



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2021년 2월 25일 목요일

담당자

보건교사

담당전화

070-7842-0995

전북 남원시 낙현길 17-14 / <http://www.seojin.hs.kr> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)

학교 생활 적응을 위한 등교전 자녀건강 진단 안내

학부모님께

긴 방학이 지나고 새싹이 움트기 시작하는 봄이 왔습니다. 방학 동안 밖에서 이루어지던 활동을 할 수 없게 된 우리 아이들이 걱정되었을 것 같습니다. 코로나 19 장기화로 급격히 바뀐 학습 환경에 우리 아이들이 정말 괜찮은지 자녀의 건강을 한번 진단해 보시고, 많은 관심을 기울여 주시길 바랍니다.

1. 우리 아이가 괜찮을까요?

마음 건강은 신체 건강에서 시작합니다. 우리 아이의 건강에 문제가 없는 지 다음 문항을 통해 확인해 보세요.



우리 자녀의 건강, 이런 부분을 확인해주세요

- ☐ 입학 전 실시해야 하는 예방접종을 반드시 받을 수 있도록 도와주세요.
- ☐ 수면은 1일 적정 시간을 유지하고, 밤 시간에 잠들 수 있도록 도와주세요.
- ☐ 즉석음식(패스트푸드)는 자주 먹지 않도록 유의해 주세요.
- ☐ 자녀의 체중에 큰 변화가 있다면 그 이유를 살펴봐 주세요.
- ☐ 하루 1시간 이상은 숨이 차거나 땀이 날 정도로 운동해 주세요.
- ☐ 가만히 앉아서 쉬거나 누워 있는 시간이 지나치게 길지 않도록 살펴 주세요.
- ☐ 학습 이외의 목적으로 스마트폰 등을 과도하게 사용하지 않도록 살펴 주세요.

★ 자세한 건강검사 설문은 학교에서 학기 초 실시하므로, 이때 학교에 정확하고 상세한 정보를 제공하여 주시기 바랍니다.

자녀가 평소와 다른 모습을 보인다면 섬세하게 살펴봐 주세요. 우리 자녀의 마음이 좋지 않을 때 나타나는 증상들로는 잠을 못 자거나, 밥을 잘 먹지 못하는 일상적인 생활의 변화부터 기분이 안 좋거나 화를 내는 등의 감정적인 변화가 생활습관의 변화로 나타날 수 있습니다.

2 우리 자녀의 마음건강, 부모님이 간단히 알아볼 수 있어요.

부모님께서 다음 25개 질문에 간단히 체크하는 방법을 통해서 우리 자녀의 마음 건강 상황을 알아볼 수 있어요. 부모님께서 지난 6개월 동안의 자녀의 행동을 떠올려서 체크해주시면 됩니다.

각 문항을 읽고 해당하는 칸에 v 표시해주시요.	전혀 아니다	다소 그렇다	분명히 그렇다
다른 사람의 감정을 배려한다.	①	①	②
차분하지 않고, 부산하며, 오랫동안 가만히 있지 못한다.	①	①	②
자주 두통이나 복통을 호소하거나 몸이 아프다고 한다.	①	①	②
간식, 장난감, 또는 연필 등을 기꺼이 다른 아이들과 함께 나눈다.	①	①	②
자주 분노발작을 보이거나, 불같이 성질을 부린다.	①	①	②
주로 홀로 있고, 혼자 노는 편이다.	①	①	②
일반적으로 순종적이고, 평소에 어른이 시키는 대로 한다.	②	①	①
걱정이 많고, 종종 근심스러워 보인다.	①	①	②
누군가가 다치거나, 몸 상태가 나빠지거나, 아파 보이면 도움을 준다.	①	①	②
언제나 안전부절못하고 꼼지락거린다.	①	①	②
적어도 한 명 이상의 절친한 친구가 있다.	②	①	①
다른 아이들에게 종종 싸움을 걸거나, 괴롭힌다.	①	①	②
자주 불행해 보이고, 낙담하며, 눈물이 고인다.	①	①	②
대체로 다른 아이들이 좋아한다.	②	①	①
쉽게 주의가 분산되고 집중력이 산만하다.	①	①	②
낮선 상황에서는 불안해하거나 안 떨어지려고 하고, 쉽사리 자신감을 잃는다.	①	①	②
자신보다 어린 아동들에게 친절하다.	①	①	②
종종 거짓말을 하거나 속인다.	①	①	②
다른 아이들에게 놀림을 받거나 괴롭힘을 당한다.	①	①	②
자주 부모나 선생님, 또는 다른 아이들을 자진해서 돕는다.	①	①	②
곰곰이 생각한 다음에 행동한다.	②	①	①
가정이나 학교 또는 어떤 곳에서 물건 등을 훔친다.	①	①	②
또래 아이들보다 어른들과 더 잘 지낸다.	①	①	②
두려움이 많고 무서움을 잘 탄다.	①	①	②
주어진 일을 끝까지 마치고, 주의력을 잘 유지한다.	②	①	①

※ 출처 : 안정숙, 전성균, 한준규, 노경선, Robert Goodman(2003). 한국어판 강점·난점 설문지

① 결 과

- ① 파란색 질문 5개의 점수를 모두 더해주세요
 - 0점~4점 : 자녀의 마음 건강이 좋지 않아요(주의)
 - 5점 : 자녀의 마음을 조금 더 살펴주세요
 - 6점~10점 : 자녀의 마음상태는 괜찮아요

- ② 흰색 질문 20개의 점수를 모두 더해주세요
 - 0점~13점 : 자녀의 마음건강이 좋아요
 - 14점~16점 : 자녀의 마음을 조금 더 살펴주세요
 - 17점~40점 : 자녀의 마음건강이 좋지 않아요(주의)

★ 자가진단 결과 파란색 0점~4점(주의), 흰색 17점~40점(주의)가 나온 경우에는 부모님께서 우리 자녀를 조금 더 세심하게 살펴주시고, 정신건강 전문가의 도움을 요청해주세요.

3 이렇게 도움을 요청하세요.

자녀의 마음 건강 진단 결과가 나쁘다고 해도 걱정하지 마세요. 도움을 받을 수 있는 다양한 기관이 있어요. 아래에서 알려드리는 곳에서 자녀의 마음 건강 상담이 가능합니다.

① 학교에서 도와줄 수 있어요

- 담임선생님께 의논해보세요
- Wee클래스, 교육청 Wee센터에서 도움을 드릴 수 있어요

② 지역사회에서 도와줄 수 있어요

- 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터에서 추가적인 진단검사 및 상담이 가능해요
- 가까운 정신건강의학과 병·의원에 갈 수 있어요

③ 학생이 직접 상담할 수 있어요

- 청소년 상담전화 ☎ 1388
- 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' (모바일로 자녀들의 상담이 가능해요)

세계보건기구(WHO)의 발표에 따르면, 전 세계 소아청소년의 약 20%가 정신질환을 앓고 있고, 성인 정신질환의 약 50%가 14세 이전에 발병한다고 합니다. 매번 자녀들의 건강 상태를 점검하고 살피는 일이 어렵지만, 조기에 대처하는 것이 중요합니다. 부모님께서 꾸준히 자녀의 마음 건강을 살피고 자녀와 많은 대화를 나누면서 함께 시간을 보내주세요.

본 소식지(뉴스레터)의 내용에 대한 추가적인 궁금증이 있으시다면 아래의 전자우편(이메일)이나 전화로 문의주세요.

① 교육부 학생정신건강지원센터

☎ 전 화 : 02-6959-4638 (평일 09:00~18:00)

✉ 전자우편 : mesmhrc@gmail.com

2021. 2. 25.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

