

내 아이 마음 건강 바로 알기

부모는 처음으로 자녀를 품에 안았을 때 새로운 생명체의 탄생에 감동합니다. 하지만 대부분의 부모는 아이가 점차 성장하면서 아이의 존재만으로도 감격했던 처음의 마음을 잊어버리기 쉽습니다.

자녀는 각각의 속도로 성장하고 있을 것입니다. 이번 뉴스레터에서는 성장하고 있는 아이들의 몸과 마음의 건강관리를 위해 확인할 내용과 마음 건강 정보에 대해 살펴보겠습니다.

1 자녀의 몸 건강과 마음 건강을 어떻게 확인할 수 있을까요?

- ☐ 지금부터 시작해 두면 성인이 되어서도 유익한 우리 자녀의 몸 건강을 돕는 기본적인 생활 습관이 있습니다.
 - 자녀가 계획된 예방 접종을 할 수 있도록 도와주세요.
 - 저녁에 충분히 수면을 취할 수 있는 환경을 만들어 주세요.
 - 균형 잡힌 식습관을 유지할 수 있도록 안내해 주세요.
 - 자녀가 규칙적인 운동 습관을 만들어 갈 수 있도록 함께 노력해 주세요.
 - 학습 이외의 목적으로 스마트기기 등을 과도하게 사용하지 않도록 지도해 주세요.
- ☐ 몸 건강과 마음 건강은 연결되어 있습니다. 자녀가 평소와 다른 모습을 보이는지 세심하게 살펴봐 주세요. 아이들의 마음이 건강하지 않을 때는 수면 변화(과수면, 불면, 자주 깸), 식습관의 변화(과식, 조절식 등), 지나친 몰두(스마트 기기, 게임 등)의 좋지 않은 생활 습관이 나타날 수 있습니다.

2 아이가 자신과 다른 사람을 존중하고 있나요?

- ☐ 자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨납니다. 마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 가치와 소중함을 느낄 수 있기 때문입니다. 부모님께서도 자녀의 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 관심을 보여주세요.

- 자녀가 다른 사람들에게 어떤 태도와 마음을 가졌는지 살펴보면, 자녀 스스로에 대한 태도와 마음을 알 수 있습니다. 친구나 형제들에게 심한 행동을 하고도 미안해하지 않는 등 다른 사람에게 가혹한 태도를 보이는 경우에는, 자녀가 자기 자신에게도 가혹하지 않은지 살펴볼 필요가 있습니다.
- 다른 사람을 존중하는 마음과 자기 자신을 존중하는 마음은 근본적으로 같은 것이라고 볼 수 있습니다. 다른 사람을 이해하고 공감할 수 있어야 자신을 존중하는 마음이 생겨납니다. 자녀가 자신을 존중하는 행복한 삶을 살기 위해서는 사회성과 공감 능력을 길러주는 것이 필요합니다.
- 아이들은 부모님과 주위의 어른들을 보며 배웁니다. 부모님께서 타인을 이해하고 공감하는 모습, 어려운 일을 포기하지 않고 주위로부터 도움을 받아 문제를 해결하고 극복하는 모습을 보여주시는 것도 자녀의 사회성을 키우는 데 도움이 될 수 있습니다.

3 우울한 아이의 상태를 어떻게 파악하고 도와줄 수 있을까요?

- 먼저 아래의 우울증 증상들을 살펴보며 확인해 주세요.
 - 사소한 일에도 짜증을 내거나 울음을 터트린다.
 - 특별한 의학적인 원인이 없이 신체 여기저기가 아프다고 한다.
 - 행동이 과격해지고 극단적인 표현을 한다.
 - 표정이 침울하고 혼자 방에만 있으려고 한다.
 - 말수가 적어지고 일상에 흥미를 느끼지 못한다.
 - 사소한 실수에 '죄송하다'라는 말을 자주 한다.
 - 집중이 잘되지 않아 학습 능력이 떨어진다.
 - 스스로 바보가 된 것 같다고 말한다.
 - 일기장이나 친구와의 대화에서 외로움, 죽음과 같은 내용을 언급한다.
 - 식사량이 많이 줄거나 늘고, 잠을 너무 적게 자거나 너무 많이 잔다.
- 우울증을 경험하는 아이들을 조기에 파악하고 적절히 치료하면 곧 회복될 수 있습니다. 자녀가 본인의 상태를 마음 열고 이야기할 수 있도록 자녀의 말을 경청하고 공감하며 비판 없는 태도로 들어 줍니다.
- 자녀의 기분을 이해하고 싶고, 자녀를 돕고 싶다는 뜻을 자녀에게 직접 전달하는 것도 좋은 방법입니다. 또한 자녀를 돕기 위해 학교 선생님과 학생의 모습에 대해 상의하거나 정신건강 전문가를 찾아 도움을 구하는 방법도 있습니다.

4 마음 건강 상담은 어디서 받을 수 있나요?

- 학교에서 상담받을 수 있는 곳
 - 위 클래스(Wee Class)

- 학교 외에서 상담받을 수 있는 곳
 - 교육청 위 센터(Wee Center)
 - 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터
 - 지역의 정신건강의학과 병의원
- 전화나 문자로 상담받을 수 있는 곳
 - 청소년 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'



이런 부분을 확인해 주세요

- 부모님께서 얼마나 자녀를 사랑하고 있는지, 아이가 그 존재 자체만으로 얼마나 소중한지 알려주세요. “공부를 잘하든 못하든, 건강하든 아프든 어떤 경우라도 너를 사랑하고 네 편이 될 거야”라고 말해주는 것도 좋습니다. 자신을 있는 그대로 사랑해 주는 부모가 있다는 것을 아는 것만으로도 아이한테는 살아갈 수 있는 큰 힘이 됩니다.
- 무슨 병이든 조기에 치료받는 것이 빠른 회복에 도움이 됩니다. 전문의에게서 정확한 평가와 상담을 받은 후 치료 방향을 결정하는 것이 가장 중요하다는 것을 기억해 주세요. 아울러 어떤 기관이나 검사에서 추가 평가를 권유받았다고 해서 반드시 아이의 문제가 치료되지 않는 심각한 질환을 의미하는 것은 아닙니다.

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터**가
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



뉴스레터 문의 : 02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr