

귀하의 자녀는 안녕하십니까?

긴 방학이 지나고 새싹이 움트기 시작하는 봄이 왔습니다. 방학 동안 밖에서 이루어지던 활동을 할 수 없게 된 우리 아이들이 걱정되었을 것 같습니다. 코로나 19 장기화로 급격히 바뀐 학습 환경에 우리 아이들이 정말 괜찮은지 자녀의 건강을 한번 진단해 보시고, 많은 관심을 기울여 주시기 바랍니다.

1 우리 아이가 괜찮을까요?

마음 건강은 신체 건강에서 시작합니다. 우리 아이의 건강에 문제가 없는지 다음 문항을 통해 확인해 보세요.



우리 자녀의 건강, 이런 부분을 확인해주세요

- ☐ 입학 전 실시해야 하는 예방접종을 반드시 받을 수 있도록 도와 주세요.
- ☐ 수면은 1일 적정 시간을 유지하고, 밤 시간에 잠들 수 있도록 도와 주세요.
- ☐ 패스트푸드는 자주 먹지 않도록 유의해 주세요.
- ☐ 자녀의 체중에 큰 변화가 있다면 그 이유를 살펴봐 주세요.
- ☐ 하루 1시간 이상은 숨이 차거나 땀이 날 정도의 운동을 하는 것이 좋습니다.
- ☐ 가만히 앉아서 쉬거나 누워있는 시간이 지나치게 길지 않도록 살펴 주세요.
- ☐ 학습 이외의 목적으로 스마트폰 등을 과도하게 사용하지 않도록 살펴 주세요.

★ 자세한 건강검사 설문은 학교에서 학기 초 실시하므로, 이 때 학교에 정확하고 상세한 정보를 제공하여 주시기 바랍니다.

자녀가 평소와 다른 모습이 어떤 것인지 섬세하게 살펴 봐 주세요. 우리 자녀의 마음이 안 좋을 때 나타나는 증상들로는 잠을 못 자거나, 밥을 잘 먹지 못하는 일상적인 생활의 변화부터 기분이 안 좋거나 화를 내는 등의 감정적인 변화가 생활습관의 변화로 나타날 수 있습니다.



2 우리 자녀의 마음건강, 부모님이 간단히 알아볼 수 있어요

부모님께서 다음 25개 질문에 체크하는 간단한 방법을 통해서 우리 자녀의 마음 건강 상황을 알아볼 수 있어요. 부모님께서 지난 6개월 동안의 자녀의 행동을 떠올려서 체크해주시면 됩니다.

| 각 문항을 읽고 해당하는 칸에 v 표시해주시시오. | 전혀 아니다 | 다소 그렇다 | 분명히 그렇다 |
|---|--------|--------|---------|
| 다른 사람의 감정을 배려한다. | ① | ① | ② |
| 차분하지 않고, 부산하며, 오랫동안 가만히 있지 못한다. | ① | ① | ② |
| 자주 두통이나 복통을 호소하거나 몸이 아프다고 한다. | ① | ① | ② |
| 간식, 장난감, 또는 연필 등을 기꺼이 다른 아이들과 함께 나눈다. | ① | ① | ② |
| 자주 분노발작을 보이거나, 불같이 성질을 부린다. | ① | ① | ② |
| 주로 홀로 있고, 혼자 노는 편이다. | ① | ① | ② |
| 일반적으로 순종적이고, 평소에 어른이 시키는 대로 한다. | ② | ① | ① |
| 걱정이 많고, 종종 근심스러워 보인다. | ① | ① | ② |
| 누군가가 다치거나, 몸 상태가 나쁘거나, 아파 보이면 도움을 준다. | ① | ① | ② |
| 언제나 안절부절 못하고 꼼지락거린다. | ① | ① | ② |
| 적어도 한 명 이상의 절친한 친구가 있다. | ② | ① | ① |
| 다른 아이들에게 종종 싸움을 걸거나, 괴롭힌다. | ① | ① | ② |
| 자주 불행해 보이고, 낙담하며, 눈물이 고인다. | ① | ① | ② |
| 대체로 다른 아이들이 좋아한다. | ② | ① | ① |
| 쉽게 주의가 분산되고 집중력이 산만하다. | ① | ① | ② |
| 낯선 상황에서는 불안해지거나 안 떨어지려고 하고, 쉽사리 자신감을 잃는다. | ① | ① | ② |
| 자신보다 어린 아동들에게 친절하다. | ① | ① | ② |
| 종종 거짓말을 하거나 속인다. | ① | ① | ② |
| 다른 아이들에게 놀림을 받거나 괴롭힘을 당한다. | ① | ① | ② |
| 자주 부모나 선생님, 또는 다른 아이들을 자진해서 돕는다. | ① | ① | ② |
| 곰곰이 생각한 다음에 행동한다. | ② | ① | ① |
| 가정이나 학교 또는 어떤 곳에서 흠친다. | ① | ① | ② |
| 또래 아이들보다 어른들과 더 잘 지낸다. | ① | ① | ② |
| 두려움이 많고 무서움을 잘 탄다. | ① | ① | ② |
| 주어진 일을 끝까지 마치고, 주의력을 잘 유지한다. | ② | ① | ① |

※ 출처 : 안정숙, 전성균, 한준규, 노경선, Robert Goodman(2003). 한국어판 강점·난점 설문지

❗ 결 과

- ① 파란색 질문 5개의 점수를 모두 더해주세요
 - 0점~4점 : 자녀의 마음 건강이 좋지 않아요(주의)
 - 5점 : 자녀의 마음을 조금 더 살펴주세요
 - 6점~10점 : 자녀의 마음상태는 괜찮아요

- ② 흰색 질문 20개의 점수를 모두 더해주세요
 - 0점~13점 : 자녀의 마음건강이 좋아요
 - 14점~16점 : 자녀의 마음을 조금 더 살펴주세요
 - 17점~40점 : 자녀의 마음건강이 좋지 않아요(주의)

★ 자가진단 결과 파란색 0점~4점(주의), 흰색 17점~40점(주의)가 나온 경우에는 부모님께서 우리 자녀를 조금 더 세심하게 살펴주시고, 정신건강 전문가의 도움을 요청해주세요.



3 이렇게 도움을 요청하세요

자녀의 마음 건강 진단 결과가 나쁘다고 해도 걱정하지 마세요. 도움을 받을 수 있는 다양한 기관이 있어요. 아래에서 알려드리는 곳에서 자녀의 마음 건강 상담이 가능합니다.

① 학교에서 도와줄 수 있어요

- 담임선생님께 의논해보세요
- Wee클래스, 교육청 Wee센터에서 도움을 드릴 수 있어요

② 지역사회 기관에서 도와줄 수 있어요

- 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터에서 추가적인 진단검사 및 상담이 가능해요
- 가까운 정신건강의학과 병·의원에 갈 수 있어요

③ 학생이 직접 상담할 수 있어요

- 청소년 상담전화 ☎ 1388
- 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' (모바일로 자녀들의 상담이 가능해요)

WHO의 발표에 따르면 전 세계 소아청소년의 약 20%가 정신질환을 앓고 있고, 성인 정신질환의 약 50%가 14세 이전에 발병한다고 합니다. 매번 자녀들의 건강 상태를 점검하고 살피는 일이 어렵지만, 조기에 대처하는 것이 중요합니다. 부모님께서 꾸준히 자녀의 마음 건강을 살피고 자녀와 많은 대화를 나누면서 함께 시간을 보내주세요.

본 뉴스레터의 내용에 대한 추가적인 궁금증이 있으시다면 아래의 이메일이나 전화로 문의주세요.

① 교육부 학생정신건강지원센터

- ☎ 전 화 : 02-6959-4638 (평일 09:00~18:00)
- ✉ 이메일 : mesmhrc@gmail.com

2021. 3. 23.

부 귀 중 학 교 장