

「2021학년도 1학기」

생명존중교육 학부모 연수 자료

전주양현중학교

청소년기는 신체적, 정서적 및 지적변화가 가장 빠른 시기이며 부모와의 갈등도 증가합니다. 많은 아이들은 극단적인 선택을 하기 전에 다양한 방법으로 도움을 요청하지만 어른들은 미처 알아차리지 못하기도 합니다. 가정이 아이들의 정서적 지지원이 될 수 있도록 아래의 연수 자료를 주의 깊게 읽어주시기 바랍니다.

1. 아래의 경우에 자살위험이 증가합니다.

- 가. 우울 및 불안이 지속되는 경우
- 나. 가정 내 신체적·언어적 폭력, 방임 등의 문제가 있는 경우
- 다. 학교 내 폭력 및 따돌림을 당하는 경우
- 라. 학기 초나 시험기간
- 마. 고등학교 3학년생의 경우 수능시험, 대입 면접 등을 치른 경우
- 바. 갑작스러운 가족 및 친구의 죽음 또는 갑작스러운 사고에 의한 심각한 심리적 충격을 받은 경우
- 사. 반복적인 자해행동 및 자살시도 경험이 있는 경우

2. 죽음을 생각하는 아이들이 보이는 징후들은 다음과 같습니다.

- 가. 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 나. 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 다. 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 라. 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 마. 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- 바. 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 사. 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 아. 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 자. 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 차. 사후 세계를 동경하거나 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 카. 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 타. 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
- 파. 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

3. 자녀가 상기 위험 징후를 보일 때 부모가 도와줄 수 있는 방법입니다.

가. 관찰되는 징후에 대한 염려를 표시하고 그 이유를 물어봅니다.

“요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일이 있니?”

나. 죽음에 대해서는 반드시 직접적으로 물어봐야 합니다.

“너무 힘들거나 절망적일 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데...,”

혹시, 죽고 싶다는 생각이 든 적이 있니?”

“네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.”

‘직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.’

다. 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

- 1) 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요.
- 2) 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

라. 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 말고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.

“어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?” (X)

“그건 나쁜 생각이야” (X)

“힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별 거 아니야.” (X)

“그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나.” (O)

마. 표현을 한 아이에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

“엄마(아빠)에게 솔직하게 말해 줘서 고마워.”

“엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”

“그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.
그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해보자.”

바. 전문가의 도움을 받으세요.

- 1) 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때에는, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 2) 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하고 있는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

4. 자녀의 마음건강 체크하기!

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

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 나쁘거나, 아파 보이면 도움을 준다.	①	①	②
언제나 안절부절 못하고 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 흠친다.	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

📌 결과

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.

WHO의 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.

5. 도움받을 수 있는 곳

전라북도청소년상담복지센터	덕진구 팔달로 346	273-1411
전주시청소년상담복지센터	완산구 용머리로 94	236-1388
덕진wee센터	진북초등학교 내	253-9214
완산wee센터	전주초등학교 내	253-9523
전주시정신건강복지센터	덕진구 벚꽃로 55	273-6995(6)
청소년상담전화	전화, 사이버, 문자상담	1388
청소년모바일상담 '다들어줄개'	카카오톡, 페이스북, 앱, 문자상담	1661-5004
자살예방상담전화	전화	1393
생명의전화	전화	1588-9191
전주양현중학교 상담실	전문상담교사 박은경, 전화	070-4332-6639