



## 자녀의 마음신호 알아차리기

링컨, 아인슈타인, 피카소, 이들의 공통점은 무엇일까요?

모두 마음의 병(정신질환)으로 힘든 시기를 겪었지만, 잘 극복하여 위대한 업적을 남긴 사람들입니다. 누구나 겪을 수 있는 마음의 병. 자녀의 '마음 신호'를 알아차리고 빨리 도와준다면 건강한 성장을 도울 수 있습니다.

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 주의력이 많이 떨어지거나 지나치게 활동적인 아이를 보면 버릇이 없거나 부모가 양육을 잘못해서 그런다고 생각합니다. 또 어떤 사람은 우울한 초등학생을 보면 이른 사춘기 혹은 반항하는 모습을 보인다고 오해하기도 합니다. 마음건강의 문제는 시간이 지나면 좋아진다고나 치료는 최대한 미뤄야 한다고 생각하는 사람들도 있습니다.
- 마음의 병은 소아·청소년 5명 중 1명이 흔히 경험하지만, 70% 이상이 적절한 치료를 받지 못하고 있습니다. 다양한 편견이 아이가 보내는 마음의 신호를 알아차리지 못하게 하고, 알아차리더라도 어떻게 도와야 할지 쉽게 도움을 청하지 못하게 합니다.

### 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 다양하게 나타날 수 있습니다. 예를 들어, 주의집중이 어렵고, 충동적인 행동을 하는 주의력결핍과잉행동(ADHD) 증상의 학생은 집중을 못 하고 산만하다 보니 부모님이나 선생님에게 반복적으로 야단을 맞게 되면 마음이 슬퍼지고 짜증과 화가 나며, 피해의식까지 느낄 수 있습니다. 우울증이 있으면 우울한 기분만이 아니라 예민하거나 느린 행동, 식사와 수면의 변화, 집중력 변화가 함께 나타날 수 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 우선 마음의 병에 대한 편견이나 오해 섞인 말(정신병자, 네가 마음이 약해서 그런 거야, 네 잘못이야 등)을 하지 않도록 하고, 마음의 병이 있는 친구들을 무시하거나 따돌리는 것을 방관하지 않도록 자녀를 지도해 주세요.
- 자녀가 마음의 신호를 보인다면 따뜻하게 공감하는 태도로 걱정되는 부분을 직접 질문해 볼 수 있습니다. 초등학교 자녀는 마음의 신호가 나타나도 스스로 알아차리지 못하고, 도와달라고 말을 하지 못할 수가 있습니다. 힘들어하는 자녀가 혼자서 버티지 않도록 '너는 혼자가 아니야', '아빠, 엄마가 도와줄게, 언제든지 힘들면 말해줘'라고 격려해 주세요.
- 신뢰할 수 있는 어른(부모님, 선생님)과 정신건강 전문가의 도움을 받으면 충분히 회복될 수 있다고 격려해 주세요. 병원에서 치료를 받게 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 인정해주는 것도 아이에게 도움이 됩니다.

## 4

## 이럴 때는 정신건강 전문가를 찾아 주세요

- ▶ 학업, 숙제를 제때 못 해서 늘 지적을 받고 자신감이 떨어질 때
  - ▶ 친구들과 잘 어울리지 못하고 또래 관계에서 충동적으로 행동할 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
  - ▶ 게임 과몰입이나 비행 행동을 보일 때
  - ▶ 등교를 두려워하거나 거부할 때
- 마음의 병(정신질환)이 의심된다면?
    - 마음의 신호를 알아차리고,
    - 올바른 정보를 바탕으로 어떤 상태인지 점검해보고,
    - 자녀 자신의 잘못이나 의지 부족이라는 오해를 벗고,
    - 신뢰할 수 있는 어른이나 기관에 도움을 요청하도록 도와주세요.

\*출처-한국학교정신건강의학회,  
학생정신건강지원센터,  
교육부

2022. 12. 29.

김제동초등학교장(직인 생략)