

자녀사랑하기 1호 - 자녀의 변화에 주의 기울이기

교육부는 2018년에도 “자녀 사랑하기” 뉴스레터를 가정으로 보내드립니다. 이는 우리 아이들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가질 수 있고 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 수 있는 방법들에 대한 것입니다.

안타깝게도 우리나라 청소년 사망 원인의 1위가 자살이며 최근 2년째 증가하는 경향을 보이고 있습니다. 2018년도 첫 번째 뉴스레터에서는 자녀들이 죽고 싶다는 생각을 할 때 보이는 언어, 행동, 정서표현의 신호가 무엇인지, 가정에서 이러한 자녀를 어떻게 도울 수 있을지에 대한 내용을 담아보았습니다.

1 새로운 학기가 시작되는 시기에는 자살의 위험이 특히 증가합니다.



(출처: 교육부 자살 사안 보고서 2014-2016, 중고등학생 자살률(%))

- 1) 가족이나 가까운 친지, 친구의 갑작스러운 죽음이나 좋아하는 연예인의 죽음을 경험한 경우,
- 2) 학업이나 친구관계, 부모님과 의 관계에서 급성 스트레스가 생겼을 경우에도 자살 위험이 증가합니다.

2 죽음을 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 1) 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 3) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 4) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 5) 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 6) 지각이나 등교 거부를 합니다.
- 7) 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 8) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 9) 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 10) 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 11) 갑자기 물건을 많이 사거나 평소 하지 않던 쾌락적인 일들을 하기도 합니다.
- 12) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

- 13) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 14) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.

많은 부모님들은 자녀가 위와 같은 신호를 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 하지만 아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.

3 자녀가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.

1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

- “요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일 있니?”

2) 죽음에 관해서 직접적으로 물어봐야 합니다.

- “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한다는데...혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
- “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정이 되는구나.”
- ❖ 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만

일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽음에 필요한 도구를 준비하거나 장소를 모색하거나 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

4) 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 감춰주세요.

위험한 행동을 사전에 차단하세요.

5) 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.

- “어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?”(X)
- “힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별거 아니야.”(X)
- “그건 나쁜 생각이야.”(X)
- “그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나.”(O)

6) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

- “엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
- “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.”

7) 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때에는, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하고 있는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

2018년 3월 전주신흥고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 1호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.