

가정통신 2021 - 자녀사랑하기 특별호

내 아이의 마음건강 지키기



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

안타깝게도 우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살입니다. 불안, 우울, 정신질환 등 정신건강 고위험군의 비율도 예년에 비해 증가하였습니다. 장기화된 코로나19 사태로 인해 여러 가지 요인들이 더욱 상황을 악화시키고 있습니다. 사회적인 불안과 변화에 따라 부모님이 겪는 높은 스트레스가 결과적으로 가정에서 짜증과 조급함, 부모-자녀간의 갈등 증가, 과도한 잔소리나 제대로 돌보지 못함으로 나타나기도 합니다. 지금은 그 어느 때 보다 우리 아이들의 마음건강 상태를 이해하고 유심히 살펴보아야 할 때입니다.

이번 특별호에서는 소중한 내 아이의

마음건강을 지키기 위한

부모의 마음 지침을

알려드립니다.



‘죽고 싶다’라는 표현은 어떤 의미일까요? 도움이 필요하다는 ‘SOS’로 듣는 마음이 필요합니다.



죽고 싶다는 말을 한다는 건 아이가 본인의 괴로움을 알려주길 바라는 **간절한 외침**일 수 있습니다. **가볍게 넘기지 말고** 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 **당혹감을 직접 표현**하거나 **성급히 자녀를 훈계**하려 들지 마십시오.

죽고 싶다고 말하지 않아도, 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요합니다.

죽음을 생각하는 아이들의 징후

- 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.

죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있지요. 죽으려는 의도가 아니라 가볍게 여기거나, 단순히 관심을 끌려는 모습으로 보아서는 안 됩니다.

자해 행동의 의미

- 1 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 하나의 신호
- 2 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 분출구
- 3 자신의 압도적인 감정이나 고통으로부터 도망치려는 회피

자해 의심 신호

- 1 갑자기 생긴 팔, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- 2 옷이나 이불 등의 핏자국
- 3 계절에 맞지 않는 복장(긴 팔, 긴 바지), 손목 밴드나 붕대를 자주 사용

자해 행동을 하면 일시적으로 뇌에 도파민이나 엔도르핀 등의 신경전달물질이 증가해서 진정되는 느낌이 들지만 정작 자기 감정 조절 연습의 기회를 잃게 되고, 시간이 지날수록 자해가 습관적이고 만성적으로 될 위험성이 있지요. 하지만 자해가 그러한 위험성을 가지고 있다 해서 **아이를 비난하며 책망하는 태도는 바람직하지 않습니다.** 일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에 관해서 판단이나 비난 없이 들어보는 시간을 가지는 것이 좋습니다.

아이가 죽음에 관해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들

1) 반드시 직접 물어보아야 합니다.

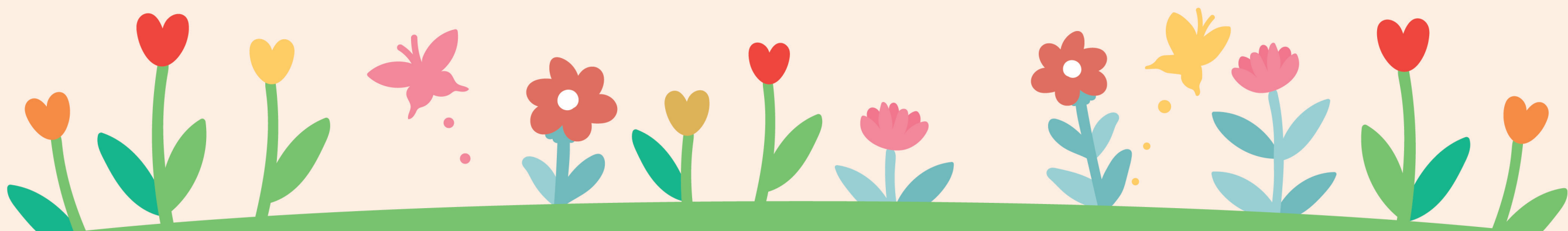
“너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 하는데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
“네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.”

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

직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

아이의 입장에서 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.



4) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.

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

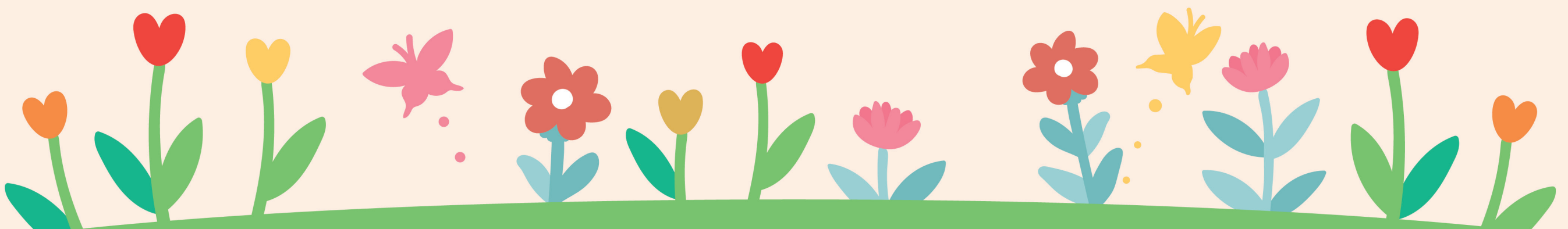
5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

“엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
“그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.”
“그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”
“내가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을까?”

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

7) 신속히 조치합니다.

만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 **정신건강 전문가**의 도움을 요청합니다.



도움받을 수 있는 곳

학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터

청소년 모바일 상담 '다들어줄게' :
청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담.
익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공

청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원

대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr :
지역별 병의원 찾기 정보 제공



카드뉴스 문의사항
교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4640)

