

2023학년도 자살예방 생명존중교육 학부모 안내 자료

전북외국어고등학교

1 우리 아이 괜찮을까요?

경쟁적인 사회분위기와 폭력적인 게임 확산 등으로 생명경시풍조가 만연되고 있는 현실, 자살 청소년들의 주된 원인으로 '가정 내 불화 및 원인미상'이 갈수록 늘어나고 있는 추세이며 이에 가정 내 유대감 강화와 생명존중의식 증대의 필요성 대두되고 있습니다.

세계보건기구(WHO)의 발표에 따르면, 전 세계 소아청소년의 약 20%가 정신질환을 앓고 있고, 성인 정신질환의 약 50%가 14세 이전에 발병한다고 합니다. 조기에 대처하는 것이 중요합니다. 부모님께서 꾸준히 자녀의 마음 건강을 살피고 자녀와 많은 대화를 나누면서 함께 시간을 보내주세요.

2 우리 자녀의 마음건강, 부모님이 간단히 알아볼 수 있어요.

부모님께서 **지난 6개월 동안의 자녀의 행동을** 떠올려서 체크해주시면 됩니다.

각 문항을 읽고 해당하는 칸에 v 표시해주시시오.	전혀 아니다	다소 그렇다	분명히 그렇다
다른 사람의 감정을 배려한다.	①	①	②
차분하지 않고, 부산하며, 오랫동안 가만히 있지 못한다.	①	①	②
자주 두통이나 복통을 호소하거나 몸이 아프다고 한다.	①	①	②
간식, 장난감, 또는 연필 등을 기꺼이 다른 아이들과 함께 나눈다.	①	①	②
자주 분노발작을 보이거나, 불같이 성질을 부린다.	①	①	②
주로 홀로 있고, 혼자 노는 편이다.	①	①	②
일반적으로 순종적이고, 평소에 어른이 시키는 대로 한다.	②	①	①
걱정이 많고, 종종 근심스러워 보인다.	①	①	②
누군가가 다치거나, 몸 상태가 나쁘거나, 아파 보이면 도움을 준다.	①	①	②
언제나 안전부절못하고 꿈지락거린다.	①	①	②
적어도 한 명 이상의 절친한 친구가 있다.	②	①	①
다른 아이들에게 종종 싸움을 걸거나, 괴롭힌다.	①	①	②
자주 불행해 보이고, 낙담하며, 눈물이 고인다.	①	①	②
대체로 다른 아이들이 좋아한다.	②	①	①
쉽게 주의가 분산되고 집중력이 산만하다.	①	①	②
낮선 상황에서는 불안해하거나 안 떨어지려고 하고, 쉽사리 자신감을 잃는다.	①	①	②
자신보다 어린 아동들에게 친절하다.	①	①	②
종종 거짓말을 하거나 속인다.	①	①	②
다른 아이들에게 놀림을 받거나 괴롭힘을 당한다.	①	①	②
자주 부모나 선생님, 또는 다른 아이들을 자진해서 돕는다.	①	①	②
곰곰이 생각한 다음에 행동한다.	②	①	①
가정이나 학교 또는 어떤 곳에서 물건 등을 훔친다.	①	①	②
또래 아이들보다 어른들과 더 잘 지낸다.	①	①	②
두려움이 많고 무서움을 잘 탄다.	①	①	②
주어진 일을 끝까지 마치고, 주의력을 잘 유지한다.	②	①	①

※ 출처 : 안정숙, 전성균, 한준규, 노경선, Robert Goodman(2003). 한국어판 강점-나점 설문지



① 색칠된 질문 5개 점수 모두 더해주세요
 -0점~4점:마음건강이 좋지않아요(주의)
 -5점:자녀의 마음을 조금 더 살펴주세요
 -6점~10점 : 자녀의 마음상태는괜찮아요

② 흰색질문 20개 점수를 모두 더해주세요
 -0점~13점: 자녀의 마음건강이 좋아요
 -14점~16점: 마음을 조금 더 살펴주세요
 -17점~40점:마음건강이 좋지않아요(주의)

★ 자가진단 결과 파란색 0점~4점(주의), 흰색 17점~40점(주의)가 나온 경우에는
 부모님께서 우리 자녀를 조금 더 세심하게 살펴주시고, 정신건강 전문가의 도움을 요청해주세요.

3 이렇게 도움을 요청하세요.

자녀의 마음 건강 진단 결과가 나쁘다고 해도 걱정하지 마세요. 도움을 받을 수 있는 다양한 기관이 있어요. 아래에서 알려드리는 곳에서 자녀의 마음 건강 상담이 가능합니다.

① 학교에서 도와줄 수 있어요

■ 담임선생님께 의논해보세요

■ Wee클래스, 군산교육지원청 Wee센터에서 도움을 드릴 수 있어요. ☎ **상담실 070-7006-7978**

② 지역사회의 기관에서 도와줄 수 있어요

■ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터에서 추가적인 진단검사 및 상담이 가능해요

■ 가까운 정신건강의학과 병·의원에 갈 수 있어요.

■ 교육부 학생정신건강지원센터 ☎ 02-6959-4638 (평일 09:00~18:00)

③ 학생이 직접 상담할 수 있어요

■ 청소년 상담전화 ☎ 1388

■ 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' (모바일로 자녀들의 상담이 가능해요)W

4 도움 받을 수 있는 곳

가. Wee센터

군산 Wee 센터	군산교육지원청 별관	063-450-2850
가정형 Wee 센터	전라북도 완산구 효자동 3가 용호로 149-11	063-236-9801

나. 병원형 Wee 센터

전북대학교 병원형 Wee센터	전라북도 전주시 덕진구 조경단로 97, 4층	063-273-1395
원광대학교 병원형 Wee센터	전라북도 익산시 무왕로 895 원광대학교병원, 3층	063-853-1042

다. 마음건강증진거점센터

전북대학병원 마음건강증진거점센터	전라북도 전주시 덕진구 조경단로 97, 4층	063-251-1395
원광대학병원 마음건강증진거점센터	전라북도 익산시 무왕로 895 원광대학교병원, 3층	063-859-1381

라. 정신건강증복지센터

전라북도정신건강복지센터	전북 전주시 덕진구 정여립로 1115 나눔동자타운 407호	063-251-0650~1
군산시정신건강복지센터	전라북도 군산시 공단대로 482, 5층	063-445-9191

마. 사이버 상담 센터(한국청소년상담복지개발원)

사이버 청소년상담센터	www.cyber1388.kr	휴대폰 이용 가능
-------------	--------------------------------------------------------	-----------

바. 전화 상담 센터 (24시간 상담 가능)

정신건강위기상담센터	1577-0199
부산청소년상담센터	1388
보건복지콜센터(희망의 전화)	129(전국대표번호)
한국생명의 전화	1588-9191
사랑의 전화	1566-2525

● 응급구조 및 의료기관 안내 119 www.e-gen.or.kr

5 아이가 힘들어한다면 이렇게 도와주세요.

1 처음부터 의욕 없고 무기력 한 학생은 없습니다.

아이들은 태어나 자라면서 세상의 다양한 것들에 관심과 호기심을 가지게 됩니다. 어느 날, 이 모든 것들로부터 관심과 의욕이 없다면, 부모님께서도 언제부터 이렇게 되기 시작 하였는지와 어떤 상황이 아이를 이렇게 만들고 있는지를 생각 해보셔야 합니다. 학교의 환경부터 가족 내 관계까지 다양한 요인들이 이러한 상황에 관여 될 수 있습니다. 부모의 눈높이가 아니라 자녀의 눈높이에서 대화를 시도해 보세요.

2 불안하고 두려운 상태일 수 있습니다.

소심하고 걱정이 많은 성향의 아이들은 자기표현이나 새로운 상황에 적응하는 것에 소극적이고 사소한 주변의 반응에도 예민해 지기도 합니다. 겉으로 보기에선 아무렇지 않아 보이더라도 속으로는 두려워하고 겁을 내고 있는 상태일 수도 있습니다. 억지로 활동하기를 강요하기보다는 아이의 감정을 읽어주시고 기다려 주세요. 다른 아이보다 시간이 좀 걸릴 수 있습니다.

“우리 오늘 OO에 가려고 해. 새로운 곳이지?”

처음에는 좀 걱정이 될 수 있어.

혹시 어떤 것이 염려가 되니?

네가 편해질 때까지 기다려 줄게.”

3 지쳐서 쉬고 싶다는 표현일 수 있습니다.

게으르다고 비난하지 말아주세요. 무기력한 상황에서 가장 괴로움을 느끼는 사람은 아이 자신입니다. 지쳐서 숨을 몰아쉬고 있는 자녀에게 채찍질을 하기 보다는 따뜻한 위로의 말을 건네주세요. 조바심을 내지 마시고 자녀가 회복할 때까지 기다려 주세요.

“힘들어 보이는구나. 쉬엄쉬엄 해도 된단다. 좀 쉬어가자”

4 혹시 주변이나 부모님의 과한 기대에 상처를 받은 적은 없을까요?

적당한 기대는 아이가 노력할 수 있는 동기 부여가 되지만 기대가 너무 크면 부담이 되기도 합니다. 부모님의 기대를 저버리는 것이 두려워 시작조차 못하게 되기도 하지요. 때로는 주변의 기대를 채우지 못하게 되어서 스스로를 부족하고 모자란 존재로 여길 수 있습니다. 잘할 수 있다는 막연한 희망의 말보다는 자녀의 있는 그대로를 인정하고 칭찬하는 것이 자녀에게 위로가 될 수 있습니다.

“괜찮아. 엄마는 지금 그대로의 너를 사랑한단다. 못 해도 돼.”

5 부모의 관심이 자녀에게는 통제나 간섭으로 여겨질 수 있습니다.

통제하고 간섭하는 부모님 아래에서 성장하는 경우, 스스로 판단하고 행동하기보다는 무기력해지며 수동적인 아이로 변해갑니다. 자녀와의 거리를 한번 점검해 보시고, 일방적인 지시가 아니라 자녀의 영역과 결정을 존중해 주세요.

“이제 게임하지 말고 공부 좀 해라” (X)

“네가 한번 게임시간을 정해 볼래?” (O)

“웃차림이 그게 뭐니? 그 웃은 입지 마” (X)

“어떤 옷을 입고 싶니? 네가 한 번 선택해 봐.” (O)

1. 꾸중이나 야단은 자녀를 더욱 무기력하게 만듭니다.

자신감이 떨어져 있고 무기력한 상태에서는 부정적인 반응에 더욱 예민하게 반응합니다. 꾸중이나 야단을 맞게 되면 자신에 대한 부정적인 인식이 더욱 강화되어 더욱 무기력해집니다.

2. 평가보다는 격려를 해주세요.

스스로 하고 싶어 시작했던 일이라도 계속해서 평가 받고 다른 사람과 비교까지 당하게 된다면 아이들은 흥미와 즐거움을 잃게 됩니다. 누군가와 비교하지 말고, 자녀의 속도를 존중해 주세요.

3. 자녀의 시작을 응원해주세요.

시작만 해놓고 마무리를 못한다고 비난하기 보다는 아이의 다양한 시도를 격려해 주세요.

“처음이니까 잘 하지 못하는 게 당연해. 하지만 우리 OO이가 큰 맘 먹고 시작을 했다는 게 아빠는 너무 기쁘고 OO이가 참 대견하다.”

4. 성취를 경험하도록 해 주세요.

작은 성공을 여러 번 경험하여 성취감과 기쁨을 맛보도록 해주세요. 이런 경험이 쌓여야 의욕적인 아이가 될 수 있습니다. 부모님 생각에 아주 사소하고 당연한 결과일지라도 격려하고 칭찬해 주세요.

5. 전문가의 도움이 필요하기도 합니다.

우울증이 무기력으로 나타나는 경우가 있습니다. 다음과 같은 모습이 있을 때는 정신건강 전문가의 도움을 받으세요. 적절한 도움으로 빠른 회복을 기대할 수 있습니다.

- 1) 일상생활의 어려움 (등교 거부, 성적 저하, 친구와의 관계 단절 등)
- 2) 식사량 저하
- 3) 불면증 또는 과다한 수면
- 4) 죽음에 대한 생각이나 자살 시도 등

**“아이에게 무엇이 결여됐는지”를 보는 것이 아니라
“아이에게 무엇이 있는지”를 찾아내는 것이 부모의 역할이다.**

-대럴드 트레퍼트-