



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2024년 5월 9일 (목)

담당자

진로진학상담부(김00)

담당전화

070-7842-0996



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

## 내 아이의 마음건강지킴교육 안내

안녕하십니까? 내 아이의 마음 건강 지키기 안내 자료입니다. 읽어보시고 사랑스러운 청소년들이 즐겁고 건강하게 성장할 수 있도록 많은 관심과 지도, 협조를 부탁드립니다.

① 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다. 어떤 의미일까요? 그러한 말은 '힘들어요. 도와주세요'의 다른 표현일 수 있습니다.

→ '죽고 싶다'는 말을 한다는 것은 아이가 본인의 괴로움을 알려주기를 바라는 간절한 외침일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 당혹감을 직접 표현하거나 성급히 자녀를 훈계하려 들지 마십시오.

② 자녀의 변화에 주의를 기울이고 유심히 살펴봐 주세요. 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보일 수 있습니다.

→ 대부분의 부모님은 자녀가 아래와 같은 모습을 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 그러나 아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.

- ① 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ② 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- ③ 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- ④ 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- ⑤ 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- ⑥ 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- ⑦ 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- ⑧ 사후 세계를 동경하기도 합니다.
- ⑨ 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

③ 정서적 어려움을 호소하거나 변화된 모습을 보일 때 도와줄 수 있는 행동들

1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

"요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일이 있니?"

2) 많이 힘들어하거나 '죽음'과 관련된 징후가 있다면 반드시 직접 물어봐야 합니다.

"너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?"

"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나."

3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

→언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.



4) 문제의 심각성을 부정하지 않고 자녀의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

→ '죽겠다'라는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이에게 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

5) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.

"엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워."

"네가 말해주지 않았다면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어."

6) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

"그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나."

"그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자."

7) 분위기 쇄신을 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고, 가족이 함께할 수 있는 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

8) 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

→ 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 정신건강 전문가의 도움을 요청합니다.

→ 도움을 청할 수 있는 기관

교내 상담 서비스	본교 내 상담교사·순회 상담교사
교육청 상담 서비스	교육지원청 내 Wee센터
남원청소년상담복지센터	063)633-1977
남원시정신건강증진센터	063)625-4122
청소년 모바일(SNS) 상담	[문자 상담] "다 들어줄 개" (1661-5004) [전화 상담] 청소년 위기 응급 전화 1388, [전화 상담] 정신건강 위기상담 1577-0199
전라북도청소년마음치유센터	(063)271-0117 학교폭력 피해 학생 및 보호자를 위한 상담·심리치유 전담 기관
청소년사이버상담센터	<a href="https://www.cyber1388.kr:447/">https://www.cyber1388.kr:447/</a> (1388)
전북서부해바라기센터 (성폭력·성매매·가정폭력)	<a href="http://www.wksunflower.or.kr/">http://www.wksunflower.or.kr/</a> (063) 859-1375)
전주 스마일센터(범죄 피해)	<a href="https://resmile.or.kr/main/main.php">https://resmile.or.kr/main/main.php</a> (063)246-1295)

2024년 5월 9일

남원서진여자고등학교장

