

# 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, 자주 깸), 식습관의 변화(과식, 초절식 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.

# 내 아이의 마음건강 지키기

최근 발표된 2022년 청소년건강행태 온라인 조사에 따르면 스트레스 및 우울 등의 정신 건강 문제를 호소하는 학생의 비율이 증가하는 경향을 보였습니다. 안타깝게도 우리나라 10-19세 소아청소년 사망원인 1위는 자살입니다. 이번 학부모 뉴스레터 특별호에서는 자녀의 마음건강 상태를 이해하고, 감정적으로 힘들어 할 때 자녀를 도울 수 있는 방법들을 담았습니다.

## 1 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다. 어떤 의미일까요? '힘들어요. 도와주세요'의 다른 표현일 수 있습니다.

'죽고 싶다'는 말을 한다는 것은 아이가 본인의 괴로움을 알려주기를 바라는 간절한 외침일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 당혹감을 직접 표현하거나 성급히 자녀를 훈계하려 들지 마십시오.

## 2 자녀의 변화에 주의를 기울이고 유심히 살펴봐 주세요. 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보일 수 있습니다.

대부분의 부모님은 자녀가 아래와 같은 모습을 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 그러나 아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.

- ① 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ② 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 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- ⑦ 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- ⑧ 사후 세계를 동경하기도 합니다.
- ⑨ 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

### 3 정서적 어려움을 호소하거나 변화된 모습을 보일 때 도와줄 수 있는 행동들

#### 1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

---

*"요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일이 있니?"*

---

#### 2) 많이 힘들어하거나 '죽음'과 관련된 징후가 있다면 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."*

---

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

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

#### 4) 문제의 심각성을 부정하지 않고 자녀의 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.

---

*"엄마(아빠)에게 솔직하게 말해주서 고마워."*

*"네가 말해주지 않았다면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어."*

---

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

---

*"그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나."*

*"그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자."*

---

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

#### 7) 정신건강 전문가의 도움을 받으세요

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 정신건강 전문가의 도움을 요청합니다.

## 5 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, 집단 상담 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. 05. 17. 전라고등학교장

전라고등학교 위(Wee)클래스(☎ 063-251-4907)

- 전문상담교사 개별실 상주(비밀보장)
- 검사: 지능검사, 불안이나 우울 등 마음건강 관련 검사, 성격검사 등 실시 자격 보유
- 상담: 개인심리상담, 집단심리상담 5~10회기 제공(필요 시 연장)
- 학생 예약 방법: 리로스쿨 - 월별 상담 예약 - 원하는 요일/교시 선택 - 신청하기 클릭- 지역사회 자원 연계
- 전라북도교육청 대학병원 치료비 지원(전북대/원광대)
- 정신과전문의 학교방문사업(병원 의무기록 관련 꺼리시는 분 문의)
- 병원형 위(Wee)센터 - 조기정신증이나 자살 관련 우울이 심각한 경우 30일 위탁, 여기서 지낸 시간을 출석으로 인정
- 가정형 위(Wee)센터 - 신시가지 소재, 학교폭력 피해 등 여기서 지낸 시간을 출석으로 인정
- 전주교육지원청 상담센터 비용 지원 사업(외부 상담센터에서 상담비를 지원받고 싶은 경우 사전 문의)

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

본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

2023 특별호와 제2호의 합본입니다.

◀ **하세정시거가지위센터** ▶