

## 1.내 아이 마음 건강 바로 알기

부모는 처음으로 자녀를 품에 안았을 때 새로운 생명체의 탄생에 감동합니다. 하지만 대부분의 부모는 아이가 점차 성장하면서 아이의 존재만으로도 감격했던 처음의 마음을 잊어버리기 쉽습니다.

자녀는 각각의 속도로 사춘기를 겪고 있을 것입니다. 이번 뉴스레터에서는 성장하고 있는 아이들의 몸과 마음의 건강관리를 위해 확인할 내용과 마음 건강 정보에 대해 살펴보겠습니다.

### 1 자녀의 몸 건강과 마음 건강을 어떻게 확인할 수 있을까요?

- ☐ 지금부터 시작해 두면 성인이 되어서도 유익한 우리 자녀의 몸 건강을 돕는 기본적인 생활 습관이 있습니다.
  - 자녀가 계획된 예방 접종을 할 수 있도록 도와주세요.
  - 저녁에 충분히 수면을 취할 수 있는 환경을 만들어 주세요.
  - 균형 잡힌 식습관을 유지할 수 있도록 안내해 주세요.
  - 자녀가 규칙적인 운동 습관을 만들어 갈 수 있도록 함께 노력해주세요.
  - 학습 이외의 목적으로 스마트기기 등을 과도하게 사용하지 않도록 지도해 주세요.
- ☐ 몸 건강과 마음 건강은 연결되어 있습니다. 자녀가 평소와 다른 모습을 보이는지 세심하게 살펴봐 주세요. 아이들의 마음이 건강하지 않을 때는 수면 변화(과수면, 불면, 자주깨), 식습관의 변화(과식, 조절식 등), 지나친 몰두(스마트 기기, 게임 등)의 좋지 않은 생활 습관이 나타날 수 있습니다.

### 2 사춘기에 겪는 우울감은 자연스럽게 사라지는 걸까요?

- ☐ 사춘기는 자녀가 성장하면서 성호르몬의 변화와 함께 미숙과 성숙 사이에서 정신적인 불균형을 경험하는 시기입니다.

- 사춘기 시기에 중고등학생들이 경험할 수 있는 우울감은 시간이 지남에 따라 자연스럽게 사라지기도 합니다. 하지만 우울한 기분이 일주일 이상 지속되고 수면, 식사, 행동 및 생각에 좋은 않은 영향이 나타나는 등 우울증이 의심된다면 전문적인 상담과 도움이 필요할 수도 있습니다.
- 심한 우울증의 경우에는 자해와 자살 행동으로 이어질 수 있으므로 반드시 전문가의 도움이 요구됩니다. 필요하다면 약물 치료를 포함한 병원의 적극적인 개입이 자녀를 돕기 위해 제공되어야 합니다.

### **3 우울한 아이의 상태를 어떻게 파악하고 도와줄 수 있을까요?**

- 우울한 상태를 경험하는 아이들을 조기에 파악하고 적절히 치료하면 곧 회복될 수 있습니다.
- 먼저 아래의 우울증 증상들을 살펴보며 확인해 주세요.
  - 사소한 일에도 짜증을 내거나 울음을 터트린다.
  - 특별한 의학적인 원인이 없이 신체 여기저기가 아프다고 한다.
  - 행동이 과격해지고 극단적인 표현을 한다.
  - 표정이 침울하고 혼자 방에만 있으려고 한다.
  - 말수가 적어지고 일상에 흥미를 느끼지 못한다.
  - 사소한 실수에 '죄송하다'라는 말을 자주 한다.
  - 집중이 잘되지 않아 학습 능력이 떨어진다.
  - 스스로 바보가 된 것 같다고 말한다.
  - 일기장이나 친구와의 대화에서 외로움, 죽음과 같은 내용을 언급한다.
  - 식사량이 많이 줄거나 늘고, 잠을 너무 적게 자거나 너무 많이 잔다.
- 자녀가 본인의 상태를 마음 열고 이야기할 수 있도록 자녀의 말을 경청하고 공감하며 비판 없는 태도로 들어 줍니다.
- 자녀의 기분을 이해하고 싶고, 자녀를 돕고 싶다는 뜻을 자녀에게 직접 전달하는 것도 좋은 방법입니다. 또한 자녀를 돕기 위해 학교 선생님과 학생의 모습에 대해 상의하거나 정신건강 전문가를 찾아 도움을 구하는 방법도 있습니다.

### **4 마음 건강 상담은 어디서 받을 수 있나요?**

- 학교에서 상담받을 수 있는 곳
  - 위 클래스(Wee Class)

- 학교 외에서 상담받을 수 있는 곳
  - 교육청 위 센터(Wee Center)
  - 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터
  - 지역의 정신건강의학과 병원
  
- 전화나 문자로 상담받을 수 있는 곳
  - 청소년 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'



### 이런 부분을 확인해 주세요

- 몸과 마음의 병은 초기에 병원을 방문하면 빠르게 회복될 수 있지만, 병원을 찾는 것조차 부모님들의 마음에 부담이 되는 경우가 있습니다. 어떤 기관이나 검사에서 추가 평가를 권유받았다고 해서 반드시 아이의 문제가 치료되지 않는 심각한 질환을 의미하는 것은 아닙니다.
- 무슨 병이든 초기에 치료받는 것이 빠른 회복에 도움이 됩니다. 전문의에게서 정확한 평가와 상담을 받은 후 치료 방향을 결정하는 것이 가장 중요하다는 것을 기억해 주세요.

2024 03.

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**  
**한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.