

내 아이의 마음건강 지키기

안타깝게도 우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살입니다. 불안, 우울, 정신질환 등 정신건강 고위험군의 비율도 예년에 비해 증가하였고 장기화된 코로나19 사태로 인해 여러 가지 요인들이 더욱 상황을 악화시키고 있습니다.

등교수업이 제한되고 거리두기가 지속되면서, 학교생활을 통해 또래와 만나 감정을 표현하고 소통하며 관계를 맺는 사회-정서적인 경험이 줄어들어 아이들의 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, 부모-자녀간의 갈등 증가, 과도한 잔소리나 제대로 돌보지 못함으로 나타나기도 합니다. 지금은 그 어느 때 보다 우리 아이들의 마음건강 상태를 이해하고 유심히 살펴보아야 할 때입니다.

이번 자녀사랑하기 특별호에서는 소중한 내 아이의 마음건강을 지키기 위한 부모의 마음 지침을 알려드립니다.

1

'죽고 싶다'라는 표현은 어떤 의미일까요?
도움이 필요하다는 'SOS'로 듣는 마음이 필요합니다.

죽고 싶다는 말을 한다는 건 아이가 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 간절한 외침일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 당혹감을 직접 표현하거나 성급히 자녀를 훈계하려 들지 마십시오.

2

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



죽음을 생각하는 아이들의 징후

- ① 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ② 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 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- ⑦ 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- ⑧ 사후 세계를 동경하기도 합니다.
- ⑨ 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

3

죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있지요.
죽으려는 의도가 아니라 가볍게 여기거나, 단순히 관심을 끌려는 모습으로 보아서는 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 핏자국
- ☐ 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.** 하지만 자해가 그러한 위험성을 가지고 있다 해서 아이를 비난하며 책망하는 태도는 바람직하지 않습니다. 일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에 관해서 판단이나 비난 없이 들어보는 시간을 가지는 것이 좋습니다.

4

아이가 죽음에 관해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들

1) 반드시 직접 물어보아야 합니다.

"너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?"

"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나."

2) 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

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.

3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

'죽겠다'라는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이에게 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

4) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.

"듣고 놀라기는 했지만, 엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워."

"네가 말해주지 않았다면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어."

5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

“엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”

“그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.”

“그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”

“내가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을래?”

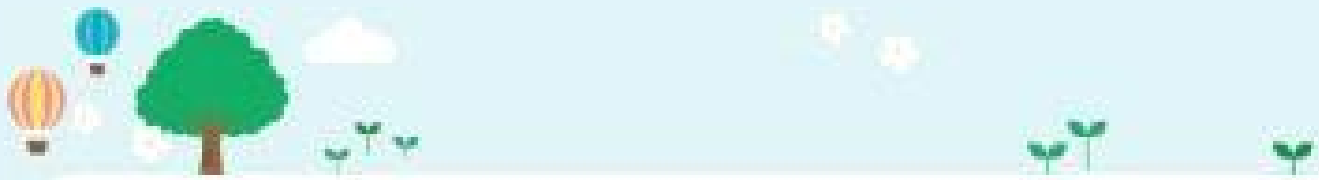
6) 분위기 쇄신을 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고, 가족이 함께 할 수 있는 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7) 신속히 조치합니다.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 정신건강 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

5 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

- 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 병원 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 "자녀 사랑하기" 특별호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com