

2024. 겨울방학기간 마음건강을 위한 방법안내



학부모님 안녕하십니까? 우리 정읍제일고등학교 가족 모두의 가정에 늘 사랑과 평안이 가득하시기를 기원합니다. 겨울방학동안 자녀들과 대화를 통해 심리적 발달에도 많은 관심 가져주시기 부탁드립니다. 행복한 겨울방학이 되어 몸과 마음이 더 튼튼해져서 알찬 새해를 맞이하기를 바랍니다.

최근 발표된 2022년 청소년건강행태 온라인 조사에 따르면 스트레스 및 우울 등의 정신건강 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 알아주기를 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.

5) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.

“엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
“네가 말해주지 않았다면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어.”

6) 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.”

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

8) 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

※ 생명의 전화(1588-9191 : WWW.lifeline.or.kr)
※ 사랑의 전화(1566-2525 : www.counsel24.com)
※ 한국청소년상담원(02-730-2000 : www.kyci.or.kr)
※ 한국자살예방협회(02-413-0892)
※ 청소년상담지원센터(1388)
※ 정신보건센터(1577-0199)

※ 정읍제일고등학교상담실 063-530-1723
※ 정읍시교육지원청Wee센터 063-530-3080
※ 정읍시청소년상담복지센터 063-531-3000
※ 정읍시정신건강복지센터 063-535-2101
※ 정읍시건강가정지원센터 063-535-1283

2024. 12. 31.

정읍제일고등학교장