

자녀사랑하기 7호 - 아이의 변화에 주의를 기울이기

2014년도 청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 13.1%의 학생은 자살생각을 가지고 있고 2.9%는 자살 시도를 하였습니다. 안타깝게도 2014년에는 118명의 학생들이 자살로 목숨을 잃었습니다. 많은 아이들은 목숨을 잃기 전에 다양한 방법으로 도움 요청을 하지만 어른들은 미처 알아차리지 못하기도 합니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀들이 죽고 싶다는 생각을 할 때 보이는 언어, 행동, 정서표현의 신호들이 무엇인지, 가정에서는 어떻게 도울 수 있는 것들에 대한 내용을 담았습니다.

1. 수면과 식사 습관을 잘 살펴주세요.

- 과식이나 소식을 합니다.
- 체중이 급격하게 감소하거나 증가합니다.
- 수면시간이 급격히 달라지거나 숙면을 취하지 못합니다.
- 수면과 식사 습관이 변화하는 경우, 수반되는 신체적 질환을 확인할 필요가 있습니다.

POINT

잘 먹고 잘 자는 것은 성장 뿐 아니라 정서인지 발달에도 중요한 열쇠입니다.

2. 다양한 행동 변화를 보일 수가 있습니다.

- 집중력이 저하됩니다.
- 결정을 잘 하지 못해서 해야 할 일을 잘 하지 못합니다.
- 외모나 또래관계와 같이 관심을 보이던 부분들에 흥미를 잃습니다.
- 소중하게 여기던 물건을 다른 사람에게 줍니다.
- 일기장, SNS 등에 자살 혹은 죽음에 대해 표현합니다.
- 스스로 신체에 상처를 입히는 등 위험한 행동을 합니다.

POINT

잘 하던 아이가 '게을러져서'가 아니라 '잘 안되어' 못하는 것일 수 있습니다.

3. 반복되는 신체증상을 호소하기도 합니다.

- 신체 건강에 문제가 없는데도 소화불량, 두근거림, 어지러움, 두통, 복통 등과 같은 증상을 자주 말합니다.

POINT

피병이 아니라 마음의 아픔이 신체증상으로 표현되기도 합니다.

4. 정서가 달라지기도 합니다.

- 평소보다 짜증이나 화를 자주 냅니다.

- 멍한 모습을 보입니다.
- 활력이 떨어지고 의욕이 저하된 것 같습니다.

POINT

부정적인 기분에 대한 충고보다는 '그랬구나'라는 공감을 먼저 표현해 주세요.

5. 언어 표현에도 단서가 있습니다.

- 자기비하적인 표현을 합니다.
- 자살, 살인, 죽음에 대한 말을 하거나 사후 세계를 동경하는 말을 합니다.

기억해 주세요!

- 자녀가 죽음에 대해서 이야기하면 부모님은 매우 당황스럽습니다. 하지만 자녀는 간절히 부모의 이해와 도움을 바라고 있는 상태일 수 있습니다.

도움이 되지 않는 부모의 태도

- 자책하기
"우리 아이가 이러는 건 나 때문이야"
- 분노하기
"내가 너를 어떻게 키웠는데 이럴 수가 있어?"
- 지키기 어려운 약속하기
"네가 원하는 건 뭐든지 다 해줄게"
- 아무 것도 아닌 것으로 하기
"네 나이 때는 그럴 수 있어"
"뭘 그것 가지고 그러니?"
- 비아냥거리기
"쓸데없는 생각 말고 공부나 해"

바람직한 부모의 태도

- 1단계: 예단하지 말고 감정에 공감하기
- 2단계: 죽고 싶은 생각에 대해
직접적으로 물어보기
"최근에 네가 죽고 싶다고 써놓은 메모를 봤어. 요즘 너무 우울해 보여서 걱정이 되네"

직접적이고 구체적인 질문은 자살의 위험성을 결코 높이지 않습니다!
- 3단계: 자살의 위험성 확인하고
이유에 대해서 살펴보기
(자살방법, 계획, 시도, 이유에 대한 질문)
- 4단계: 문제 상황에 대한 대처
방안을 함께 모색하기
- 5단계: 전문가에게 도움 요청하기
- '괜찮겠지, 설마'라는 생각을 하며 안심하기 보다는 자살 위험이 의심되는 경우 전문가를 찾아서 정확한 평가를 받고 그에 따른 적절한 도움을 받는 것이 반드시 필요합니다.

※ 한국자살예방협회(2012). '청소년자녀를 돕기 위한 자살예방 지침서' 일부 발췌.

2015년 12월

호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 7호이며, 총 8회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.