

2019년 9월호

선생님을 위한 뉴스레터

무기력한 학생을 만났을 때 어떻게 하면 좋을까요?

- 1 교실에서 흔히 볼 수 있는 모습
- 2 왜 이런 모습을 보이는 걸까?
- 3 학생과 학부모를 대할 때 선생님은...

발행월 2019. 09.
발행인 손진호
편집인 김도훈
발행처 학생정신건강지원센터
대구광역시 북구 호국로 807
칠곡경북대학교여린이병원 B1
Tel. 053-313-3909
Fax. 053-313-3910
<http://www.smhrc.kr>
디자인 홍익포럼

* 본 뉴스레터는 교육부와
학생정신건강지원센터가 제작하였습니다.
* 본 뉴스레터는 네이버에서 제공한 나눔
글꼴이 적용되어 있습니다.

1 교실에서 흔히 볼 수 있는 모습

1. 사례

생기로 넘쳐야 할 나이에 어울리지 않게 무기력한 상태로 지내는 학생들을 수시로 만납니다. 수업시간마다 거의 었드려 있는 학생을 만날 때도 있습니다. 깨우면 몇 분 지나지 않아 또 었드립니다. 나무라기도 하고, 달래도 봤지만 소용없습니다. 이럴 땐 교사로서 어떻게 해야 할지 참으로 난감해집니다.

어떤 학생은 몸에 힘이 없고 매사가 귀찮다거나 모든 일에 의욕이 없어 보입니다. 아무 생각 없이 멍하게 있기도 합니다. 무기력한 학생들은 “안해요!”, “못해요!”, “몰라요!”에 익숙해 있습니다. 이번 달에는 무기력한 학생을 만났을 때 어떻게 하면 좋을지 함께 생각해보고자 합니다.

2 왜 이런 모습을 보이는 걸까?

1. 무기력이란?

정신분석가 아들러(Susan C. Adler)는 무기력을 ‘더 이상 분노할 수 없을 때 보이는 상태’라고 했습니다. 영어로는 Lethargy, Helplessness, Hopeless, Avolition 등으로 불리듯이 스펙트럼이 아주 넓습니다. 공통적으로는 무기력감, 회의감, 피로감, 의욕 저하 등 일련의 증상을 말합니다. 우울증의 초기 증상 또는 동반 증상으로 나타날 수도 있습니다.

무기력은 병입니다. 어떤 사람들은 게으르다고 비난을 할 수도 있는데, 아픈 사람에게는 충고보다는 치료가 필요합니다. 학교에서는 위(Wee)클래스 상담실을 통하거나 학부모와 협의하여 적절한 외부전문가를 연계해주기를 권합니다. 외부전문가와 연계될 경우 더욱 전문적이고 구체적인 상담치료계획을 세워 지원이 가능하게 됩니다.

2. 무기력의 증상들

무기력은 '배터리가 방전'된 상태로 정신적인 탈진상태이며, 엔진이 멈춰버린 듯이 의욕이 상실되어 무엇이든지 하고 싶지도 않고, 관심도 없고, 하지 않으려는 것입니다.

계획을 세워도 3일을 채 넘기지 못하고, 반복이 되다 보니 계획을 세우는 일조차 무의미한 일이라고 생각하며 다시 하려는 노력 자체를 포기하게 됩니다. 결국, 스스로도 본인을 믿지 못하게 되어 자신을 비난하게 되며, 자신에 대한 분노와 절망감은 '슬픔, 우울, 불안, 죄책감' 등으로 표현이 됩니다. 극복해 보려고 무진 애를 써 보지만 '자신의 고통을 이해해 주지 않고 호소하는 불편감을 꾀병처럼' 쳐다보는 주변의 차가운 시선에 더욱 지쳐가고 인간관계가 무너지며 자존감은 바닥으로 떨어지게 됩니다.

3 학생과 학부모를 대할 때 선생님은...

1. 이렇게해주세요.

1) 학생

선생님이 무기력한 학생을 보살피는 것은 참 어려운 일입니다. 무엇보다 학생 자신이 어떤 도움이 필요한지 모르는 경우가 많습니다. 슬픔이나 우울에 빠진 사람은 도움의 의미를 중요하게 생각하지 않을 수 있으며, 두려움에 빠진 사람은 변화를 원치 않는 경우가 많습니다. 따라서 이런 학생을 다룰 경우, 지시나 훈계보다 이해와 관심을 보이며 이를 전달할 수 있도록 노력하는 것이 중요합니다.

[학생과의 대화 예시]

무기력한 학생들에게는 지적보다는 이해와 관심, 칭찬보다는 격려가 좋습니다. 선생님의 한마디가 그 학생에게 큰 도움이 될 수 있습니다.

학교에서 흔히 볼 수 있는 아래의 상황에서 학생에게 도움이 되지 않거나 도움이 될 수 있는 선생님의 대화 예시입니다.

상황 1 수업 시간마다 엎드려 있는 학생을 발견했을 때

[도움이 되지 않음]

“○○아! 넌 수업 시간마다 항상 엎드려있네? 공부 안 할 거면 학교엔 왜 오니?”

➡ 무기력한 학생을 이해하기보다는 겉으로 드러나는 행동만을 지적하므로 학생에게는 더 큰 좌절감, 자괴감을 안겨주어 결과적으로 더 힘들게 함.

[도움이 됨]

“○○아, 수업 마치고 선생님과 얘기 좀 할래? 수업시간마다 엎드려 있으니까 너에게 무슨 일이 있는 것인지 걱정돼.”

➡ ‘선생님이 그래도 나에게 관심을 보이는구나.’라며 학생이 자신의 행동을 돌아보게 하고, 선생님의 지도에 따라야겠다는 동기를 줄 수 있음.

상황 2 거의 멍하게 지내는 학생을 발견했을 때

[도움이 되지 않음]

“넌 항상 멍한 모습인데, 뭐하는 거니? 도대체 학교에 왜 다니는 거니?”

➡ 학생을 이해한다기보다는 겉모습만 지적하고, 비난하여 학생을 비참하게 만들고, 학생이 정말로 학교를 떠나야하는 생각이 들도록 부추기는 결과를 초래할 수도 있음. 선생님은 자기를 이해하고 도와주려기보다는 ‘역시 선생님은 다 똑같아, 나는 역시 안 될 사람 인가봐.’라며 자신을 더욱 더 파괴하고, 비합리적인 생각에 빠지게 할 수 있음.

[도움이 됨]

“명하게 있는 모습이 자주 보여서 선생님은 너에게 무슨 일이 있는지, 공부든 무엇이든 포기하고 싶은 것인지 걱정이 돼. 혹시 친구들이나 부모님도 이런 부분을 너에게 물어본 적 있니?”

- ➡ ‘선생님이 자기를 이해해주려고 하는구나.’라는 생각이 들게 하며, 주변 사람들이 자신에 대해 어떻게 생각하는지도 돌아보게 하므로, 자기 혼자만이 아니라는 생각이 들도록 도와 줌. 이렇게 다가오는 선생님께는 학생이 마음의 문을 더 편하게 열 수 있음.

상황 3 학생이 바람직하지 않은 행위로 관심을 끌려고 할 때

[도움이 되지 않음]

“너! 관중이냐? 왜 그러는데?”

- ➡ 학생의 겉으로 드러나는 행동을 지적하고 공격하므로, 학생으로 하여금 방어하도록 하고 선생님과 관계를 더욱 더 악화시키도록 만듦.

[도움이 됨]

“선생님은 ○○이가 뭔가를 하고 있는 모습을 좋아하지만, 지금 네가 하는 행동은 바람직하지 않은 것 같아.”

- ➡ 선생님과 관계를 깨지 않는 범위 안에서 학생으로 하여금, 자신의 행동을 돌아보게 함.

상황 4 실수에 대해 좌절하고 낙망하고 있을 때

[도움이 되지 않음]

“그 정도는 누구나 실수할 수 있는 거야. 됐어, 괜찮아, 다음에 더 잘하면 되지?”

- ➡ 상황이나 어감에 따라 선생님이 자신의 마음을 알아준다기보다는 귀찮으니까 덮고 넘어가자는 식의 건성으로 대한다고 느낄 수 있음.

[도움이 됨]

“실수는 누구나 하는 거야. 실수를 통해서 무엇을 배웠는가가 더 중요해!”

- ➡ 자신의 실수로 인해 좌절하고 낙망하고 있을 때가 아니라 다시 한 번 실수를 돌아보고 긍정적인 시각을 갖도록 도와 줌.

상황 5 좀처럼 시도하지 않던 학생이 주변의 격려에 힘입어 뭔가를 시도했을 때,

[도움이 되지 않음]

“너, 웬일이야?!” , “너도 할 수 있었네?”, “이렇게 할 수 있었는데, 그 동안은 안 했던 거야?”

- ➡ 선생님이 자신에게 기대를 하지 않고 있었음을 보여주어 힘들게 노력한 학생이 좌절할 수 있음.

[도움이 됨]

“네가 이렇게 하는 것을 보니 어제보다 네가 발전하는 것 같아서 참 좋아!”

- ➡ 칭찬을 하게 되면 비교하게 되고, 학생들이 서로 경쟁하려는 문화가 만들어지지만, 노력하는 과정 속에서 개성을 인정하며 학생에게 격려하면 성장이 일어남. “애썼다”, “참 수고 많았다.”, “넌 충분히 노력했다.”처럼 그 동안 고생했던 것들을 그대로 인정해주고 학생들의 작은 노력을 격려해줄 때 성장이 이뤄짐.

2) 학부모

이런 경우 대체로 학부모도 정신적으로 지쳐있는 경우가 많습니다. 선생님은 해당 학생에게 이런 문제가 있다고 지적하기보다는 학부모가 무기력한 학생의 개선을 위해 여러모로 노력 한 부분을 이해하고, 공감하려는 자세가 필요합니다. 학교에서도 학부모와 함께 학생을 도와주기 위해 노력하고 있으므로 협력하여 잘 해보자고 격려하고 지지하는 것이 필요합니다.

[학부모와의 대화]

무기력한 학생의 학부모들도 대체로 지쳐있습니다. 그동안 시도해보지 않은 방법이 없을 정도로 여러 가지 방법을 시도해보며 학부모들도 탈진 또는 무기력과 유사한 상황에 빠져있을 가능성이 있습니다. 가정의 상황이 이럴 때 학부모에게 학생이 학교에서 보이는 모습에 대해 지적하는 말만 하게 된다면 ‘불난 집에 부채질하는 격’이 되고 맙니다. 학교가 가정이 함께 학생의 성장을 위해 노력하자는 메시지가 전달되도록 하는 것이 중요합니다.

다음은 학부모와 학생의 무기력에 대해 의논을 할 때의 대화 예시입니다.

(편의상 어머니으로 호칭하였습니다.)

“어머님, ○○이에 대해 이야기를 드리고 싶어 전화를 드렸습니다. 제가 수업을 할 때 보니 ○○이가 엎드려 있는 때가 많았습니다. 혹시나 ○○이에게 무슨 일이 있는 것이 아닐까 걱정이 되어 전화를 드렸습니다. ○○이에게 요즘 힘든 일이 있나요? 집에서는 어떤지도 알고 싶습니다.”

“어머님, 선생님들이 수업시간에 ○○가 자고 있는 경우가 있어, 깨우면 잠시 고개를 들고 앉아 있지만 다시 엎드려 자는 경우가 많다고 하시네요. 혹시 ‘어디가 아픈지’, ‘무엇이 문제인지’ 걱정이 됩니다. 학교에 나오셔서 함께 의논해봤으면 좋겠습니다.”

“어머님도 많이 걱정되시겠습니다. 전문가와 면담을 해보면 어떨까요? Wee클래스 상담실에서 학교와 연계된 외부전문기관을 안내해 드릴 수 있습니다.”