

## 자녀사랑하기 1호 - 자녀의 변화에 주의 기울이기

교육부는 2018년에도 “자녀 사랑하기” 뉴스레터를 가정으로 보내드립니다. 이는 우리 아이들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가질 수 있고 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 수 있는 방법들에 대한 것입니다.

안타깝게도 우리나라 10-19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살이며 최근 2년째 증가하는 경향을 보이고 있습니다. 흔히 자살 문제는 사춘기이후의 연령에서 보이는 문제로 생각하지만 초등학교 때부터 자살생각을 시작한 경우가 많습니다. 2018년도 첫 번째 뉴스레터에서는 자녀들이 죽고 싶다는 생각을 할 때 보이는 언어, 행동, 정서표현의 신호가 무엇인지, 가정에서 이러한 자녀를 어떻게 도울 수 있을지에 대한 내용을 담아보았습니다.

### 1 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다.

- 초등학교 고학년이 되어야 죽음에 대한 개념이 확립됩니다.
- 어린 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 자살의 개념보다는 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 무시하거나 야단치지 않습니다.

### 2 새로운 환경에서 새로운 선생님과 친구를 만나는 것이 스트레스가 되기도 합니다.

- 자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 새로운 담임선생님과 관계는 어떠한지에 대해 관심을 갖고 물어보세요.
- 원만한 학교 적응을 위해서는 담임선생님과 자주 소통하세요.
- 학교가기 싫다고 호소할 때 등교를 강요하기보다 아이의 입장에서 바라볼 수 있도록 노력해 주세요.

### 3 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) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 4) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 5) 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 6) 지각, 등교 거부를 합니다.
- 7) 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 8) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 9) 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 10) 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 11) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

- 12) 갑자기 물건을 많이 사거나 평소 하지 않던 쾌락적인 일들을 하기도 합니다.
- 13) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 14) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
- 15) 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

많은 부모님들은 자녀가 위와 같은 신호를 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 하지만 아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.

#### 4 ▶ **자녀가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.**

##### 1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

- “요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일 있니?”

##### 2) 죽음에 관해서 직접적으로 물어보아야 합니다.

- “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데...혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
- “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정이 되는구나.”
- ❖ 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

##### 3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

##### 4) 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 감춰주세요. 위험한 행동을 사전에 차단하세요.

##### 5) 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. 별거 아니야.”(X)
- “그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나.”(O)

##### 6) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

- “엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
- “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.”

##### 7) 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때에는, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하고 있는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

2018년 3월

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 1호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.