



# 가정통신문

남원용성중학교

주 소 : 남원시 춘향로 73

( <http://www.nwys.ms.kr> )

교무실 : (063) 633-4549

발행처: 남원위(Wee)센터

☎ 635-8530~2

청소년기에 접어든 자녀가 하루에도 기분이 오락가락하고, 두통과 복통을 자주 호소한다면 단순 사춘기가 아닌 '청소년 우울증' 일 수 있습니다. 이에 청소년 우울증에 대해 알려드리고자 합니다.

## ★ 아래 우울증 증상들을 살펴보고 자녀의 상태를 확인해 주세요.

- ☐ 사소한 일에도 짜증을 내고 울음을 터뜨린다.
- ☐ 특별한 의학적인 원인 없이 여기저기 아프다고 한다.
- ☐ 행동이 과격해지고 극단적인 말을 한다.
- ☐ 표정이 침울하고 혼자 방에만 있으려고 한다.
- ☐ 말수도 적어지고 일상에 흥미를 느끼지 못한다.
- ☐ 사소한 실수에 '죄송하다'라는 말을 자주 한다.
- ☐ 사고의 진행 과정이 느려 학습능력이 떨어진다.
- ☐ 스스로 바보가 된 것 같은 느낌을 호소한다.
- ☐ 일기장이나 친구와의 대화에서 죽음, 외로움과 같은 내용이 발견된다.
- ☐ 식사를 거부하며 잠을 쉽게 이루지 못하고 멍하니 있다.
- ☐ 학교 가는 것에 부담감을 느낀다.

## ★ 자녀가 마음을 열 수 있도록 시도해 주세요.

- 갑자기 성적이 떨어질 때, 학교 출결 상황이 안 좋아질 때, 게임에 지나치게 몰두할 때, 뚜렷한 신체 질환이 없는데도 여기저기 몸이 아프다고 호소할 때 등 자녀의 상태를 관찰합니다.
- 자녀가 하는 말을 비판 없이 잘 들어줍니다.
- 상담실을 찾아가거나 정신건강의학과 전문의를 찾아 정확한 진단과 치료를 받습니다.

## ★ 우울한 자녀를 위한 감정코칭 5단계

### 1단계: 자녀의 감정을 인식하세요.

자녀가 평소와는 다른 행동을 할 때 진짜 감정을 찾아야 합니다. 자녀의 숨은 감정을 찾기 위한 가장 좋은 방법은 "지금 기분이 어때?"나 일상을 물어보는 등의 질문과 대화를 시도하는 것입니다.

### 2단계: 감정이 표출되는 그 순간이 곧 기회입니다.

감정을 드러낼 때 그 순간의 신호에 반응한다면 아이와 친밀한 유대관계를 쌓고 감정 조절을 도울 수 있는

절호의 기회입니다.

### 3단계: 아이 감정에 공감하고 경청하세요.

대화의 기본은 경청과 공감입니다. 자녀가 어떠한 감정을 표현하든 편견 없이 진심을 담아 공감해 주어야 합니다. 아이가 하는 말을 그대로 따라가되, '왜?' 대신 '무엇'과 '어떻게'를 사용해 대화하는 것이 효과적입니다.

### 4단계: 자녀에게 따뜻한 말을 해주세요.

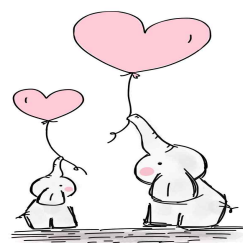
자녀에게 명령, 지시, 판단, 비난하는 식의 말투는 부모-자녀 사이의 대화를 막는 지름길입니다. 공감, 부탁, 질문, 칭찬, 격려하는 따뜻함으로 대화를 진지하게 시도하고 자녀가 마음을 열 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

### 5단계: 자녀 스스로 문제를 해결할 수 있게 도와주세요.

자녀가 표출하는 감정을 무조건적으로 받아들이서는 안되며, 함께 행동의 한계를 협의하는 것이 필요합니다.

## ★ 심리 안정에 도움이 되는 활동들

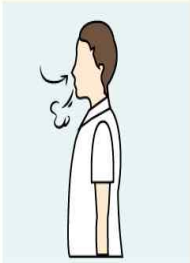
- 심리적 안정에 도움이 되는 도서나 영화보기
- 다양한 스트레스 이완법 활용  
(스트레칭, 호흡법, 명상 등)
- 미술치료를 활용(만다라, 컬러링 북 등)한 힐링
- 건강하고 건전한 시간관리(일과표, 일기쓰기 등)
- 영양이 충분한 음식을 규칙적으로 잘 먹기



## ★ 자녀와 함께 안정화 기법을 해보세요!

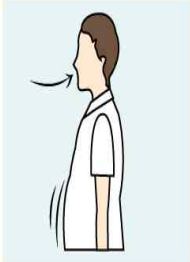
### 안정화 기법

재난을 겪은 후에는 마음과 몸의 변화나 고통이 생길 수 있습니다. 이런 스트레스 반응은 누구나 겪을 수 있는 정상적인 반응입니다. 증상이 심할 때는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 재난을 겪은 후에 스스로 해볼 수 있는 마음을 안정시키는 방법을 알려드리겠습니다.



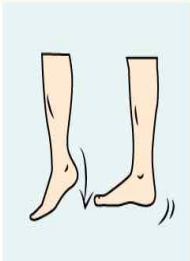
#### • 심호흡

“여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 ‘후~’하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 ‘후~’ 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.”



#### • 복식호흡

“복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.”



#### • 착지법

“착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 ‘지금 여기’로 돌아오는 거예요. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 ‘쿵’ 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치에 지국이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.”



#### • 나비 포옹법

“나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리 주고 ‘셀프 토닥토닥’ 하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양쪽 팔뚝에 양 손을 두고 나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요.”

재난정신건강 정보센터 (www.traumainfo.org)  
본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)  
재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구

출처 : 국가트라우마센터 (<https://nct.go.kr/>)

## ★ 위(Wee)벤트\_나비포옹 챌린지

### • 나비포옹 챌린지란?

코로나 19로 인한 스트레스 반응으로부터 마음을 돌보기 위한 캠페인

### • 나비포옹 하는 법

#### STEP1

두 손을 가슴 위에서 X자 모양으로 교차시킨다

#### STEP2

나비가 날갯짓 하듯이 살짝살짝 10-15번 두드린다

#### STEP3

“괜찮아”, “잘하고 있어!” 위로의 말도 함께한다

### • 챌린지 참여방법

#### STEP1

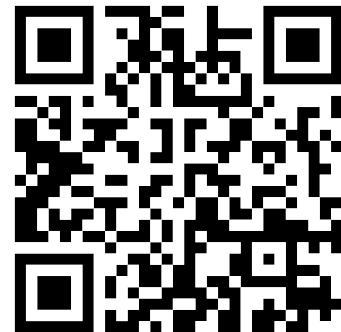
나비포옹을 하고있는 사진을 찍어주세요

#### STEP2

다음주자 지목과 함께 사진을 SNS에 업로드 해주세요

#### STEP3

업로드한 사진을 아래의 QR코드에 전송해 주세요



\* 참가자에게는 추첨을 통해 소정의 선물을 드립니다.

\* 자세한 사항은 남원위센터 카카오톡 플러스친구 채널에서 확인하세요.