

내 아이의 마음 건강 지키기

최근 발표된 2022년 청소년건강행태 온라인 조사에 따르면 스트레스 및 우울 등의 정신 건강 문제를 호소하는 학생의 비율이 증가하는 경향을 보였습니다. 이번 뉴스레터는 우리 아이들이 건강하고 행복하게 성장하는데 부모가 도와줄 수 있는 내용을 담았습니다.

1 자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨납니다.

- 마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 가치와 소중함을 느낄 수 있습니다. 부모님께서서는 자녀의 신체적 건강 뿐 아니라 정서적, 정신적 건강도 세밀히 보살펴 주십시오. 그리고 가족들 간에 건강하게 의사소통할 수 있는 화목하고 안정적인 가정환경을 만들어 주십시오.

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 선생님과 관계는 어떠한지에 대해 관심을 갖고 물어보세요.
- 학교 가기 싫다고 호소할 때 등교를 강요하기보다 아이의 관점에서 바라볼 수 있도록 노력해 주세요.
- 자녀의 감정과 상황을 헤아려보고 힘들어하는 부분에 관해서 대화하십시오.

3 평소 생명의 소중함이나 삶의 의미에 대해 자녀와 얘기하십시오.

- 자녀에게 한두 번쯤 성교육을 하는 것처럼, 삶의 가치와 생명의 소중함에 대해 자녀와 얘기를 나누십시오. 때로는 죽음에 대해 얘기하는 것이 필요할 수도 있습니다. 다만 아이들의 발달 수준에 따라 죽음에 대한 인식이 다를 수 있기 때문에 아이들이 이해할 수 있는 적절한 용어와 방식으로 대화하는 것이 중요합니다.

4 '죽고 싶다'는 말은 '힘들어요. 도와주세요'의 다른 표현일 수 있습니다.

- 죽고 싶다는 말을 한다는 것은 아이가 본인의 괴로움을 알려주기를 바라는 간절한 외침일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다.
- 죽음에 대한 개념이 형성되는 시기는 만 10세경입니다. 이 이전에 아이가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 자살의 개념보다는 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다. 죽고 싶다는 자녀의 호소를 무시하거나 야단치지 않습니다.

5 정서적 어려움을 호소하거나 죽음과 관련된 이야기를 할 때 도와줄 수 있는 행동들

1) 많이 힘들어하거나 '죽음'과 관련된 말을 한다면 반드시 직접 물어봐야 합니다.

"너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?"
"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나."

2) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 자녀의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

""어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?, 그건 나쁜 생각이야" (X)
"그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나." (O)

4) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

"그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.
그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자."

5) 분위기 쇄신을 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고, 가족이 함께 할 수 있는 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

6) 정신건강 전문가의 도움을 받으세요

- 자녀가 학교나 가정에서의 적응의 어려움을 보이거나, 지나친 걱정, 불안, 우울감을 보일 때는 반드시 정신건강 전문가의 도움을 요청합니다.

6 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

Wee센터(교육지원청, 병원형) 연결 요청하기

- 지원대상 : 만19세 미만의 학령기(초·중·고) 청소년, 해당 청소년의 보호자 및 담당 교원 지원
- 지원내용 : 위기학생 심리정서 지원과 요청학교 상담·자문, 심리검사, 심리교육(특별교육, 집단상담 등) 및 지역사회 자원 연계
- 찾는방법 : 위(Wee)프로젝트 홈페이지→기관찾기
- 홈페이지 : <https://www.wee.go.kr/home/wee/wee02001i.do>



비대면 청소년 상담 기관 안내하기

- [문자상담] 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' 문자 상담(1661-5004)
- [전화상담] 청소년 위기 응급전화 1388
- [전화상담] 정신건강 위기상담 전화 1577-0199 이용하기



청소년상담복지센터 찾아보기

- 지원대상 : 만 9세~ 24세 청소년 또는 학부모
- 지원내용 : 청소년과 부모에 대상 상담·복지·프로그램지원, 폭력·학대 등 피해를 입은 청소년의 긴급구조·법률 및 의료 지원, 자립능력 향상을 위한 자활 및 재활지원
- 찾는방법 : 청소년상담복지개발원 → 지역센터
- 홈페이지 : <https://www.kyci.or.kr/userSite/cooperation/list.asp?basicNum=1>



정신건강복지센터 찾아보기

- 지원대상 : 지역사회 중증정신질환자, 정신건강 고위험자 등을 포함한 지역주민
- 지원내용 : 사례관리, 주간재활, 교육·훈련, 타 기관 연계 등 정신질환자 관리, 재활사업 추진 및 지역주민의 정신건강, 자살예방 등 지역사회 정신건강 증진사업 수행
- 찾는방법 : 국가정신건강정보포털→정신건강관련기관→위치기반기관검색→지역선택→정신건강복지센터 체크
- 링크 : <http://www.mentalhealth.go.kr/portal/health/fac/PotalHealthFacListTab2.do>



2023. 04. 24.

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.
 본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >

☎ 02-6959-4639 (평일 09:00~17:00) ✉ smhrc@schoolkeepa.or.kr