

자녀의 마음신호 알아차리기

어떤 병이든 조기에 발견하여 적절한 시기에 치료를 받는 것이 중요합니다. 자녀의 마음건강을 위해서도 역시 마찬가지입니다. 자녀에게 어떤 변화가 일어나고 있는지 알려주는 '마음의 신호'를 알아차리고 적절한 도움을 주며, 경우에 따라서는 필요한 치료를 받도록 해 주어야 합니다. 이번 뉴스레터에서는 빠른 도움이 필요한 '마음신호'를 이해하고 어떤 도움을 줄 수 있는지를 생각해 보고자 합니다.

1 편견이 마음의 병의 조기 발견과 치료를 막습니다

- 어떤 사람은 '마음의 병(정신질환)'은 의지가 약해서 생기는 병'이라고 치부해 버리거나 시간이 지나면 좋아지는 문제로 생각하고 방치하기도 합니다. 이런 편견은 우리 자녀가 보이는 마음의 신호를 알아차리지 못하게 하고, 알아차리더라도 쉽게 도움을 청하지 못하게 합니다.
- 특히, 급격한 신체적, 정서적 변화가 일어나는 청소년기의 자녀에게서 마음의 병으로 인해 다양한 신호가 나타날 때 이를 사춘기의 자연스러운 현상이나 일시적 일탈로 오해할 수 있습니다. 실제로 마음의 병(정신질환)을 앓는 청소년의 70% 이상이 전문가의 적절한 도움과 치료를 받지 못하고 있습니다.

2 마음 신호, 무엇이 있을까요?

- 마음의 병(정신질환)이 생기면 생각, 감각, 기분, 행동, 신체증상을 조절하는 뇌의 기능에 문제가 생기고 심할 경우 일상생활을 유지하기가 어렵게 됩니다. 다음은 뇌 기능과 관련된 '마음의 신호'입니다.

- ▶ 생각의 변화 - 지나친 피해의식, 연관성 없는 비논리적인 말을 하게 됨, 집중력이 저하됨
- ▶ 감각의 변화 - 다른 사람들에게 들리지 않는 목소리가 들리고, 보이지 않는 형태가 보임
- ▶ 기분의 변화 - 과도한 불안, 우울감, 감정폭발, 자해 충동을 느낌
- ▶ 행동의 변화 - 지나치게 흥분하거나 싸움을 하려고 함, 대화가 줄고 무기력한 모습을 보임, 산만해짐
- ▶ 일상생활 유지 어려움 -- 외모 관리나 청결에 관심이 없어짐, 지각·결석이 빈번해짐



- 이런 마음의 신호는 복합적으로 나타날 수 있습니다. 예를 들어 우울증이 있으면 우울한 기분만이 아니라 예민하거나, 느린 행동, 식사와 수면의 변화, 집중력 변화가 함께 나타날 수 있습니다. 청소년기에 가장 흔한 불안장애가 있으면 불안하고 두려운 기분만이 아니라, 안절부절못하는 행동, 가슴이 뛰거나 숨이 답답한 신체증상, 주변에서 수군거리는 느낌과 같은 마음의 신호를 동시에 느낄 수도 있습니다. 이럴 때는 뇌 기능의 변화로 인한 다양한 마음의 신호를 알아차리고, 마음건강 상태를 점검하는 것이 중요합니다.

3 마음의 신호, 왜 중요할까요?

- 마음의 병(정신질환)도 신체의 병(신체질환)과 마찬가지로 치료와 회복이 가능하지만, 사회적 낙인이 두려워 전문적인 치료를 마지막까지 미르는 경우가 있습니다. 모든 병은 앓는 기간이 짧을수록 학업, 일상생활, 대인관계의 후유증도 줄기 때문에, 조기에 치료를 받아야 학업과 건강한 일상을 중단 없이 유지할 수 있습니다.
- 마음의 병은 누구나 걸릴 수 있는 흔한 병입니다. 그러나 혼자서 힘만으로는 극복하기가 어려우므로 주변의 도움이 필요합니다. 따라서 주변 사람들은 우선 마음의 병에 대한 편견이나 오해 섞인 말(정신병자, 네가 마음이 약해서 그런 거야, 네 잘못이야 등)을 바로잡고, 마음의 병이 있는 친구들을 무시하거나 따돌리는 것을 방관하지 않도록 자녀들을 지도해 주세요.
- 자녀가 마음의 신호를 보인다면 관찰되는 증상이나 모습을 알려주고, 공감하는 태도로 걱정되는 부분을 직접 질문해 볼 수 있습니다. 힘들어하는 자녀가 혼자서 버티지 않도록, '너는 혼자가 아니야', '아빠-엄마가 도와줄게, 언제든지 힘들면 말해줘'라고 격려해 주세요.

- ▶ 무기력해 보이고 학교를 그만두고 싶다고 이야기할 때
- ▶ 갑자기 이상한 행동을 보이는데, 이런 행동이 일부러 하는 것이 아닌 것처럼 보일 때
- ▶ 말수가 줄고 힘든 얘기를 전혀 하지 않을 때
- ▶ '죽고 싶다'고 말할 때
- ▶ 다이어트로 심하게 말라가고 있을 때

- 신뢰할 수 있는 어른(부모님, 선생님)과 정신건강 전문가의 도움을 받으면 충분히 회복될 수 있다고 격려해 주세요. 병원에서 치료받게 된다면 필요에 따라 학교 담임 선생님께 치료 상황을 알리고, 학교생활에서 도와줄 수 있는 부분을 상의해 보세요. 치료를 통해 조금씩 나아지는 자녀의 모습을 학교와 가정에서 알아차리며 인정해 주는 것도 도움이 됩니다.

4

이런 경우, 정신건강 전문가를 찾아 주세요

- ▶ 어려서부터 주의집중력이 좋지 않아 학습이나 수행에 자신감이 떨어질 때
- ▶ 부모님이나 친구와의 관계가 어렵고 자신을 좋아하는 사람이 없다고 생각할 때
- ▶ 학교폭력이나 비행(가출, 음주, 흡연, 절도)으로 법적인 문제를 경험할 때
- ▶ 우울감이 심하여 수면, 식사, 의욕, 주의집중에 심각한 영향을 받고 있을 때
- ▶ 마음의 고통으로 자해, 자살 등 위험한 행동을 반복하거나 계획하고 있을 때
- ▶ 불안과 긴장으로 일상 활동을 피하거나 다양한 신체증상이 나타날 때
- ▶ 일상생활에서의 문제를 혼자서 해결하기가 버거울 때

□ 마음의 병(정신질환)이 의심된다면?

- 마음의 신호를 알아차리고,
- 올바른 정보를 바탕으로 어떤 상태인지 점검해 보고,
- 자녀의 잘못이나 의지 부족이라는 오해를 벗고,
- 신뢰할 수 있는 어른이나 기관에 도움을 요청하도록 도와주세요.

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 이용)
 - 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)

2023. 4. 19.

전라고등학교장(직인생략)

본 뉴스레터는 **교육부**와 **학생정신건강지원센터**가 **한국학교정신건강의학회**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