



제2024-4호 학부모용

우울하다는 자녀

만화 영화 "인사이드아웃"은 활발하고 즐겁고 긍정적이던 주인공이 이사하면서 전학을 가게 되어 처음으로 우울이라는 감정을 겪는 내용입니다. 주인공은 자신이 경험하는 슬픔과 자책감, 외로움, 무기력과 같은 우울한 감정을 낯설고 두려워하는데, 이러한 아이의 모습을 보는 주인공의 부모님 또한 아이의 부정적인 모습이 걱정되는 나머지, 다 잘될 거야 하면서 정작 우울한 주인공의 마음을 깊게 들여다보려 하지 않고 감정을 애써 지워 보려 합니다. 하지만 사실, 이 우울이라는 감정은 누구에게나 찾아 올 수 있고 또 느끼고 있는 자연스러우면서도 필수적인 감정 중의 하나입니다.

1 우울한 감정은 잘못된 것이 아니에요.

- 친구와 다툼이 생겼을 때, 공부가 내 뜻대로 되지 않을 때, 갑작스러운 전학으로 좋아하던 친구들과 헤어져야 할 때 등 일상에서 학생들은 다양하면서도 크고 작은 변화와 갈등, 어려운 순간들을 겪습니다. 이러한 스트레스를 받는 순간 뇌는 위험신호를 감지하여, 이를 조절할 수 있게 신경전달물질이라고 하는 "정서 호르몬"을 분비합니다. 이 정서 호르몬은 스트레스를 잘 조절하고 극복할 수 있게 도와주는 역할을 하고, 이 과정을 잘 이겨낸다면 뇌와 마음의 건강은 이전보다 더욱 튼튼해지게 됩니다.
- 감기에 걸리면 콧물이나 기침하는 것처럼, 마음이 스트레스를 이겨내고 극복하는 과정에서 겪는 우울, 무력감, 지침, 소진, 탈진, 귀찮음, 수면 부족 등도 당연한 과정 중의 하나라고 할 수 있습니다. 그러므로 이러한 감정을 느끼고 경험하는 것은 그 사람의 잘못이 아닙니다. 학생들이 잘 이겨내고 있는 과정 중에 있다는 것을 알고 응원해 줘야 합니다.



2 충고나 조언보다 먼저 필요한 것은 자녀의 마음을 인정해 주기

- 그런데 가끔 부모님들은 이러한 과정을 거치고 있는 자녀를 보면 안쓰럽고 걱정스러운 마음에, 오히려 이를 부정하거나 축소해 버리곤 합니다. “별거 아니야. 그렇게 우울해할 거 없어.” “어렸을 때는 원래 싸우면서 크는 거야. 나중에 생각하면 아무것도 아니야.” 하고 자녀를 도와주려고 한 말들이 반대로 자녀의 힘든 마음 자체를 부정하거나, 혹은 힘겹게 이겨내고 있는 과정을 무시하는 듯한 인상을 주게 될 수 있습니다.
- 부정적인 감정들을 제대로 풀지 않고 묵혀두게 되면, 이 감정들은 어디로 사라지는 것이 아니라 마음속에 차곡차곡 쌓이게 됩니다. 우울하고 외로운 감정을 느끼는 자기 자신을 탓하거나 혹은 남을 탓하게 되면서 우울함이 분노나 공격성의 다른 모습으로 나타날 수도 있습니다.
- 자녀의 문제를 빨리 도와주고 싶은 마음에 충고나 조언을 하다 보면, 자녀는 어느새 자기 마음의 문을 닫게 되기도 합니다. “내가 우울하면 부모님도 같이 우울해 지는구나, 우울은 잘못인거구나, 내 마음을 이해해주는 사람이 없어.” 하고 말이지요. 그래서 항상 기본은 자녀의 마음을 있는 그대로 들어주고 인정해 주는 것입니다. 현명한 해결책을 제시해 주는 것도 중요하지만 우선시되어야 할 것은 “그래, 아주 속상했겠다. 마음대로 되지 않아서 잠도 안 오고, 머리도 더 복잡하겠다. 네 말을 들으니, 엄마(아빠)라도 당연히 그런 생각이 들 것 같아.”하고 자녀의 마음을 인정하고 받아들이 주는 것입니다.

3 감당하기 어려운 우울감이라면?

- 스트레스를 받지 않는 아이는 없으며, 우울한 감정을 느끼지 않는 사람도 없습니다. 대부분의 사람은 일상적인 갈등이나 스트레스, 우울한 기분이나 무기력감을 규칙적인 생활이나 주변 사람들과의 대화, 취미생활을 통한 기분 전환 등으로 이겨낼 수 있습니다. 하지만 우울한 감정이 아무리 작더라도 너무 오래 지속되면 마음의 면역력이 떨어질 수 있습니다.
- 이유 없이 복통이나 두통을 자주 호소 한다든지, 평소와는 너무 다른 모습으로 자기 관리를 못 한다든지 부모에게 숨기는 것이 많아지거나 혹은 기본적인 수면이나 식욕의 변화가 2주 이상 지속된다면, 자녀가 도움이 필요한 것은 아닌지 꼭 확인해 볼 필요가 있습니다. 자녀 스스로가 자신의 마음이 도움이 필요한 정도인지 아닌지 판단하는 것은 어렵습니다.
- 소아·청소년의 우울증은 성인과는 다른 점이 많습니다. 우울증이 있더라도 좋아하는 것을 할 때나 좋아하는 사람을 만날 때는 일시적으로 기분이 좋아지기도 하고, 하루 종일 우울하다기보다는 감정의 기복을 보이는 경우가 더 많을 수 있습니다.



맺음말

- ▶ 전문가 상담은 자녀가 우울증이 확실하다고 결론이 났을 때 하는 것이 아니라 자녀가 힘들어하고, 자녀를 도와줄 방법을 찾기 어려울 때, 그 방향과 방법을 찾기 위해 하는 것입니다. 하루가 다르게 성장하고 발달하는 자녀의 마음이 시기에 맞게 건강하게 잘 커가기 위해, 자녀의 마음 면역력을 항상 적극적으로 관찰해 주시고, 늦지 않게 자녀에게 필요한 도움을 줄 수 있도록 살펴봐 주세요.

2024. 06.

본 뉴스레터에 관한 문의사항은 다음의 주소로 접수 가능합니다.



smhrc@schoolkeepa.or.kr