



전주여울통신문

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆전주시 완산구 고사평 8길11 ☎ 교무실 255-9077

자녀사랑하기 7호 - 자녀의 변화에 주의 기울이기

2016 청소년건강행태온라인조사에 따르면 12.1%의 학생은 자살생각을 가지고 있고 2.4%는 자살 시도를 하였습니다. 많은 아이들은 초등학교 때부터 이런 생각이 시작되었다고 하지만 어른들은 알지 못하는 경우가 많습니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀들이 죽고 싶다는 절망적인 생각을 할 때 보이는 언어, 행동, 정서표현의 신호들이 무엇인지, 가정에서 이러한 자녀를 도울 수 있는 방법에 대한 내용을 담았습니다.

1 누구나 힘들면 죽고 싶다고 말을 할 수 있습니다.

- 초등학교 고학년이 되어야 죽음에 대한 개념이 생깁니다.
- 어린 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들의 죽음의 개념이 아니라 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 무시하거나 야단치지 않습니다.

2 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 1) 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 3) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 4) 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 5) 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- 6) 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 7) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 8) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 9) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 10) 사후 세계를 동경하거나 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 11) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 12) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
- 13) 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

1) 관찰되는 징후에 대한 염려를 표시하고 그 이유를 물어봅니다.

“요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일이 있니?”

2) 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.’

3) 아이가 죽고 싶다고 이야기 한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

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

4) 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 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)

5) 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 도와 줄 테니 함께 해결해보자.”

6) 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때에는, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.

2017년 9월 1일
전 주 여 울 초 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 7호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.