

[22. 학부모 생명존중 연수자료]



함께해요! 생명지킴이

- ☐ 팩트 체크, 내 아이의 마음건강 관리
- ☐ 자녀의 마음건강을 위한 부모 마음 지침

장계초등학교 상담실



팩트 체크, 내 아이 마음건강 관리

(정신건강의학과에 대한 걱정과 오해)

정부에서는 20세 이상의 성인에게 국가건강검진을 의무적으로 시행하여 암과 같은 병을 조기에 발견해 치료할 수 있도록 하는 것처럼, 세계보건기구(WHO)가 아동청소년의 약 20%가 정신적 질환을 갖고 있고 성인 시기 정신적 질환의 절반 정도가 14세 이전에 생긴다고 발표한 이후, 우리나라 교육계에서도 학생들의 마음에 생기는 문제를 일찍 알아내고 도와주기 위한 시스템을 만들고 있습니다.

모든 병은 초기에 병·의원을 방문하면 빠르게 회복될 수 있지만, 병·의원을 찾는 것조차 학부모님들의 마음에 부담이 되는 경우가 많습니다. 이번 뉴스레터에서는 **내 아이의 마음건강관리**를 위해 **정신건강의학과**를 방문해야 할 때 생길 수 있는 걱정이나 오해를 알아보겠습니다.

1 마음의 병(정신과적 문제)은 의지나 마음이 약해서 생기는 병이다?



팩트 체크 결과 ❌

□ 의학 연구의 발전으로 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)나 우울증과 같은 **정신과적 문제**의 대부분이 뇌세포의 기능이 문제가 되어 생긴다는 것을 알게 되었습니다. 뇌에 있는 호르몬의 일종인 신경전달물질은 인간의 ‘의지’로 조절할 수 있는 것이 아니어서 이들 **신경전달물질이 균형을 잃게 되면** 결국 사람의 생각, 감정, 행동에 변화가 생기게 됩니다. 아이들에게 생긴 마음의 병은 단순히 부모의 양육에 문제가 있거나 아이의 성격에 문제가 있어서 생기는 것이 아니므로, 몸에 생긴 병처럼 병·의원에서 전문적인 평가와 치료를 하면 회복될 수 있습니다. 마음의 병은 기질적 원인, 심리적 스트레스, 환경적 원인이 복잡하게 작용하여 나타나므로 자녀나 보호자 자신을 비난하거나 창피함을 느낄 필요가 없습니다.

□ 사람들이 당뇨병에 걸리면 검사를 하고 상태에 따라 병원에서 약을 처방받고 동시에 일상생활을 하면서 규칙적으로 운동하고 식사를 조절하며 생활습관을 바꾸는 것이 당뇨를 치료하는 데 큰 도움이 되는 것처럼, 마음의 병이 생긴 아이들에게는 병원에서 검사와 치료를 받고 동시에 부모님이나 교사, 주변의 친구들이 아이들에게 맞는 건강한 생활습관과 생활환경을 만들어주는 것이 큰 도움이 됩니다



2 병원에서 주는 약은 독해서 먹으면 안 된다? 중독된다?



팩트 체크 결과 ❌

- 정신건강의학과에 간다고 해서 무조건 약을 처방해 주지는 않습니다. 문제가 생긴 아이에게는 아이의 상황을 고려하여 상담치료, 인지행동치료, 놀이치료, 가족치료, 약물치료 중에서 가장 효과적이고 표준인 치료법을 선택하여 적용하게 됩니다. 현재 정신건강의학과에서 사용하는 약은 안전성이 확인되어 판매가 허가된 약이며, 아이들에게 사용하는 약은 식품의약품안전처에서 안전성과 부작용을 중요하게 여기고 성인들이 사용하는 약보다 훨씬 더 꼼꼼히 따져 국내 판매를 허가한 약 중에서 선택합니다.
- 불면증을 치료하거나 불안을 줄여주는 약처럼 약은 종류에 따라서 그리고 각 개인의 호르몬과 면역 반응에 따라서 졸리거나 머리가 멍함을 느끼게 할 수 있습니다. 하지만 그렇다고 사람들의 뇌신경에 문제가 생긴 것은 아니며, 다른 약으로 변경하면 좋아집니다. 오히려 아이들의 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)를 치료하는 약을 먹으면 졸리지 않고 집중력이나 기억력이 좋아지는 경우도 있습니다.
- 약을 먹으면 ‘습관성’이 될까 봐, 특히 정신건강의학과 약을 먹으면 습관적으로 계속해서 먹어야 할까 봐 약 먹는 것을 걱정하는 경우가 있습니다. 성인이 처방받는 약 중에서 항불안제, 수면제를 먹으면 의존성이 나타날 수 있지만, 이는 병의 특성과 환자의 성향에도 크게 영향을 주게 됩니다. 아이들의 ADHD를 치료하는 ‘메틸페니데이트’ 계열의 약은 중독을 일으키는 것으로 뉴스에서 보도하기도 하지만, 외국과 달리 현재 우리나라에서는 ADHD 치료 약물 중 약간이라도 중독 가능성이 있는 약물계열은 판매를 허가하지 않으며, 많은 경우 병·의원에서 처방받은 약물로 ADHD가 잘 치료되어 증세가 호전되면 치료약물을 문제없이 중단할 수 있습니다.
- 치료약은 단순히 증상만 조절하는 게 아니라, 뇌 신경전달물질 기능을 조절하는 치료적 역할도 하므로 적절한 치료 이후에는 약을 끊어도 뇌신경전달물질 균형을 회복하는 과정이 유지됩니다. 아이에 따라 일시적인 부작용이 생길 수 있지만 처방하는 의사와 상의하여 잘 관리하면서 치료한다면 오히려 아이는 병에서 벗어나 삶의 질이 높아질 수 있습니다.



3

정신건강의학과를 방문하면 기록이 남아서 불이익을 받는다?



팩트 체크 결과 ⊗

- 성인인 자녀의 의료기록은 부모님이나 가족이라 하더라도 볼 수 없습니다. 의료법에 따르면 병·의원은 환자 본인의 동의가 없으면 다른 사람에게 절대 환자의 의료 정보를 제공할 수 없습니다(14세 미만 아동의 의료기록을 보려면 직계가족이나 법정대리인의 동의가 필요합니다). 개인의 질병 정보는 건강보험공단에서 5년간 보관한 후 폐기하며, 병·의원 의무기록은 10년까지만 보존하게 되어 있습니다.
- 군에 입대하거나 취업할 때도 군대나 회사는 개인의 동의 없이 의료기록을 볼 수 없습니다.



이런 부분을 확인해 주세요

- 정신건강의학과 치료를 받으면 보험에 가입할 수 없느냐는 질문을 받게 됩니다. 민간 보험의 경우 회사마다 보험약관이 매우 다양하므로 어떤 보험회사에서는 정신건강 문제와 질환을 별도로 분류해 보험 가입에 제약을 줄 수도 있습니다. 하지만 치료를 마치고 3년이 지난 후 증상이 없고 일상생활에 지장이 없다는 것이 확인되면 보험에 가입할 수 있는 경우가 많으니, 보험회사의 약관을 잘 살펴보는 것이 필요합니다.
- 병·의원을 방문하여 추가 평가를 권유받았다고 해서 아이의 문제가 항상 치료되지 않는 심각한 질환을 뜻하지는 않습니다. 무슨 병이든 일찍 발견하여 치료해야 회복이 빠르고 후유증이 줄어듭니다. 전문의에게서 정확한 평가와 상담을 받은 후 치료 방향을 결정하는 것이 가장 중요하다는 것을 기억해 주세요.

본 뉴스레터는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회(대한신경정신의학회)에 의뢰하여 제작하였습니다. 본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr



자녀의 마음건강을 위한 부모 마음 지침

안타깝게도 우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살입니다. 불안, 우울, 정신질환 등 정신건강 고위험군의 비율도 예년에 비해 증가하였고 장기화된 코로나19 사태로 인해 여러 가지 요인들이 더욱 상황을 악화시키고 있습니다.

사회적 거리두기가 지속되면서, 학교생활을 통해 또래와 만나 감정을 표현하고 소통하며 관계를 맺는 사회-정서적인 경험이 줄어들어 아이들의 고립감은 높아졌습니다. 임시나 진로에 대한 불안감이 증가하였고, 다양한 활동과 체험이 제한되면서 건강하게 스트레스에 대처하는 방법들도 줄어들었습니다.

사회적인 불안과 변화에 따라 부모님이 겪는 높은 스트레스가 결과적으로 가정에서 짜증과 조급함, 부모-자녀간의 갈등 증가, 과도한 잔소리나 제대로 돌보지 못함으로 나타나기도 합니다. 지금은 그 어느 때 보다 우리 아이들의 마음건강 상태를 이해하고 유심히 살펴봐야 할 때입니다. 이번 뉴스레터에서는 소중한 내 아이의 마음건강을 지키기 위한 부모의 마음 지침을 알려드립니다.

1

‘죽고 싶다’ 는 표현은 어떤 의미일까요?

“도움이 필요하다는 ‘SOS’ 로 듣는 마음이 필요합니다.”

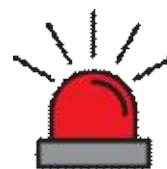
죽고 싶다는 말을 한다는 건 아이가 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 간절한 외침일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 당혹감을 직접 표현하거나 성급히 자녀를 훈계하려 들지 마십시오.



2 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요합니다.

죽음을 생각하는 아이들의 징후

- ① 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ② 감정기복이나 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- ③ 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- ④ 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- ⑤ 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- ⑥ 평소 즐기던 활동에 흥미를 잃거나, 타인과의 관계를 피합니다.
- ⑦ 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- ⑧ 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- ⑨ 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- ⑩ 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.



3 죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있지요.

죽으려는 의도가 아니라고 가볍게 여기거나,
단순히 관심을 끌려는 모습으로 보아서는 안 됩니다.



자해 행동의 의미

- ① 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 하나의 **신호**
- ② 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 **분출구**
- ③ 자신의 압도적인 감정이나 고통으로부터 도망치려는 **회피**



자해 의심 신호

- ☐ 갑자기 생긴 팔, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- ☐ 옷이나 이불 등의 핏자국
- ☐ 계절에 맞지 않는 복장(긴 팔, 긴 바지), 손목 밴드나 붕대를 자주 사용



자해 행동을 하면 일시적으로 뇌에 도파민이나 엔도르핀 등의 신경전달물질이 증가해서 진정되는 느낌이 들지만 정작 자기 감정 조절 연습의 기회를 잃게 되고, 시간이 지날수록 자해가 습관적이고 만성적으로 될 위험성이 있지요. 하지만 자해가 그러한 위험성을 가지고 있다 해서 아이를 비난하며 책망하는 태도는 바람직하지 않습니다. 일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에 관해서 판단이나 비난 없이 들어보는 시간을 가지는 것이 좋습니다.

4 아이를 도와줄 수 있는 구체적인 행동들

1) 반드시 직접 물어봐야 합니다.

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

“네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.”

2) 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만

일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

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

‘죽겠다’ 라는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이에게 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

4) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.

“듣고 놀라기는 했지만, 엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”

“네가 말해주지 않았다면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어.”



5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

“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.”

“내가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을까?”

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


7) 신속히 조치합니다.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 정신건강 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

5

신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

- 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 ‘다들어줄게’ : 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 병원 찾기 정보 제공



죽음에 관한 표현이나
자해 행동을 하는 것은
‘힘들어요, 도와주세요’의
다른 표현일 수 있습니다.

비판하는 마음을 내려두고
귀 기울여 주세요.

본 뉴스레터는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회(대한신경정신의학회)에 의뢰하여 제작하였습니다. 본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 > ☎ 02-6959-4640 (평일 09:00~17:00) ✉ smhrc@schoolkeepa.or.kr