

우리들의 마음건강 지키기

최근 우울, 불안 및 정신건강 문제로 힘들어하는 청소년들이 증가하고 있습니다. 장기화된 코로나19로 인해 생활 속 많은 변화가 일어났고 청소년들이 느끼는 어려움은 더 늘어나게 되었습니다.

등교수업이 제한되고 거리두기가 지속되면서, 학교생활을 통해 친구들과 만나 감정을 표현하고 소통하며 관계를 맺는 사회-정서적인 경험이 줄어들어 각자의 고립감은 높아졌습니다. 학사일정의 변동, 원격수업으로 인한 학력저하로 입시나 진로에 대한 불안감이 증가하였고, 다양한 활동과 체험이 제한되면서 건강하게 스트레스에 대처하는 방법들도 줄어들었습니다. 사회적인 불안과 변화에 따라 부모님이 겪는 높은 스트레스가 결과적으로 가정에서 짜증과 조급함, 과도한 잔소리나 부모-자녀 갈등으로 나타나기도 합니다.

지금은 그 어느 때 보다 나 자신과 주변 친구들의 마음건강 상태를 이해하고 유심히 살펴보아야 할 때입니다. 우리들의 마음건강 이야기 특별호에서는 나 자신과 주변 친구들의 마음건강을 지켜낼 수 있는 방법을 알려드립니다.

1

'죽고 싶다'라는 마음이 드는 것은 어떤 의미일까요?
도움이 필요하다는 'SOS'의 신호라는 것을 기억해야 합니다.

죽음에 대한 생각을 반복적으로 하게 되는 것은 **위험 신호**입니다. 반드시 **도움을 요청**해야 합니다. 만약 주변 친구가 죽고 싶다는 말을 한다면 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 간절한 외침일 수 있습니다. 당황하거나 가볍게 넘기지 말고 친구에게 도움을 건네야 합니다.

2

주변 친구가 죽고 싶다고 말하지 않아도,
달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요합니다.



죽음을 생각하는 사람들의 모습(나 자신과 주변 친구들을 살펴보세요)

- ① 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ② 감정기복이나 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- ③ 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- ④ 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- ⑤ 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- ⑥ 평소 즐기던 활동에 흥미를 잃거나, 타인과의 관계를 피합니다.
- ⑦ 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- ⑧ 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- ⑨ 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- ⑩ 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

3

죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동으로 나타나는 경우도 있지요.
죽으려는 의도가 아니라고 가볍게 여기거나, 단순히 관심을 끌려는 모습으로 생각해서는 안 됩니다.



자해 행동의 의미

- ① 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 하나의 **신호**
- ② 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 **분출구**
- ③ 자신의 압도적인 감정이나 고통으로부터 도망치려는 **회피**



자해 의심 신호

- ☐ 갑자기 생긴 팔, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- ☐ 옷이나 이불 등의 찢자국
- ☐ 계절에 맞지 않는 복장(긴 팔, 긴 바지), 손목 밴드나 붕대를 자주 사용

자해 행동을 하면 일시적으로 뇌에 도파민이나 엔도르핀 등의 신경전달물질이 증가해서 진정되는 느낌이 들지만 정작 자기 감정 조절 연습의 기회를 잃게 되고, **시간이 지날수록 자해가 습관적이고 만성적으로 될 위험성이 있지요.** 나쁜 행동이라고 비난받을까 봐 더 감추게 되기도 합니다. 비난하는 태도보다는 자해한 이유와 감정조절의 어려움을 살펴보고, **정신건강 전문가의 도움을 받도록** 스스로 요청하거나 주변에서 권유하는 것이 좋습니다.

4 죽음에 관한 생각이나 자해의 어려움을 겪고 있는 경우 어떻게 해야 할까요?

1) 신뢰할만한 어른에게 용기있게 도움을 요청하세요.

- 혼자 해결할 수 없는 일은 스스로를 탓하지 마세요.
- 도움을 요청할 때 “누구”에게 요청하느냐가 중요합니다.

(※익명으로 어플을 통해서 만난 어른이나, SNS에서 비슷한 문제의 자조 모임은 위험해요...!!)

- 부모님이나 선생님들은 내 얘기에 때로는 비난하거나, 화를 내거나, 무시할 수 있지만, 이것은 **일시적인 감정 반응**일 뿐이며, 그것이 지나간 뒤에는 나를 향한 관심과 걱정, 사랑을 느낄 수 있을 것입니다.
- 서로 같이 상의하는 과정을 통해 나를 보호하면서도 가장 효과적인 방법을 차근차근 찾아나갈 수 있습니다.

2) 주변 친구의 어려움이 의심될 때

- 잘 관찰한 뒤 공감하는 태도로 **반드시 직접 물어봐야** 합니다.

*"너 요즘 많이 침울해 보여,
너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?"*

- 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. ***직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.**
- 표현해 준 용기에 대해 칭찬하고, **신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려**하고 돕습니다.
- 친구들이 '치료를 받는 친구'에 대해 부적절하고 실체가 없는 소문을 퍼뜨리는 것을 막거나 중재하고, 학교 소식을 전하거나 회복된 후의 **학교생활 적응을 도울 수** 있습니다.

3) 친구가 자살 계획을 비밀로 해 달라고 부탁할 때

- 어른들에게는 비밀로 하고 조금 더 지켜보기로 한다. (X)
- 친구의 죽음을 막기 위해 혼자 할 수 있는 모든 노력을 다한다. (X)
- **신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕는다.** (O)
- 비밀을 지키는 것보다 **친구의 건강과 생명을 지키는 것이 더 먼저이다.** (O)

5 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

- 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 '**다들어줄게**': 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담 익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공
- 청소년 위기 응급전화 ☎ 1388 : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- 정신건강위기상담전화 1577-0199: 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원
- 대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr : 지역별 병의원 찾기 정보 제공



죽음에 관한 표현이나 자해 행동을 하는 것은
'힘들어요. 도와주세요'의 다른 표현일 수 있습니다.
비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여 주세요.

2021년 6월
백 산 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 특별호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com