



내 아이의 마음 건강 지키기

최근 발표된 2022년 청소년건강행태 온라인 조사에 따르면 스트레스 및 우울 등의 정신건강 문제를 호소하는 학생의 비율이 증가하는 경향을 보였습니다. 안타깝게도 우리나라 10-19세 소아 청소년 사망원인 1위는 자살입니다. 이번 학부모 뉴스레터 특별호에서는 자녀의 마음건강 상태를 이해하고, 감정적으로 힘들어 할 때 자녀를 도울 수 있는 방법들을 담았습니다.

1 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다. 어떤 의미일까요? '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 수면 습관이 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.

- 4) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.

“엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
“네가 말해주지 않았다면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어.”

- 5) 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.”

- 6) 분위기 쇄신을 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고, 가족이 함께 할 수 있는 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

- 7) 정신건강 전문가의 도움을 받으세요

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

5 신뢰하고 도움을 받을 수 있는 곳

Wee센터(교육지원청, 병원형) 연결 요청하기

- 지원대상 : 만19세 미만의 학령기(초·중·고) 청소년, 해당 청소년의 보호자 및 담당 교원 지원
- 지원내용 : 위기학생 심리정서 지원과 요청학교 상담·자문, 심리검사, 심리교육(특별교육, 집단상담 등) 및 지역사회 자원 연계
- 찾는방법 : 위(Wee)프로젝트 홈페이지→기관찾기
- 홈페이지 : <https://www.wee.go.kr/home/wee/wee02001i.do>



비대면 청소년 상담 기관 안내하기

- [문자상담] 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' 문자 상담(1661-5004)
- [전화상담] 청소년 위기 응급전화 1388
- [전화상담] 정신건강 위기상담 전화 1577-0199 이용하기



청소년상담복지센터 찾아보기

- 지원대상 : 만 9세~ 24세 청소년 또는 학부모
- 지원내용 : 청소년과 부모에 대상 상담·복지·프로그램지원, 폭력·학대 등 피해를 입은 청소년의 긴급구조·법률 및 의료 지원, 자립능력 향상을 위한 자활 및 재활지원
- 찾는방법 : 청소년상담복지개발원 → 지역센터
- 홈페이지 : <https://www.kyci.or.kr/userSite/cooperation/list.asp?basicNum=1>



정신건강복지센터 찾아보기

- 지원대상 : 지역사회 중증정신질환자, 정신건강 고위험자 등을 포함한 지역주민
- 지원내용 : 사례관리, 주간재활, 교육·훈련, 타 기관 연계 등 정신질환자 관리, 재활사업 추진 및 지역주민의 정신건강, 자살예방 등 지역사회 정신건강 증진사업 수행
- 찾는방법 : 국가정신건강정보포털→정신건강관련기관→위치기반기관검색→지역선택→☑정신건강복지센터 체크
- 링크 : <http://www.mentalhealth.go.kr/portal/health/fac/PotalHealthFacListTab2.do>



2023. 04. 26.
이 천 경 남 중 학 교 장



본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.
본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >

☎ 02-6959-4639 (평일 09:00~17:00) ✉ smhrc@schoolkeepa.or.kr