내 아이의 마음건강 지키기

안타깝게도 우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살입니다. 흔히 자살 문제는 사춘기 이후의 나이에서 보이는 문제로 생각하지만 초등학교 때부터 자살 생각을 시작한 경우도 드물지 않습니다. 또 SNS상에 자해 인증사진을 돌려보기도 하고 모방을 하는 경우도 생겨나고 있습니다. 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. 사회적인 불안과 변화에 따라 부모님이 겪는 높은 스트레스가 결과적으로 가정에서 아이들에게 짜증과 조급함, 과도한 잔소리나 제대로 돌보지 못함으로 나타나기도 합니다. 원격수업으로 인한 학력저하로 불안감이 증가하면서 학업문제도 부모-자녀간의 갈등을 증가시키고 있습니다.

지금은 그 어느 때 보다 우리 아이들의 마음건강 상태**를 이해하고 유심히 살펴보아야 할 때입니다. 이번 자녀사랑하기 특별호에서는 아이들이 감정적으로 힘들어 할 때** 보이는 **언어, 행동, 정서표현의 신호**가 무엇인지, **가정에서 이러한 자녀를 어떻게 도울수 있을지**에 대해 알려드립니다.

1 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다.

- **초등학교 고학년**이 되어야 죽음에 대한 개념이 확립됩니다.
- 어린 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 자살의 개념보다는 **너무 힘들다는 호소**일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 **무시하거나 야단**치지 않습니다.
- 괴로운 감정을 조절하기 힘들 때, **자해 행동**을 시도하기도 합니다.
- 부모가 느끼는 **당혹감을 직접 표현**하거나 **성급히 자녀를 훈계**하려 들지 마십시오.

2 일상적인 스트레스가 지속되거나 새로운 상황이 자극이 되기도 합니다.

- 자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 즐거운 일이 없고 외로운 상태가 지속되지는 않는지, 불규칙한 등교나 다시 등교가 늘어나는 상황이 힘들지 않은지, SNS에서 문제는 없는지, 집안 분위기에 대해 어떻게 느끼는지, 담임 선생님과의 관계는 어떠한지에 대해 **관심을 갖고 물어**보세요.
- 코로나19 상황으로 인해 담임 선생님이 내 아이를 파악하는데 어려움이 클 수 있습니다. 보다 적극적으로 내 아이 상태를 알리고 **담임 선생님과 자주 소통**하세요.
- 학교 가기 싫다고 호소할 때 등교를 강요하기보다 **아이의 관점에서 바라볼 수 있도록** 노력해 주세요.
- 자녀의 감정과 상황을 헤아려보고 힘들어하는 부분에 관해서 **대화하십시오.**

3 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

1) 식사와 수면습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
3) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
4) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
5) 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
6) 지각, 등교 거부를 합니다.
7) 평소 즐기던 활동에 흥미를 잃거나 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
8) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
9) 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
10) 자기 비하적인 태도를 보입니다.
11) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
12) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
13) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.

많은 부모님은 자녀가 위와 같은 신호를 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 하지만 아이들은 예상보다 **빠르게 심각한 행동으로 연결**되기도 합니다.

4 자녀가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.

1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

"요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일 있니?"

2) 죽음에 관해서 직접 물어봐야 합니다.

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

"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정되는구나."

★ 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

4) 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

"어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?" (X)

"그건 나쁜 생각이야." (X)

"힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별거 아니야." (X)

"그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나." (O)

5) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

"엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워."

"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."

6) 잠자는 시간, 식사시간 등 규칙적인 생활을 하도록 돕고, 신체적인 활동이나 가족이 함께 할 수 있는 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7) 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때는 주저하지 말고 **전문가의 도움을 요청**합니다.

5 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

- 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 **'다들어줄개'** : 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 병의원 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

○ ○ ○ ○ 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