



모두의 관심이 필요합니다.❤

생명존중 및 자살예방 교육

Wee Class

우리 아이 마음의 신호등! 체크하셨나요?

어떤 병이든 조기에 발견하여 적절한 시기에 치료를 받는 것이 중요합니다. 자녀의 마음건강을 위해서도 역시 마찬가지입니다. 자녀에게 어떤 변화가 일어나고 있는지 알려주는 '마음의 신호'를 알아차리고 적절한 도움을 주며, 경우에 따라서는 필요한 치료를 받도록 해 주어야 합니다.

✓ 부모님의 편견이 병의 조기 발견과 치료를 막습니다

□ 어떤 사람은 '마음의 병(정신질환)은 의지가 약해서 생기는 병'이라고 치부해 버리거나 시간이 지나면 좋아지는 문제로 생각하고 방치하기도 합니다. 이런 편견은 우리 자녀가 보이는 마음의 신호를 알아차리지 못하게 하고, 알아차리더라도 쉽게 도움을 청하지 못하게 합니다.

□ 특히, **급격한 신체적, 정서적 변화가 일어나는 청소년기**의 자녀에게서 마음의 병으로 인해 다양한 신호가 나타날 때 이를 사춘기의 자연스러운 현상이나 일시적 일탈로 오해할 수 있습니다. **실제로 마음의 병(정신질환)을 앓는 청소년의 70% 이상이 전문가의 적절한 도움과 치료를 받지 못하고 있습니다.**

✓ 껌뻑껌뻑, 신호를 보내고 있어요! 마음 신호, 무엇이 있을까요?

- ▶ 생각의 변화 - 지나친 피해의식, 연관성 없는 비논리적인 말을 하게 됨, 집중력이 저하됨
- ▶ 감각의 변화 - 다른 사람들에게 들리지 않는 목소리가 들리고, 보이지 않는 형태가 보임
- ▶ 기분의 변화 - 과도한 불안, 우울감, 감정폭발, 자해 충동을 느낌
- ▶ 행동의 변화 - 지나치게 흥분하거나 싸움을 하려고 함, 대화가 줄고 무기력한 모습을 보임, 산만해짐
- ▶ 일상생활 유지 어려움 -- 외모 관리나 청결에 관심이 없어짐, 지각·결석이 빈번해짐

✓ 지금도 아이들은 신호를 보내고 있습니다.

□ 마음의 신호는 **복합적**으로 나타날 수 있습니다.

예를 들어 우울증이 있으면 우울한 기분만이 아니라 예민하거나, 느린 행동, 식사와 수면의 변화, 집중력 변화가 함께 나타날 수 있습니다. 청소년기에 가장 흔한 불안장애가 있으면 불안하고 두려운 기분만이 아니라, 안절부절못하는 행동, 가슴이 뛰거나 숨이 답답한 신체증상, 주변에서 수군거리는 느낌과 같은 마음의 신호를 동시에 느낄 수도 있습니다. 이럴 때는 뇌 기능의 변화로 인한 다양한 마음의 신호를 알아차리고, 마음건강 상태를 점검하는 것이 중요합니다.

마음의 신호에 대처하는 우리들의 자세

✓ 마음의 신호를 바라보는 우리들의 따뜻한 배려가 필요합니다.

□ 마음의 병(정신질환)도 신체의 병(신체질환)과 마찬가지로 치료와 회복이 가능하지만, 사회적 낙인이 두려워 전문적인 치료를 마지막까지 미르는 경우가 있습니다. **모든 병은 앓는 기간이 짧을수록 학업, 일상생활, 대인관계의 후유증도 줄기 때문에, 조기에 치료를 받아야 학업과 건강한 일상을 중단 없이 유지할 수 있습니다.**

□ 마음의 병은 누구나 걸릴 수 있는 흔한 병입니다. 그러나 혼자의 힘만으로는 극복하기가 어려우므로 주변의 도움이 필요합니다. 따라서 주변 사람들은 우선 마음의 병에 대한 편견이나 오해 섞인 말(정신병자, 네가 마음이 약해서 그런 거야, 네 잘못이야 등)을 바로 잡고, **마음의 병이 있는 친구들을 무시하거나 따돌리는 것을 방관하지 않도록 자녀들을 지도해 주세요.**

□ 신뢰할 수 있는 어른(부모님, 선생님)과 정신건강 전문가의 도움을 받으면 충분히 회복될 수 있다고 격려해 주세요. 병원에서 치료받게 된다면 필요에 따라 학교 담임 선생님께 치료 상황을 알리고, 학교생활에서 도와줄 수 있는 부분을 상의해 보세요. 치료를 통해 조금씩 나아지는 자녀의 모습을 학교와 가정에서 알아차리며 인정해 주는 것도 도움이 됩니다.

✓ 마음의 병(정신질환)이 의심된다면?

주변에 이런 어려움이 있는 가족이나 지인이 있을 경우 자살예방 상담전화 ☎1393, 정신건강 상담전화 ☎1577-0199, 희망의 전화 ☎129, 생명의 전화 ☎1588-9191, 청소년 전화 ☎1388, 청소년 모바일 상담 '다 들어줄 개' 어플, 카카오톡 등에서 24시간 전문가의 상담을 받을 수 있습니다.