 두근거림.
- 조이는 듯한 두통
- 목 및 어깨통증
- 소화장애, 복통, 설사
- 목에 이물감
- 눈이 시리고 아픈 느낌
- 어질어질하고 집중할 수 없는 느낌

- 기억력 저하
- 집중력 장애
- 수행능력 저하
- 휴식으로 회복되지 않는 지나친 피로감



### 행복 vs 불행 일과 관계의 문제

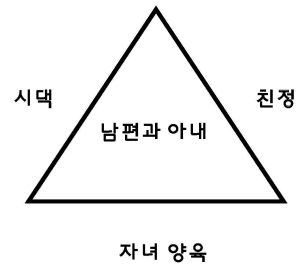


2004 Surgeon General's Report

### 관계의 병

- 남자에게는 직장에서 동료, 상사 및 부하, 부인, 자식과의 관계
- 여자에게는 가정에서 시부모, 남편 및 자식과의 관계

### 관계 스트레스



### Parenting (부모)



2004 Surgeon General's Report

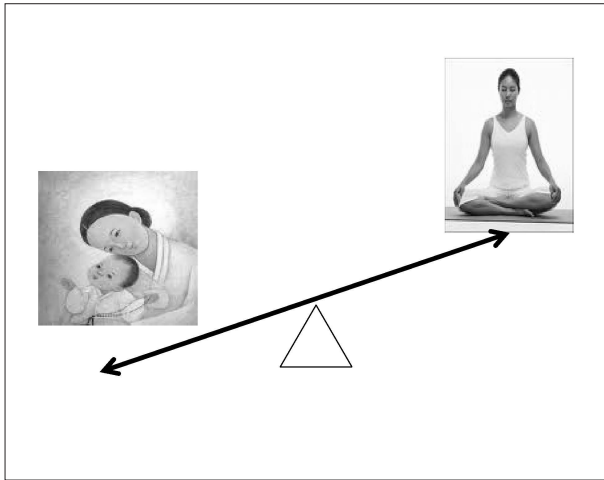
### 자녀양육스트레스

부모님 세대와의 차이



1. Less motivated
2. Difference of thinking process  
전통적, 권위적 vs 민주적, 자립적
3. 양육 방식  
애정적, 보호적 vs 무시, 간섭, 통제, 방임 → <예>  
존중  
중용  
일관성의 문제

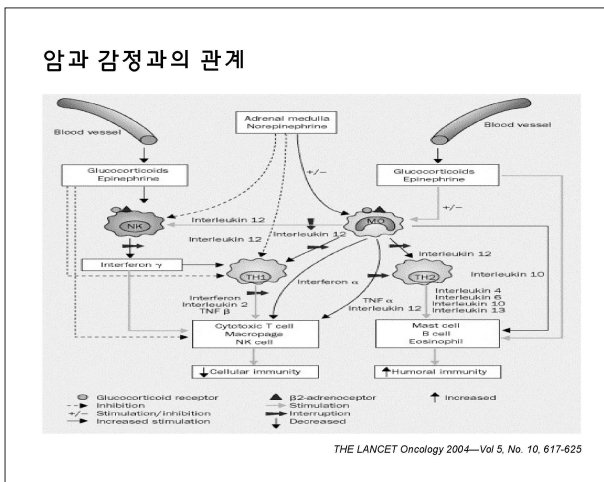
### 1. 58세 여성, 탈모 환자의 경우



### Stressor & Stress Reaction

가슴 답답함  
 가슴 두근거림.  
 조이는 듯한 두통  
 목 및 어깨통증  
 소화장애, 복통, 설사  
 목에 이물감  
 눈이 시리고 아픈 느낌  
 어질어질하고 집중할 수 없는 느낌

기억력 저하  
 집중력 장애  
 수행능력 저하  
 휴식으로 회복되지 않는 지나친 피로감



### 관계의 병 —예방이 최우선

"안 좋은 감정이 안 생기게"

- 남자에게는 직장에서 동료, 상사 및 부하, 부인, 자식과의 관계
- 여자에게는 가정에서 시부모, 남편 및 자식과의 관계

→ 관심 → 이해와 앓이 필요함

### 스트레스와 감정조절

1. 자녀 미래에 대한 생각

돌 상 앞의 아이  
 모든 가능성을 열어 둘 필요성

### 스트레스와 감정조절

2. 자녀 삶의 목표와 VISION 을 함께 SETTING 하고 제시하자

대학입학 VS 내가 세상에서 하고 싶은 일  
 학업성적 은 부산물

✓ 무한한 가능성의 시기

### 한국인 평균수명의 상승

	1960	1971	1981	1991	1995	1997	2009
남	57.8	59.0	62.3	67.7	69.6	70.6	76.5
여	55.3	66.1	70.5	75.9	77.4	78.1	83.3
합계	53.0	62.3	66.2	71.7	73.5	74.4	80.1

### 2. 66세 여성/ 신학대학교수님의 경우

### 스트레스와 감정조절

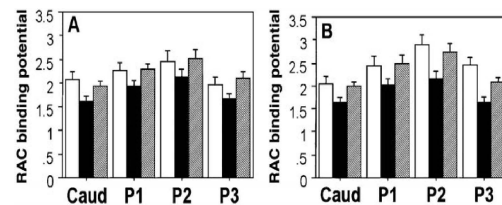


2. 자녀 삶의 목표와 VISION 을 함께 SETTING 하고 제시하자  
 대학입학 VS 내가 세상에서 하고 싶은 일  
 학업성적 은 부산물

- ✓ 무한한 가능성의 시기
- ✓ 긍정적인 시각 vs 부정적인 시각

### 믿음의 효과 플라시보 (가짜약)

위약 vs 파킨슨 치료제의 효과  
 (expectation of benefit)



Science 2001; 293:1164-66



### 스트레스와 감정조절

3. 사람들과 더불어 살고, 다들줄 알아야 성공하는 시대


### 스트레스와 감정조절




3. 사람들과 더불어 살고, 다들줄 알아야 성공하는 시대

→ 자신의 장점을 보는 시각 VS  
 아이들의 장점을 보는 연습







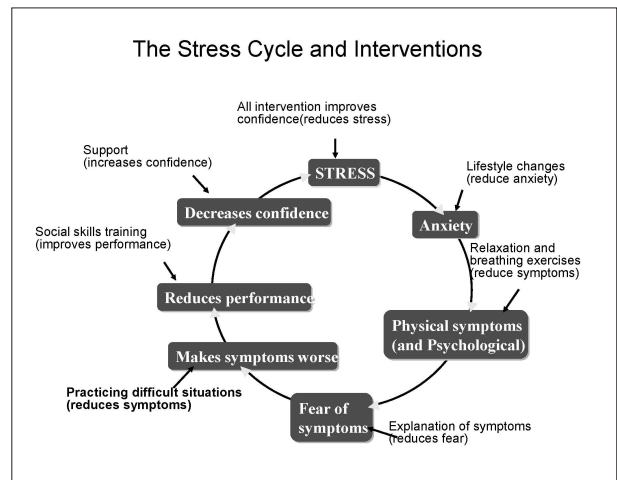
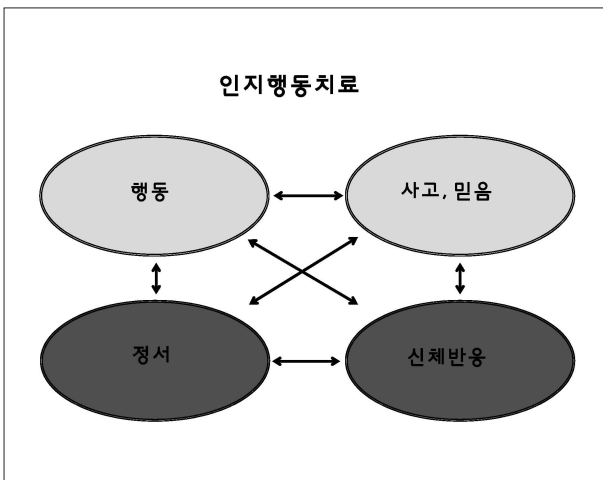
### 자아탄력성 (= resilience)



- 상처로부터 치유, 회복되는 능력
- 변화에 대해 긍정적으로 대처하는 적응능력
- 긍정적인 인적 자원, 관계의 중요성

### Parenting


➔




- ### Stress treatment strategy
1. 1. 지지 정신요법
  2. 2. 약물요법
  3. 3. 인지행동요법
    1. 중세 대응력 강화: 건강한 생활습관 확인
    2. 재조건화 (deconditioning/desensitization)
  4. 4. 사회기술 훈련, Assertiveness training
  5. 5. 생활방식변화와 Empowerment

### 3. 33세 여성

우울증

아버지: 폐암 사망  
어머니: 유망암 치료 중