



모두의 관심이 필요합니다.

생명존중 및 자살예방 교육

Wee Class

한국글로벌중학교 위클래스(02-2617-5380)

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 청소년기의 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.

✓ 깜빡깜빡, 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, 안전부절못하는 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?

- ☞ 마음의 신호를 알아차리고,
- ☞ 올바른 정보를 바탕으로 어떤 상태인지 점검해 보고,
- ☞ 자녀의 잘못이나 의지 부족이라는 오해를 벗고,
- ☞ 신뢰할 수 있는 어른이나 기관에 도움을 요청하도록 도와주세요.



모두의 관심이 필요합니다. 

생명존중 및 자살예방 교육

Wee Class

청소년기 자살의 특징

발달 단계상 자살 시도율이 높은 시기이다.

- ✔ 전두엽 발달이 완전하지 못하여 종합적 사고가 어려운 시기
- ✔ 지적 성장과 가치관의 변화로 기존의 가치나 규범에 도전하는 시기
- ✔ 자아정체성이 확립되지 않은 정체성 혼란의 시기
- ✔ 스트레스가 많아지지만, 효과적으로 조절하는 것을 배우지는 못한 시기

자해 또는 자살시도가 충동적인 경우가 많다.

- ✔ 친구, 가족 내에서 자신이 무가치하다고 생각되어질 때 충동적으로 선택
- ✔ 부모나 주변 어른들의 잔소리가 싫어질 때 충동적으로 선택
- ✔ 여러 사람 앞에서 비난이나 꾸중을 들을 때, 비교 당할 때 충동적으로 선택
- ✔ 개인적 문제의 해결방법을 못찾았을 때 충동적으로 선택

자기 나름대로의 분명한 동기를 갖는다.

- ✔ 자살을 생각하던 중 무시하는 말, 대인관계 갈등 등이 방아쇠가 되어 시도
- ✔ 고통의 끝이나 문제해결의 대안으로 자해 또는 자살시도를 선택
- ✔ 분명한 이유를 만들어 합리화하는 경향
- ✔ 남을 조정하거나 보복하려는 동기로 선택 ('너도 나때문에 괴로워 봐')

죽음에 대한 환상을 가지고 있는 경우가 있다.

- ✔ 자신이 원하는 환경에서 원하는 모습으로 다시 태어날 수 있다는 믿음 (게임, 소셜 등의 영향)
- ✔ 자신이 처한 상황과 문제를 해결할 수 있는 유일한 방법을 죽음이라고 생각
- ✔ 대중매체가 전하는 자살소식을 여과장치 없이 받아들이고, 자해 또는 자살시도가 대단하고 거창한 것으로 생각

정신건강을 위해 관심을 가져야 할 신호들

가정과 학교에서는 학생의 '변화'에 관심을 기울여야 합니다. 명백한 이유가 있다고 하더라도, 일생생활에 부정적인 영향을 미치는 변화가 있고 장기간 지속된다면, 충분한 심과 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다.

- 가. 식사와 수면 습관이 변합니다. (거식 또는 폭식 / 과다 수면 또는 수면 부족)
- 나. 반복되는 갈등 또는 해결되지 않는 불편함으로 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 다. 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 자주 호소합니다.
- 라. 일기장이나 SNS, 카카오톡 프로필에 죽고 싶다는 표현(글, 그림, 노래 등)을 하기도 합니다.
- 마. 찾은 지각, 무단 결과, 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. 지나치게 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 자. 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동(예: 벽에 부딪히기, 뾰족한 것으로 상처내기 등)을 보입니다.
- 차. 사후 세계를 동경하거나 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 카. 자신의 어려움(예: 우울, 불안, 강박, 게임 중독 등)에 대해 인터넷 검색을 자주 합니다.

올바른 방법으로 관심 나타내기

자녀가 위와 같은 변화를 보였을 때, 부모님의 상심과 걱정은 말할 수 없이 큼니다. 하지만 많은 부모님들께서 부모님의 따뜻한 마음을 온전히 전하지 못해 사춘기 자녀와의 대화가 단절되는 경우가 있습니다. 가정 내 안전한 대화 분위기를 조성하고 자녀와 원활한 소통을 위해 다음을 참고해 보시기 바랍니다.

"요새 표정이 어두워 보이는데..
혹시 무슨 일이 있니?"

관찰되는 징후에 대한 염려를
표시하고 그 이유를 물어봅니다.

"너무 괴로울 때는 죽고 싶다는
생각을 하기도 한다는데..
죽고 싶다는 생각이 든 적이 있니?"

죽음에 대해서는 반드시 직접적으로
물어봐야 합니다.
직접적이고 구체적인 질문이
자살의 위험을 높이지는 않습니다.

"실제로 시도 해 본 적이 있니?"
"계획을 한 적이 있다면, 언제, 어떤 방
법으로 죽으려고 했었니?"

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

"그런 건 나쁜 생각이야" (X)
"힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해
별 거 아니야." (X)

자녀가 느끼고 있는
문제의 심각성을 부정하거나
판단하지 말아야 합니다.

"그래, 그게 너를 괴롭게 했구나."
"나름대로 해결 방법을 찾으려고 했던
거구나."

자녀의 입장에서
충분히 공감해 주세요.
한 번의 대화로 끝나지 않습니다.
계속해서 노력해야 합니다.

"솔직하게 이야기 해줘서 고마워."
"이제서야 물어봐서 미안해."
"어떤 도움이 필요하니?"

표현을 한 자녀에게 고마움과
미리 알지 못했었던 미안함을 표현하고
도움을 주고자 하는 부모님의 마음을
전달하며 방안을 함께 모색하세요

청소년 정신건강과 관련된 기사

참고 : 관련 기사 중 청소년 정신건강과 관련된 내용을 일부 편집하여 재작성하였습니다.

중고생 4명 중 1명 우울감 경험...사망원인 1위는 9년째 '자살'

◇ **중고생 25%는 우울감 위험수위...청소년 사망 원인 1위는 9년 연속 '자살'**

25일 통계청이 발표한 '2021 청소년 통계'에 따르면 지난해 **중·고등학생** 25.2%는 최근 1년 동안 우울감을 경험한 적이 있었다. 우울감은 단순히 감정적 우울이 아니라 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느끼는 경우를 뜻한다. 성별로는 여학생(30.7%)이 남학생(20.1%)보다 우울감 경험률이 높았다.

2019년 기준 청소년(9~24세) 사망 원인은 고의적 자해(자살)가 가장 많았다.

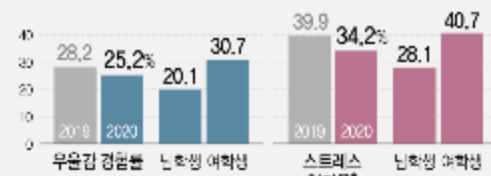
자살은 2011년부터 9년 연속으로 청소년 사망 원인 1위를 차지했다.

(이하 생략)

확인서, 「[2021청소년] 중고생 4명 중 1명 우울감 경험...사망원인 1위는 9년째 '자살」, 연합뉴스, 2021-05-25 12:00, <https://www.yna.co.kr/view/AKR20210525082000002>

청소년 우울감 경험 현황

중·고등학생 기준



*중고생 가운데 임상심리스트레스를 대안화 또는 잊어 버리는 사람의 비율

청소년이 고민하는 문제 순위

2020년 13~24세 청소년 기준



자료/통계청

연인뉴스

이재윤 기자 / 2021.05.25 트위터@yonhap_graphics 페이스북 turey.kr/LenNI

"엄마, 몇 층에서 떨어져야 죽어?"

한 청소년이 극단적 선택을 하기 직전 엄마에게 전화를 걸어 한 말이다. 이 청소년은 사망 사후 전 엄마에게 전화했지만 아무 말도 하지 않고 끊었다. 사망 당일 다시 전화를 걸어서는 숨소리만 들려왔다. 극단적 선택을 하게 된 청소년의 유족에 대해 심리부검을 실시한 결과 파악된 내용이다.

국내 청소년 자살이 급격한 증가세를 보이고 있다. 2017년 인구 10만명당 4.7명이던 10대 자살률이 작년에는 5.9명으로 3년 새 25.5%나 늘었다. 이 같은 증가세는 전 연령대에서 가장 가파른 것이다. 실제 지난 5년간(2015~2019년) 자해 또는 자살을 시도한 청소년은 총 3만4552명이다.

(중간 생략)

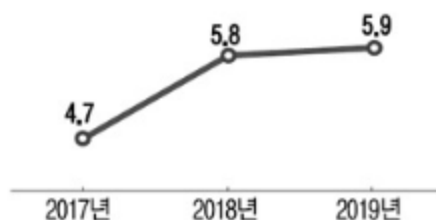
이처럼 청소년 자살률 증가세가 가파른 이유에 대해 아직 합의된 연구 결과는 없지만 상황이 매우 심각하다는 진단은 있다. 박은진 인제대 일산백병원 정신건강의학과 교수는 지난해 정책 세미나에서 "2009년 이후 청소년 사망 원인 가운데 1위는 줄곧 자살이었다"면서 "다수가 우울감·불안 등을 느끼는 심리 상태에 있었고 평소 학업 문제나 가족 문제 등으로 고민거리가 많은 청소년들이 극단적 선택을 했다"고 분석했다. 이어 "자살을 촉발하는 사건으로는 부모 간 갈등이 가장 많고 교우 갈등과 진로·학업 스트레스가 뒤를 이었다"고 말했다.

지난 10월 국회 보건복지위원회 소속 강병원 더불어민주당 의원이 보건복지부에서 제출받은 자료를 통해 밝힌 바에 따르면 지난해 자해 또는 자살 시도로 병원을 찾은 9~24세 청소년은 9828명으로 1만명에 가까웠다. 2015년 4947명이었던 것에 비하면 두 배로 증가했다. 강 의원은 "범정부 차원에서 청소년 자살 위험군을 적극 파악하는 동시에 청소년 자해와 자살을 예방하기 위한 특단의 대책을 시행해야 한다"며 "그럼에도 복지부에는 교육부, 여성가족부 등과 달리 청소년 자살 예방 특화사업이 별도로 없다"고 지적했다. 이어 "청소년은 과도한 경쟁과 대학 서열화에 내몰려 있다"며 "어른으로서 책임감을 느낀다"고 덧붙였다.

국내 10대 청소년 자살률 (단위=명)

*인구 10만명당 자살자 수.

2015~2019년 자해·자살 시도 청소년 총 3만4,552명.



최희석, 「지난해 청소년 1만명 극단선택하려다 병원행, 매일경제, 2020.12.16 19:40:29 수정, <https://www.mk.co.kr/news/society/view/2020/12/1292259/>