

학부모님께 드리는 말씀

자식을 잉태하고 오랜 기간 동안의 설렘과 진통 끝에 처음으로 아이를 품안에 안았을 때, 모든 부모는 새로운 생명체의 탄생에 감격합니다. 하지만 대개 부모는 자녀가 점차 성장하면서 욕심, 경쟁심과 같은 마음이 생겨나고 어느덧 다른 자녀와 비교하는데 급급해져 아이의 존재 자체만으로도 감격했던 처음의 마음을 잊어버리기 쉽습니다.

우리 청소년들은 주변의 학업 스트레스 속에 매몰되어 자신의 삶의 의미를 찾지 못하고 자신의 생명의 소중함을 생각하지 않을 수도 있습니다. 우리나라 10대 청소년의 사망 원인 중에서 자살이 1위를 차지하고 있습니다.

교육부는 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 뉴스레터를 매월 가정으로 보내드리고자 합니다. 이는 무한경쟁에 내몰리고 있는 우리 청소년들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가지도록 부모가 아이들을 이해하고 도와줄 수 있는 내용을 담고 있습니다. 학교와 더불어 건강하고 행복한 자녀를 키우는데 도움이 되기를 희망합니다.

자녀 사랑하기 1호. 생명 존중에 대해서 이야기해요!

만약 자녀가 스트레스를 받고 낙심을 해서 삶의 목적과 방향을 찾지 못한 채 힘들어 한다면 부모님께서 어떻게 도와줄 수 있을까요? 자녀가 뜻 깊은 생애를 살아갈 수 있도록 자기 스스로를 사랑하고 자신의 생명을 존중하도록 부모님께서 도울 수 있는 방법들을 소개합니다.

..... 대화하기

● 평소 생명의 소중함이나 삶의 의미에 대해 자녀와 얘기하십시오.

삶의 의미나 가치 그리고 생명의 소중함과 같은 주제는 어렵고 복잡하다고 생각하여 이에 대해 자녀와 얘기하는 것을 어색하거나 불편해하는 경우가 있습니다. 하지만 자녀와 평소 삶의 가치와 생명의 소중함에 대해 이야기를 나눌 필요가 있습니다.

● 죽음에 대한 얘기를 해야 할 때도 있습니다.

자녀가 살고 싶지 않다거나 죽고 싶다고 말할 때, 부모는 "애가 그런 생각을 하면 안 된다"라고 다급하게 얘기를 마무리하기도 합니다. 그러면 자녀는 부모가 자신을 나무라거나 혼낸다고 생각하고 더 이상 속마음을 드러내지 않아 깊은 대화를 할 수가 없습니다. 자녀가 바람직하지 않은 생각이나 감정을 드러내더라도 우선은 자녀의 생각과 감정을 헤아려주는 것부터 시작해야 합니다.

필요하다면 "죽고 싶다는 생각을 한 적이 있었니?"라고 자녀한테 직접 물어볼 수도 있습니다. 자신의 가장 아픈 마음까지 부모와 얘기하는 자녀는 정작 힘든 일이 생겼을 때 부모에게 가장 먼저 도움을 청하게 됩니다.

..... 실천하기

● 자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨납니다.

마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 가치와 소중함을 느낄 수 있습니다. 부모님께서도 자녀의 신체적 건강 뿐 아니라 정서적, 정신적 건강도 세밀히 보살펴주십시오. 그리고 가족들 간에 건강하게 의사소통할 수 있는 화목하고 안정적인 가정환경을 만들어 주십시오.

● 자신을 존중하는 자녀의 태도는 부모님으로부터 비롯됩니다.

부모님께서 자신과 다른 사람들의 삶을 소중하게 여기시면, 자녀들도 이를 보고 배우게 됩니다. 힘들고 어려운 일이 있더라도 부모님께서 좌절하거나 포기하지 않고, 주위 사람들로부터 도움을 받아 문제를 해결하고 극복해나가는 모습을 보이신다면 자녀들에게 인생에서 가장 훌륭한 모범이 됩니다.

● 사랑받는 아이가 스스로를 사랑하게 됩니다.

자녀가 부모님께 그 존재 자체만으로 얼마나 소중한지 그리고 부모님께서 자녀를 얼마나 사랑하고 있는지 분명하게 알려주십시오. "건강하건 아프건, 공부를 잘하건 못하건, 착하건 아니건, 어떤 경우라도 너를 사랑하고 네 편이 될 거야"라고 말해주십시오. 부모로부터 사랑을 받는 자녀는 자기 스스로를 사랑하고 존중하게 되어 뜻 깊은 생애를 살아가게 됩니다.

2015. 5월

호남제일고등학교장

자료제공 - 대한소아청소년정신의학회