

발 간 등 록 번 호

전북교육 체육보건교육 2009-21

정신건강예방교육자료집

건강하고 행복한 학교



전라북도교육청

발간사

고령화·저출산 시대의 소중한 인재인 우리 학생들은 다양하고 복잡한 가족구조 학업에 대한 부담감, 사회 양극화 현상으로 정신건강을 위협하는 환경에 노출되어 학교에서의 정신건강 중요성이 크게 대두되고 있습니다.

우울, 불안, 반항장애 학생들은 학습 장애뿐만 아니라 교우관계가 원만하지 못하여 따돌림을 당하거나 폭력을 휘두르는 등 학교생활에 잘 적응하지 못하거나 미처 치료를 받지 못하여 학업을 중도 탈락하는 안타까운 일이 발생되고 있습니다.

이제는 선생님들이 정신건강에 대한 지식과 대처방법을 습득하여 학생들의 내면과 태도를 관찰하고 가정과 연계하여 학생들의 문제를 조기에 발견하고 치료할 수 있 수 있도록 도와주어야 합니다.

이에 전라북도교육청에서는 교사들의 정신건강에 대한 이해를 도모하고 학생들이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 도와주기 위하여 정신건강예방교육 자료집인 『건강하고 행복한 학교』를 개발·보급하게 되었습니다. 본 자료가 학교에서 널리 활용되어 학생들이 건강한 학교생활을 하는데 도움이 되길 기대하며, 자료개발을 위해 수고해주신 선생님들께 깊은 감사를 드립니다.

2009.02.03

전라북도교육감 최 규 호

본 자료집의 개발 배경은 다음과 같다.

세계보건기구(WHO)에서 “건강함이란 단지 병이나 허약함이 없을 뿐만 아니라 육체적, 정신적, 사회적 그리고 영적으로 복된 삶을 완전히 누리는 상태다” 라고 정의하고 있다.

요즘 학생들은 사회적, 경제적, 환경적 상황에 노출되어 건강에 위협을 받고 있으며, 특히 정신적으로 고통을 겪는 학생들이 증가함에 따라 학교에서 정신건강교육의 필요성이 대두되고 있다.

학교는 학생들에게 영향을 미칠 수 있는 공간으로 장기간 접근이 가능하고, 교사가 학생의 문제를 조기발견하고 상담을 시행함으로써 효과적으로 학생 정신건강증진에 기여할 수 있다.

따라서 학생정신건강증진으로 학생의 적응력을 높여 문제를 예방하고 적절한 조치를 취함으로써 심각한 문제로 진행되는 것을 막을 수 있도록 정신건강교육예방교육 자료집을 개발하였다.

본 자료집의 목적은 다음과 같다.

첫째, 학생 정신건강에 대한 교사, 학부모 및 지역사회의 인식을 제고한다.

둘째, 학생 정신건강 문제를 예방하고 대처할 수 있도록 교사의 능력을 함양시킨다.

셋째, 학생들이 건강하고 신나는 학교생활을 할 수 있도록 도와준다.

목 차

I. 정신건강 이해

1. 정신건강의 정의	2
2. 정신건강에 대한 오해와 편견	4
3. 아동·청소년의 정신건강 발달단계	7

II. 정신건강문제 유형

1. 정신건강 개요	10
2. 아동학대	12
3. 성폭력	23
4. 자살	33
5. 자폐	46
6. 주의력결핍 과잉행동장애	55
7. 약물남용	60
8. 우울증	65
9. 인터넷 중독	75



Ⅲ. 정신건강예방교육 자료

1. 자아존중감 향상.....	85
2. 의사소통기술	101
3. 스트레스 관리.....	113
4. 대인관계 증진.....	121
5. 감정 조절	130

Ⅳ. 상담치료기법

1. 미술치료	146
2. 독서치료	149
3. 웃음치료	152
4. 놀이치료	155
5. 음악치료	157

Ⅴ. 참고문헌

159



정신건강의 이해



시끄럽고 복잡하게 바빠 돌아가는 숨찬 나날들에도 방해받지 않고 중심을 잡을 수 있는 마음의 고요를 키우고 싶습니다. 바쁜 것을 핑계로 자주 들여다보지 못해 웬지 낯설고 서먹해진 제 자신과도 화해할 수 있는 고요함, 밖으로 흩어진 마음을 안으로 모아들이는 맑고 깊은 고요함을 지니게 해 주십시오.

-이해인 마음을 위한 기도 중에서-

1. 정신건강의 정의

미국정신위생위원회의 보고서에서 정신건강이란 정신적 질병에 걸려 있지 않은 상태만이 아니고 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력이라고 정의하였다. 정신적으로 건강한 사람들은 사회 내에서 편안하게 기능하고 자신의 성취에 만족해한다. 또한 자기의 결점과 정서를 이해할 수 있으며 자신이 처한 환경을 파악하여 무리를 하지 않는 특징을 가진다. 자신을 이해하여 안정된 마음을 가지기 때문에 대인관계가 원만하며 자기가 하는 일에 만족을 얻을 수 있다. 반면 정신적으로 건강하지 못한 사람은 정서적으로 불안상태에 있으며, 불필요한 공포감과 강박감을 가진다. 결국 정상적 사고와 객관적 기준에 의한 생활이 어렵게 되어 정신적 성숙도 늦게 된다.

몸과 마음, 영혼 그리고 환경 간의 통합이 균형을 이룰 때 정신적으로 건강하다고 말한다. 자신과 타인에 대해서 사랑의 관계, 원만한 대인관계를 가질 수 있고, 적당한 휴식을 취할 줄 알아 일상생활에서 즐거움을 느끼고 자신에게 주어진 임무나 일을 해 나갈 수 있음을 의미한다.



정신건강의 정의

세계보건기구(WHO)

개인이 가진 능력을 인식하고, 살아가면서 발생할 수 있는 스트레스에 잘 대처하고, 생산적이고 효과적으로 일하며, 공동체에 기여할 수 있는 안녕 상태(2001)

미국정신위생위원회

정신건강이란, 다만 정신적 질병에 걸려있지 않은 상태만이 아니고 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력



정신건강의 요소

1. 정서적 안녕

긍정 정서 : 즐겁고 평온하고 만족스러운 감정

행복감 : 현재 과거 삶에 대한 전반적 행복감

삶의 만족 : 삶에 대해 전반적으로 만족스럽다는 평가

2. 심리적 안녕

환경의 통제 : 환경에 잘 적응하고 적절환경을 선택하는 능력

긍정적 인간관계 : 공감 능력을 가지고 친밀한 인간관계를 맺음

개인적 성장 : 새로운 것에 대한 경험을 자신의 성장 기회로 인식

자율성 : 자신의 선택과 결정에 대한 편안함

인생의 목적 : 인생의 목표와 신념을 가짐

자기수용 : 자신과 삶에 긍정적이고 수용적인 태도

3. 사회적 안녕

사회적 수용 : 타인의 다양성을 인정하고 긍정적인 태도

사회적 실현 : 사회가 긍정적으로 진보하고 있다고 믿음

사회적 기여 : 사회에 도움을 주고 사회기여를 인정받음

사회적 일치 : 사회에 관심을 가지고 정의롭다고 느낌

사회적 통합 : 공동체의 일부로서 소속감을 느끼며
공동체로부터 편안함과 지지를 얻음

2. 정신질환에 대한 오해와 편견

사람들은 몸이 아프면 병원을 찾는다. 그러나 마음이 불편할 때는 어떠한가? 대다수의 사람들이 정신과적 증상이 있으면 자신의 성격에 문제가 있거나 자신이 남과 달리 특별히 이상하여 병이 생겼다고 인식하여 증상을 숨기고 병원에 오기를 꺼려한다. 그러나 신체적으로 질병이 있고 건강하지 못한 것처럼 정신적으로도 질병이 있고 건강하지 못함이 있다. 그러므로 고혈압, 당뇨병 등 내과적 질환처럼 정신건강 문제도 보통 질병과 같은 시각으로 바라보아야 한다.

오늘날 과학기술의 발달로 정신질환의 원인이 일반인들이 생각하는 개념과는 달리 심리적인 문제뿐만 아니라 뇌의 생물학적 이상으로 밝혀졌다. 또한 1950년대 이후, 뇌에 직접적으로 작용하여 마음의 병을 치료할 수 있는 치료제가 잇달아 개발되면서 그동안 난치병으로 여겨졌던 정신 관련 질환들이 성공적으로 치료 되고 있다. 따라서 다른 신체질환과 마찬가지로 정신과 질환도 조기에 진단하여 적절한 치료를 한다면 좋은 결과를 가져올 수 있다.

사람은 평균 4명 중에 1명이 일생 동안에 다양한 종류의 정신질환(가벼운 우울증에서부터 정신분열병이나 조울병 같은 질환)을 경험하게 된다고 한다. 정신질환이 이렇게 흔한데도 불구하고 우리는 이 병에 대한 편견과 무지로 인해 사회적 낙인을 찍고 기피하려고 하고 있다.



□□ 정신건강에 대한 편견 10가지 □□

- ❖ 위험하고 사고를 일으킨다.
 - ➡ 치료받고 있는 사람은 온순하고 위험하지 않다.
- ❖ 격리수용해야 한다.
 - ➡ 급성기가 지나면 가급적 개방적인 지역사회(의료기관의 낮 병원, 정신보건센터, 지역사회의 사회복귀시설)에서의 재활치료가 바람직하다.
- ❖ 낫지 않는 병이다.
 - ➡ 오늘날 정신질환은 뇌질환이라고 보고 있다. 그래서 약물 치료 만으로도 호전되며 치료재활 기술도 개발되어 있다.
- ❖ 유전된다.
 - ➡ 정신질환 중에서 명백히 유전으로 확인된 병은 없다. 다만, 가족 중에 누가 정신질환을 앓게 되면 나머지 가족이나 자손도 이 병이 나타날 가능성은 다소 높아진다. 이런 유전경향성은 고혈압, 당뇨병, 심장질환 및 암도 마찬가지이다.
- ❖ 특별한 사람이 걸리는 병이다
 - ➡ 열 명중 세 명은 평생에 한번쯤 정신질환에 걸린다. 실제 우리는 이들을 매일 만나며 살고 있지만 증상이 심하지 않으면 대부분 알아차리지 못한다.

□□ 정신건강에 대한 편견 10가지 □□

❖ 이상한 행동을 한다.

➡ 부적절한 행동은 불안할 때나 병이 심해졌을 때 잠깐 동안 나타난다. 치료가 시작되어 안정되면 부적절한 행동은 거의 나타나지 않는다.

❖ 대인관계가 어렵다.

➡ 환자들이 혼자 지내기를 좋아하는 것처럼 보이나 이것은 병으로 인한 열등감과 불안감 때문이기도 하며 만날 친구가 없어서이지 실제로는 사귀길 원한다.

❖ 직장생활을 못한다.

➡ 정신질환을 경험한 사람도 보통 사람과 같이 모든 종류의 직업에 종사하고 있다. 정신질환을 앓았다고 이미 가지고 있던 능력이 상실되지는 않는다.

❖ 운전이나 운동을 못한다.

➡ 운전이나 운동기능은 정신질환과 직접 상관이 없으며 정신질환 모두가 운동기능에 장애를 가져오는 것은 아니다.

❖ 나보다 열등한 사람이다.

➡ 정신질환이 심할 때 일시적으로 어린아이처럼 퇴행된 행동을 보일 수 있지만 이는 증상의 일부일 뿐 실제로는 정신질환으로 지능이나 능력이 감소하지는 않는다.

- 보건복지부-

3. 아동·청소년 정신건강 발달단계

가. 학령기의 발달과업

1) 심리사회적 발달

프로이트(Freud)는 이 시기를 성적인 관심이 잠복되어 있기 때문에 특별히 새로운 갈등이나 충동이 나타나지 않으므로 잠복기라 하였다. 잠복기이라고 표현했다고 해서 조용하거나 활동이 없는 시기가 아니라 오히려 지적이나 사회적인 면에 있어서는 커다란 활동이 이루어지는 시기이다. 성적 사고를 억제하고 성 에너지를 지적 흥미로 돌리며, 학업에 관심을 쏟고 동성의 친구, 교사 및 다른 사람들에게 관심을 집중하며 인생에 필요한 기술을 연마하고 적응능력을 기른다.

학령기는 입학과 더불어 생활 장면이 달라지고 또래들과 집단 생활을 통해 새로운 학업과 인간관계를 맞이하게 되므로 개인 인격이나 사회성 발달에 아주 중요하다. 이 시기는 근면성 대 열등감의 갈림길에 서 있는 시기로, 자신이 성취하는 데에 따라 남들의 존경, 인정, 사랑을 받거나 또는 받지 못하는 것이 결정된다. 에릭슨(Erikson)은 이 시기의 인격발달에 학교 경험이 매우 중요하다고 했다.

2) 인지발달

논리적 조작 행동이 나타나기 시작하며, 구체적인 물체에 대한 가역적 사고가 가능하게 되어 이 시기 동안에 양, 수, 길이, 부피, 너비 등에 대한 보존개념이 형성된다. 아동은 물건의 크기나 무게에 따라 서열을 매길 수 있고, 진흙 한 덩어리의 모양을 바꾸는 것이 전체 크기를 바꾸는 것이 아니라는 것을 알게 된다. 피아제(Piaget)는 이 시기를 구체적 조작기라고 불렀는데, 이 시기의 아동은 추상적인 개념을 사용하기는 하지만 아직은 구체적인 물체에만 사용하기 때문이다.

나. 청소년기의 발달과업

1) 심리사회적 발달

프로이드의 심리성적(psychosexual) 발달의 마지막 단계로 완전한 성적 능력에 도달하는 단계이다. 청소년기와 성인 초기에 리비도(libido)는 생식을 통한 성숙한 성 본능을 만족시키기 위해 개인을 준비하는 활동에 투자된다. 이런 활동은 주로 교우관계를 맺는다든가, 직업을 준비하고, 연애를 하고, 결혼을 하는 것 등이다.

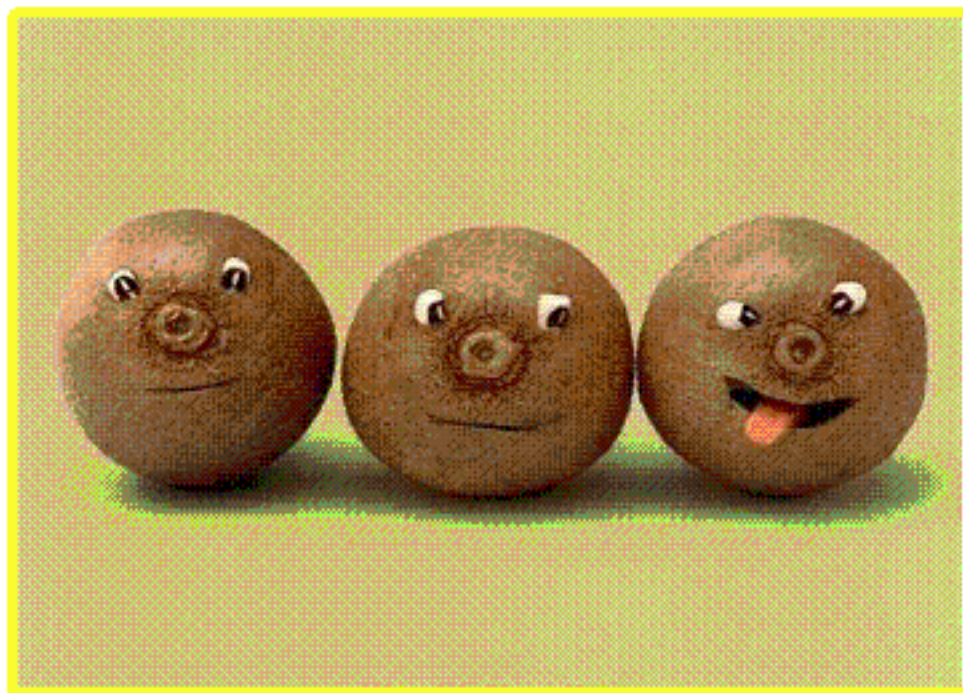
에릭슨의 심리사회적 이론(psychosocial theory)에서 청소년기는 정체감 대 역할 혼돈의 갈림길에 있는 시기이며, 자신이 누구이며 장래에 어떤 사람이 되어 무슨 일을 하며 누구를 사랑할 것인지를 결정하는 정체감 형성 시기라고 하였다. 따라서 청소년기의 우선적인 과제는 이전의 학습과 경험을 통합할 수 있는 자아를 개발하는 것이며, 삶의 통일성과 지속성을 개발할 수 있어야 한다.

2) 인지발달

이 시기는 형식적 조작기로서 사고가 아주 추상적이고 가설적인 범위까지 확장된다. 구체적인 대상이 없어도 추상적인 상징체계에 의한 개념 사고가 가능하며, 문제해결을 위한 변인들을 체계적으로 조작하거나 가설을 설정할 수 있다. 또한 이들은 자유, 정의, 사랑과 같은 추상적인 개념을 이해할 수 있다.



정신건강 문제 유형



노벨 화학·물리학 수상자 마리 퀴리

가장 존경받는 영국인 위스턴 처칠

노예를 해방한 에이브러햄 링컨,

현대 간호학 이론을 정립한 프로렌스 나이팅게일

“만약 이들이 현대에 살았다면 언론과 대중이 과연 그들의 정신질환을 이해해 주었을까?”

-텔레그래프-

1. 정신건강 개요

가. 학령기의 정신건강 문제

이 시기의 발달을 저해하는 가장 흔한 문제로는 분리 불안, 학교 공포증, 우울증, 강박증, 틱 장애,品行장애, 주의력결핍 과잉활동장애, 학습장애 등이 있다.

학령기의 정신건강 위험신호

- ※ 학업의 어려움 : 학교 성적의 뚜렷한 저하
- ※ 심한 걱정과 불안 : 활동 참여에 지장을 주는 정도의 불안
- ※ 우울의 신호 : 무표정, 사람과 어울리기를 싫어함
- ※ 행동조절의 어려움 : 과다활동, 주의산만, 보통 놀이시간을 넘어서 지속적인 움직임
- ※ 지나친 공격성 : 지속적 반항 또는 공격성(6개월이 넘는), 설명할 수 없는 집착
- ※ 입맛과 체중의 급격한 변화, 이물질을 먹는 행동
- ※ 성적인 행동변화 : 지나친 자위행위, 과다 노출 등
- ※ 수면문제 : 과다 수면, 불면증, 지속적 악몽, 야뇨증

학령기의 정신건강 문제에 대한 잘못된 생각

- ※ 발달이 느린 아동은 기다리면 나아진다.
- ※ 학습장애란 학습부진이나 학습지진을 말한다.
- ※ 정신지체를 가진 아동은 배우거나 스스로 돌보는 능력이 없다.
- ※ 아동에게는 우울이 없다.
- ※ 아이들이 산만한 것은 당연하며 나이가 들면 저절로 좋아진다.
- ※ 학교가기 싫어하는 아동은 스스로 갈 때까지 보내지 않는다.
- ※ 틱 증상은 나쁜 버릇 중의 하나이다.
- ※ 소아정신과에서 주는 약은 신경안정제이다.

나. 청소년기의 정신건강 문제

청소년기는 어린이에서 성숙한 인간으로 성장해가는 단계로 특징적 발달과제와 함께 이에 따른 위기, 불안 등 정신적인 긴장이 있다. 그러나 대다수의 청소년은 비교적 원만하고 건전한 성장을 하고, 20~30%의 정도의 청소년이 비교적 심각한 심리적 부적응을 가지며, 15~20%가 정신건강 문제를 보인다.

청소년기의 정신건강 위험신호

- ※ 친구관계의 어려움
- ※ 집중과 학업의 어려움 : 학교 성적의 뚜렷한 저하
- ※ 심한 걱정과 불안 : 지나친 시험 불안
- ※ 짜증, 작은 화, 분노 폭발
- ※ 혼자 또는 집단으로 하는 비행
- ※ 지속적 반항 또는 공격성
- ※ 입맛과 체중의 급격한 변화
- ※ 담배, 술, 약물, 인터넷 등의 지나친 사용
- ※ 수면 장애 : 과다수면, 불면증, 지속적 약물
- ※ 무단결석, 잦은 지각, 가출

청소년기의 정신건강 문제에 대한 잘못된 생각

- ※ 청소년 행동문제는 청소년기가 지나면 나아진다.
- ※ 아동기 집중력 장애는 청소년기에 대부분 좋아진다.
- ※ 강박관념이나 강박행동은 의지로 조절할 수 있다.
- ※ 청소년기의 우울증은 겉으로 쉽게 알 수 있다.
- ※ 자해나 자살 의사를 밝히는 청소년은 실행할 가능성이 적다.
- ※ 시험 불안은 누구에게나 있으므로 치료가 필요 없다.
- ※ 청소년의 학교 거부는 아동기보다 가벼운 문제이다.

아 동 학 대



어린이는 자유와 존엄 속에서 자라도록 보호받아야 한다.

어린이는 추위와 배고픔, 질병으로부터 안전하게 보호받아야 한다.

어린이는 세계를 이해하기 위한 교육을 받고 뛰어놀 수 있게 해야 한다.

어린이는 학대받거나 착취당해서는 안 된다.

어린이가 평화롭게 살 수 있도록 관용을 가르쳐야 한다.

- 유엔 아동권리 협약 中 -

1. 아동 학대 사례

부모 알콜중독과 아동학대

아버지의 음주(주 3-4회)와 자녀학대(음주 시 저녁부터 새벽까지) 그리고 자녀들인 성민(가명, 14, 남), 성수(가명, 10, 남)의 심리적, 정서적 문제와 가출, 일탈행위 등이 일어난 사례로 아버지는 만취된 상태에서 주먹, 허리띠, 몽둥이 등으로 성민이와 성수를 구타하였다. 아버지는 자녀들에 대한 애정은 있으나 성수, 성민의 어머니가 가출하자 자신의 처지를 비관하고 있는 상태여서 술을 마시고 성수와 성민이를 구타한다. 성수는 본드흡입이나 가출 등의 비행을 일으키며 종종 형인 성수를 때리기도 한다. 상담자가 아버지의 알콜 중독에 대한 치료를 위하여 아버지와 성수, 성민이를 분리시키려 했으나 모두 심하게 저항하고 있다.

방임으로 인한 아동학대

이 사례는 경호(가명)가 침대에 머리가 끼어있는 것이 발견되었고, 또한 아이들이 밤늦게까지 울고 있어 경찰이 조사를 시작하였다. 경찰은 현장에 와서 상황 파악 후 막내 동생을 병원 응급실에 입원 조치하였다. 원룸에 아이 2명이 방치되어 있었으며 냉장고는 이미 비어있는 상태였고, 방안은 여러 가지 오물들이 널려져 있어 심한 악취와 함께 파리떼가 날아다니고 있었다. 화장실은 이미 빨래가 썩고 있었고 아이들 몸에서는 며칠간 씻지 않은 상태에서 대소변을 방안에서 해결하고 있었다. 아동의 주소지를 근거로 부모의 인적파악을 실시하였으나 주소지 이전이 되지 않아 파악하지 못하고 있다.

2. 아동 학대의 정의 및 유형

아동학대라 함은 보호자를 포함한 성인에 의하여 아동의 건강, 복지를 해치거나 정상적 발달을 저해할 수 있는 신체적·정신적·성적 폭력 또는 가혹행위 및 아동의 보호자에 의하여 이루어지는 유기와 방임을 말한다. (아동복지법 제 2조 제 4호)

신체적 학대(Physical Abuse)

보호자를 포함한 성인이 아동에게 우발적인 사고가 아닌 상황에서 의도적으로 신체손상을 입히거나 또는 신체손상을 입도록 한 모든 행위를 말한다. 생후 12개월 이하의 영아에게 가해진 체벌은 어떠한 상황에서도 학대로 간주된다.

- ※ 물건을 던지는 행위
- ※ 떠밀고 움켜잡는 행위
- ※ 뺨을 때리는 행위
- ※ 물건을 사용하여 때리거나 위협하는 행위
- ※ 발로 차거나 물어뜯고 주먹으로 치는 행위
- ※ 두들겨 패는 행위
- ※ 칼, 도끼, 망치 등의 무기로 위협을 하거나 저해하는 행위

정서적 학대(Emotional Abuse)

보호자나 양육자가 아동에게 행하는 언어적 모욕, 정서적 위협, 감금이나 억제, 기타 가학적인 행위를 하는 것을 말한다.

- ※ 아동의 인격이나 감정, 기분을 무시하거나 모욕하는 행위
- ※ 좁은 공간에 장시간 혼자 가두어 놓는 행위
- ※ 거부적, 적대적 또는 경멸적인 언어적 폭력을 하는 행위

방임(Neglect)

보호자가 아동에게 고의적, 반복적으로 아동 양육 및 보호를 소홀히 함으로써 아동의 정상적인 발달을 저해할 수 있는 모든 행위를 말한다.

- ※ 물리적 방임 : 기본적인 의식주를 제공하지 않는 행위, 상해와 위험으로부터 아동을 보호하지 않는 행위 등
- ※ 교육적 방임 : 학교에 보내지 않거나 무단결석 허용, 준비물을 챙겨주지 않는 행위 등
- ※ 의료적 방임 : 예방접종이나 의료적 처치를 하지 않는 행위

성학대(Sexual Abuse)

성인이 자신의 성적 욕구를 충족시키기 위해 아동에게 하는 모든 성적 행위를 말한다.

- ※ 성적 유희, 성기 및 자위행위 장면의 노출, 포르노비디오를 보여주거나 포르노물 판매, 관음증 등의 행위
- ※ 성기삽입, 성적 접촉(성인이 아동에게 자신의 성기나 신체를 만지도록 하거나 아동의 성기를 만지는 행위, 아동의 옷을 강제로 벗기거나 키스를 하는 행위 등), 강간 등의 행위
- ※ 아동 매춘이나 매매를 하는 행위



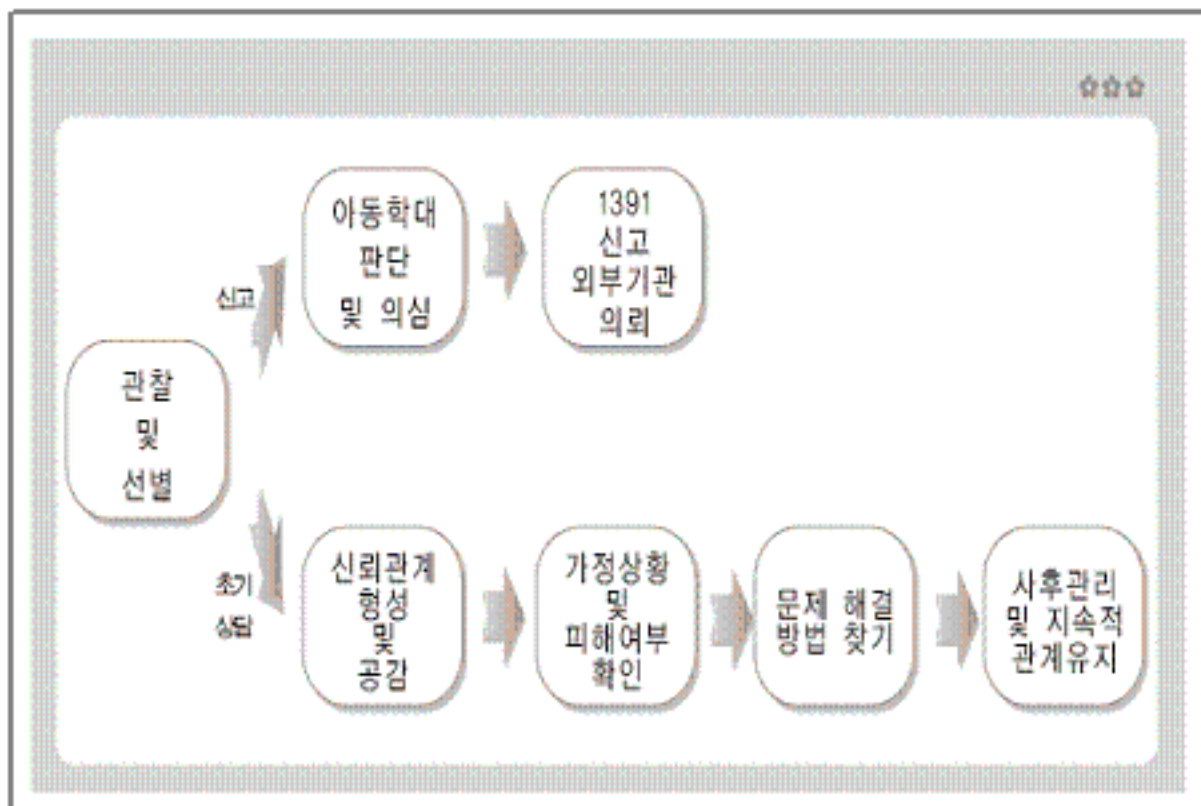
아동학대의 유형

유 형	의 미
신체적 학대	몸이나 도구 등에 의한 신체적 손상
정서적 학대	아동에게 위협, 무시, 증오, 차별, 욕설을 함으로써 공포감을 느끼고 생활에 대한 의욕을 잃게 한 상태
성적학대	아동의 생식기가 강제적으로 손상되거나 아동으로 하여금 강제로 성적인 접촉을 하도록 요구하는 행위
신체적 방임	충분한 음식을 제공하지 않고, 비위생적인 주거환경에 방치하는 행위
의료적 방임	정기적인 치료를 받지 못하고, 신체적·정신적 아픔을 호소해도 적절한 의료적 조치를 하지 않는 행위
정서적 방임	아동에 대한 관심이 부족하고, 성장 발달에 필요한 격려나 대화, 스킨십이 단절된 상태
교육적 방임	아동의 교육활동에 필요한 지원을 안 하는 경우
성적 방임	성인의 성관계나 성적인 내용을 담은 화상 및 매체에 노출되도록 방치된 경우

아동학대로 인한 행동 및 신체 특성

- ✧ 어른과의 접촉 회피
- ✧ 다른 아동이 울 때에 공포를 나타냄
- ✧ 공격적이거나 위축적인 극단적 행동을 보임
- ✧ 부모에 대한 두려움
- ✧ 집에 가는 것을 두려워함
- ✧ 특정 물건을 계속 빨고 있거나 물어뜯음
- ✧ 반사회적, 파괴적 행동장애
- ✧ 저녁에 잠을 못자거나, 놀이 활동 중에 잘 적응하지 못함
- ✧ 발달 지연
- ✧ 자살 시도
- ✧ 유아적인 행동을 보임
- ✧ 친한 친구가 없음
- ✧ 가출, 비행의 행동을 보임
- ✧ 음식을 구걸하거나 훔침
- ✧ 위험한 행동을 서슴없이 하거나 뉘우치는 생각이 없음
- ✧ 도둑질
- ✧ 학교에 일찍 등교하거나 집에 늦게 하교함
- ✧ 교사를 두려워하거나 눈치를 봄
- ✧ 무표정하고 경직된 모습을 보임
- ✧ 위축되고 자신감이 없음
- ✧ 두통이나 복통을 자주 호소함
- ✧ 주의력결핍이나 과잉행동을 보이는 경향이 있음

3. 학교에서는 어떻게 도와야 하나요?



가. 1391 아동학대 예방센터 신고

1) 언제 해야 하나요?

- 반복적인 상처와 부상을 입는 아동을 보았을 때
- 부모의 언어적, 정신적 폭력이나 적절한 사랑의 결핍으로 정서적 장애를 겪고 있는 아동을 보았을 때
- 근친강간, 매춘 등의 성폭력을 당하는 아동을 보았을 때
- 유해한 환경에서 비도덕적 노동에 이용당하는 아동이 있을 때
- 부모나 친척으로부터 버림받게 된 아동을 보았을 때

2) 어떻게 신고해야 하나요?

- 교사는 아동학대를 알게 되거나 의심되는 경우, 상담하기에 문제의 심각성이나 위기정도가 심한 경우 즉시 신고해야 하는 의무가 있다 ⇒ 1391 아동학대 예방센터

3) 신고서 교사의 역할

- ✧ 교사는 아동의 학교생활, 가족력 등 관련 자료를 제공한다.
- ✧ 피해 아동의 보호를 위하여 입학, 전학 등이 필요한 경우, 신속한 조치를 취한다.
- ✧ 피해 아동의 보호를 위하여 아동과 관련된 정보의 비밀을 유지한다.
- ✧ 아동의 심리적 안정을 위하여 교사가 센터나 기타 기관에 동반할 수 있다.

나. 학교에서의 상담과정

1) 1단계 : 신뢰형성

- ✧ 가정에서의 어려운 경험과 관련 있는 비밀이나 악몽, 생각만으로도 끔찍한 사람, 아동을 불안하게 만드는 사람을 확인하고 아동의 심리적 걱정을 내려놓도록 한다. 이 때 아동이 자신을 비난하거나 죄책감을 느끼지 않도록 도와준다.
- ✧ “세월이 약이다, 빨리 잊을수록 빨리 좋아진다.”
“모든 것이 괜찮다, 다 잘 될 것이다.” 라고 막연히 위로하는 태도는 좋지 않다.
- ✧ 피해 아동은 가까운 사람을 불신하게 되므로 교사와 따뜻한 관계를 형성하도록 한다.



2) 2단계 : 아동의 가정 상황, 피해 여부 확인하기

- ✧ 아동에게 무슨 일이 일어났는가?
- ✧ 아동이 입은 피해?
- ✧ 얼마나 빈번하게 일어났는가?
- ✧ 앞으로 입을 피해 가능성은 있는가?
- ✧ 교사는 적극적으로 공감하는 자세로 임하며, 아동이 그 일에 잘못이 전혀 없다는 것을 인식하도록 한다.
- ✧ 학대 아동의 부모나 가족을 비난하는 투로 말을 하거나 가르치려는 태도를 취해서는 안 된다.
- ✧ 아동을 둘러싸고 있는 주변 친구나 기타 이웃들을 동원하여 상황을 충분히 파악하도록 한다.

3) 3단계 : 문제 해결 방법 찾기

- ✧ 가정에서의 피해나 불만, 어려움에 대하여 효과적으로 대처할 수 있는 방법을 익히도록 도와준다.
- ✧ 부모와의 상담을 통해 부모의 입장을 경청하고, 학교에서 아동의 문제를 알려준다.
- ✧ ‘아동학대’라는 용어를 사용하지 않도록 하고, ‘아동학대예방센터’에서 구체적으로 도와줄 수 있는 내용을 설명해준다.
- ✧ 좌절하거나 포기하지 않는 강한 마음을 가질 수 있도록 돕는다.
- ✧ 아동의 ‘사적인 집안 문제에 참견 한다’ 또는 ‘아동의 입장에서 ‘부모인 나를 비난 한다’는 식으로 오해하지 않도록 조심한다.

4) 4단계 : 사후관리 및 지속적 관계 유지

- ✧ 외부기관에 신고하거나 상담을 의뢰한 경우라도 담임 교사 또는 학교상담(보건)교사가 상담의 진행 과정을 파악하고 있어야 하며 협력체계를 갖추어 아동에게 필요한 도움을 준다.
- ✧ 상담 종결 시, 교사는 지속적인 관계를 맺음으로써 앞으로 어려움에 관심을 가지고 있다는 것을 상기시켜 줄 필요가 있다.
- ✧ 아동의 긍정적인 이미지 확립을 위해 집단상담 프로그램에 참여하게 하는 것도 좋다.
- ✧ 자기표현훈련, 사회기술훈련, 긴장이완훈련 등을 통해 자기감정을 합리적으로 조절할 수 있는 방법을 습득 할 수 있도록 도와준다.

5. 아동 학대 예방 및 대처요령

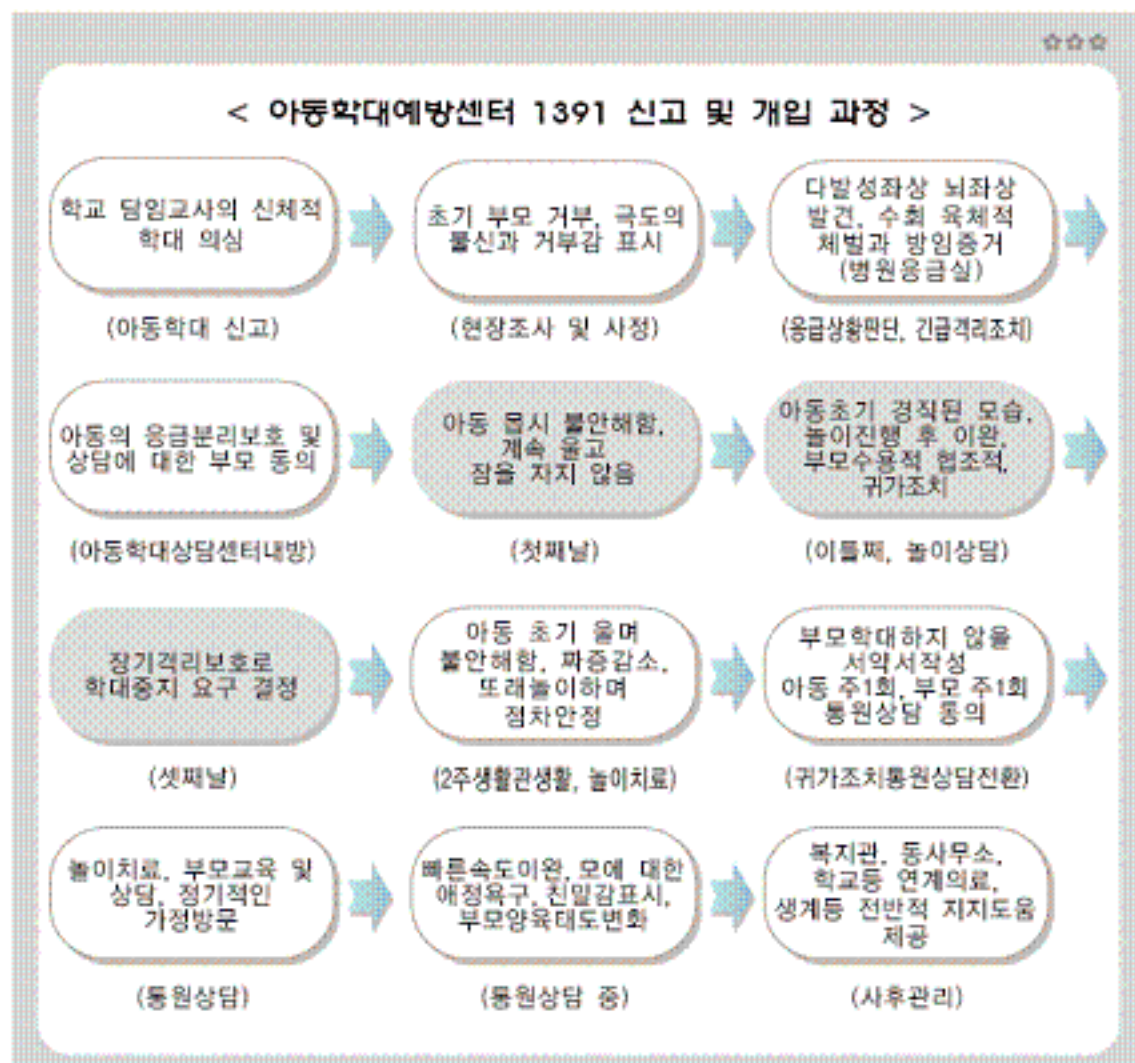
가. 가해자(어른)의 경우

- 학대 또는 폭력의 충동을 느끼는 경우 마음을 가라앉히도록 한다.
- 자녀에게 지나치게 높은 기대를 현실적으로 맞추도록 노력한다.
- 화목한 가정을 위해서 가족구성원이 모두가 노력한다.
- 자녀 양육이 힘들 때는 친척이나 주위사람에게 도움을 요청한다.
- 알코올 중독이나 약물중독에 빠지지 않도록 대화를 자주하고, 고민에 대해서도 의논할 수 있는 가정 분위기를 만든다.
- 심한 스트레스를 받거나 욕구충족이 되지 않고 고민스러울 때는 전문가와 상담을 한다.

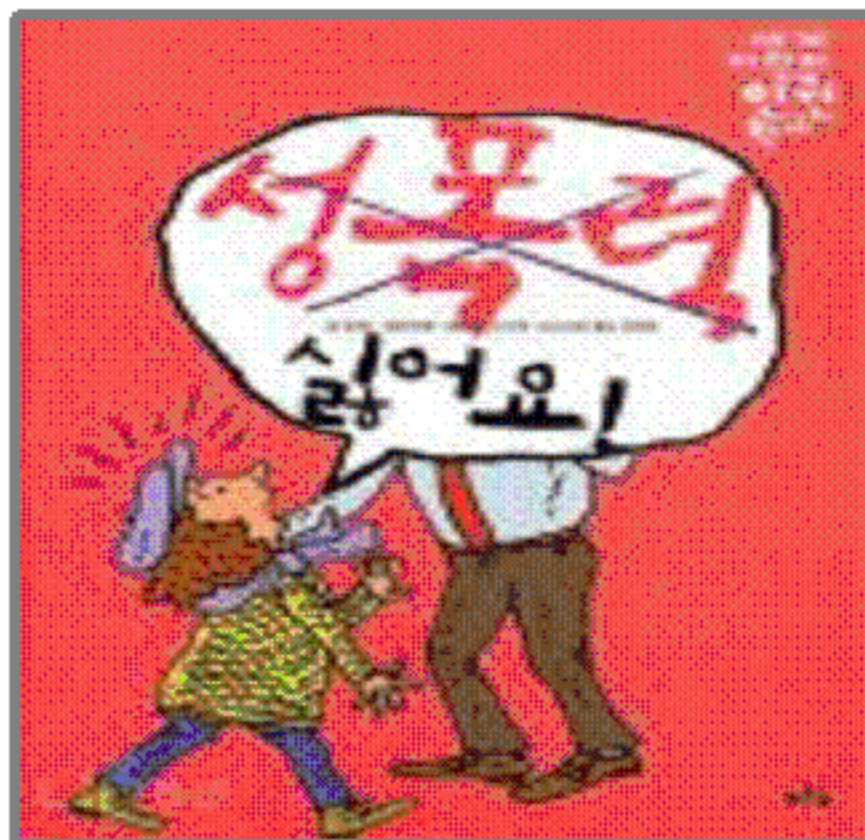
나. 피해 학생의 경우

- 크게 울거나 싫다고 소리를 지르는 등 학대 거부 의사를 확실하게 밝히도록 한다.
- 학대의 현장에서 피하도록 하고, 주변사람에게 도움을 요청한다.
- 긴급전화 번호 1391, 112나 가까운 경찰서에 신고한다.
- 법적으로 대응할 경우, 증거(가해자의 언어폭력 녹음, 상해진단서, 상처부위 사진, 주위 증인 등)를 준비하도록 한다.
- 만약 집에서 나갈 경우를 대비, 가지고 나갈 것을 미리 준비해 두고 자기만 알 수 있는 곳에 보관한다.

6. 아동학대예방센터(1391) 아동학대 지원 과정



성 폭 력



- ☞ 성적자기결정권을 침해하는 범죄로 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미하고 가벼운 성희롱부터 시작하여 반복적인 성학대에 이르기까지 성을 매개로 하여 빚어지는 모든 폭력적 행위를 말한다.
- ☞ 상대방의 의사를 침해하여 이루어지는 성적인 접촉은 모두 성폭력이라고 할 수 있다

1. 성폭력 사례

성폭력 사례 1

울산남부 경찰서는 8일 여중생 자매 등 여학생 5명을 집단 성폭행한 뒤 금품을 빼앗은 김모, 박모군 등 고교생 17명을 특수강간 혐의로 구속하고 이모군 등을 같은 혐의로 불구속 입건했다. 경찰에 따르면 김군 등은 지난 1월 전화를 잘못 걸어 연결된 모 여중 3학년 A양과 A양 고종사촌(고1)양 등을 밀양으로 부른 뒤 친구 박군 등과 함께 여인숙으로 데려가 마구 때린 뒤 성폭행한 혐의다.

성폭력 사례 2

반군(초등 4년)은 태권도장에서 운동을 마치고 돌아오다 같은 도장에 다니는 서모(17, 고1년)군에게 성추행 당한 뒤 처참히 살해됐다. 게임 아이템을 주겠다고 유혹해 자전거에 태워 동네 공터로 데려간 뒤 성추행하려다 반군은 반항하자 끔찍이 살해했다. 경찰을 꿈꿨던 반군은 운동을 좋아했다. 태권도 2단에 합기도 1단. 하지만 고등학생 앞에서는 힘없는 아이에 불과했다.

반군을 살해한 서군은 지난해 5월에도 같은 동네에 사는 김모(13, 중1년)군을 성추행한 혐의로 구속됐다. 하지만 서군은 초범으로 풀려났고, 출소 4개월 만에 이번에는 초등학교 남자아이를 상대로 범행을 저지른 것이다.

2. 성폭력 후유증

신체적 피해

임신, 성병, 감염, 신체적 상해 등

- ① 상해, 비뇨기계, 질, 항문 부위의 손상 및 동통
- ② 성기 이상 및 조기 폐경 우려
- ③ 임신 및 임신 중절, 기형아 출산
- ④ 성병, 에이즈 등의 감염

심리적 피해

불안이나 불면증, 두려움, 공포, 우울과 좌절, 분노와 배신감, 손상감과 무기력 등

- ① 불안
사소한 일에도 심하게 불안해하고, 사건장면을 연상하는 장면에서 매우 민감하게 반응
- ② 우울감
본인에게 결함이 있다고 생각하고 심한 우울감에 빠짐
- ③ 낮은 자아존중감
열등감과 스스로 자포자기하여 자존감이 저하

사회적 피해

- ① 문제가 장기화 될 경우 정상적인 사회생활의 어려움
- ② 등교 거부 및 무단결석
- ③ 가출 시도, 소문과 협박으로 인한 고통
- ④ 알코올과 약물남용의 우려

※성폭력으로 인한 신체 및 행동 특징※

- ☼ 우울해 하고 자주 울
- ☼ 몸무게가 갑자기 줄거나 늘어남
- ☼ 이유 없이 화를 잘 냄
- ☼ 초조해 하고 불안해 함
- ☼ 극도로 피곤함을 느낌
- ☼ 지나친 적대심과 화를 냄
- ☼ 친구들과 어울리지 못함
- ☼ 비행 청소년과 어울림
- ☼ 자해, 자살시도
- ☼ 이상한 성행동을 나타냄
- ☼ 생식기관의 통증 호소
- ☼ 상처, 멍 등 폭력의 흔적이 보임
- ☼ 남성에 대한 혐오감, 미움, 공포심
- ☼ 자신에 대한 죄책감, 혐오감이 생김
- ☼ 도둑질
- ☼ 극단적이고 비극적인 결과가 생길 수 있음
- ☼ 일상생활 적응에 어려움 보임
- ☼ 무표정하고 경직된 모습을 보임
- ☼ 친구들과 자주 다투기도 함
- ☼ 두통이나 복통을 자주 호소함
- ☼ 가족관계가 원만치 않고 신경질을 자주 냄

3. 학교에서는 어떻게 도와야 하나요?

가. 성폭력 상담센터 신고

1) 성폭력 상담 기관

도움을 받을 수 있는 기관	
성폭력예방치료센터 부설 성폭력 상담소	063-236-0651
익산 성폭력 상담소	063-834-1366
전북 여성 긴급전화	1366
호남 해바라기 아동센터	062-232-1375
군산 성폭력 상담소	063-442-1570
남원 YWCA	063-632-7002
여성피해자 긴급경찰지원센터	117

2) 성폭력 피해 시 대처 방법

❁ 너무 놀라거나 당황스러워 하지 마세요.

❁ 야단치지 마세요.

“왜 조심하지 않았니? □□, “왜 도망가지 않았니? □□라고
질책해서는 안 되고 “네 잘못이 아니야”라고 다독인다.

❁ 처음부터 너무 꼬치꼬치 캐묻지 마세요.

아동의 혼란스러운 기분을 충분히 안정시킨 후에 편안하게
이야기 하도록 기다려 준다.

❁ 가능한 증거를 보존하세요.

정액이나 혈흔이 묻은 속옷 등의 중요한 증거물을
그대로 보존해야 합니다.

❁ 성폭력 상담센터에 신고를 하고 지원을 받도록 하세요.

3) 정신적 위기 상황에 따른 지원 방법

가) 의료적(부인과 중심) 지원이 필요한 피해자

성폭력 피해를 신고함과 동시에 해당 기관에서 법적 증거확보와 초기 진료가 이루어지므로 그 이후에 지속적으로 나타나는 신체적인 후유증에 대한 계속적인 치료에 집중 하도록 한다.

나) 긴급 피신처 및 쉼터가 필요한 피해자

근친 성폭력, 가해자 가족들의 침해, 원가족의 비협조로 인하여 치유 과정을 진행 시킬 수 없는 경우, 일정기간 충분한 안정과 지원이 필요한 경우, 쉼터에 입소할 수 있음을 알려준다.

다) 심리치료가 필요한 피해자

성폭력 피해에서 영원히 벗어나지 못할 것이라는 두려움과 미래에 대한 불확실성에서 벗어나 건강한 삶을 영위할 수 있다는 희망을 심어주고 격려한다. 치유의 과정을 통해 억압된 피해 감정을 잘 표현할 수 있도록 돕는다. 현실 삶으로의 복귀를 위한 분노조절 훈련, 대화 훈련, 갈등해결 훈련 등 사회기술 훈련으로 구체적으로 돕는다.

라) 정신과 의사에게 의뢰하는 경우

일반적인 상담으로는 진행할 수 없다고 판단되는 경우, 정신 분열, 사고장애 등 정신질환이 의심되는 경우, 환각·환청 등을 호소하는 경우, 자살기도 등의 위협적인 상황이 예측되는 경우에는 전문가에게 의뢰를 해야 한다.



나. 학교에서의 상담과정

1단계 : 관찰하기

- * 성폭력 피해 시 나타나는 행동들을 주의 깊게 관찰한다.

2단계 : 사실 확인하기

- * 편안한 환경에서 피해 사실을 말할 수 있도록 배려하고 상황을 확인한다.

3단계 : 불안정한 정서와 상처에 공감하기

- * 성폭력 피해사실을 다 들은 후에는 피해 학생의 말을 전적으로 믿어주고, 피해 학생과의 관계가 변함없음을 확인시킨다.
- * 학생이 죄책감이 들지 않도록 교사의 생각을 전달한다.
- * 다른 친구들이라도 동일한 상황에서 마찬가지로 피해를 입었을 것이라고 어떻게 할 수 없었음을 설명하고 이해시켜야 한다.

4단계 : 부모에게 알리고 협의하기

- * 부모에게 조용히 알리고 올바른 대처를 할 수 있도록 안내하고 교육한다.
- * 부모에게 성폭력의 실태 및 대응방안을 설명하고 병원 관련 전문상담기관을 소개해 주고 절차의 수행을 도와준다.
- * 신체적 피해에 대한 전문적인 진단이 필요함을 안내한다.
- * 병원 전문기관 가기 전에 긴급한 응급조치 이외에는 목욕이나 상처의 치료 등 신체적 피해 증거를 인멸해서는 안 된다는 것을 알려준다.
- * 신체적 피해는 12시간 이내에 받아야 하고, 늦어도 72시간 이내에 피해 내용을 확인받아야 법적 대응을 할 수 있다는 것을 알려준다.

5단계 : 신고하기

- * 성폭력 피해사실을 확인한 교사는 부모로 하여금 성폭력 피해 사실을 아동보호전문기관이나 수사기관에 신고하도록 한다.
- * 친족에 의한 성폭력일 경우 행위자와 피해자를 분리하도록 독려한다.

6단계 : 긍정적 활동에 참여하기

- * 피해 학생이 학우 관계나 학교생활을 원만하게 할 수 있도록 도와준다.
- * 등교하기를 두려워하는 경우 출석을 인정하고, 안정을 취할 수 있는 공간을 마련해준다
- * 전문상담원을 연결하여 지속적인 상담 및 지원을 실시한다.
- * 심리·정신적 후유증이 관찰되는 경우 전문의의 도움을 받도록 조치한다.



4. 성폭력 피해후의 후유증

초등 저학년 (1~3학년)

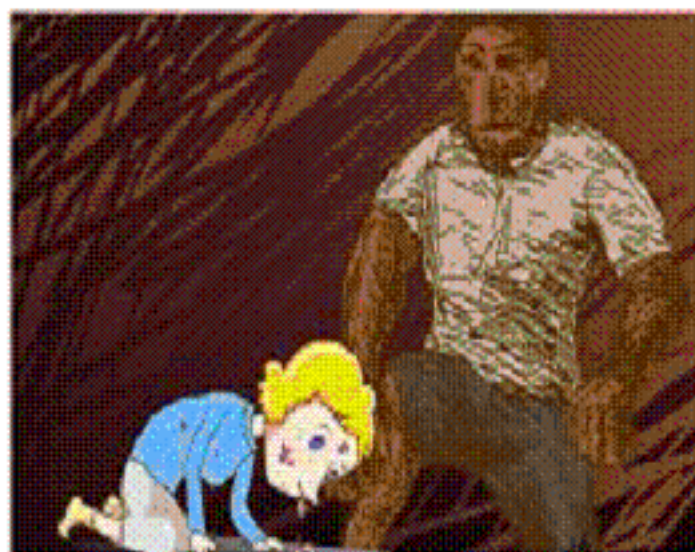
- * 특정 인물, 장소, 물건을 두려워함
- * 이유 없이 화를 내거나 울고 불안 해 하며 신경이 예민해짐
- * 오줌을 싸거나 손가락을 빠는 등 이전보다 더 어린애 같은 행동을 보임
- * 비뇨기생식의 질병 및 자주 배나 머리가 아프다고 호소함
- * 죄책감을 가지며 자주 씻는 경향을 보임
- * 자신을 꼬집고 성기 부위를 때리는 등 자기학대 행동을 보임

초등 고학년 (4~6학년)

- * 혼자 있는 것이나 어둠 등 성폭력 피해 상황과 유사한 장면에 노출되면 갑작스런 공포감을 느낌
- * 분노와 적개심 : 불특정 다수에게 적개심을 보임
- * 우울, 죄책감, 불안, 순결 상실감 등이 나타남
- * 처녀막 파열, 임신, 폭력으로 인한 상해
- * 요도 감염, 회음부 출혈, 성병
- * 폭식, 식사거부
- * 공공연한 자위행위, 다른 사람과 성관계, 과도한 성적 호기심, 성기 노출
- * 또 다른 성폭력 유발
- * 자신이 낙인찍혔다는 생각으로 인간관계 단절을 초래, 고립
- * 근친상간인 경우 타인에 대한 불신이 더욱 심각하게 나타남

중 · 고등학생

- * 초기에는 공포, 불안으로 인한 강박행동, 분노, 우울, 순결 상실감, 퇴행증상
- * 장기적으로 지속되는 경우 남성 혐오, 불신, 무기력, 정신분열, 자살 시도
- * 낮은 자존감, 수치감, 죄책감
- * 비뇨기계 상해, 항문 부위의 손상 및 통증
- * 임신, 성병, 에이즈 등의 감염
- * 친근감을 느끼는 사람에게 유혹적인 행동을 함
- * 성적놀이
- * 다른 사람의 성기를 만지거나 성적으로 가학적인 행동을 함
- * 등교 거부 및 무단결석
- * 가출 시도
- * 소문과 협박으로 인한 고통
- * 약물 중독과 약물 남용
- * 치료비를 위한 금전 갈취



우리아이들을 지켜주세요!

자살



1년에 1만 명 이상이 자살을 선택하는 현실이 우리 사회입니다.
그러지 마세요.
세상에 당신에 대해 생각하는 사람이 어딘가에 분명 있을 겁니다.
하루만 생각해 보세요.
생각이 나지 않으면 하루 더 생각해 보세요.
당신은 소중한 분입니다.

1. 자살 사례

❀ 내 짝의 긴 하루 ❀

등교하는 내 짝의 표정은 여전히 어둡다. 무관심하고 우울한 표정 뒤에는 금방이라도 울음을 터트릴 듯 한 얼굴이 숨어 있는 것만 같다. 요즘은 거의 대화를 하지 않는다. 이 녀석이 마음을 달아 버린 것 같다. 나뿐만 아니라 다른 친구들과 한 마디도 하지 않는 날이 늘어 간다. 짝이 오락기를 만지작거리다가 나에게 주었다. 고장날까봐 손도 못 대게하며 애지중지 하던 것인데 갑자기 주어 버리는 건 왜 일까? 나는 공연히 불안해진다.

“내가 죽어버리면 다 끝나겠지.”

“너…… 무슨 말 하는 거야?”

“아냐. 아무것도…….”

“쓸데없는 소리 하지 마. 너 이상한 생각하는 거 아니지?”

가슴이 철렁 내려앉는다. 당황해서 할 말을 찾다가 버럭 화를 내고 말았다. 짝은 어느새 아무 일도 없었다는 듯 고개를 돌리고 옆드려 버린다.

그러고 보니 얼마 전에도 그런 얘기를 했다. 자살 이야기를 꺼내더니 약을 먹고 죽는 게 가장 덜 고통스럽지 않을까 라고 하는데 이상하게 눈이 반짝거렸다. 언제부터인가 노트에는 수업시간의 찢기 대신 죽고 싶다는 말이 채워져 있다.

집에 돌아가는 짝의 뒷모습을 본다. 이렇게 그냥 보내버리면 영영 돌아오지 않는 건 아닐까? 지금 당장이라도 짝의 손을 억지로 잡아끌고 도움 받을 곳을 찾아가야 하는 건 아닐까. 내가 어떻게든 도움이 될 수 있었다는 걸 뒤늦게 알게 될까봐 두렵다.

출처: Carpe Diem(2004), 수원시 자살예방센터 중

2. 자살징후 (경 고신 호)

- ✧ 약을 사 모으거나 위험한 물건을 감춘 것이 발견
- ✧ 자살시도를 하겠다고 위협
- ✧ 중요한 소유물(일기장, 메모지)을 남에게 주거나 주변을 정리
- ✧ 자살사이트에 심취
- ✧ “나는 죽고 싶다” “나는 더 이상 지탱할 수 없어”
“더 이상 사는 것이 의미가 없어” 등 죽음을 암시
- ✧ 죽음에 대해 관심을 보이거나 농담으로 자살에 대한 계획을 암시
- ✧ 혼자 외롭게 행동하며 자신의 좌절, 실패, 불행에 대한 대화 회피
- ✧ 절망감을 표출하거나 열등의식에 사로 잡혀 있음
- ✧ 오랫동안 불안정하거나 침울하던 학생이 갑자기 평안해 보이거나 즐거워지는 태도로 돌변
- ✧ “내가 없어지는 것이 훨씬 나아”, “나는 아무 쪽에도 쓸모없어” 라는 등의 표현
- ✧ 실연, 이루지 못한 사랑을 미화시키는 내용의 대중음악에 심취
- ✧ 평소와 달리 식사와 수면상태에 변화
- ✧ 외모에 대한 정상적인 관심이 부족
- ✧ 칭찬이나 포상을 거부하는 행동
- ✧ 자살을 모험적이고 로맨틱한 것으로 생각

3. 학교에서는 어떻게 도와야 하나요?

가. 자살 위기 시 상담과정

1) 청소년이 자살 생각을 할 때

1단계 : 당신이 학생을 돌보고 있음을 보여줘라



1. 편안하게 이야기 할 수 있도록 분위기를 조성하라

신체적인 이완, 천천히 호흡하기, 숫자 거꾸로 세며
진정하기, 몸을 조이는 옷 등을 느슨하게 하기

2. 청소년에게 맞는 적절한 언어를 사용하여 대화하라

3. 경청하고 있음을 드러내기

“내가 듣기엔, 너는 오랫동안 힘든 시간을 보내왔고, 힘든 일에
대해 어찌 해야 할지 방법을 몰랐던 거 같아 내가 이해한
것이 맞니?”

4. 자살 동기를 탐색한다.

청소년이 느끼는 변화, 상실감, 불만족의 욕구 등이
있는가?

5. 정리해 주기

“그러니까 내가 이해하기로는 ~해서 ~했고, ~하게
된 거란 말이지?”

6. 인정하기

“나는 네가 충분히 힘들고 절망스러울 수 있을 거라
생각해. 누구라도 쉽지 않았을 거야. 지금 당장 생각나지
않지만 분명히 그 문제를 다룬만한 방법이 있을 거라고
생각해”

2단계 : 자살과 관련하여 질문해라.

‘자살에 대해 생각을 하고 있니?’



1. 자살에 대해 이야기할 때 절대로 판단적인 태도 즉, ‘옳다’ ‘틀리다’ 라는 태도를 보여서는 안 된다
2. 돌려서 말하지 말고, 가능한 한 직접적이고 명확하게 질문할 필요가 있다.
 - “자살하는 것에 대해 생각하고 있니?”
 - “너의 맘속에 죽음에 대한 생각이 있니?”
3. 직접적으로 행동화 할 것인지 질문하기
 - “실제 스스로를 다치게 한다거나, 죽는다는 생각을 해 본 적이 있니?”
4. 진지한 태도로 자살과 관련된 모든 것을 질문한다.
 - 사용할 수 있는 치명적 수단을 갖고 있는가?
 - 구체적인 자살계획이 있는가?



3단계 : 도움을 줘라

“너는 혼자가 아니란다. 내가 도움을 줄 거야”



1. 주변의 지지체계를 확인하라

- 청소년이 처해 있는 환경은 어떠한가?
- 혼자인가? 주변(가족, 친구)의 도움을 받을 수 있는가?

2. 학교나 도움을 줄 만한 기관에 도움을 요청한다.

3. 도움이 될 만한 정보를 제공해준다

4. 즉각적인 위기가 완전하게 지나갈 때까지 곁에 같이 있어 준다.

5. 이것만은 반드시 피하라!

- 청소년을 홀로 남아 있게 하지 말고 멀리 보내지 말라.
- 청소년의 관심사를 최소화하거나 위험에 대해 가볍게 대처하지 말라.
- 침묵에 대해 염려하지 말라.
당신과 그 청소년은 생각할 시간이 필요하다.
- 모든 청소년이 바라는 것이 안심일 것이라는 생각의 덫에 빠지지 말라.
- 비밀을 지키겠다고 약속하지 말라.
그 대신에 도움을 주겠다고 약속하라.
- 자살이 옳고 그른지에 대해 논쟁하지 말라.

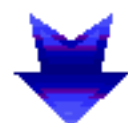
서로 서로



친구가 되는 거야

2) 청소년이 자살을 시도할 때

무엇을 해야 하는가?



1. 지시적이 되어라
 - ◆ 그것을 하지 말라. 그곳에 서서 나에게 이야기 하라.
 - ◆ 그것을 아래로 내려놓아라.
 - ◆ 나에게 그것을 건네주어라.
 - ◆ 나는 듣고 있다.
2. 누군가에게 알려서 119에 전화하도록 하라.
3. 자살 위험이 있는 사람들의 이야기를 하지 말라.
4. 학생과 교사가 부모와 접촉해서 그 상황에 대해 상담하라.
5. 그 학생을 직시하라.
 - ◆ 침착하게 낮은 목소리로 말하라.
 - ◆ 시간을 벌어라.
 - ◆ 경청하라.
 - ◆ 청소년의 감정을 인식하라. "정말 화가 났구나. □□"
6. 무기나 약을 제거하라.
 - ◆ 약 복용시간을 기록하고, 경찰에게 정보를 제공하라.
7. 청소년의 이름, 주소, 전화번호를 확인하라.
8. 가능하면 빨리 유서를 손에 넣어라.
9. 이것만은 반드시 피하라!
 - ◆ 도덕적 판단을 하지 말라.
 - ◆ 청소년을 홀로 남겨두지 말라.
 - ◆ 청소년의 마음을 동요하게 하지 말라.

4. 자살위험이 높은 청소년

1. 집단따돌림이나 학교폭력 등에 노출된 청소년

- 폭력, 협박, 따돌림, 갈취, 이성친구와 헤어짐 등으로 인해 두려움
열등의식에 사로잡혀 있음

2. 심리적 내성이 약한 청소년

- 입시 위주의 사회에서 입시 실패나 성적 하락으로 인해 증압감을
크게 느낌

3. 우울증을 앓고 있는 청소년

- 강박증, 우울증, 정신분열증 등 쉽게 자극받는 과민상태를
보이거나 희망 없음, 즐거움 상실, 제한적 대인관계, 사회성 결여
등의 행동 특성

4. 돌아갈 곳이 없는 가출 청소년

- 부모의 이혼, 지나친 간섭이나 과잉보호, 경제적 어려움, 성적
학대 등 가정이 역기능을 갖고 있는 경우

5. 알코올이나 약물을 남용하는 청소년

- 우울증, 고독, 문제회피 수단으로써 약물남용, 적개심을 외적으로
표출

6. 자살시도 경험 혹은 자살과 관련된 가족사를 갖고 있는 청소년

- 자살환경이나 가족정서가 청소년에게 전달

5. 청소년 자살의 특징

청소년 자살의 특징 1

- 자살 기도가율이 가장 높은 시기임
- 청소년의 입장에서는 분명한 동기가 있음
- 남을 조정하려는 의도나 자신에게 부당하게 대했다고 지각하는 가족이나 친구들에 대한 보복으로
- 충동성이 강하게 작용함

청소년 자살의 특징 2

- 피암시성이 강하여 동반자살이나 모방자살이 흔함
- 치사도가 높은 자살 수단 사용
- 용이하게 선택할 수 있는 추락, 투신으로 인한 자살률이 증가
- 현실의 고통에서 벗어나 사후세계에서 해결하려는 생각이 강함



자살은 왜 일어날까?

✿ 정신분석학적 원인

프로이트의 이론을 중심으로 하는 것으로 인간이 가지고 있는 자기 파괴적인 죽음의 본능이 자살의 원인이라고 함

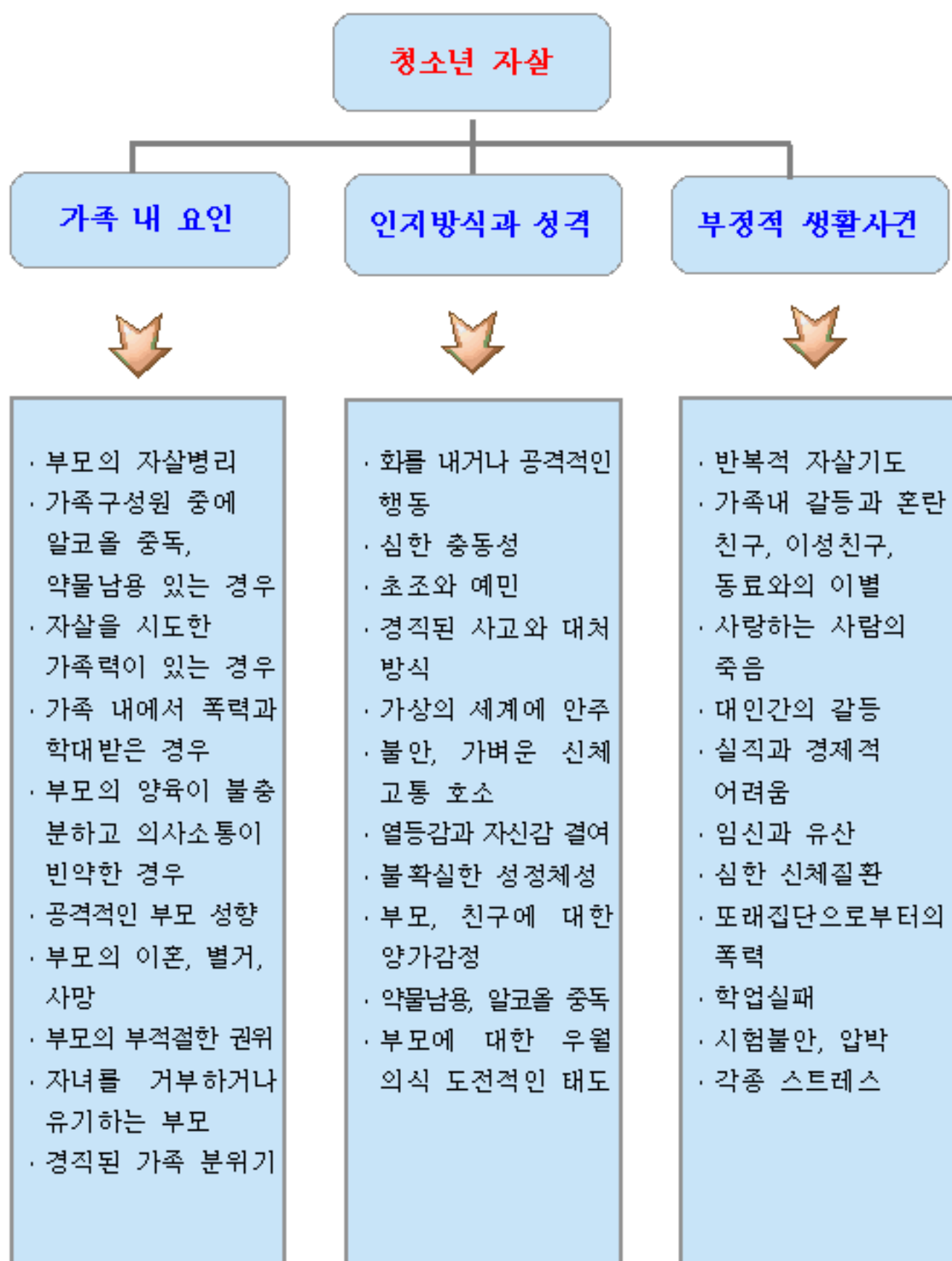
✿ 사회학적 원인

19세기말 프랑스 사회학자 에밀 뒤르켐에 의하여 제기된 이론으로 자살 현상을 하나의 사회병리로 보고 자살이 가족·정치·종교와 자살과 연관이 있다고 봄

✿ 유전·환경적 원인

이 이론은 많은 논란의 대상이 되고 있는 것으로 자살 성향 자체가 유전인자를 통하여 후대에 전달된다는 가설과 유해한 가정 환경으로 인하여 자살이 한 집안에서 반복된다는 주장

6. 청소년 자살의 위험요인



7. 자살생각 척도 검사(자가진단)

가. Reynolds 자살생각 척도

- ① (0점): 전혀 생각한 적 없다
- ② (1점): 전에 그런 생각을 한 적이 있지만,
지난달에는 한 적이 없다
- ③ (2점): 한달에 1번
- ④ (3점): 한달에 2~3번
- ⑤ (4점): 일주일에 1번
- ⑥ (5점): 일주일에 2~3번
- ⑦ (6점): 거의 매일

번호	내 용	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
1	내가 살아있지 않은 편이 차라리 나을 것이라고 생각했다.							
2	자살을 할까 생각했다.							
3	어떻게 자살할 것인가에 대해 생각했다.							
4	언제 자살할 것인가에 대해 생각했다.							
5	사람이 죽어가는 것에 대해 생각해 봤다.							
6	죽음에 대해서 생각했다.							
7	자살할 때 유서에 무엇이라고 쓸 것인가에 대해 생각했다.							
8	내가 원하는 것을 유연장으로 만들어줄 생각을 했다.							
9	사람들한테 내가 자살하려 한다는 것을 말할까 생각했다.							
10	내가 없으면 주위 사람들이 더 행복할 것이라고 생각했다.							
11	만일 내가 자살한다면 사람들이 어떻게 느낄까 생각했다.							
12	살아있지 않기를 바랐다.							
13	모든 것을 끝장 내 버리는 것이 얼마나 쉬울까 생각했다.							

번호	내 용	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	내가 죽어버리면 모든 문제가 해결될 것이라고 생각했다.							
15	내가 죽는다면 다른 사람들이 더 편해질 것이라고 생각했다.							
16	자살할 수 있는 용기가 있었으면 좋겠다.							
17	나는 애초에 태어나지 않았으면 좋았을 것이다.							
18	기회가 있다면 자살할 것이라고 생각했다.							
19	사람들이 자살하는 방법에 대해 생각했다.							
20	자살 생각을 하지만, 실제 행동으로 옮기지는 않을 것이다.							
21	큰 사고를 당하는 것에 대해 생각했다.							
22	인생은 살 가치가 없다고 생각했다.							
23	내 인생은 너무 형편없이 엉망이어서 더 이상 살아갈 이유가 없다고 생각했다.							
24	내 존재를 알리는 유일한 방법이 자살하는 것이라고 생각했다.							
25	내가 자살하고 나면 사람들은 내게 무관심했던 것을 후회하게 될 것이라고 생각했다.							
26	내가 죽거나 살거나 아무도 관심을 가지지 않을 것이라고 생각했다.							
27	정말로 자살할 의도는 아니지만 자해하는 것을 생각했다.							
28	내가 자살할 수 있는 용기가 있을까를 생각했다.							
29	상황이 더 좋아지지 않으면 자살하겠다고 생각했다.							
30	자살할 권리가 있었으면 좋겠다.							

☞ 20점 이상 : 자살 위험에 대해 좀 더 평가할 필요가 있음

나. Beck 자살생각 척도

번 호	내 용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	정말로 그렇다 자주
1	나는 이 세상에서 사는 것이 즐겁고 보람되게 느껴진다.	③	②	①
2	나는 사는 것이 지겹고 정말 죽어버리고 싶다.	①	②	③
3	당신은 실제로 자살을 시도하려는 욕구가 있습니까?	①	②	③
4	당신은 자살에 대해 생각을 얼마나 자주 합니까?	①	②	③
5	당신에게 일단 자살에 대한 생각이 떠오르면 생각이 얼마나 지속됩니까?	①	②	③
6	당신은 자살하고 싶은 충동을 스스로 억제하거나 통제할 수 있습니까?	③	②	①
7	당신이 실제 자살을 시도하려고 할 때 당신의 주변 환경이 얼마나 도움을 줄 겁니까?	①	②	③
8	자살시도에 대해 구체적으로 계획해 보았습니까?	①	②	③
9	당신은 “정말로 내가 자살을 시도했으면”하고 생각하십니까?	①	②	③
10	당신은 자살시도에 대한 생각을 실행하기 위해 어떤 사전준비 행동을 한 적이 있습니까?	①	②	③
11	당신은 단지 생각이 아니라 실제로 자살을 실행할 수 있다고 생각합니까?	①	②	③
12	자살시도 방법을 생각해 보았다면 그 방법을 사용하는 것이 현실적으로 가능하며 또 사용할 기회가 있다고 생각합니까?	①	②	③
13	당신은 “당신이 왜 자살을 하려고 하는지 주변 사람들에게 알리는 글”이나 비슷한 글을 써 본 적이 있습니까?	①	②	③
14	당신은 죽음에 대한 준비로 어떤 행동을 해 본 적이 있습니까?	①	②	③
15	당신은 “당신이 자살에 대해 생각해 봤다”고 다른 사람에게 이야기하십니까?	①	②	③

점 수	평 가
30점 이상	자살 생각이 위험한 정도이고 실제 자살행동에 대한 계획이 있을 수 있습니다. 심도 있는 상담이 요망됩니다.
21~30점	자살 생각이 있는 편입니다. 주의하여 살펴볼 필요가 있습니다.
20점 이하	정신적으로 정상이며 건강합니다.

자 폐



초원이 다리는? 백만불짜리!!
몸매는? 끝내줘요.
나는 할 수 있다!! 나는 할 수 있다!

- 영화 말아톤 중에서 -

1. 정 의

자폐증은 Kanner에 의해 처음 알려졌고, '자폐(自閉)'란 '스스로를 닫는다'라는 뜻을 가지고 있다. 영어의 'Autism'은 '자아'라는 희랍어의 'autos'라는 말에서 비롯된 것이다.

자폐성 장애는 영아나 아동기에 발생하는 전반적 발달장애(Pervasive Developmental Disorder)이다. 처음 자폐증은 치매증의 초기증세라고 생각하거나, 성인 정신분열증의 초기에 나타나는 증상으로 인식되었다. 그러나 자폐증은 치매나 정신분열증과는 다른 특징을 보이는 정신건강 문제이다. 대개 자폐아동은 대인관계, 의사소통에 어려움이 있어 타인과의 어울리는 행동을 잘 하지 못하는 경향이 있다.



자폐증에 대한 오해와 진실



- ❖ 부모의 양육태도가 잘못된 것이 원인이다.
 - ➡ 부모의 애정 표현에 아이가 적절히 반응하지 못하는 것이다.
- ❖ 사랑을 받지 못 하거나 스트레스 때문에 생긴다.
 - ➡ 결코 그렇지 않다.
- ❖ 일부러 사람과의 접촉을 피한다.
 - ➡ 사람들과 관계를 맺는 것이 어렵다.
- ❖ 정신분열증과 비슷한 정신병이다.
 - ➡ 정신분열증과는 다른 것으로 자폐증은 생물학적 혹은 기질적인 뇌의 결함 때문에 발생한다고 본다.
- ❖ 다른 아이보다 발달이 늦어지는 것이므로 저절로 좋아진다.
 - ➡ 시간이 지난다고 좋아지지 않고 조기에 진단과 치료, 특수교육, 언어·행동치료 등이 병행되어야 한다.

2. 자폐의 특징

가. 의사소통

1) 말/언어 특성

자폐범주성 장애 아동은 언어 사용에서 다양한 정도의 지체와 일탈의 특성을 보인다. 특징적으로 반향어(echolalia)를 대개의 아이들이 사용한다. 대화가 발생하는 사회적 상호작용의 맥락을 유지시켜 대화 기술을 촉진시키는 지속적인 교육 활동을 통해 다른 사람의 문장을 반복하여 상황에 맞게 적절하게 사용하는 능력을 기를 수 있다.

2) 비언어적 의사소통

- 눈 맞춤에 어려움이 있다.
- 감정에 맞는 얼굴 표정이나 몸짓을 적절하게 사용하지 못한다.
- 사회성 향상을 위한 모방 기술이 많이 제한되어 있다.
- 다른 사람들과 신체접촉을 즐기지 않는다.

3) 의사소통의 의도

의사소통을 하고자 하는 의도는 지니고 있지만 그 의도를 사회적으로 적절한 방법으로 표현하는 데 문제를 지닌다.

경우에 따라서는 자기 나름대로의 독특하고도 비전형적인 방법의 의사소통 수단(예: 자해행동, 공격행동, 반향어)이 사용되기도 한다. 이는 의사소통을 하고자 하는 의도는 있으나 의사소통 그 자체의 능력이 부족하고 자신의 의사를 상대방에게 이해시키기 위해서 필요한 것이 무엇인지를 알지 못하기 때문이다.

나. 사회-정서적 특성

1) 사회-정서적 전반적 특성

진단 기준상의 특성	구체적인 행동의 예
사회적 상호작용을 조절하기 위한 비언어적 행동에서 문제	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 눈 맞춤, 응시행동이 잘 되지 않음 ▪ 대화 중 몸짓을 거의 사용하지 않음 ▪ 얼굴 표정을 거의 사용하지 않거나 이상하게 사용함 ▪ 독특한 억양이나 음성을 사용함
연령에 맞는 또래관계 형성 실패	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 친구가 없거나 매우 적음 ▪ 자기보다 나이가 많거나 적은 아동들 또는 가족 구성원들과만 관계를 형성함 ▪ 특별한 관심을 근거로 관계를 형성함 ▪ 집단 상황에서 상호작용하는 데 어려움
다른 사람들과 즐거움, 성취 또는 관심을 나누지 않음	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신이 좋아하는 활동만을 즐기고 다른 사람들과 나누려고 하지 않음 ▪ 활동이나 관심이나 성취에 대한 다른 사람의 관심을 요구하지 않음 ▪ 칭찬에 관심을 보이지 않거나 반응하지 않는다.
사회적 또는 정서적 상호작용 결여	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 다른 사람에게 반응하지 않음 ▪ 다른 사람을 의식하지 않음 ▪ 다른 사람이 다치거나 흥분할 때 관심을 보이지 않음

2) 양육자와의 상호작용

양육자와는 기대만큼의 애착관계를 보이지 않으면서도 특정 사물에 대해서는 이상한 집착 행동을 보인다. 그러나 최근의 연구에 의하면 어머니와 낯선 사람을 구분하며 애착 행동을 보이는 것으로 밝혀지고 있다. 그러나 이들의 애착 행동은 질적인 면에 있어서 일반 아동의 애착 행동은 다르게 나타난다.

3) 또래와의 상호작용

놀이에서 사회적인 참여가 부족하며, 사물을 반복적이고 상동적으로 조작하거나 비기능적으로 활용하곤 한다. 특히 아동은 성장함에 따라 다른 아동과 상징놀이나 사회적 놀이 활동을 하게 되는데, 자폐 범주성 장애 아동들은 자발적인 상징놀이 활동을 거의 보이지 않으며, 보이더라도 상당히 경직되고 상동행동적인 형태의 상징놀이를 보이곤 한다.

발달장애의 분류

자폐 범주성 장애는 의학적으로 전반적 발달장애라고 불린다. 전반적 발달장애는 제한된 흥미와 관심, 비정상적인 사회성, 의사소통과 언어 발달에서 일탈된 모습을 보이는 심각한 발달장애로 정의된다. 전반적 발달장애는 자폐를 포함하여 다음과 같은 하위범주들로 구성된다.

- ✿ 아동기 붕괴성 장애(Childhood Integrative Disorder)
- ✿ 아스퍼거 장애(Asperger's Disorder)
- ✿ 레트 장애(Rett's Disorder)
- ✿ 자폐성 장애(Autistic Disorder)
- ✿ 분류되지 않는 전반적 발달장애(PDD-NOS)

다. 행동적 특성

자폐범주성 장애 아동들은 반복적이고 상동적인 형태의 제한된 행동을 보인다. 특히 특정 영역에 지나치게 높은 독특한 관심을 보이며, 사물의 특정 부분에 집착을 보이기도 한다. 그래서 환경의 변화나 일과의 변경에 대해서는 매우 민감하게 반응하기도 한다.

또한 반복적이고 상동적인 행동 외에도 공격 행동, 자해 행동, 성질 부리기(tantrum), 기물 파손 등의 문제 행동을 보이곤 한다. 이러한 문제 행동의 약 75~80% 정도가 의사소통적인 기능을 지니고 있다는 사실을 고려한다면, 교사들은 이 기능을 대신해 줄 수 있는 적절한 대체 행동을 가르쳐야 한다.

자폐증의 증상

- 언어발달이 지연되거나 발달하더라도 의사소통에 말을 사용하지 않는다.
- 상대의 말을 그대로 되풀이 하는 반향어(Echolalia)를 사용한다.
- 대명사를 사용에 어려움이 있다.
- 다른 사람과 관계형성에 어려움이 있다.
- 반복적·강박적이고 상동적 놀이나 행동을 보인다.
- 상상력이 없다.
- 특정한 것에 대한 기억력이 좋다.
- 과잉 행동과 머리를 벽에 부딪치는 등 자해행위가 많다.
- 자기만의 방식이나 의식을 고집하는 경향이 있다.
- 사물의 부분이나 특정 형태에 관심이 많다.

❖ 자폐장애의 특성에 따른 구체적인 행동의 예 ❖

진단 기준상의 결함	구체적인 행동의 예
제한된 범위에 지나치게 높은 독특한 관심을 보임	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 특정 주제에만 지나친 관심을 보이고 다른 주제에는 전혀 관심을 보이지 않음 ▪ 특정 주제나 활동을 종료하는 데 어려움을 보임 ▪ 다른 활동에 방해가 됨 (예: 활동에 집착하느라 식사나 화장실 가는 일을 지체함) ▪ 독특한 주제에 관심을 보임 (예: 물뿌리개, 영화 등급, 우주 물리학) ▪ 특정 관심 영역에 대한 비상한 암기력
특정 비기능적인 일과나 의례적 행동에 집착함	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 정확한 순서에 따라 특정 활동을 수행하기를 원함 ▪ 일과의 사소한 변경에 대하여 쉽게 흥분함 (예: 학교에서 집으로 돌아가는 길을 다른 길로 변경할 때) ▪ 모든 변화에 대하여 사전 통보를 필요로 함 ▪ 일과나 의례적인 행동이 지켜지지 않을 때 매우 불안해함
상동적이고 반복적인 운동성 습관을 보임	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 흥분했을 때 양 손을 펴서 흔들 ▪ 손가락을 눈앞에 대고 흔들거나 꿈틀거림 ▪ 손의 자세가 특이하거나 손을 움직임 ▪ 장시간 빙빙 돌거나 몸을 앞뒤로 흔들
사물의 특정 부분에 대하여 지속적인 집착을 보임	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사물을 기능에 맞지 않게 사용함 (예: 인형의 눈을 손가락으로 두들김) ▪ 사물의 감각적인 부분에 관심을 보임 (예: 사물의 냄새를 맡거나 눈 가까이에서 봄) ▪ 움직이는 사물을 좋아함 (예: 선풍기, 흐르는 물, 돌아가는 바퀴)

라. 지능 및 학업성취

1) 정신지체를 수반한 자폐범주성장애

자폐 범주성 장애 아동의 약 70-80% 정도는 정신지체를 지닌 것으로 알려져 있으며 이러한 아동들은 학업이나 일반적인 생활에 있어서 더 낮은 수행 수준을 보인다. 이것은 자폐 범주성 장애로 인하여 나타나는 언어 및 사회성 결함, 행동 조절의 어려움, 일과에 대한 집착 등의 특성에 정신지체로 인한 어려움이 가중되기 때문이다.

2) 고기능 자폐(high functioning autism: HFA)

자폐 범주성 장애를 지닌 아동의 20%정도는 평균 및 그 이상의 지적기능을 보이는 고기능 자폐들이다. 이들 중 대다수는 일반학급에서 통합되어 교육받는 경우가 많지만 자폐의 특성을 그대로 가지고 있기 때문에 학교에서 여러 가지 어려움에 직면하게 된다. 특히 사회에 적응하고 사회적인 기대수준에 맞는 행동을 하는 데 어려움을 보인다. 아스퍼거 증후군이 여기에 속한다.

3) 우수성 증후군(savant syndrome) 또는 자폐적 우수성(autistic savant)

자폐 범주성 장애로 진단받은 아동들 중 약 10% 정도가 음악, 미술, 수학, 암기력, 기계조작 등의 특정 영역에서 뛰어난 능력이나 기술을 보이기도 한다. 이러한 아동들의 경우 이러한 능력이 자신의 전반적인 지적 능력이나 일반적인 기능과는 무관하게 나타나며, 기타 다른 영역에서는 매우 낮은 수행을 보이곤 한다.

4. 사례

자폐아동인 어느 한 아이가 있었다. 이 아이는 치료실에 들어오면 항상 벽을 두드리며 돌아다니고, 양손을 돌리거나 침을 뱉고 바닥에 누워 응얼거린다. 유아원에 다니고 있었는데 다른 아이들과의 대인 관계가 전혀 형성되어있지 못하였으며 혼자 외톨이가 되어 줄곧 유사한 행동을 보여 왔다고 한다. 아이가 유아원에서 잘 놀고 있으리라 생각하고 있던 엄마는 미처 이 사실을 모르고 있다가 우연한 기회가 되어 다른 아이들과는 전혀 어울리지 못하고 혼자 동떨어져서 녹음기 옆에서 테이프만 듣고 있던 아이를 발견하고는 놀라 아이를 데리고 온 것이었다. 이 아동은 '아빠하고 나하고', '과수원길'을 좋아했는데, 알고 보니 2년 동안 유아원을 다니면서 내내 녹음기 옆에서 이 노래들만 하루 종일 듣고 있었다고 하였다. 또한 이 아동은 다른 노래를 하면 귀를 막고 소리를 지르면서 바닥에서 바둥거리곤 하였다.



주의력결핍 과잉행동장애



□□내 이름은 짱구, 5살, 유치원에 다녀요. 천방지축 말썽꾸러기에 하루라도 사고를 치지 않고 지나가지 않는 날이 없어요. 하지만 나쁜 의도로 말썽을 부리는 것은 아니예요 단지 ADHD 때문에 의도하지 않은 말썽을 부릴 뿐 이예요.□□

내 아이나 학생이 ADHD가 아닌지 잘 살펴주세요.

1. 정의

아동 정신장애 중 가장 흔히 진단되는 것이 과다행동일 것이다. 주의력 결핍/과잉행동 장애(ADHD)는 지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과다활동, 충동성을 보이는 상태를 말한다. 이러한 증상들을 치료하지 않고 방치할 경우 대인관계, 학습 등에 어려움이 지속되고, 일부의 경우 청소년기와 성인기가 되어서도 증상이 남게 된다.

2. 원인

이 질환의 정확한 원인은 현재까지 알려진 바가 없다. 또한 환자의 대부분에서 중추신경계에 뚜렷한 구조적 결함의 증거도 가지고 있지 않다. 유전적 요인과 발달학적 측면이 있고, 더불어 약물 작용과 관련된 신경 화학적 요인도 원인으로 추정하고 있다. 한편 정서 박탈 같은 심리 사회적인 요인도 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

3. 증상

ADHD 아동들은 자극에 선택적으로 주의 집중하기 어렵고, 지적을 해도 잘 고쳐지지 않는다. 따라서 선생님의 말을 듣고 있다가도 다른 소리가 나면 금방 그 곳으로 시선이 옮겨가고, 시험을 보더라도 문제를 끝까지 읽지 않고 문제를 풀다 틀리는 등 한 곳에 오래 집중하는 것을 어려워한다. 또 ADHD 아동들은 허락 없이 자리에서 일어나고, 뛰어다니고, 팔과 다리를 끊임없이 움직이는 등 활동 수준이 높다. 생각하기 전에 행동하는 경향이 있으며 말이나 행동이 많고, 규율을 이해하고 알고 있는 경우에도 급하게 행동하려는 욕구를 자제하지 못하기도 한다.



ADHD 행동 특성



- 몸을 꼼지락거리고 안절부절 못한다.
- 외부의 자극에 주의가 산만해 진다.
- 앉을 것을 요구할 때 가만히 앉아 있지 못한다.
- 게임이나 수업에서 차례를 기다리지 못한다.
- 질문이 끝나기 전에 성급하게 답한다.
- 다른 사람의 지시를 완수하지 못한다.
- 과제나 놀이에서 주의 집중을 하지 못한다.
- 다른 사람을 방해하고 간섭한다.
- 조용히 놀지 못한다.
- 학교 수업이나 다른 일에 필요한 물건을 자주 잊어버린다.
- 말을 많이 한다.
- 결과를 생각하지 않고 신체적으로 위험한 행동을 한다.
- 한 가지 일을 끝마치지 못하고 다른 일로 자주 바꾼다.
- 다른 사람이 말할 때 경청하지 않는 것처럼 보인다.



4. 진단

가. 주의력 결핍과 과잉행동 장애의 진단은

아래 1)또는 2)번 중 한 가지일 때 가능하다.

1) '부주의'에 관한 다음 증상 가운데 6가지 이상의 증상이 6개월 동안 부적응적이고 발달 수준에 맞지 않는 정도로 지속된다.

- 흔히 세부적인 면에 대해 면밀한 주의를 기울이지 못하거나, 학업, 작업, 또는 다른 활동에서 부주의한 실수를 저지른다.
- 흔히 일을 하거나 놀이를 할 때 지속적으로 주의를 집중할 수 없다.
- 흔히 다른 사람이 직접 말을 할 때 경청하지 않는 것처럼 보인다.
- 흔히 지시를 완수하지 못하고, 학업, 잡일, 작업장에서의 임무를 수행하지 못한다.
(반항적 행동이나 지시를 이해하지 못해서가 아님)
- 흔히 과업과 활동을 체계화하지 못한다.
- 흔히 지속적인 정신적 노력을 요구하는 과업(학업 또는 숙제 등)에 참여하기를 피하고, 싫어하고, 저항한다.
- 흔히 활동하거나 숙제하는 데 필요한 물건들(예: 장난감, 학습 과제, 연필, 책 또는 도구)을 잃어버린다.
- 흔히 외부의 자극에 의해 쉽게 산만해진다.

2) '과잉행동-충동'에 관한 다음 증상 가운데 6가지 이상의 증상이 6개월 동안 부적응적이고 발달 수준에 맞지 않을 정도로 지속된다.

- 과잉행동
- 흔히 손발을 가만히 두지 못하거나 의자에 앉아서도 몸을 꼼지락거린다.
- 흔히 앉아 있도록 요구되는 교실이나 다른 상황에서 자리를 떠난다.
- 흔히 부적절한 상황에서 지나치게 뛰어다니거나 기어오른다.
- 흔히 조용히 여가 활동에 참여하거나 놀지 못한다.
- 흔히 지나치게 수다스럽게 말을 한다.
- 충동성
- 흔히 질문이 채 끝나기 전에 성급하게 대답한다.
- 흔히 차례를 기다리지 못한다.
- 흔히 다른 사람의 활동을 방해하고 간섭한다.

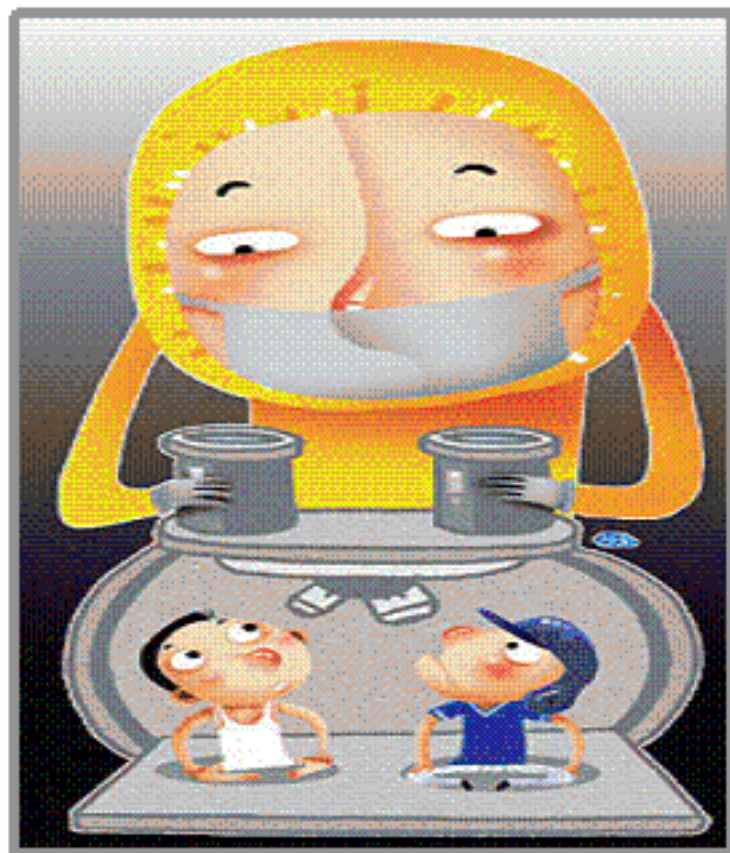
나. 장애를 일으키는 과잉행동-충동 또는 부주의 증상이 7세 이전에 있었다.

다. 증상으로 인한 장애가 2가지 또는 그 이상의 장면에서 존재한다. (예: 학교 또는 작업장, 가정에서)

라. 사회적, 학업적, 직업적 기능에 임상적으로 심각한 장애가 초래된다.

마. 증상이 광범위성 발달장애, 정신분열증 또는 기타 정신증적 장애의 경과 중에만 발생하지 않으며, 다른 정신 장애에 의해 잘 설명되지 않는다.

약물 남용



약물 남용은 일차적인 질환입니다.

약물 남용은 진행성 질환입니다.

약물 남용은 가족적인 질환입니다.

약물 남용은 만성 질환입니다.

약물 남용은 전염성이 강한 질환입니다.

약물 남용은 치명적인 질환입니다.

1. 정의

약물이란 사람의 신체와 정신, 행동에 영향을 미치는 물질을 말한다. 어떤 식품에 명확한 약리 작용을 가진 화학 물질이 포함되어 있으면 그것은 식품이라고 부르기보다는 약물이라고 불러야 한다.

약물남용이란 이러한 약물을 감정, 인식, 행동에 인위적인 변화를 일으키고자 비의학적으로, 그리고 불법적으로 사용하는 것을 말한다.

약물의 정의(WHO)

협의의 개념

- ✧ 한번 사용하기 시작하면 자주 사용하고 싶은 충동을 느끼고 (의존성)
- ✧ 사용할 때마다 양을 늘리지 않으면 효과가 없으며 (내성)
- ✧ 사용을 중지하면 온 몸에 견디기 힘든 이상을 일으키며 (금단증상)
- ✧ 개인에게 한정되지 않고 사회에도 해를 끼치는 물질

광의의 개념

인간의 중추신경계에 영향을 미쳐 사람의 감정, 인식, 행위에 영향을 미치는 모든 물질이다. 따라서 의약품 (감기약, 진통제, 신경안정제)과 마약류(필로폰, 코카인)는 물론 커피, 초코렛, 코코아, 술, 담배까지 모두 약물로 지칭한다.

약물관련 용어

☞ 약물 사용

약물의 사용 용량, 방법, 시간, 횟수 등을 정확하게 지켜서 처방받은 사람이 복용하는 것.

☞ 약물 오용

약물을 의학적으로 잘못 사용하지는 않았으나 의사의 처방에 맞지 않게 사용하는 것.

☞ 약물남용

치료의 목적이 아닌 쾌락을 추구하기 위해서 약물을 사용 하거나 과잉으로 사용하는 것을 말한다. 즉 처방에 의한 의학적 사용과는 관계없이 물질을 지속적으로 또는 빈번히 사용하는 것, 해로운 사용을 말한다.

☞ 약물 의존성

약물로 인해 신경계의 기능이 변화하고 사용자의 기분을 좋게 하기 때문에 자주 사용하고 싶은 욕구가 생기는 것을 말한다. 약물 의존에는 몸이 약에 종속되는 신체적 의존(중독)과 마음의 편안함을 유지하기 위해 약을 계속 사용하는 심리적 의존(습관성)이 있다.

☞ 금단증상

약물에 의존성이 생긴 후 갑자기 약물 사용을 멈출 때 불안, 우울, 복통, 환각 등 여러 가지 신체적·심리적 이상 증상이 나타나는 것을 말한다.

☞ 내성

약을 반복해서 사용할 경우, 이전과 같은 약물의 효과를 보기 위해 더 많은 약물을 사용해야 효과를 얻게 되는 것을 말한다.

2. 청소년 약물 남용의 원인

약물남용과 의존은 하나의 원인으로 설명할 수 없다. 그 원인은 신체적 조건, 심리적 상태, 사회적 요인 모두에서 찾아볼 수 있으며, 개인에 따라 매우 다르다.

그러나 청소년 시기에는 기분 변화가 심하고, 친구와 동료 유혹에 쉽게 넘어가는 높은 사회적 민감성을 보이는 발달적 특성을 가지고 있어 다른 연령에 비해 더 약물을 쉽게 남용할 수 있다.

청소년 약물남용 원인

☛ 초기 단계

- 또래의 압력
- 모방 : 어른들이 사용하는 모습을 보고 따라함
- 어른스러워 보이려고
- 기존 가치관이나 권위 등에 저항하기 위한 수단
- 호기심
- 어떤 문제에서 도피
- 약물이 널리 사용되고 싶게 구할 수 있는 환경

☛ 중기 단계

- 활력과 창의성을 얻기 위함
- 걱정과 긴장 해소
- 자기 자신에게 좋은 감정을 갖기 위함
- 현실을 도피하고 친구를 사귀기 위함

☛ 최종 단계

- 신체적, 심리적 의존
- 금단증상

3. 청소년에게 많이 사용되는 약물

청소년들이 가장 흔히 남용하는 약물은 성인에게 법적으로 사용이 허용되고 있는 술, 담배, 커피이며 그 외 본드, 부탄가스, 대마초 등이 있다. 약물을 남용하는 사람들은 한 가지 약물을 사용 하지 않고 여러 약물을 복합 남용 하는 경향이 있다.

중추신경 흥분제

- 니코틴, 카페인, 필로폰, 코카인 등
- 심장박동과 호흡수가 증가하고 혈압상승, 동공확대
- 중독 시 불안증, 긴장, 수면장애, 만성피로, 설사 등의 증상이 나타난다.

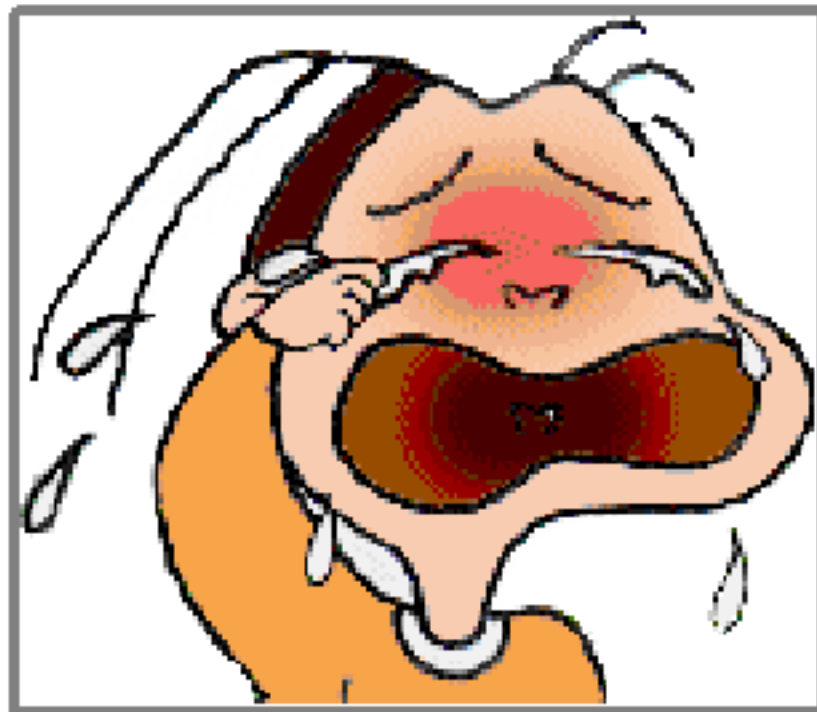
중추신경 억제제

- 몰핀, 헤로인, 코데인, 알코올, 본드나 가스 등 흡입제, 수면제, 진정제, 신경안정제
- 초기에는 기분이 좋아지고 몽롱해지는 행복감을 느끼지만 나중에는 졸리움, 구토 증상을 보이고, 다량 사용할 경우 호흡이 느려지고 간질발작, 혼수, 사망에 이를 수 있다.

환각제

- 중추신경계 흥분제로도 작용할 수도 있고 억제제로도 작용한다.
- 대마초, LSD, 메스카린, 실로사이빈 등이 있다.

우울증



고통을 느끼지 못하면
죽은 사람이나 마찬가지며

우울증은 새로운 삶을 위한
허물을 벗는 과정일 뿐이다.
애벌레가 나비로 변신하듯이

- 베르나르 베르베르의 파피용 중에서-

1. 우울증이란

우울장애는 의욕 저하와 우울감을 주요 증상으로 하여 다양한 인지 및 정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오는 질환을 말한다. 일시적으로 우울한 기분이나 개인적인 나약함이 아니며, 또한 자신의 의지로 좋아지는 상태가 아니다.

우울증이란 식사, 수면, 자신에 대한 느낌, 사물에 대한 생각 등 신체, 기분, 사고 및 행동의 모든 면에서 영향을 준다. 치료를 받지 않으면 증상은 몇 주, 몇 달 혹은 몇 년간 지속될 수 있다.

상당수가 전문가의 도움을 받지 못하고 우울증으로 고생하는 경우가 많아 안타까운 질환이기도 하다. 그러나 전문가의 적절한 치료를 받는다면 상당한 호전을 기대할 수 있고 이전의 정상적인 생활로 돌아가는 것이 가능하다.

2. 원인

분명한 원인에 대해서는 아직 명확하지 않으나 다른 정신 질환과 같이 다양한 요인이 우울증을 야기할 수 있다.

가. 생화학적 요인

신경전달 물질이라 불리는 뇌 안의 물질이 감정 등의 뇌 기능과 연결이 되어 있고 우울증 발생에 역할을 하는 것으로 보인다. 호르몬 불균형도 하나의 원인이 될 수 있다.

나. 유전적 요인

우울증을 가진 가족 내에서 우울증이 더 잘 발생하는 것으로 보고, 우울증을 발생시키는 유전자를 찾는 연구를 진행 중이다.

다. 환경적 요인

자신을 둘러싸고 있는 환경도 우울증 발생에 영향을 줄 수 있다. 이런 환경적 요인은 대처하기 어려운 상황들인데, 사랑하는 사람을 잃는 것, 경제적 문제, 그리고 강한 스트레스 등을 예로 들 수 있다.

3. 증상

우울감과 삶에 대한 흥미 및 관심 상실이 우울증의 핵심 증상이다. 우울증의 가장 심각한 증상은 자살 사고로, 우울증 환자의 2/3에서 자살을 생각하고 10~15%에서 실제로 자살을 시행한다. 일부 우울증 환자는 자신이 우울증인 것을 알지 못하고 일상생활에서 상당히 위축되어 기능이 떨어질 때까지도 자신의 기분 문제에 대해 호소하지 않는다.

- ☆ 삶에 대한 에너지 상실
- ☆ 일을 끝까지 마치는데 어려움
- ☆ 새로운 일을 할 의욕과 흥미를 상실
- ☆ 수면장애
- ☆ 식욕 감소 체중 저하 또는 과식이나 체중 증가
- ☆ 불안
- ☆ 집중력 저하와 같은 인지 기능에 저하
- ☆ 두통, 소화기 장애 또는 만성 통증 등 치료에 잘 반응하지 않고 계속되는 신체 증상
- ☆ 죽음이나 자살에 대한 생각, 자살 시도
- ☆ 죄책감 무가치 혹은 무기력감
- ☆ 계속되는 우울, 불안, 혹은 공허감
- ☆ 절망적인 느낌, 염세적 사고
- ☆ 초조감, 쉽게 짜증남
- ☆ 집중력 및 기억력 저하, 의사 결정을 하는데 어려움

4. 우울 증의 진단

미국 정신의학회 (DSM-IV-TR)의 진단 기준

다음의 증상 중 5가지 이상이 동일한 2주일 동안에 나타났고, 예전과 기능 차이를 나타낸다 : 적어도 하나의 증상이 '우울한 기분' 또는 '흥미 또는 즐거움의 상실'이다.

- ① 거의 하루 종일 우울증을 보임 :
주관적 설명(예: 슬프거나 공허함)이나 타인에 의한 관찰(예: 눈물을 글썽임)에 의해 거의 매일 하루 종일 우울한 기분이 보임
- ② 주관적 설명 또는 타인에 의한 관찰로 거의 매일 하루 대부분의 활동에서 흥미가 현저하게 감소됨이 나타남
- ③ 식이 조절을 하지 않는데도 불구하고 체중 감소 또는 증가가 나타남 (예: 1개월에 체중의 5% 이상 변화) 또는 거의 매일 식욕의 감소 또는 증가가 보임
- ④ 거의 매일 불면 또는 과수면
- ⑤ 거의 매일 정신운동 흥분 또는 지체
(단순히 안절부절 못하거나 느려진다는 주관적 느낌 뿐 아니라 타인에 의해서도 관찰이 가능함)
- ⑥ 거의 매일 피로 또는 에너지 상실
- ⑦ 거의 매일 단순한 자기 비난이나 아픈데 대한 죄책이 아닌 무가치감 또는 과도하고 부적절한 죄책이 보임
(망상적일 수도 있음)
- ⑧ 거의 매일 사고와 집중력의 감소, 결정 곤란을 보임
(주관적 설명 또는 타인에 의해 관찰됨)
- ⑨ 죽음에 대한 반복적인 생각(죽음에 대한 공포가 아님), 구체적 계획이 없는 반복적인 자살 사고 또는 시도나 자살을 자행하려는 구체적 계획

5. 아동 우울증

우울 증상이 연령층에 따라 다른 모습으로 나타날 수 있다. 학령기 아이들은 심리적 발달 즉 인지, 사고, 감정 발달이 미숙하고 자아가 성숙하지 않기 때문에 어른과 다른 임상 특징을 가진다. 절망감, 허무함, 죄책감, 우울과 같은 전형적인 증상 보다는 학교나 가정생활에서 문제행동으로 나타나는 경향이 있다.

학령기에는 부모와 떨어지기 힘들어하고, 학교생활에 어려움을 겪거나 성적이 떨어지는 증상을 보인다. 특별한 이유 없이 두통이나 복통 등 신체적 통증을 호소하거나, 매사 의욕이 없고 쉽게 피곤해하고 포기하는 무기력한 모습을 보인다.

아동 초기엔 정서적인 문제만 나타날 수 있지만 우울증이 지속될 경우 청소년기에 대인 관계나 학업 등에 문제를 나타낼 수 있다. 부모나 선생님에 대한 반항이 증가하고 화를 심하게 내거나, 또래와 싸움이 늘고 가출·무단결석 등 사회적 이탈 행위를 보이기도 한다. 그 외 불안, 주의산만, 술이나 담배 등 약물을 사용하거나, 훔치기, 거짓말, 범죄 행위 등 문제가 나타날 수 있다.



아동·청소년 우울증 원인

- ❖ **생활 스트레스:** 친구와의 이별·말다툼, 시험실패
- ❖ **가족문제:** 가족과의 말다툼, 부모의 갈등 또는 이혼
- ❖ **만성신체질병:** 질병이 아이의 생활방식을 제한한다.
- ❖ **유전적 요인:** 우울증의 가족병력이 있는 경우
- ❖ **불행한 아동기 경험:** 신체적·성적학대나 방임 등을 경험한 경우 불안해하고 우울증에 취약할 수 있다.
- ❖ **부모의 우울증:** 우울한 부모는 아이에게 적절히 반응해주지 못하고 부정적으로 대하는 경향이 있다. 이는 불안을 유발하고 우울증 발병 가능성을 높인다.

아동기나 청소년기에 우울증이 지속되게 되면 정상적인 발달과 생활에 어려움을 겪게 되고, 정서 장애를 일으킬 수 있으며, 심한 경우에는 자살 충동까지 나타날 수 있다.

그러므로 아동이 학교나 가정에서 평소와는 행동의 변화를 주의 깊게 지속적으로 관찰하고 우울증이 의심될 때 조기에 적절한 진단과 치료를 받도록 하여야 한다.



우울 아동의 행동 특성

- ✱ 사소한 일에 짜증을 잘 내거나 눈물을 흘린다.
- ✱ 표정이 슬프거나 무표정하다.
- ✱ 두통, 복통 등 자주 아프다고 말한다.
- ✱ 온순한 아이가 갑자기 과격하고 공격적이며 부산하다.
- ✱ 말이 없어지거나 극단적인 말을 한다.
- ✱ 방에 혼자 있으려고 한다.
- ✱ 죽고 싶다고 말한다.
- ✱ 잠을 잘 못자고 식사를 잘하지 않는다.
- ✱ 무섭다고 하고 불안감을 호소한다.
- ✱ 학습능력이 저하되어 학업성적이 떨어진다.
- ✱ 심하면 환청이 들리기도 한다.

아동 우울증 진단 검사

번호	내 용	그렇다	아니다
1	'외롭다'라는 말을 한다.		
2	잘 우는 편이다.		
3	자신이 나쁜 일을 저지른까 두렵다고 한다.		
4	완전벽이 있다.		
5	자신을 사랑하는 사람이 없다고 불평한다.		
6	남들이 자신을 해치려고 한다는 이야기를 한 적이 있다.		
7	자신이 보잘 것 없는 존재라고 한다.		
8	신경질 적이고 예민하다.		
9	겁이 많다.		
10	자의식이 강하고 쉽게 무안해 한다.		
11	남을 의심한다.		
12	불행하다고 생각하고 슬퍼한다.		
13	늘 걱정이 많다.		

13문항 중 5문항에 '그렇다'라고 대답한 경우 전문가와 상담이 필요하다.

6. 치료

우울증은 약물 치료와 정신 치료 접근을 함께 하는 것이 가장 효과적이다.

가. 약물 치료

항우울제가 많이 개발되어 부작용이 적고 효과도 좋은 약물들이 많이 개발되어 있다. 증상이 호전되더라도 임의로 약물을 중단하지 말고 주치의가 중단하라고 말할 때까지 꾸준히 복용 하는 것이 중요하다. 대부분의 항우울제는 습관성이 없으나 반드시 정신과 의사와 상담 후 복용하도록 해야 한다.

나. 정신치료

치료자와의 대화를 통하여 문제를 해결하고, 병에 대한 인식을 갖게 하는데 도움이 된다. 행동치료, 대인관계치료, 정신역동 치료 등이 있다.

어린이 우울증을 예방하는 방법

1. 여행, 저녁식사 등 아이와 함께 즐거운 시간을 갖자.
함께 한 추억이 있어야 이야깃거리도 많아진다.
2. 아이의 기분을 맞춰주자.
3. 상, 벌 규칙은 미리 아이와 합의해서 정하자.
엄마의 기분에 따라 야단치는 것을 아이는 싫어한다.
4. 아이를 소중하게 대하자.
5. 화난 상태로 아이를 혼내지 말자.
혼내고 후회하지 말고, 잠시 참았다가 차근차근 이야기한다.

강북삼성병원 소아정신과 신동원 교수



우울증에 대한 편견

1. 우울증은 힘든 일이 있을 때 생긴다?

☞ 유전성이 강하며 취약한 체질에도 걸릴 수 있다.

2. 우울증은 의지가 약해서 생기므로 마음만 먹으면 나을 수 있다?

☞ 우울증은 뇌신경전달물질의 이상에서 오는 질병이다.

3. 우울증은 자기 잘못으로 생긴 병이다?

☞ 죄책감은 우울증의 증상이지 원인이 아니다.

4. 우울증은 병이 아니라 충격으로 생긴 일시적인 현상이다?

☞ 치료하지 않으면 만성화로 이어져 더욱 치료하기 힘들다.

5. 우울증은 슬프거나 기운이 없고 피로한 상태이지 병이 아니다?

☞ 우울증은 분명한 병으로 단순한 우울감과는 다르다.

6. 우울증은 못 고친다?

☞ 초기에 치료받으면 완치 가능하다.

7. 우울증은 귀신들린 현상이다?

☞ 우울증은 당뇨, 고혈압과 같은 질환이다.

일상생활에서 우울증을 극복하는 방법

1. 자신이 편하다고 느끼는 사람에게 자신의 감정을 말한다.
2. 스트레스를 줄이기 위해 노력하고 규칙적인 생활과, 균형 잡힌 식습관, 운동 등을 통해 스트레스에 대한 저항력을 기른다.
3. 기분이 좋지 않을 때 복잡하고 어려운 일이나 책보다는 가벼운 소설이나 잡지를 읽고 머리를 식힌다.
4. 잠이 안 오면 억지로 잠을 청하지 말고 산책을 한다. 억지로 잠을 자려는 노력이 스트레스가 될 수 있으므로 가벼운 움직임과 따뜻한 음료 등을 마시면 수면에 도움이 된다.
5. 오랫동안 집에 혼자 있지 말고, 자신을 꾸미고 친구를 만나거나 모임에 나가 여러 사람과 어울리도록 한다.
6. 부정적인 생각보다는 긍정적이고 즐거운 생각을 한다.



인터넷 중독

(Internet Addiction)



인터넷 중독 예방을 위한 우리들의 약속

나는 컴퓨터를 부모님과 함께 쓸 수 있는 장소에 두겠습니다.
나는 학교에서 돌아오면 해야 할 일을 먼저 마친 후에 컴퓨터를
사용하겠습니다.

나는 꼭 필요한 정보를 찾기 위해 컴퓨터를 사용하겠습니다.

1. 인터넷 중독이란?

인터넷 중독은 최근의 정보기술의 발달에 따른 새로운 사회적문제로 대두되고 있다. 이는 컴퓨터 사용 및 인터넷 이용과 관련된 과도한 집착이나 충동적인 행동을 보이고 이로 인해 사회적 기능장애를 일으키며, 경우 따라서는 우울증, 사회적 고립, 충동 조절장애와 약물 남용 등의 문제를 일으키는 상태를 일컫는 말이다.

2. 원인

가. 인지-행동 이론(Cognitive Behavioral Theory)

자신에 대한 부정적인 인식과 연관된 부적응적 인지가 병적인 인터넷 사용 행동을 유발한다는 이론이다.

나. 사회기술 결손 이론(Social Skill Deficit Theory)

외롭거나 우울한 사람은 사회생활에 어려움을 느끼는데 컴퓨터를 매개로 한 의사소통은 사이버 공간에서 이루어지므로 사회성이 부족한 사람에게 더 선호할 것이라는 가정에 근거한다.

다. 신경 생물학적 이론

도파민과 세로토닌과 같은 신경 전달물질 시스템과 연관이 있을 것으로 생각되고 있으나 명확한 증거는 아직 없다.

강박장애, 중독장애 등이 인터넷 중독과 유사성이 있으리라 생각되고 있다.

라. 문화적 기전(Cultural Mechanism)

컴퓨터 및 인터넷 보급 정도와 연관되어 있다는 설명이다.

3. 인터넷 중독의 증상

현대인은 상당한 시간을 집이나 직장에서 컴퓨터와 보내고, 다른 활동에 비해 월등히 많은 시간을 컴퓨터와 보낸다. 이들은 컴퓨터를 그만두는 것에 어려움을 느낀다. 취미가 없어지고 가족과 함께 하는 시간이 현저히 줄어든다. 또한 오프라인 상황일 때 인터넷에 대한 강한 의존적 충동을 느낀다. 컴퓨터 사용에 너무 많은 시간을 보내서 생기는 부정적인결과를 경험할 때 죄책감이나 우울감을 느낀다.



인터넷 중독 증상

☛ 심리-행동적 증상

- 컴퓨터를 하고 있을 때 기분이 좋고 행복감을 느낀다.
- 컴퓨터를 그만두지 못하고 컴퓨터 앞에서 더 많은 시간을 보내고 싶어 한다.
- 가족이나 친구들을 무시한다.
- 컴퓨터가 없을 때 우울해지고 초조하며, 공허해 한다.
- 컴퓨터 사용에 대해 가족이나 친구에게 거짓말을 한다.
- 컴퓨터로 인해 학교 일이나 취미에 문제가 생긴다.

☛ 신체적인 증상

- 손목터널 증후군
- 안구 건조, 눈의 피로, 시력 저하
- 긴장성 두통으로 혈압 상승, 심장마비, 돌연사
- 요통, 신체적 만성 피로
- 위장장애 : 불규칙적인 식사

4. 인터넷 중독 진단

● Ivan Goldberg 의 인터넷 중독 진단기준 ●

1. 내성

- 가. 인터넷을 사용하면 할수록 만족을 얻게 되는 시간이 점차 늘어나는 경우
- 나. 인터넷을 이전과 동일한 시간만큼 하는데도 불구하고 효과가 저하되는 경우

2. 금단

가. 특징적 금단 징후

- 1) 장기간의 인터넷 사용을 중지 혹은 감소한 경우
 - 2) 1)의 발생 후 수일에서 한달 사이에 다음 중 두 항목 이상 발생했을 때
 - 정신운동성 초조
 - 불안
 - (인터넷 사용에 대한 생각과 관련된) 강박적 사고
 - (인터넷 사용과 관련된) 환상 혹은 꿈
 - 의도적 혹은 비의도적으로 자판 두드리는 행위와 유사한 행동
 - 3) 2)의 일들로 인해 사회적 혹은 직업적 그 밖의 중요한 부분에서 고통이나 지장을 유발할 때
- 나. 금단 증상을 완화, 회피하기 위해 인터넷이나 이와 유사한 통신망을 사용하는 행동을 할 경우

●Ivan Goldberg 의 인터넷 중독 진단기준●

3. 생각했던 것보다 더 자주, 길게 인터넷을 사용하는 경우
4. 인터넷 사용을 줄이거나 조절하려는 욕구가 지속적으로 있었거나 혹은 그 시도에 성공하지 못하는 경우
5. 많은 시간을 인터넷 사용과 관련된 행동에 소비하는 경우
6. 중요한 사회, 직업, 혹은 여가 활동을 인터넷 사용을 위해 포기하거나 감소시킨 경우
7. 인터넷 사용에 의해 유발되거나 악화되고, 지속적이거나 반복적인 신체적, 사회적, 직업적, 심리적 문제를 갖고 있음에도 불구하고 인터넷 사용을 계속하는 경우

5. 치료

현재 인터넷 중독의 치료에 관해서는 연구가 부족한 상황이나 약물 요법과 정신 치료를 함께 하는 것이 권유되고 있다. 경우에 따라서는 컴퓨터 이용 환경을 제한하는 전략이 필요할 수도 있다.

일부 연구에서 항우울제 등이 인터넷 과다 사용 시간 및 충동을 줄여 주는 것으로 보고되고 있다.

정신 치료로는 인지 행동 요법이 주로 사용되는데 인터넷 중독과 같은 비약물 중독(non-chemical addiction)에 적용되는 치료기법 자체는 약물 의존 환자에게 적용하는 것과 유사한 면이 있다.



인터넷 중독 예방법

- ∞ 컴퓨터를 가족 공동의 장소에 설치한다.
- ∞ 하루 중 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 하고 지킨다.
- ∞ 가정에서 부모가 사용 시간을 스스로 합리적으로 계획하도록 지도한다.
- ∞ 식사 시간과 잠자는 시간은 규칙적으로 하게한다.
- ∞ 오락과 휴식의 도구로 컴퓨터를 사용하는 시간을 줄인다.
- ∞ 인터넷 중독을 예방 할 수 있는 소프트웨어를 설치한다.
- ∞ 컴퓨터 관련 자격증 시험에 도전한다.
- ∞ 신체적 활동을 하는 시간을 늘린다.
- ∞ 사이버 공간이 아닌 현실 공간에서 대인 관계를 늘린다.
- ∞ 가족이나 친구와 함께 하는 시간을 늘리고 자주 대화를 한다.
- ∞ 이러한 노력에도 개선되지 않으면 정신과 전문의의 진료를 받도록 한다.



인터넷 중독 자가 문진표

동일한 12개월 동안에 다음의 항목 중 적어도 3가지 이상의 행동 특성을 보이고 임상적으로 유의미한 장애나 고통을 유발하는 경우 인터넷 중독을 의심할 수 있다.

번호	내 용	그렇다	아니다
1	항상 인터넷에 대해 생각한다.		
2	처음 생각했던 것보다 더 많은 시간을 접속해야 한다.		
3	인터넷을 사용하지 않기 위해 계속 노력하지만 실패한다.		
4	인터넷을 사용하지 않으면 불안하거나 우울하다.		
5	인터넷 사용 시간을 늘려야 만족스럽거나 계획을 추진할 수 있다.		
6	중요한 인간 관계나 직업, 교육, 경력 상의 기회가 위협받는다.		
7	인터넷에 빠져 있다는 것을 숨긴 적이 있다		
8	문제로부터 도피하기 위해 인터넷을 사용한 적이 있다.		

출처: 미국 피츠버그대 킴벌리 영 교수

☆사이버 중독의 종류☆

㉠ 통신 중독 : 정보이용자가 대화방(채팅), 머드게임, 동호회 등을 과도하게 즐겨 그 자체를 현실도피 수단으로 활용해 사이버공간에 빠져드는 것.

→ 증상 & 문제점 : 자기 통제력의 상실, 통신을 통한 행복감의 추구, 사용량의 증가, 일상생활의 부적응, 감정조절 능력의 감소, 대인관계 장애, 언어생활에 악영향, 성폭력 등 만남의 위험

㉡ 게임중독 : 스트레스 해소 차원을 넘어서 게임을 성취 대상으로 받아들이는 상태. 대리만족을 추구하는 성향의 극단화된 모습.

→ 증상 & 문제점 : 밤새워 게임하고 낮에 졸거나 업무에 집중 못함, 대인기피증, 강박감, 편집증, 체력저하 현상, 게임의 폭력성 노출, 지나친 승부욕, 현실과 가상을 혼동

㉢ 음란물중독 : 청소년기에 많이 나타나며, 정보화의 역작용

→ 증상 & 문제점 : 낮에 졸거나 부모와 대립, 죄의식으로 결벽증, 신경쇠약증세, 연상작용으로 학업지장, 성충동의 증가, 왜곡된 성의식, 모방성범죄 우려.

6. 사 례

고3 여학생의 고민

고등학교 3학년 000입니다. 인터넷 채팅 문제로 이렇게 상담글을 올려봅니다. 제가 워낙 내성적인 성격이라 친구가 많지 않습니다. 밖에 나가서 노는 것보다는 집에 있는 것을 더 좋아하고요.

인터넷에 들어가서 이런저런 정보들을 읽고, 다운받고, 채팅하면서 시간을 보내곤 합니다. 현실에서의 친구들은 서로 욕하고, 질투하고 신뢰가 가지 않아요. 그런데 채팅을 하는 사람들은 제 마음을 잘 이해해주고, 무엇보다 제 편이 되어 주는 것 같아요. 그리고 관심 분야가 공통된 사람들끼리만 모이니까 얘기도 잘 통하고요.

그런데 요즘 저희 집 컴퓨터가 고장 나서 며칠째 채팅을 못하고 있습니다. 그렇다고 제가 PC방에 가는 성격도 아니고 집에서 가만히 있는데 견딜 수가 없습니다. 가장 참기 힘든 것은 채팅을 안 하니까 집에서 할 게 없다는 거예요. 너무 허전하고, 채팅 친구들이 저를 궁금해 하지는 않을까 걱정도 되고요. 어느 순간 ‘나는 정말로 친구가 없구나’ 하는 생각이 드니까 우울해지기까지 합니다. 게임 중독이라는 말은 많이 들어서 그런가 보다 했는데……, 채팅도 중독이 되는 건가요? 지금 제 모습이 꼭 채팅 중독자의 모습인 것 같아요. 답답하고 걱정이 됩니다.

출처 : 인터넷중독예방상담센터

정신건강 예방교육 자료



어른들은 눈을 감을 때,
과거의 나쁜 기억이나
미래의 불안이 먼저 떠오릅니다.
하지만 아이들은
현재 가장 즐거운 것들이 떠오릅니다.

- 이보연 아동 가족 상담센터 -

자아존중감 향상

1. 자아존중감

가. 자아존중감의 정의

자아존중감(self-esteem)이란 자신을 좋아하고 자신의 현재 상태와 자신이 하는 일에 자부심을 느끼는 것을 말한다. 즉 '나는 내가 필요로 하는 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있고, 나의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리도 있으며, 나의 행복은 스스로 만들어 갈 수 있다'는 믿음인 것이다(Nethaniel Branden, 1992). 자아존중감은 자신에게 있는 '생의 가치와 유능성'을 확신하고 자신을 가치 있는 존재로 보는 정도를 나타낸다.

나. 건강한 자존감이란?

건강한 자존감은 자신을 비현실적으로 평가하지 않고 다른 사람에 대해 우월감이나 열등감도 갖지 않는다. 따라서 자존감의 수준은 자신의 긍정적인 특성과 부정적인 특성 그리고 변화하기를 원하는 자신의 모습 안에서 통합적으로 평가되어야 한다.

다. 자존감의 수준

우리는 다른 사람과의 관계 속에서 자신의 가치, 느낌, 관점을 갖게 되므로 당연히 자존감에 있어 서로 영향을 주고받는다. 나는 다른 사람과 비교해서 얼마나 소중한가? 다른 사람에 대해 긍정적으로 느끼는 만큼 나 자신에 대해서도 그렇게 느끼는가? 자신을 다른 사람과 동등하게 보는가? 이 같은 질문에 대한 대답은 자신과 타인을 향한 태도와 행동을 결정하므로 우리의 자존감에도 영향을 끼친다.

자존감의 수준

자존감	현실성	자신에 대한 느낌
건강한 자존감	현실적	나는 타인과 동등하다
우월의식	비현실적	나는 타인보다 우월하다
낮은 자존감	비현실적	나는 타인보다 열등하다

라. 자아존중감의 영향

자기 자신을 어떻게 생각하고 느끼는가 하는 것은 자신의 일상적인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 다른 사람에 대해서 느끼는 방식, 행동하는 방식, 선택하는 방식 등에 영향을 미친다. 따라서 자아존중감이 높다는 것은 긍정적이고 적극적인 사고방식으로 인간관계, 학업수행 등을 할 수 있다는 것을 의미한다. 자아존중감이 높을수록 자신감을 가지고 건강한 선택을 할 수 있다.

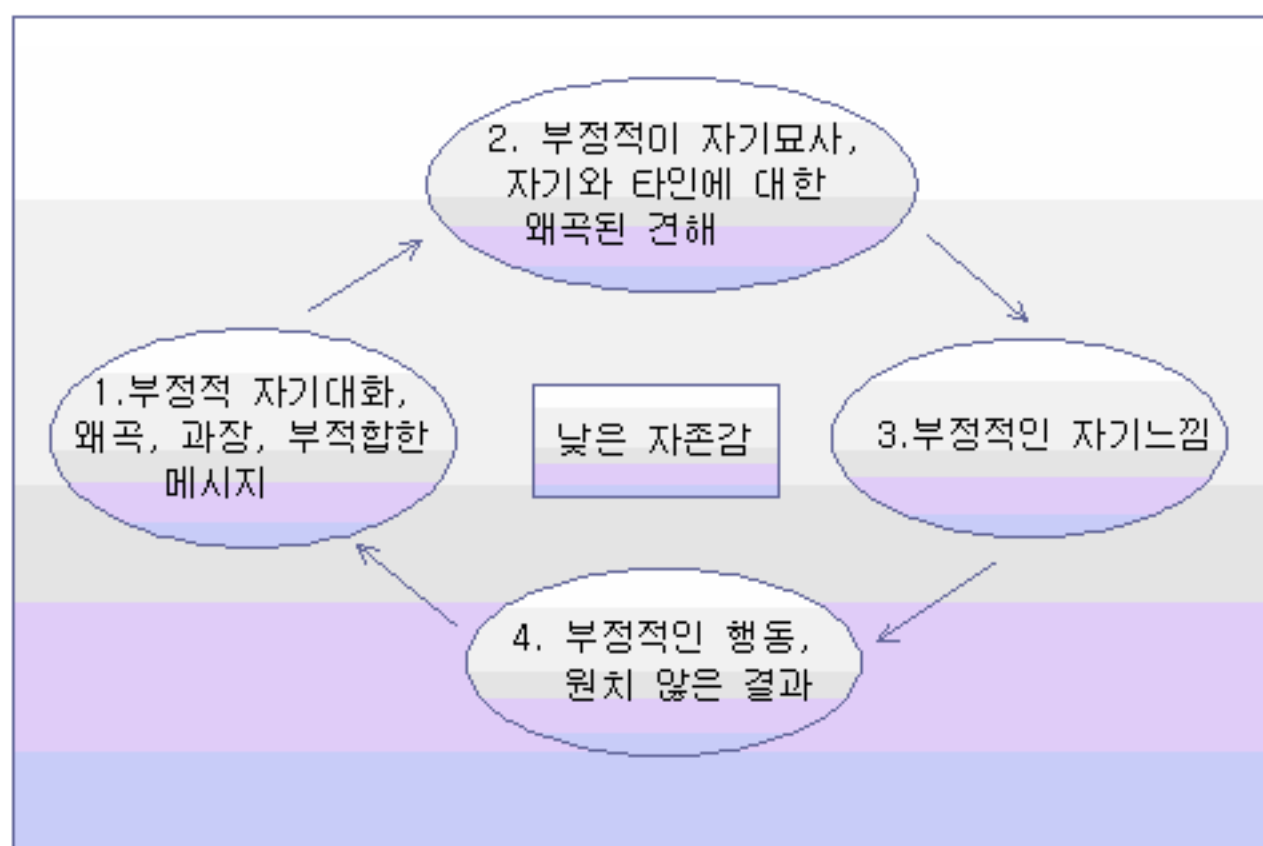
자긍심의 기능

- ☞ 자신을 가치 있는 존재로 받아들이게 한다.
- ☞ 자기 파괴적인 행동으로부터 자신을 보호한다.
- ☞ 다른 사람들과 교류 능력을 향상시킨다.
- ☞ 스트레스 상황에서 적응을 쉽게 한다.
- ☞ 중요한 역할을 감당하는 토대가 된다.
- ☞ 두뇌가 맑아지며 창의력을 신장시킨다.



마. 자아존중감의 발달

청소년들의 자아존중감은 자신의 역할을 얼마나 성공적으로 수행하는가에 대한 자기 평가와 타인의 동의 여부에 의해 형성된다. 청소년기 자아존중감에 가장 크게 영향을 미치는 타인은 일반적으로 또래 집단이나 급우들이다. 이들의 영향은 부모보다 훨씬 크다. 외모나 신체적 매력과 더불어 또래 집단의 수용여부, 인기 등이 청소년들의 자아존중감에 영향을 미친다. 자아존중감은 청년기 적응에 직접적인 영향을 끼치는데, 낮은 자아존중감을 가진 청소년들 가운데 만성적인 무력감에 시달리다 우울증으로 발전하는 경우가 많다. 일반적으로 낮은 자아존중감은 약물 중독 및 비행 행동과 밀접한 관련이 있다.



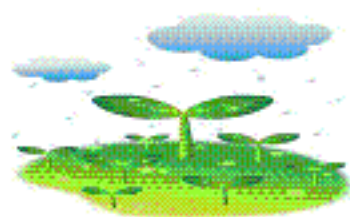
2. 자아존중감 향상하기

가. 자아존중감을 향상시키기 위한 태도

- 긍정적인 자세를 가져라.
 - 목표달성을 위하여 자신과 자신의 능력을 믿는다.
- 자기의 잘못을 두려워하지 마라.
 - 목표달성을 위한 배움의 한 과정으로 믿는다.
- 원대한 목표달성을 위해서 단계별 계획을 세워야 한다.
- 자신의 큰 목표 달성을 위해서 작은 성공까지도 스스로에게 감사한다.
- 목표를 달성할 수 있다는 긍정적인 자세를 가져야 한다.

나. 자아존중감 향상 프로그램

자아존중감을 향상시키려면 존경하는 인물을 동일시하거나 책 속에서 간접경험을 통하여 높은 자아존중감을 경험하고, 낮은 자존감을 발견하여 개선하려고 끊임없이 노력하는 과정에서 자아존중감은 향상될 수 있다. 물론 또래 친구들의 긍정적인 인정도 필요하다. 처음부터 높은 자아존중감을 가지고 태어나는 사람은 없다. 자신의 역할을 성공적으로 수행하려고 최선의 노력을 다하고, 타인으로부터 인정을 받게 되는 과정을 거듭하면서 자아존중감은 성장하게 된다.



활동 1 : 자랑하기

▣ 목표

자신의 장점을 타인에게 발표했을 때 자신의 역량에 대한 뿌듯한 느낌을 경험한다.

▣ 준비물

A4용지, 필기도구

▣ 진행절차

1. 교사는 학생들이 자신의 장점을 확인, 수용하고 공유하는 경험의 중요성에 대해 설명한다.
2. 2명씩 짝을 짓는다. 서로 상대방에게 자랑하고 싶은 장점을 적어도 3개 이상 이야기 한다.
3. 다음 사항을 참고하여 짝과 이야기 한다.
 - 다른 사람들과 서로의 자랑거리를 이야기 했을 때 기분은?
 - 자랑하기 쉬운 내용은 어떤 것이었으며, 어려운 내용은 무엇이었나?
 - 어떻게 자랑했는가?
(자랑스럽게?, 당황하면서, 거짓으로 등)
 - 자신이 자랑한 사실을 믿고 있는가?
 - 나의 자랑이 상대방에게 어떻게 받아들여졌으며, 상대의 반응을 어떻게 느꼈는가?
 - 나를 자랑하던 순간을 떠올려 볼 때 편안한 느낌이었는가?
4. 교사는 학생들이 활동을 통해 자신에 대해 알게 되었거나 재인식하게 된 내용과 그 내용을 적용하는 것을 중심으로 정리 토론한다.

▣ 교사 유의사항

1. 자랑하는 것에 대한 문화적 금기와 자랑함으로써 조소나 공격을 받을 수 있을 가능성에 대한 부담감이나 두려움 등이 편견일 수 있음을 이해하는데 주안점을 두고 활동을 진행시킨다.
2. 교사는 학생들이 자랑을 많이 할 수 있도록 격려한다.
3. 자랑할 때 감정, 반응, 자제심 등에 대해 생각해 보도록 한다.



활동 2 : 나는 나, 내가 한다.

■ 목표

자기 수용과 행동 간의 관계를 깨달는다.

■ 준비물

학생들마다 순서 카드 한 장씩, 테이프

■ 진행절차

1. 다음에 오는 문구들을 개인 신상카드에 쓴다.
나쁜 아이, 항상 문제아, 영특한, 답을 놓친 적이 없는,
아주 친절함, ‘인기맨’, ‘인기녀’, 항상 맨 먼저 선택
되는, 어떤 일이든 옳은 일은 결코 하지 않는 등.
2. 반을 두 팀으로 나누고 학생들이 우리가 행동하는 방식이나
우리가 우리자신에 대해 느끼는 방식에 기초하여 지정한
꼬리표에 대해 실험에 참가 하도록 한다. 각 팀의 1명의
앞머리에 카드 한 장을 묶는다. 팀 구성원들은 그 카드에 적힌
것을 볼 수 없어야 한다.
3. 각 팀에서 1명씩을 배정하여 2명 1팀을 만든다. 각 팀의
2명은 카드에 적힌 정확한 표현 이외의 말이나 행동을
통해 짝의 카드에 쓰이니 것을 전달해 보도록 한다.
(예를 들면, ‘나쁜 아이’ 를 전달하는 사람은 “너는 문제아에서
벗어날 수 없니?” 또는 “너는 착해질 수 없니?” 라고 말할
수 있다.)
4. 팀의 1명은 그들의 꼬리표가 말하는 것이 무엇인지 생각하도록
노력한다.

▣ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 여러분은 여러분의 꼬리표가 말하는 것을 추측할 수 있나요?
만약 그렇다면, 그것을 어떻게 표현할 수 있었나요.
2. 실제 생활에서, 여러분은 사람들이 가진 꼬리표들에 대해 어떻게 생각하나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 여러분은 여러분 자신에 대한 느낌인 행동방식을 결정할 수도 있는 어떤 꼬리표를 가지고 있음을 깨달았나요?
경험을 서로 이야기 해 보세요.
2. 만약 여러분이 어떤 꼬리표를 가지려고 행동한다면, 그것을 가지는 것에 대해 어떻게 느끼나요?
3. 다른 사람들은 여러분의 꼬리표대로 당신을 대하려는 경향이 있다는 것을 생각하나요?
4. 만약 여러분이 여러분의 꼬리표를 바꿀 수 있다면, 어떻게 바뀌었으면 좋겠어요?

▣ 교사 유의사항

학생들이 그들 자신에 대해 느끼는 방식이 때때로 그들의 행동을 통해 전달되고, 이것이 다른 사람들이 그들에게 특별한 방식으로 대하게끔 영향을 준다는 것을 깨달는 것은 중요하다. 반대로 다른 사람들이 그들에게 꼬리표를 붙여준 것이 그들이 자신에 대해 느끼는 방식에 영향을 줄 수도 있다.

활동 3 : 나의 힘

▣ 목표

학생들이 해결할 수 있는 문제들을 설명함으로써 학생 개인의 힘을 증가시킨다.

▣ 준비물

나의 힘 활동 기록지, 펜, 연필

▣ 진행절차

1. 학생들에게 마술 지팡이(은박지, 반짝이 등으로 적당히 고안된 것들)를 보여줌으로써 활동을 소개한다. 문제해결을 위해 마술 지팡이를 흔들어서 어려운 상황들을 극복할 수 있는 힘을 얻을 수 있는 아이디어를 토론한다. 마술 지팡이가 실제로는 존재하지 않기 때문에, 우리는 문제를 해결해야 하는 상황이 왔을 때 스스로 힘에 대한 자신들만의 감각을 개발해야 한다는 점을 지적한다.
2. 각 쌍의 학생들에게 ‘나의 힘’ 활동 기록지 한 장을 나누어 준다. 파트너들은 각각의 상황을 읽고 각 문제에 대해 가능한 한 실행할 수 있는 많은 해결책을 제안한다.

▣ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 이 문제들에 대해 여러분이 할 수 있는 해결책을 찾았나요?
각 문제에 대한 몇 가지 예들을 서로 이야기 해보세요.
2. 그 해결책을 어떻게 생각했나요?
3. 해결책의 몇 가지 유형에 대한 생각이 거의 모든 문제에 대해 일반적으로 가능하다고 생각하나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 여러분은 어떤 문제를 해결하기 위해 마술 지팡이가 있으면 좋겠다고 느껴 본적이 있나요?
2. 여러분은 그 상황을 마술로 더 좋게 만들 수 없기 때문에 해결책을 생각해 내기 위해 브레인스토밍과 같은 방법을 이용했나요?
3. 다음에 여러분이 해결할 문제가 생긴다면 어떤 방법으로 해결하고 싶나요?

☐ 교사 유의사항

문제를 해결하거나 적어도 더 좋게 만드는데 생각하는 것보다 훨씬 더 많은 힘을 가지고 있다는 사실을 강조한다.



나의 활동 기록지

지시사항

다음에 나오는 문제들을 해결하기 위해 당신이 할 수 있는 가능한 한 많은 방법들을 쓰시오.

- 여러분 반의 어떤 아이가 여러분에게 돈을 훔치도록 강요한다.

해결책 : _____

- 여러분의 옷차림에 대해 어떤 아이가 놀린다.

해결책 : _____

- 여러분은 여러분의 언니가 술을 많이 마신 것을 발견했다.

해결책 : _____

활동 4 : 친구들이 뭐라고 말해도

▣ 목표

다른 사람들이 나에 대해 말하는 것과 실제의 나를 구별한다.

▣ 준비물

‘친구들이 뭐라고 말해도’ 대본

▣ 진행절차

1. 놀림을 당했던 아동이 있는지 손을 들어보라고 한다.
비록 누군가가 놀리는 것을 항상 막을 수는 없지만, 놀리는 것이 실제의 자신과 같은지를 판단하는 것이 중요하다는 것을 토의한다.
2. 네 명의 지원자들에게 ‘친구들이 뭐라고 말해도’ 대본으로 연기를 하게 한다.
3. 지원자들에게 대본을 주고 등장인물의 역할을 설명해 준다.
4. 자신을 놀렸던 사람을 밝히지 않고 그 사람에게 들었던 욕심쟁이, 바보, 괴물 등의 욕설들을 생각나는 대로 말하게 한다.

▣ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 놀림을 당한 아동(은재)에게 : 그 욕설을 어떻게 느꼈나요?
2. (은재)가 치아교정기를 한 것 때문에 버스에서 놀림을 당했을 때 어떻게 대처해야 자신을 보호 할 수 있을까요?
3. 놀림을 당하는 (은재)가 그 상황을 극복하기 위해서 대처한 방법에 대해서 어떻게 생각하나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 여러분은 어떤 욕설을 들어보았나요?
2. 다른 사람들이 여러분을 놀리는 것이 실제로 무엇을 뜻한다고 생각하나요? 괴롭히는 사람이 말하는 것이 실제의 여러분과 같나요? 그렇게 말한 것 때문에 여러분은 가치가 없는 사람인가요?

☐ 교사 유의사항

비록 아동들이 다른 사람들이 자신에게 하는 행동을 통제할 수는 없지만 자기 자신은 그들이 말한 그대로가 아니라는 것을 깨달음으로써 타인의 행동에 대해 자신이 어떻게 반응을 보일 것인가는 통제할 수 있다는 사실을 알게 한다.



‘친구들이 뭐라고 말해도’ 대본

상황

학교로 가는 버스 안에서 은재는 치아교정기를 하고 있다.

하늘 : 버스에 올라타서 은재의 치아교정기에 관심을 두며 친구 매리와 소희에게 치아교정기를 가리킨다.

은재 : 같이 앉은 친구에게 이야기를 시작한다.

하늘 : 크게 빈정거리는 웃음을 지으며 은재의 입을 가리킨다.

매리 : 비웃으며 은재에게 말하기를, “이봐 철사 얼굴 뭐해?”

은재 : 똑바로 앉아있고 아무 말도 하지 않는다.

소희 : 일어서서 큰 소리로 “매들아 버스에 새로운 철사 얼굴이 있다. 누구든지 금속이 필요하다면 금속이 필요한 곳을 알거야.”

은재 : 같이 앉아있는 친구에게 다시 말하기 시작한다.

하늘 : 친구들에게 크게 말하기를,
“이봐, 너무 말을 많이 하지마. 그러다가 니 입술이 철사에 걸릴지도 몰라.”

은재 : 짜증이 난 건 사실이지만, 친구에게 말하기를,
“내가 왜 철사얼굴이냐? 치아교정기라는 걸 너희들이 알거나 하냐? 아무리 그래봤자 끄덕도 안 해.”

활동 5 : 별칭 짓기

■ 목표

자신의 개성을 나타내는 별칭을 소개하여 그 별칭에 대하여 자신감을 갖는다.

■ 준비물

명찰용 두꺼운 종이(색종이) 1인 1매, 핀, 필기도구, 크레파스(색연필, 싸인펜)

■ 진행절차

1. 명찰용 종이와 필기도구를 책상위에 놓는다.
2. 구성원은 모두 잘 보이도록 둥그렇게 앉게 한다.
3. 눈을 감고 명상한 후 안정감을 가질 수 있는 분위기를 조성한다.
4. 별칭은 별명과 다르다. 평소에 자신이 남에게 불리고 싶었던 것, 나를 가장 잘 나타낼 수 있는 것, 내가 듣고 싶은 것 등으로 별칭을 짓는다.
5. 명찰종이와 크레파스는 좋아하는 색으로 고르고, 크고 분명하게 써서 잘 보이게 한다.
6. 구성원들이 잘 볼 수 있도록 앞가슴에 달며, 프로그램이 끝날 때까지 계속 달도록 한다.
7. 시계방향으로 돌아가며 별칭을 선택하게 된 동기, 이유, 의미 등을 말한다.
8. 별칭소개가 끝나면, 돌아가며 느낀 점과 별칭소개 중 인상적인 것 등을 말한다.

■ 기대되는 효과

1. 자기를 개방하고 마음의 문을 열게 된다.
2. 긴장감이 해소되고 구성원간의 친밀감을 느끼게 된다.
3. 상대방을 알고, 이해하게 된다.
4. 자기를 표현하려는 적극적인 자세를 갖게 된다.

활동 6 : 명암 만들기

■ 목표

자기를 잘 표현할 수 있는 명함을 만들어 보자.

■ 준비물

명함용 두꺼운 종이(색종이) 1인 1매, 핀, 필기도구, 크레파스(색연필, 싸인펜)

■ 진행절차

1. 자신이 만들고 싶은 명함 크기로 종이를 자른다.

2. 명함에 내용 넣기

자신을 긍정적으로 표현하는 모든 내용을 넣을 수 있다.

자기소개나 장점, 특기, 신체적 특징, 장래 희망하는 직업, 자신을 그림으로 그려 소개하기, 캐릭터, 존경하는 인물, 장래 자기를 잘 표현하는 형용사, 별칭, 가장 소중한 것 또는 가장 중요시하는 덕목 등

3. 만든 명함을 친구들에게 나누어주고 자신을 소개한다.

〈앞〉

〈뒤〉

■ 기대되는 효과

1. 자기를 개방하고 마음의 문을 열게 된다.

2. 긴장감이 해소되고 구성원간의 친밀감을 느끼게 된다.

3. 상대방을 알고, 이해하게 된다.

의사소통 기술

1. 효과적인 의사소통

말하는 사람은 자신이 무엇을 말하는지, 어떻게 말하고 있는지, 자신의 신체언어가 전달하고 있는 메시지 등에 대해서 잘 알아야 한다. 또한 그들은 듣는 사람이 메시지를 잘 이해하고 있는지 관찰해야 한다. 듣는 사람은 말하는 사람을 관찰하고, 필요하면 질문을 하고, 무엇을 말하고 있고 어떻게 전달하고 있는지에 주의를 기울이는 등의 능동적인 청취자가 되어야 한다.

가. 효과적인 청취 방법

- 1) 상대방이 말하는 것에 온 정신을 집중한다.
- 2) 상대방으로 하여금 당신이 듣고 있다는 것을 알게 한다.
- 3) 말하는 사람과 눈을 맞추고 다른 사람도 듣게 한다.
- 4) 이해가 안 되면 상대방에게 질문하고 전체 메시지를 듣는다.



나. 주장하기

어떤 상황에서 자신에게 도움이 되는 결정을 하도록 설득하는 대화방법을 말한다.

주장하는 요령

- ※ 주장할 때는 상황에 따라서 구체적으로 한다.
- ※ 상대방의 인격이나 입장, 감정을 충분히 고려하면서 솔직하게 말한다.
- ※ 상대방에게 직접 자신의 권리를 주장한다.
- ※ 말소리는 분명하게, 적당히 큰 목소리로 안정되게 말한다.
- ※ 상대의 시선을 피하지 말고, 자신 있게 말한다.
- ※ 나의 생각을 주장하는 것만이 해결책은 아니다.
- ※ 불안을 느낄수록 주장하는 데 곤란을 느낀다.

다. 거절하기

들어주기 어려운 것을 거절하는 것은 상대방 자체를 거절하는 것이 아니라, 그 사항만을 거절하는 것이다. 거절에 앞서 상대가 현재 느낄 수 있는 감정을 이해하고 그것을 미리 전달한 후 거절의사를 밝히는 게 좋다.

거절하는 요령

- ※ 긍정 또는 부정을 확실히 밝힐 것, 밝히기 어려울 때는 생각할 시간을 가진 후 솔직하게 표현한다.
- ※ 대답은 간단히, 많은 변명은 필요 없다.
- ※ 미안하다는 말은 꼭 그렇게 느낄 때만 쓴다.
- ※ 침묵은 필요할 때 사용한다.
- ※ 일단 가부를 밝혔더라도 나의 말을 바꿀 수 있다.
- ※ 조용한 목소리로 말하고 몸짓으로 표현한다.

▣ 또래 관계에서 거절이 필요할 때는 언제인가요?

- 친구의 요청이 자신의 존엄성을 침해할 때
 - 여러 사람들 앞에서 어리석은 짓을 하라고 할 때
- 개인적인 원칙을 깨뜨릴 때
 - 같은 일을 하지 않으면 협담을 하면서 같이 행동하기를 요구할 때
- 나의 시간, 재산 등을 마음대로 침해할 때
- 나의 감정을 배려하지 않고 일을 진행시켜나갈 때
 - 싫은 사람이 자꾸 만나자고 할 때
- 내가 친구들의 요청을 수용하고 싶지 않을 때

라. ‘나’ 전달법이란?

‘나’ 전달법은 다른 사람에 대해 평가와 해석을 내리는 표현을 하는 것이 아니라 내 자신이 느끼는 감정과 경험을 표현하는 것이다. ‘나’ 전달법은 상대방의 행동을 비난하지 않고 나의 진실한 마음과 감정을 드러내기 때문에, 상대방은 당신이 자기의 도움이 필요하다는 것을 깨닫게 되어 방어적이 되지 않고 책임감을 느끼게 된다.

❶ ‘나’ 전달법의 세 가지 요소

- 문제를 유발하는 상대방의 행동은 무엇인가?
상대방의 행동을 비난 없이 묘사한다.
- 그 행동이 나에게 어떤 영향을 끼치는가?
나에게 미치는 구체적인 영향은 무엇인가?
- 나는 그 결과에 대해 어떤 느낌을 갖는가?
그로 인해 갖게 되는 느낌을 전달한다.

▣ '나' 전달법의 예시

- 내가 저녁뉴스를 보고 있는데 네가 떠들면 (행동)
 나는 정말 짜증이 난다. (감정)
 왜냐하면 뉴스에서 무슨 소리를 하는지 들을 수 없거든.
 (구체적인 영향)
- 누가 발을 헛딛어서 계단에서 떨어질 까봐 (행동)
 나는 정말 걱정 된다. (감정)
 왜냐하면 누가 다치게 되면 보살펴 주어야만 하기 때문이다.
 (구체적인 영향)
- 네가 차 안에서 장난을 치면 (행동)
 나는 정신이 산만해지고 운전하는 데 집중이 안 되고
 두려워져. (감정)
 꼭 사고가 날것만 같아. (구체적인 영향)



◎ 다른 사람을 설득하는 방법 ◎

- ㉡ 상대방 입장에서 생각한다.
- ㉡ 가능한 논쟁은 피한다.
- ㉡ 상대의 잘못을 지적하지 않는다.
- ㉡ 실수를 인정한다.
- ㉡ 긍정적으로 대답할 수 있는 문제를 고른다.
- ㉡ 편안하게 말하게 한다.
- ㉡ 생각을 하도록 유도한다.
- ㉡ 좋은 감정을 불러 일으킨다.

◎ 도움을 요청하는 방법 ◎

- ㉡ 원하는 것에 대해서 명확하고 구체적으로 이야기 한다.
- ㉡ 요청이 거절되면 그 다음에 어떻게 할 것인지 생각해 둔다.
- ㉡ 상대방의 거절을 받아들일 준비가 되어 있어야 한다.
- ㉡ 상대방의 대답을 존중해준다
- ㉡ 상대방의 대답에 감사 표현을 한다.

◎ 다른 사람에게 호감을 사는 방법 ◎

- ㉡ 따뜻한 마음을 보인다.
 - ㉡ 웃는 얼굴로 대한다.
 - ㉡ 이름을 꼭 기억한다.
 - ㉡ 상대의 말을 경청한다.
 - ㉡ 진심으로 칭찬한다.
-
-

활동 1 : 뭐라고?

■ 목표

대인관계에서 효과적인 의사소통 기술을 배운다.

■ 준비물

암시 카드, 배경설정 카드, 두 명의 학생마다 네 장의 큰 색인 카드, 펜, 연필

■ 진행절차

1. 네 명의 학생을 선발하여 배경설정 카드를 나누어 주고 나머지 세 명에게 암시 카드를 나누어 준다.
2. 배경설정 카드를 가진 각 학생은 카드를 연구하여 거기에 적힌 상황을 각각의 다른 세 명의 지원자에게 역할극을 한다. 이 지원자들은 그들의 암시 카드에서 지시한 대로 반응을 제공한다.
3. 제공된 각 역할극에 대해 토론하고 상호 작용하는 행동을 구별하고, 다음에 나오는 네 개의 범주 중 하나에 기록한다.

긍정적 언어표현	부정적 언어표현
예) “나는 찬성이야” “ 설명해 줄 수 있니?”	예) “닥쳐”, “이 멍청아”
긍정적 비언어적 표현	부정적인 비언어적 표현
예) 미소 긍정을 표시하는 끄덕임	예) 팔짱을 끼고 얼굴을 돌린다. 문을 뺨 달고, 가버린다.

4. 새로운 지원자와 함께 남아있는 두 배경 설정 카드에 대한 역할극의 과정과 반응을 반복한다.
5. 브레인스토밍을 하고 각각의 긍정적인 범주 (언어적, 비언어적) 에서 다른 행동목록을 작성한다.

6. 두 명으로 구성된 학생들에게 각각 네 장의 빈 목록 카드를 주고 오직 긍정적인 반응을 기록한 배경설정 카드와 암시 카드를 만들도록 한다.
7. 완성된 후, 학생들은 배경설정 카드와 암시 카드를 서로 바꾸어 서술한 상호작용을 역할연기 한다.
8. 각 역할극에 따른 짧은 토론을 한 다음, 설명된 긍정적인 상호작용 행동을 구분한다.

■ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 여러분은 다른 사람들과 반응하고 상호작용하는 방법을 선택할 수 있나요?
2. 여러분의 행동의 선택이 다른 사람들에게 어떻게 영향을 주나요?
3. 언어적이고 비언어적인 암시에서 보다 긍정적으로 되려면 여러분은 어떻게 할 수 있나요?
4. 보다 긍정적인 상호작용이 되면 얻어지는 이익은 무엇인가요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 여러분은 다른 사람에게 긍정적으로 반응한 적이 있나요?
그 사람은 그 반응으로 어떤 행동을 했나요?
2. 여러분은 다른 사람에게 부정적으로 반응한 적이 있나요?
그 사람은 어떤 반응을 보였나요?
3. 여러분이 선호하는 상호작용의 유형은 어떤 것인가요?

■ 교사 유의사항

학생들이 가능한 많은 개인적 경험을 서로 이야기 하도록 격려하라. 되도록 많은 활동적이고, 사실 같은 예들을 제공하는 것은 학생들의 일상생활 행동에 응용하고 전이하는 것을 격려하게 될 것이다.

배경설정 카드

지시사항

다음에 나오는 각 상황들을 분리된 색인 카드에 각 각 옮겨 적으시오.

- ☛ 엄마는 내가 당번이 아닌데 식사준비 하는 것을 도와주라고 했다.
- ☛ 누나는 자기가 가장 좋아하는 앨범을 가져갔다고 말한다.
- ☛ 선생님은 나에게 숙제를 수정할 필요가 있다고 말씀하신다.

암시 카드

지시사항

다음의 각 반응들을 분리된 색인 카드에 옮겨 적으시오.

- ☛ 긍정적인 암시
 - 그 사람이 부탁한 것에 대해 더 알아보기 위해 질문을 하라.
 - 여러분은 잘못이 있다고 생각되는 것을 그 사람에게 예의 바르게 말하라.
 - 사이좋게 지내라.
 - 흥분하지 말고 여러분의 생각을 말하라.
- ☛ 부정적 암시
 - 그 상황을 피해라.
 - “말도 안 돼. 넌 미쳤어” 와 같은 말을 하면서 논쟁하라.
 - 화를 내라.
 - 말하거나 듣기를 거절하라.

활동 2 : 말 전하기

■ 목표

말하는 사람과 듣는 사람 간에 의사표현이 원활하지 못하여 오해가 생기는 것을 방지하자.

■ 준비물

그림 1매, A4용지 모둠별 1매, 필기도구

■ 진행절차

1. 8명 정도로 모둠을 구성하고 세로로 앉는다.
2. 모둠의 대표자를 뽑은 후, 모둠 앞에 앉게 한다.
3. 각 모둠의 대표를 앞으로 나오게 한 후 30초 동안 그림을 관찰하게 하고, 종이 한 장씩을 나누어 준다.
4. 모둠 대표는 그림에 대하여 30~40자 정도의 글을 쓴 후, 뒷사람에게 귓속말로 정확하게 전하도록 한다.
5. 전하는 말을 잘 듣고, 들은 그대로 뒷사람에게 차례로 전하게 한다. 말 이외에 표정이나 일체의 몸동작은 금한다.
6. 말하기가 먼저 끝나더라도 다른 집단이 모두 끝날 때까지 조용히 기다린다.
7. 각 모둠의 끝 사람이 전달받은 말 그대로 전체 집단 앞에서 발표한다.
8. 한 모둠의 발표가 끝나면 바로 그 모둠의 대표에게 처음에 전했던 내용을 발표하게 한다.
9. 발표가 모두 끝난 후 교사는 그림을 공개한다.
10. 3~4명이 느낀 점을 발표한다.

(말을 전할 때와 들을 때에 느낀 점, 말의 내용이 전달되는 과정에서 처음과 끝이 달라지는 이유, 같은 그림을 보는 관점이 각각 다른 점)

▣ 기대되는 효과

1. 의사소통 과정에서 오해와 오류가 생기는 것을 경험을 한다.
2. 남의 말을 경청하는 태도와 타인의 말을 항상 확인할 필요가 있다는 것을 깨닫는다.

▣ 교사 유의사항

1. 잘 알려졌거나, 너무 복잡 단순한 그림은 피한다.
2. 게임이 아니므로 경쟁적이거나 엇들지 않도록 한다.



활동 3 : 일방통행과 쌍방통행

■ 목표

일방적·쌍방적 의사소통의 체험을 통하여 의사전달 방법의 중요성을 안다.

■ 준비물

도형 유인물 2매, 16절지 1인 2매, 필기도구

■ 진행절차

1. 일방통행

- 16절지 1인 2매씩 나누어 준다
- 설명할 사람을 1명 뽑는다.
- 일방통행은 설명자의 설명만 듣고 도형을 그리되, 질문은 받지 않는 것이라는 설명을 한다.
- 설명자에게 도형그림을 주고 ‘어떻게 전하면 좋을까’를 2분 동안 생각하게 한다.
- 설명자는 직접 서로 얼굴 표정을 볼 수 없도록 등을 돌리고 서게 하고 구성원들이 도형을 보지 못하도록 한다.
- 설명자는 구성원들이 도형을 그릴 수 있도록 두 번씩 설명해 준다.
- 다른 종이에 설명자의 설명을 듣고 도형을 그린다.

2. 쌍방통행

- 설명자는 집단을 향하여 서서 설명한다.
- 쌍방통행이므로 구성원은 질문을 할 수 있다.
- 질문이 있을 때에는 각자가 하던 일을 멈추고 전원이 질문과 답변을 듣게 하여 동일 질문이 반복되지 않도록 한다.

3. 일방통행과 쌍방통행시의 느낌을 발표한다.
 - 도형을 공개하여 일방통행과 쌍방통행 그림을 비교해 보게 한다.
 - 설명자의 입장에서 느낀 점을 말한다.
 - 도형을 그리는 자의 입장에서 느낀 점을 말한다.
 - 도형과 자기 도형과의 차이점을 보고 느낀 점을 말한다.

▣ 정리

1. 일방통행에서의 답답함과 쌍방통행에서 의사소통이 됨으로써 서로를 이해할 수 있음을 확인한다.
2. 보고 말하는 언어 습관의 다른 점과 표현력, 이해력에 각자 차이가 있음을 안다.
3. 표현과 이해의 차이를 줄이려면 어떤 노력이 필요한지 깨닫고 대화할 때 확인하고, 되물기, 요약하기 등의 중요성을 안다.
4. 대화할 때 일방통행의 비합리성을 인식하고, 쌍방통행 의사 전달 방법이 유익하고, 필요하다는 것을 깨닫는다.

▣ 지도자 유의사항

1. 설명자는 언어만 사용하고 손짓이나 언어 외 다른 수단을 사용하지 않아야 한다.
2. 의사전달을 정확하게 할 것과 잘 듣는 훈련에 유의하도록 한다.



스트레스 관리

1. 스트레스의 정의

스트레스란, 신체의 항상성을 깨려고 하는 어떤 원인에 대하여 신체 전체 혹은 대부분의 기관이 항상성을 유지하기 위해 노력하는 내적 반응을 말하며, 그런 반응을 일으키게 하는 요인을 스트레스 요인이라고 한다. 즉 인체에 부담을 주는 '육체적, 정신적 자극'이다.



스트레스의 특성

- ❖ 스트레스 요인은 개인에 따라 각각 반응이 다르다.
- ❖ 사람들은 스트레스를 받으면 어떤 식으로든 적응하려고 노력한다.
- ❖ 스트레스 요인은 또 다른 스트레스의 원인이 된다.

2. 스트레스의 일반적인 징후

정서 심리 반응	스트레스 관련 질환	행동증상
<ul style="list-style-type: none"> · 불안, 초조 · 우울, 기분 저조 · 집중력 저하 · 자존감 저하 · 의사결정 어려움 · 불만족, 포기 · 무관심 	<ul style="list-style-type: none"> · 심혈관계질환 · 암 · 알레르기, 천식 · 위궤양 · 피부병, 여드름 · 당뇨 · 갑상선 질환 	<ul style="list-style-type: none"> · 말이 많아지거나 줄어 듦 · 결석, 지각, 조퇴 · 약속 불이행 · 과음, 흡연, 약물 · 친구, 가족 회피 · 과도한 흥분

3. 스트레스 대처법

가. 스트레스에 대한 내성을 높인다.

- ☛ 최상의 컨디션 유지 : 스트레스에 대한 신체적 영향을 잘 조절할 수 있는 신체 상태를 유지
- ☛ 숙면 : 충분한 휴식은 다음 날 활력을 줌
- ☛ 식사 : 알콜, 카페인, 당 성분이 많이 포함된 음식은 스트레스에 대한 저항력을 감소
- ☛ 운동 : 심폐운동은 신체 스트레스의 영향을 감소시키고, 정신적 긴장을 완화시켜 긍정적인 방향으로 스트레스를 조절

나. 스트레스의 자극강도를 줄인다.

현실적이고 구체적인 목표를 설정하고 하루 중 단 몇 분만이라도 모든 것을 잊고 충분히 몸과 마음을 이완시키는 시간을 갖는다. 도저히 감당할 수 없는 일이라면 정중히 거절하거나 포기한다.



그럴 수도 있지

소낙비는 내리구요, 업은 애기 보채구요, 허리띠는 풀렸구요,
광우리는 이었구요, 소코팡이 놓치구요, 치마폭은 밟히구요,
논의 독은 터졌구요, 시어머니 부르구요, 똥오줌은 마렵구요,
어떤 날 엄마, 어떤 날 엄마

위의 글은 가수 장사익의 노래 <삼식이>의 가사로 삼식이 엄마의
딱한 어떤 날을 묘사하고 있다. 여하튼 살다 보면 누구에게나 삼식이
엄마처럼 자신의 의지와는 상관없이 공교롭게 일들이 벌어지곤 한다.

▣ 스스로 질문에 답을 한 후 결과를 평가해보자.

1. 스스로 욕망을 무시한 채 일에만 열심히 매달린다.
2. 대화를 나누고 나를 지지해 줄 친구를 찾는다.
3. 평소보다 식사 양이 많아진다.
4. 운동을 한다.
5. 짜증이 나면 주위 사람에게 신경질을 낸다.
6. 조금씩 시간을 내서 휴식을 취하고 심호흡을 하며 긴장을 푼다.
7. 담배를 피우거나 카페인이 든 음료를 마신다.
8. 스트레스의 원인을 직시하고 해결하기 위해 노력한다.
9. 정서적으로 위축되어 하루 일과만 근근이 마치고 한다.
10. 문제를 바라보는 시각을 바꾸어 긍정적인 예측을 하려고 한다.
11. 필요한 시간보다 더 많이 잔다.
12. 일에서 잠시 벗어나 시간을 갖는다.
13. 쇼핑하러 가서 기분 전환이 될 만한 물건을 산다.
14. 긴장을 피하기 위해 유머를 활용하며 농담을 한다.
15. 평소보다 술을 많이 마신다.
16. 긴장을 풀고 취미 생활을 한다.
17. 이완이나 수면에 도움이 될 만한 물건을 산다.
18. 건강한 식생활을 한다.
19. 문제를 무시한 채 지나가기만 기다린다.
20. 기도나 명상을 통해 영적인 삶을 살고자 노력한다.

⇒ 짝수 번호가 많으면 긍정적인 대처를 하고 있음

스트레스 체크리스트

항 목	그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 매사에 의욕이 없고 우울하거나 슬플 때가 있다.	1	2	3	4
2. 나는 하루 중 가장 기분이 좋을 때는 아침이다.	4	3	2	1
3. 나는 갑자기 울음을 터뜨리거나 울고 싶을 때가 있다.	1	2	3	4
4. 나는 밤에 잠을 설칠 때가 있다.	1	2	3	4
5. 나는 전과 같이 밥맛이 있다. (식욕이 좋다).	4	3	2	1
6. 나는 매력적인 여성(남성)을 보거나, 앉아서 얘기하는 것이 좋다.	4	3	2	1
7. 나는 요즈음 체중이 줄었다.	1	2	3	4
8. 나는 변비 때문에 고생한다.	1	2	3	4
9. 나는 요즈음 가슴이 두근거린다.	1	2	3	4
10. 나는 별 이유 없이 자주 피곤하다.	1	2	3	4
11. 내 머리는 항상 맑다.	4	3	2	1
12. 나는 전처럼 어려움 없이 일을 해낸다.	4	3	2	1
13. 나는 안절부절 못해서 진정할 수가 없다.	1	2	3	4
14. 나의 장래는 희망적이라고 생각한다.	4	3	2	1
15. 나는 전보다도 더 안절부절못한다.	1	2	3	4
16. 나는 결단력이 있다고 생각한다.	4	3	2	1
17. 나는 사회에 유용하고 필요한 사람이라고 생각한다.	4	3	2	1
18. 내 인생은 즐겁다.	4	3	2	1
19. 내가 죽어야 다른 사람들 특히 가족들이 편할 것 같다.	1	2	3	4
20. 나는 전과 다름없이 일하는 것이 즐겁다.	4	3	2	1

* 합산 총점에 대한 결과는 다음과 같다.

40 ~ 50점	경미한 우울증세가 있다.
50 ~ 60점	비교적 심한 우울로 심리 치료가 필요하다
60점 이상	우울 증세가 매우 심각하므로 적극적인 치료가 필요하다.

4. 스트레스 해소방법

가. 점진적 근육 이완법

반복적인 훈련을 통해 골격근육의 긴장상태를 이완상태로 전환시키는 방법으로 자율적으로 움직이는 불수의근인 내장 근육도 함께 이완이 이루어지며 마음의 긴장도 함께 풀어주는 효과가 있다.

나. 요가와 스트레칭

오랫동안 같은 자세를 유지하고 있게 되면 근육, 힘줄, 인대가 만성적으로 짧아져서 운동의 범위가 제약되고 피로, 통증, 경련을 유발할 수 있다. 요가와 스트레칭 훈련을 통해서 근육의 긴장을 풀어 주어 편안한 신체와 스트레스 감소 효과를 얻을 수 있다.

다. 벤슨의 이완반응유도법

동서양의 명상과 참선 등의 수양방법들로 조용한 이완 환경, 정신적 도구, 수동적 태도와 편안한 자세 등 4가지 요소들로 이완반응을 유도한다.

라. 바이오피드백

자신의 생체신호를 스스로에게 피드백 해 줌으로써 자신의 생리 상태를 조절하고 이완 효과를 얻는다.

마. 마사지

마사지는 근육의 긴장을 완화시켜 주고 신체조직과 근육의 혈액순환을 도와주는 효과가 있다. 이로 인해 전신에 산소와 영양분이 공급되고 노폐물이 제거되는 효과가 있다.

활동 1 : 스트레스에 어떻게 대처할까?

▣ 목표

합리적인 스트레스 관리법을 찾는다.

▣ 준비물

종이, 연필

▣ 진행절차

1. 경험나누기

두 사람이 짝이 되어 현재 스트레스를 받고 있는 일이나, 받은 일에 대해서 이야기를 나눈다.

(누구와, 어떤 일로, 언제, 어디서, 무슨 이유로, 어떤 어려움을 겪고, 그 결과 분노, 슬픔, 질투심, 불안, 공포, 우울 등으로 여러 날 괴로웠던 것에 대하여 구체적으로 이야기하도록 한다.)

2. 발표하기

짝꿍의 스트레스 경험을 대신 발표한다.

보완할 이야기가 있으면 짝꿍이 보충 설명한다.

3. 문제점 대안 찾기

상대방의 입장에서 공감하며 듣고 이해하면서 나라면 어떻게 대처하였을까 생각한다.

활동 2 : 이완 훈련을 해볼까요?

■ 목표

스트레스 해소를 위한 이완기술을 배운다.

■ 준비물

개인용 매트나 담요, 이완 대본

■ 진행절차

1. 스트레스 해소를 위해 이완이 효과적임을 설명한다.
2. 이완 대본을 읽어주면서 학생들이 안락한 자리에 앉거나 기대게 하여 점진적인 이완연습을 하도록 지시한다.

■ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 이완훈련을 하기 전에 어떤 느낌이었나요?
2. 이완훈련 동안 어떻게 느꼈나요? 훈련을 하고 나서 어떻게 느꼈나요?
3. 이완한다는 것은 무엇을 의미하나요?
4. 여러분이 사용하는 긴장이완방법은 무엇이 있나요?



이완 대본

지시사항

조용하고, 온화하고, 서두르지 않은 목소리로 각 행간에 잠시 멈추면서 대본을 읽으세요.

1. 호흡에 집중하세요.
2. 숨소리를 들어보세요.
3. 숨을 들이마시고...내뿜고...다시 들이 마시고...다시 내뿜고...
4. 조금 천천히 숨을 쉬면서 조금 더 들어보세요.
5. 숨을 조금씩 더 깊게 쉬면서 들어보세요.
6. 지금 조용한 숨소리를 들으면서 살고 있다고 상상해 보세요.
7. 따뜻합니다.
8. 아무도 주위에 없습니다.
9. 여러분은 파도소리를 들을 수 있습니다.
10. 파도가 바닷가로 밀려옵니다. 그리고 바깥으로 밀려갑니다.
안으로 바깥으로.
11. 새들이 지저귀는 소리를 들을 수 있습니다.
12. 그리고 파도 소리도 들을 수 있습니다.
13. 여러분은 따뜻함과 평화로움을 느낍니다.
14. 여러분의 다리가 따뜻한 모래위에 있다고 느껴보세요.
15. 여러분의 발과 발가락에 힘을 주고 열을 쬔 때까지 계속해서 힘을 주세요. (숫자를 세기 시작합니다.)
16. 지금은 여러분의 발과 발가락에 힘을 빼고 내가 열을 쬔 때까지 계속해서 힘을 빼세요. (숫자를 세기 시작합니다.)
17. 파도 소리를 들어보세요.
18. 따뜻한 미풍을 느껴보세요.
19. 여러분의 발과 발가락에 힘을 빼보세요.
20. 이번에는 여러분의 다리 근육에 힘을 주고 힘을 빼보세요.
21. (계속해서 다리, 몸, 팔, 손에 열을 세면서 힘을 주면서 빼보세요.
파도 소리와 새소리 그리고 자신의 숨소리를 들어보게 합니다.)

대인관계 증진

1. 대인 관계

인간은 혼자 살아갈 수 없는 사회적인 존재이다. 우리는 매일 다양한 사람을 만나 대화하고 다양한 감정을 표출하며 살고 있다.

개인마다 다양한 범위와 형태를 가진 인간관계는 태어나면서 부터 평생 지속되며 점점 자라면서 형제, 친구, 선생님 등 다양한 사람과 만나게 되면서 관계의 폭이 넓어진다.

성격은 사회적인 상호작용에 의해 결정되고 친밀한 대인관계를 통해 심리적인 안정을 얻을 수 있다. 누군가 나를 믿어 주고 지지해 주며, 고민을 들어주는 사람이 있다는 것은 심리적인 안정감을 준다. 반대로 친밀한 관계에서 견해차가 발생한다면 갈등이 발생하고 이는 스트레스의 원인이 된다.



대인관계문제란?

- ☛ 대인관계 상황에서 수줍음과 불안, 부적절감, 사회적 고립 및 위축, 소극적인 비주장적 행동, 불필요한 공격적 행동 등을 지칭한다.
- ☛ 긍정적이고 생산적인 대인관계를 형성하거나 유지하는데 어려움을 겪는 현상을 말한다.

대인관계문제 상황

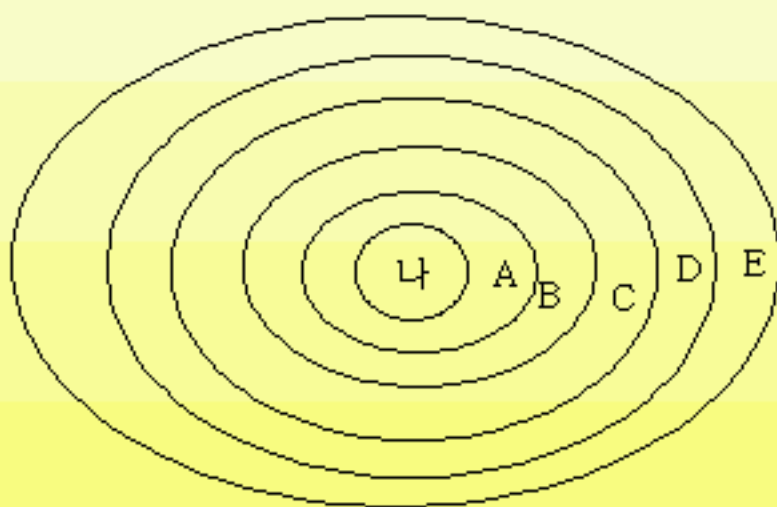
- 말을 걸고 싶은 사람이 있는데 어떻게 해야 할지 막막하다.
- 낯선 사람을 보면 가슴이 두근거린다.
- 찾아오는 친구가 없다.
- 도와줄 친구가 없다.
- 친구가 힘겨워할 때 어떻게 해야 할지 모르겠다.
- 친구에게 불쾌한 기분이 드는데 어떻게 해야 할지 모르겠다.
- 친구와 갈등상황에서 어떻게 대처해야 할지 모르겠다.
- 선생님의 잦은 간섭으로 화가 나지만 어떻게 해야 할지 모르겠다.
- 선생님의 차별로 인하여 선생님이 싫어진다.

2. 관계범위 인식하기

대인관계 동심원 그리기

※ 자신이 맺고 있는 관계의 특성 알아보기

원의 중심에는 본인이 자리하고 중심에서 멀어질수록 친밀감의 정도가 떨어지고 중심에 가까울수록 친밀감 정도가 커진다.



범위 A	매우 가깝고 친밀한 사이, 단짝친구, 배우자, 형제, 자매 등 자유롭게 속마음과 강점과 약점, 느낌을 거리낌 없이 드러낼 수 있는 사이
범위 B	‘특히 가까운 사이’ 나에 대해 잘 알고 있고 사적인 감정을 드러낼 수 있는 관계
범위 C	친구라고 생각하는 어느 정도 친밀한 사이, 서로 대화도 하고 정서적인 교감이 이루어지고 비교적 자주 접촉하는 사이
범위 D	서로 이름도 알고 상대방에 대한 약간의 정보가 있는 사이. 일상적인 이야기를 나누는 정도의 ‘아는 사이’
범위 E	서로 마주치면 인사를 나누는 정도로 개인적이 접촉은 전혀 없는 관계



친구 관계에 대한 생각

합리적인 생각	비합리적인 생각
<ul style="list-style-type: none"> · 모든 사람과 동일한 정도로 친구가 될 수 없다. · 사람은 누구나 약점과 한계가 있다. · 친구라도 나의 모든 것을 이해할 수는 없다. · 친구 간에도 불편한 감정이 있을 수 있다. · 내 친구도 다른 사람과 좋은 관계를 맺을 수 있다. · 친구란 많은 일을 함께 하지만 모든 일을 함께 할 수는 없다. · 친구 간에도 비밀이 있을 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 모든 사람들과 친구가 되어야 한다. · 완벽한 친구가 있어야 한다. · 모든 것을 이해해주는 것이 진정한 친구다 · 친구관계란 불편한 감정이 없어야 한다. · 친구관계에서는 절대 싸워서 안 된다. · 나만 좋아해야 진짜 친구다. · 친구는 모든 일을 함께 해야 한다. · 친구 간에는 절대 속임이 있어서는 안 된다.

♣ 여러분은 어떤 합리적인 생각과 비합리적인 생각을 가지고 있습니까?

3. 또래 친구에게 먼저 말 걸기

【 학습목표 】

같은 반이나 같은 동네에 살고 있어서 얼굴 정도는 알고 지내고 있지만 별로 친하지 않은 친구에게 먼저 다가가 말을 거는 방법, 그리고 그런 친구들이 말을 걸어오면 자연스럽게 반응하는 방법을 배워보자.

【 배우기 】

가. 나의 상태 분석하기

☞ 다음과 같은 상황에서 여러분이라면 어떻게 하겠습니까?

최근에 아파트 엘리베이터에서 아래층에 사는 같은 또래여학생을 자주 보게 된다. 그런데 그 여학생을 볼 때마다 말을 붙여보고 싶은데 막상 얼굴을 마주보면 말문이 막히고 입이 다물어진다. 또 얼굴이 붉어지고 어쩔 줄 모르겠다. “다음에 만나면 인사 정도는 해야지” 라고 생각하지만 만날 때마다 내 행동은 여전히 어색하다.

나. 어려움 분석해 보기

얼굴만 아는 사람에게 말 걸때 어려움

- ☞ 순간적으로 당황하게 된다.
- ☞ 말을 붙였다가 무안당하지 않을까 걱정된다.
- ☞ 무슨 말을 건네야 하는지 모르겠다.
- ☞ 자신의 얼굴, 키 등 외모에 자신감이 부족하다.

다. 방법과 태도 익히기

적극적인 행동 요령

- ※ 처음부터 좋은 인상을 주어야 한다는 생각을 접어두고 일단 부딪쳐 본다.
- ※ 처음에는 눈인사, 손인사, 표정인사부터 시작한다.
- ※ 껌이나 사탕이나 음료 등을 권하여 관계를 틈다.
- ※ 부담스럽지 않는 가벼운 칭찬으로 관계를 틈다.
- ※ 한 번 말 트기가 어렵지 일단 해보면 오히려 쉬울 수 있다고 스스로에게 말한다.

【 연습하기 】

◆ 다음 중 한 가지를 사용하여 상황을 모델링하거나 역할 연기를 해본다.

1. 새 학기가 시작되어 교실에서 친구 한 사람을 만났다.
2. 길거리에서 우연히 아는 친구를 만났는데 이름은 잘 생각이 나지 않는다.
3. 극장에서 서로 얼굴은 알지만 이제까지 이야기는 나누어 본 적이 없는 남학생(여학생)을 만났다.

활동 1 : 이대로의 내가 좋아

■ 목표

다른 사람한테 거절을 당했다고 해서 자신이 나쁜 사람이 아니라는 것을 안다.

■ 준비물

미운 오리새끼 동화책

■ 진행절차

1. 잘 알려진 미운 오리새끼 이야기를 수준에 맞게 들려준다.
2. 전체 학생을 대상으로 이야기의 교훈에 대하여 토의하게 한다.
3. 모둠을 구성하여 토의한다.

■ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 미운 오리새끼는 왜 자신을 싫어했나요?
2. 미운 오리새끼의 외모에 대한 다른 오리들의 생각에서 잘못된 것은 무엇인가요?
3. 미운 오리새끼는 정말로 못생겼나요? 단지 달랐나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 자신에 대해서 나쁘다는 생각이 들어서 자신이 다르게 되기를 원했던 적이 있었나요?
2. 다른 사람의 의견이 자신에 느낌에 영향을 미치나요?
3. 다른 사람의 의견이 항상 옳은가요?

■ 교사 유의사항

질문들을 칠판에 적고 모둠별로 구성해서 토의하게 한다.

활동 2 : 기분 맞추기

▣ 목표

다른 사람에 대한 민감성의 특징을 확인한다.

▣ 준비물

‘종이, 연필

▣ 진행절차

1. 지원자들은 다음에 나오는 지시를 학급 학생들이 하라는 대로 몸짓으로 나타내도록 한다.

- 일어나서 손을 흔들여라.
- 가상의 줄 위를 걸은 다음 박수를 쳐라.
- 교사의 지시에 따라 간단한 움직임을 따라하라.
- 학생들이 오른손을 들 때 미소를 짓고 왼손을 들 때 고개를 끄덕여라.

2. 전달된 메시지를 학생들이 어떻게 몸짓으로 나타내는지 살펴보고, 그것을 이해하기 위해 무엇이 필요한지 토론하도록 지도한다.
3. 의사소통을 위해 몸짓으로 나타내는 활동과 인간관계 반응의 상관성을 연계시킨다.
4. 학생들이 그들이 생각하는 어떤 사람을 묘사하는 문장을 쓰도록 하는 것은 특별히 예민하고 민감한 것이다. 그들은 그 사람이 행동하는 것들과 다른 사람의 기분을 좌우하는 방법에 관한 예들을 포함하고자 한다. 완성되었을 때 서로 이야기 한다.

▣ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 사람들은 그들이 원하는 것을 전달하는 몸짓을 어떻게 했나요?
2. 사람들은 실제 생활에서 다른 어떤 방법으로 우리에게 그들이 원하는 것을 말하나요?
3. 여러분이 이해하고 반응할 수 있으려면 무엇을 해야만 하나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 여러분은 어떻게 느꼈는지를 말로 하지도 않았는데도 불구하고 여러분이 필요로 했고 원했던 것을 아주 잘 찾아내는 사람을 본 적 있나요?
2. 사람들이 여러분이 필요로 하거나 원하는 것에 대해 이해하고 있고 배려하고 있음을 가장 잘 보여줄 수 있는 방법은 무엇일까요?
3. 다른 사람들이 여러분에 대해 민감하고 여러분이 필요로 하는 반응을 할 때 여러분의 기분은 어떤가요?
4. 여러분이 염려하고 있는 다른 사람들에게 대해 예민해질 때 여러분의 기분은 어떤가요?

▣ 교사 유의사항

주목하기, 생각하기, 염려하기, 반응을 나타내기 등의 요소들은 다른 사람에 대한 감수성을 포함한다. 이러한 것들은 토론하는 동안에 끌어내고 강조해야만 한다. 학생들이 이런 요소들을 그들의 문장을 쓰는 것처럼 마음에 새기도록 격려한다.

감정 조절

1. 정서의 중요성

“인간은 감정의 동물이다.”라는 말처럼 감정과 정서는 한 인간을 구성하는 매우 중요한 요소일 뿐만 아니라 행복과 불행의 원인이 된다. 과거에는 지능만을 중시했지만 오늘날에 와서는 인지능력 못지않게 정서능력이 중요하게 대두되고 있다.

우리 교육은 입시에만 치우쳐서 자신의 마음을 다스리는 정서교육을 소홀히 하고 있다. 그래서 학생들에게 집단 따돌림, 우울 등 많은 문제가 발생하고 있다. 우리는 지금까지 감정 조절을 개인의 책임으로 방치했지만 사회적으로 감정과 정서를 다스리려고 노력하지 않는다면 더 많은 문제가 발생 할 것이다.

2. 감정표현하기

자신이 느끼는 감정이 어떤 것인지 알지 못하고 감정을 억누르고 이성을 지나치게 강조하는 태도는 고혈압이나 천식 등 만성질환을 불러올 뿐만 아니라 정신 건강에도 나쁜 영향을 준다.

반면 감정을 표현하는 사람들은 자신의 감정을 알고 받아들이고 건설적인 방법으로 이를 이용하고 해소한다.

3. 감정일기 양식

감정을 글로 적으면서 자신의 감정에 휩들리지 않고, 자신을 괴롭히는 일이 몇 가지 안 된다는 사실을 깨닫게 된다. 또한 자신의 현재 상황을 조금 떨어져서 넓은 안목으로 볼 수 있고 해결책을 찾을 수 있다.

00의 감정일기

시간/상황	구체적인 상황	구체적인 기분과 어떤 생각이 들었는지
2009/03/10	방에서 공부를 하고 있었다.	불안하고 걱정이 되었다. 나는 불행하다. 시험을 망치고 부모님과 선생님께 실망감을 주게 될 것 같다.
감정을 느낀 시간과 상황	어떤 일이 일어났는지	그 결과 어떤 상황이 벌어졌고 그에 대한 자신의 기분과 생각을 묘사

걱정 기록표

요일 시간	어떤 상황인가?	걱정하기 직전의 기분은?	어떠한 걱정인가?	걱정 슬픔 정도? 0%~100%	그 다음에 어떻게 했나?	그때 기분은 어땠나?

활동 1 : 도움이 될까? 방해가 될까?

■ 목표

도움이 되는 감정과 방해가 되는 감정을 배운다.

■ 준비물

개인별 메모지(조각 종이)

특별한 감정 단어들이 적힌 꼬리표

■ 진행절차

1. 개인별 메모지에 다음에 오는 단어들을 적고 모둠별로 완전한 세트가 되도록 나누어 준다.

사랑스러운, 무서운, 걱정되는, 슬픈, 참을성 있는, 어리둥절한, 겁나는, 화가 난, 상처 입은, 난처한, 질투심 나는, 부끄러워하는, 끔찍한, 흥분되는, 불안정한, 죄를 지은, 열등한, 편안한, 변덕스러운, 낙담한, 실망한, 용감한, 무서운, 예민한, 지독한, 어두운, 무려한, 나쁜, 다른, 행복한, 의기양양한, 불쾌한, 우울한, 낙천적인

2. 모둠별로 도움이 되는 감정과 방해가 되는 감정의 개념을 토론한다.
도움 감정은 우리가 흔히 경험하기 좋아하는 것들로 우리에게 힘을 주고 긍정적인 결과를 가져온다. 방해가 되는 감정들은 부정적 대인 관계, 자신을 향한 부정적 감정, 나쁜 감정, 문제 행동에서 기인한다.

3. “도움” 또는 “방해” 라고 적힌 파일 속에 단어 카드를 구별해서 정리하도록 한다. 만약 학생들이 감정을 양쪽으로 구별할 수 있다고 믿는다면, “도움도 되고 방해도 되는” 이라고 적힌 세 번째 파일에서 정리할 수도 있다. 학생들이 구분하는 감정 카드와 관련된 경험을 서로 이야기 하도록 격려한다.
4. 활동이 끝났을 때, ‘도움도 되고 방해도 되는’ 이라는 제목하에 합의된 모든 단어들을 칠판에 적는다. 세 번째 항목에는 합의된 것이 아무것도 없을 수도 있다.

▣ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 어느 쪽에 더 많은 단어가 기록되었나요?
2. 구분하기 어려운 단어들이 있었나요?
왜 어렵다고 생각했나요?
3. 방해되는 감정과 도움이 되는 감정을 구별하기 위해 어떤 기준과 경험을 생각했나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 여러분이 보통 경험하는 감정들은 어떤 종류인가요?
어떠한 경험을 하고 싶은가요?
2. 방해되는 감정을 갖고 싶은가요? 만약 그렇지 않다면
방해되는 감정을 갖지 않기 위해 무엇을 할 수 있나요?

▣ 교사 유의사항

방해가 되는 감정은 대개 회피하려 하거나 도움이 되는 감정들과는 다른 방식으로 다루어진다는 것을 알게 한다.
학생들이 방해가 되는 감정과 도움이 되는 감정을 구별할 수 있도록 돕는다.

활동 2 : 바람직한/ 바람직하지 않은

■ 목표

감정에 대한 바람직하고 바람직하지 않은 표현들을 구별해 본다.

■ 준비물

바람직한/ 바람직하지 않은 표현 활동 기록지(유인물),
볼펜, 연필

■ 진행절차

1. 감정에 대한 바람직한 표현과 그렇지 않은 표현과의 차이를 토론한다.
예를 들어, 한 사람이 화가 났다면, 바람직하지 않은 표현은 물건을 던지고 그것을 부술 수도 있다. 반면에 바람직한 표현은 격분하지 않고 문제에 대해 이야기 할 수 있다. 학생들이 몇 가지 예를 덧붙여 서로 이야기 하도록 한다.
2. 학생들은 짝을 짓도록 하고 한 쌍의 바람직한/ 바람직하지 않은 표현 활동 기록지를 나누어 주고 짝꿍과 활동 기록지를 함께 채운다.
3. 학생들이 활동 기록지를 끝낸 다음, 선택된 감정들에 대한 건강한 표현과 그렇지 못한 표현 쌍들의 몇 가지 예를 찾아 본다. 칠판에 '바람직한/ 바람직하지 않은 표현이라는 제목을 쓰고 그 아래 모든 표현을 기록한다.

▣ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 감정 표현에 대한 바람직한 방법과 그렇지 않는 방법을 생각하는 것 중 어느 것이 더 어려웠나요?
2. 표현하는 방법을 찾을 때 어떤 감정들이 다른 것들보다 더 어려웠나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 여러분은 보통 바람직한 방법으로 감정을 표현하나요?
아니면, 바람직하지 않은 방법으로 표현하나요?
2. 여러분은 감정을 표현하는 방법을 바꿔본 적이 있나요?
3. 감정에 대한 바람직하지 않은 표현 때문에 어떤 대가를 치르는 경우를 본 적이 있나요?
4. 여러분은 바람직한 표현을 했을 때 이득을 본 적이 있나요?
바람직한 표현을 많이 하기 위해서 여러분은 무엇을 할 수 있나요?

▣ 교사 유의사항

이 두 종류의 표현들 간의 구분은 매우 중요하다.

왜냐하면 바람직한 표현을 늘 사용하는 어린이들은 전반적으로 건강한 감정을 가질 수 있기 때문이다.

바람직한/ 바람직하지 않은 표현 활동 기록지

지시사항

다음의 감정에 대해 각각 바람직한 표현 방법과 그렇지 않은 표현 방법으로 구별 하세요.

	바람직한	바람직하지 않은
1. 화		
2. 실 망		
3. 공 포		
4. 걱 정		
5. 슬 픔		
6. 무 울		

활동 3 : 생각과 감정 바꾸기

■ 목표

생각을 바꿀 때 감정이 어떻게 바뀌는지를 깨닫는다.

■ 준비물

감정' 이라고 적힌 상자, '생각' 이라고 적힌 상자, 생각 바꾸기-감정 바꾸기 활동 기록지, 펜, 연필, 가위

■ 진행절차

1. 한 사건에 대해 생각과 감정 간의 차이를 토론한다.
예를 들어 게임에서 지는 것과 같은 예를 준다.
우선, 여러분은 부끄럽고 화가 나는 감정을 느꼈고, 여러분이 서투르거나, 무능력하거나 다른 팀이 속였다는 생각을 했다.
그러나 여러분이 차분해지고 시간이 흘러갔어도 여전히 게임에서 진 것에 대해 나쁜 기분이 든다면, 여러분은 꽤 경기를 잘했고 다른 팀이 단지 더 강했을 뿐이라는 것 등을 깨달아야 한다.
학생들로부터 다른 몇 가지 덧붙일 만한 예들을 이끌어 낸다.
2. 생각 바꾸기/감정 바꾸기 활동 기록지를 나누어 주고 학생들은 각각의 상황들에 대한 감정을 구분한다. 덧붙여서, 그 상황에 대해 쉽게 드는 생각을 적는다.
3. 3명의 학생에게 상황 1에 대한 답을 오려서 감정을 포함한 조각과 생각을 포함한 조각이 되도록 세로 칸을 나누도록 한다.
학생들은 이것들을 적당한 상자에 넣는다.

4. 각각의 감정들을 꺼내어 비교한다. 모든 감정들이 똑같은가?
그리고 나서 관련된 생각들을 꺼낸다. 모든 생각들이 똑같은가?
각각의 사건들에 대해 있을 수 있는 다른 생각들을 토론하고
생각이 바뀐다면 감정이 바뀔 수 있는지 여부를 결정한다.
5. 상황 2, 3, 4 에 대해 각각 새로운 3명의 친구들과 이러한 절차를
계속한다.

▣ 토론

☞ 내용에 대한 이해

1. 한 사건에 대한 감정과 관련된 생각들을 구별하는 것이
어려웠나요?
2. 여러분의 생각을 바꿀 때 무엇이 달라지나요?
이것은 여러분의 감정에 어떤 영향을 주나요?

☞ 개인에게 적용하기

1. 생각이 바뀌었기 때문에 감정도 바뀐 적이 있나요?
그 상황들과 예들을 서로 이야기 해보세요.
2. 만약 여러분이 생각과 감정을 바꾸고 싶다면, 여러분은 그렇게
하기 위해 어떻게 할 것인가요?
3. 생각과 감정에 대해 여러분이 배운 것은 무엇인가요?

▣ 교사 유의사항

생각을 바꾸는데 숙련된 학생들은 감정처리를 잘 한다.
학생들에게, 그들 자신과 상황 간에 다소간의 거리를 두는
것이 종종 극단적인 감정과 부정적인 생각을 덜 느끼고,
덜하게 된다는 사실을 알게 하는 것이 중요하다.

생각과 감정 바꾸기 활동 기록지

지시사항

각각의 상황들을 읽으시오. 그리고 밑줄 아래의 공란에 여러분이 각 상황에 대해 생각할 수 있는 것과 느낄 수 있는 것을 구별하시오.

상황 1

가장 친한 친구가 휴가를 가면서 우편엽서를 보낼 것이라고 말했다. 그러나 나는 카드를 받지 못했다.

상황 2

파티에 초대되었다. 초대한 아이가 싫어서 파티에 가고 싶지 않지만 친구들이 꼭 같이 가자고 한다.

상황 3

학습발표회에서 입을 새 옷이 필요하다. 엄마가 옷을 골라 주셨는데 그것이 마음에 들지 않는다. 하지만 그 옷을 입으면 바보 같아 보일지라도 그 옷을 입어야 한다.



<p>상황 1 감정</p>	<p>상황 1 생각</p>
<p>상황 2 감정</p>	<p>상황 2 생각</p>
<p>상황 3 감정</p>	<p>상황 3 생각</p>

활동 4 : 생각과 감정 바꾸기

■ 목표

손가락에 감정을 표현해 보자.

■ 준비물

8절 도화지, 색연필이나 크레파스, 싸인펜 등

■ 진행절차

1. “오늘은 손모양 본뜨기를 해보자.” 라고 학생에게 활동 내용을 안내한다.
2. 교사가 먼저 손바닥을 도화지에 대고 손 모양을 따라 그려 시범을 보인다.
3. 학생이 스스로 손 모양 그리기를 하면 칭찬하고 격려해 준다. 그리기를 못하거나 서투르면 다시 “손을 그려 보자.” 라고 말하고 그리기 활동을 도와주고 점차 도움은 줄여나간다.
4. 손모양 그리기가 완성되면, “손가락에 나의 장점을 써보자” 라고 말한다. 자신의 장점을 써보게 함으로써 자신의 감정을 표현하게 한다. 선물, 자신의 장단점, 희망 등을 나타나게 할 수도 있다.

■ 교사 유의사항

진지한 태도로 활동에 임하게 지도한다.

활동 5 : 변신 게임

▣ 목표

투사를 통해 자신의 상황과 심정을 알아보는 활동으로 그렇게 보기 때문에 그렇게 보인다, 그렇게 생각하기 때문에 그렇게 생각한다라고 표현되어질 수 있다.

▣ 준비물

책상, 의자, 사물함, 필기구, 컴퓨터 등 주변 사물

▣ 진행절차

1. 다른 시각으로 주위를 바라보는 체험 해본다.
여러분 주변에는 많은 사물들이 있다. 교실 안이라면 책상과 의자, 사물함, 필기구 등이 있다. 여러분이 있는 장소에서 눈에 띄는 물건이 되어 그 물건이 되어 보는 체험을 해보자.

당신은 무엇입니까?

나는_____입니다.

이제 당신은 그 물건이 되었습니다. 그 물건의 시각과 심정으로 주변의 모습을 설명하여 봅시다.

◀ 예시 ▶

나는 교실에 있는 컴퓨터입니다.

매일 매일 학생들이 책을 보는 모습, 선생님과 대화하는 모습, 아이들이 반 친구들과 장난치는 모습을 보고 하루를 보내고 있습니다.

나는 아이들이 나를 이용해 사회 과제를 하기 위해 자료를 찾는든지 게임을 할 때만 아이들과 만날 수 있습니다. 아이들이 모두 집으로 돌아가고 나면 나는 혼자 교실에 남아 있습니다. 외롭지 않게 아이들과 함께 항상 같이 있었으면 좋겠습니다.

2. 자신이 쓴 글을 다시 한 번 읽어 보자.

그 물건으로 변신하여 쓴 글이지만 사실은 여러분 스스로의 심정을 나타내고 있다. 자신의 상황이나 심정이 표현되어있다고 생각되어지는 부분에 밑줄을 그어 보시다.

◀ 예시 ▶

나는 교실에 있는 컴퓨터입니다.

매일 매일 학생들이 책을 보는 모습, 선생님과 대화하는 모습, 아이들이 반 친구들과 장난치는 모습을 보고 하루를 보내고 있습니다.

나는 아이들이 나를 이용해 사회 과제를 하기 위해 자료를 찾는든지 게임을 할 때만 아이들과 만날 수 있습니다. 아이들이 모두 집으로 돌아가고 나면 나는 혼자 교실에 남아 있습니다. 외롭지 않게 아이들과 함께 항상 같이 있었으면 좋겠습니다.

3. 만약 여러 개의 문장에 밑줄이 그어져 있다면, 그 중에 가장 자신이 심정을 잘 나타내고 있다고 생각되는 곳에 진하게 색칠을 하여 봅시다.

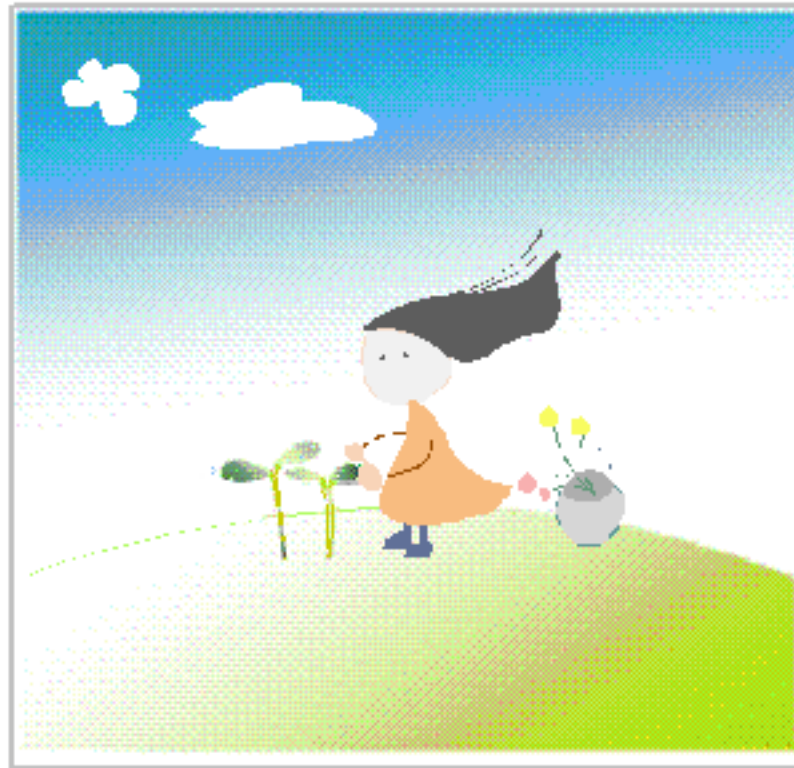
◀ 예시 ▶

나는 교실에 있는 컴퓨터입니다.
 매일 매일 학생들이 책을 보는 모습, 선생님과 대화하는 모습,
 아이들이 반 친구들과 장난치는 모습을 보고 하루를 보내고
 있습니다.
 나는 아이들이 나를 이용해 사회 과제를 하기 위해 자료를
 찾는다든지 게임을 할 때만 아이들과 만날 수 있습니다.
 아이들이 모두 집으로 돌아가고 나면 나는 혼자 교실에 남아
 있습니다. 외롭지 않게 아이들과 함께 **항상 같이 있었으면**
 좋겠습니다.

4. 진하게 색칠한 문장에 대해 생각해 보고 자신의 기분이
 어떻게 표현되었는지 생각해 봅시다.
5. 여러분이 선택한 사물은 자신과 어떤 공통점이 있나요?

6. 여러분은 사물이 되어서 주위를 바라보는 경험을 통해서 무엇을
 생각하고 느꼈습니까?

상 담 치 료 기 법



마음에도 여러 가지 색깔이 있습니다.
색깔은 마음의 표현 방법 중, 하나입니다.

... ..

색의 차이나 다름을 보지 말고
색을 선택하는 아이들의 마음을 배워보세요.
현재 아이들이 고르는 색은 현재 마음의 색입니다.

- 이보연 아동 가족 상담센터-

미술치료

미술치료는 미술 작업을 통하여 정서적 갈등과 심리적 증상을 완화시키고 창조적으로 생활 할 수 있도록 도와주고 새로운 삶에 연결시키도록 도와주는 심리치료법이다. 다양한 미술 도구를 통해 자신의 감정을 표출함으로써 불안, 갈등, 혼란, 슬픔, 기쁨, 즐거움 등을 다양하게 표출하는데 많은 도움을 받을 수 있는 치료기법이며 또한 자신의 감정을 다양한 도구로 선택하고, 꾸밈으로 해서 아동은 자신의 정서 안정을 도모할 뿐 아니라 창의적인 능력 또한 계발할 수 있다. 한편 미술치료법은 부모와 아동이 함께 참여함으로써 서로를 이해할 수 있게 해줄 뿐 아니라 아동과 성인 모두 도움을 받을 수 있다는 점에 있어 큰 장점을 가진 치료법이다.



미술치료의 효과

- ※ 미술 감상은 심리적으로 스트레스를 해소시키는 작용을 한다.
- ※ 그림을 그림으로써 내담자의 상태를 측정한다.
- ※ 그림을 통해서 인간의 내면적인 욕구와 갈등을 해소한다.
- ※ 그림을 그리게 함으로써 불안을 제거하고 자발성을 회복시킨다.

♣ 미술치료기법

• 테두리법

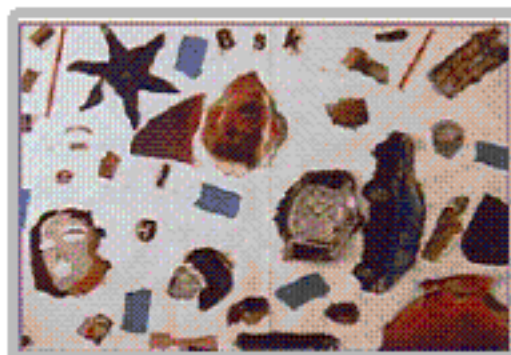
내담자에게 도화지를 제시하면서 용지에 테두리를 그어서 건네주는 방법이다. 조형 활동을 자극하고, 공포를 줄일 수 있어 자아가 허약한 환자들에게 많이 사용되고 있다. 테두리를 그릴 때에는 자를 사용하지 않는다. 또 도화지에 원을 그려주고 원안에 그림을 그리거나 채색하게 하여 과잉행동, 주의산만 등을 통제할 수 있으며, 심리적 지지도 해 줄 수 있다.

• 출발그림(Starter sheet)

그림 그리는데 저항이 있거나 공포, 수줍음 등을 줄여서 그림 그리기를 자극하고, 촉진하는데 사용한다. 종이에 치료사가 직접 잡지에서 얼굴 사진이나 사람의 눈만을 붙여주어 그림을 완성하게 하는 방법이다.

• 콜라주 기법

최근 가장 많이 사용되는 미술치료 기법이다. 거부 의 감소, 분노의 노출, 희망에 대한 상징 등 다양하게 활용할 수 있다. 자기감정을 나타내기, 가족이나 친구에게 말하고 싶은 것, 선물주고 받고 싶은 것, 타인에 대한



느낌 표현, 문제의 예방 및 대처 방법 등을 쉽게 표현 할 수 있다.

• 과거, 현재, 미래 나타내기

나에 대해 어떤 자아상을 가지고 있는가? 미래의 예견으로 자신의 모습을 점검하게 한다.

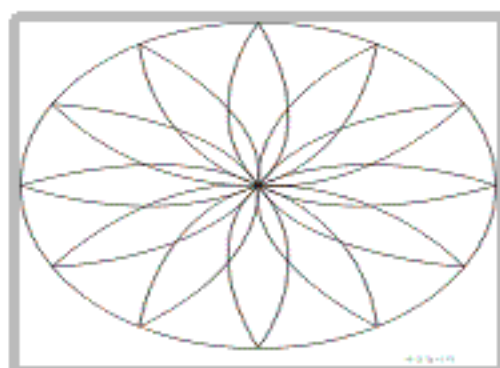


- 감정차트 만들기

도화지에 몇 개의 칸을 구분하고 최근의 감정을 그리거나 색종이로 나타내게 한다. 감정을 표현한 후에 모든 인간은 불편한 감정을 가지고 있음을 확인시킨다. 또한 칸 없이 한 장의 종이에 표현할 수 있다.

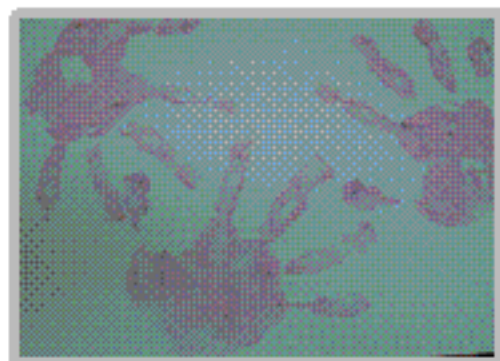
- 만다라 그리기

크레파스 등이나 색종이를 사용한다. 자유연상을 그려도 좋다. 그리고 나서 심상을 시로 써서 나타내기도 한다. 색채를 사용하면 좋으며 환자의 기억과 감정을 통합하는데 유용하다.



- 핑거페인팅

정서의 안정, 저항의 감소, 이완 등의 효과를 가진다. 또한 작업의 촉진, 스트레스 해소에도 큰 도움이 된다.



- 조소 활동법

점토로 인물상을 만들거나 자기의 느낌을 표현하게 하여 해석하게 한다. 묽은 점토는 수채 물감과 같이 액체 도구로서 언어화가 결핍된 내담자에게 유용하며 과도한 언어화를 나타내는 사람들에게는 감각적 요소를 강조할 때 사용한다.

독서치료

독서치료가 무엇인지 가장 단순하게 정의를 내린다면 책을 읽음으로써 치료가 되고 도움을 받는다는 것이다. 일반적으로 독서치료는 발달적 혹은 심각한(clinical)문제를 가지고 있는 참여자가 다양한 문학 작품을 매개로 하여 치료자와 일 대 일이나 집단으로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등의 여러 가지 방법의 상호 작용을 통해서 자신의 적응과 성장 및 당면한 문제들을 해결하는데 도움을 얻는 것을 뜻하는 넓은 의미로 해석할 수 있다. 다양한 문학 작품들에는 인쇄된 글, 시청각 자료, 자신의 일기 등 글쓰기 작품들이 모두 포함될 수 있다.



독서치료의 효과

- ※ 숨겨진 문제와 관심사를 자유롭게 표현하도록 격려한다.
- ※ 자신의 생각과 행동을 다른 사람들과 관련지어 분석하도록 돕는다.
- ※ 문제를 푸는데 필요하고 긍정적인 생각을 향상시키는 정보를 제공한다.
- ※ 불안을 감소시키고 감정적 이완을 제공한다.
- ※ 글 속에서 사회를 간접 경험함으로써 사회성이 높아진다.
- ※ 발달단계에 있는 아동과 청소년의 올바른 가치관 정립에 효과적이다.
- ※ 스스로 정서를 순화하고 올바른 가치관을 정립할 수 있다.

♣ 독서치료의 주요 활동

책을 읽고 나서의 추후 활동은 교사에 의해 활용될 수 있다. 이러한 추후 활동은 반드시 어린이와 함께 이루어져야 한다. 교사는 한 활동이나 여러 가지 활동을 이용하는 것이 좋다. 추후 활동에는 창의적 글쓰기, 미술 활동, 토의, 역할놀이 등의 활동이 포함된다.

창의적 글쓰기	
활 동 명	활 동 내 용
책 요약하기	이야기 속의 등장인물과는 다른 인물의 관점에서 책의 내용을 요약, 전개해 보기
주인공의 시간선 만들기	이야기 속에서의 인물의 시간선(time-line)을 만들어 보고, 어린이 자신과 이야기 속의 인물의 시간선을 비교해 보기
편지 쓰기	책 속의 인물이나, 다른 친구에게 편지 쓰기 이야기 속의 상황에 대해 책 속 인물에게 예를 들어 '사랑하는 오소리 아저씨께' 등으로 편지 써 보기
창의적 구성하기	이야기의 결말을 다르게 구성하기
일기 쓰기	이야기 속에서 인물의 일기 창작하기
뉴스 쓰기	책에서의 사건에 대해 설명하는 뉴스 쓰기

미술활동	
활 동 명	활 동 내 용
사건 그림지도 만들기	책에서 주어진 것과는 다르게 어린이의 미술적인 기술로 이야기 속의 사건을 그림 지도로 만들기
인형 만들기	책의 장면을 다시 만들고, 이야기 인물의 인형 만들기
콜라주	두꺼운 카드보드지에 잡지에서 오려낸 그림과 글자를 붙임으로써 이야기에서 나온 사건을 꾸며보기
연속그림 그리기	책 속에서의 중요한 사건들을 연속해서 그림으로 그리기
모빌 만들기	자신이 그린 그림이나, 잡지에서 잘라 낸 그림을 이용해 중요한 사건을 다시 표현한 모빌 만들기

역할놀이와 토의	
활 동 명	활 동 내 용
원탁토의	원탁토의에 참여하여 책 속의 인물들이 직면한 문제들을 함께 토의하고 해결방안을 결정하기, 책 속의 인물의 장점과 단점을 토의하여 어린이가 내면화하기
역할극 놀이	이야기 속의 사건으로 역할놀이 하기
상황 흉내 내기	유머 있고, 재치 있게 구성하여 이야기 속의 상황 흉내 내기

웃음 치료

히포크라테스는 건강하다는 것을 몸과 마음의 균형으로 보았다. 그래서 그는 마음에 영향을 미치는 것은 무엇이든 신체에 영향을 미치며, 신체 또한 마음에 영향을 미친다고 하였다. 그는 몸이 아프면 마음까지 함께 치료해야 한다고 주장했고 웃음이야말로 몸과 마음을 함께 치료하는 최고의 치료수단이라고 말했다.

사람은 특정한 감정 표현을 흉내 내면 몸도 거기에 따른 생리적 유형을 따라 간다. 즉, 억지로라도 웃는 웃음 (억지웃음, 비자발적인 웃음)을 통하여 건강에 도움을 얻게 된다는 것이다. 웃음을 통해서 우리는 힘을 얻을 수 있으며, 심리학적인 이점에서는 스트레스를 발산시켜 주며, 긴장을 풀어 주며, 공포, 적개심, 분노를 해결해 준다.



웃음치료의 효과

- ※ 웃음은 면역력을 높여준다.
- ※ 엔도르핀 같은 자연 진통제가 생성된다.
- ※ 부신에서 통증과 신경통과 같은 염증을 낮게 하는 화학물질을 분비한다.
- ※ 신체 전 기관에 긴장을 완화해 준다.
- ※ 스트레스, 분노, 긴장 완화로 심장 마비를 예방 할 수 있다.
- ※ 심장 박동 수를 높여 혈액 순환을 도와 심장을 강하게 해주며, 동시에 신체의 근육에 영향을 준다.
- ※ 웃음은 암도 예방하며 물리친다.
- ※ 우울증을 경감해준다.
- ※ 한번 웃음은 에어로빅 5분의 효과를 볼 수 있다.

♣ 웃음운동법

웃을 때는 다음의 3가지가 반드시 같이 시행되어야 한다.

첫째, 가능하면 크게 웃을 것.

둘째, 뱃속에서부터 날숨을 쉬며 웃을 것.

셋째, 배와 온몸이 웃을 수 있도록 할 것.

머리를 맑게 하는 웃음 운동법

- 눈을 감고 행복했던 순간을 떠올려라.
- 입을 최대한 옆으로 벌려 웃는 얼굴을 만든 후, “기분 좋아” 라고 반복해 말해보라.
- 그 상태에서 조용히 길게 “하~하~하” 하면서 숨을 배꼽에서부터 내쉬어라. 서서히 입을 벌리면서 더 이상 숨을 쉴 수 없을 때까지 계속하라. 그리고 머리가 맑아지고 있음을 느껴보라.
- 최소한 15초 정도 배가 출렁거리도록 웃어야 한다.

바디 피드백(Body Feedback) 웃음운동법

※ 웬지 모를 우울한 감정에서 순식간에 벗어날 수 있는 방법이다.

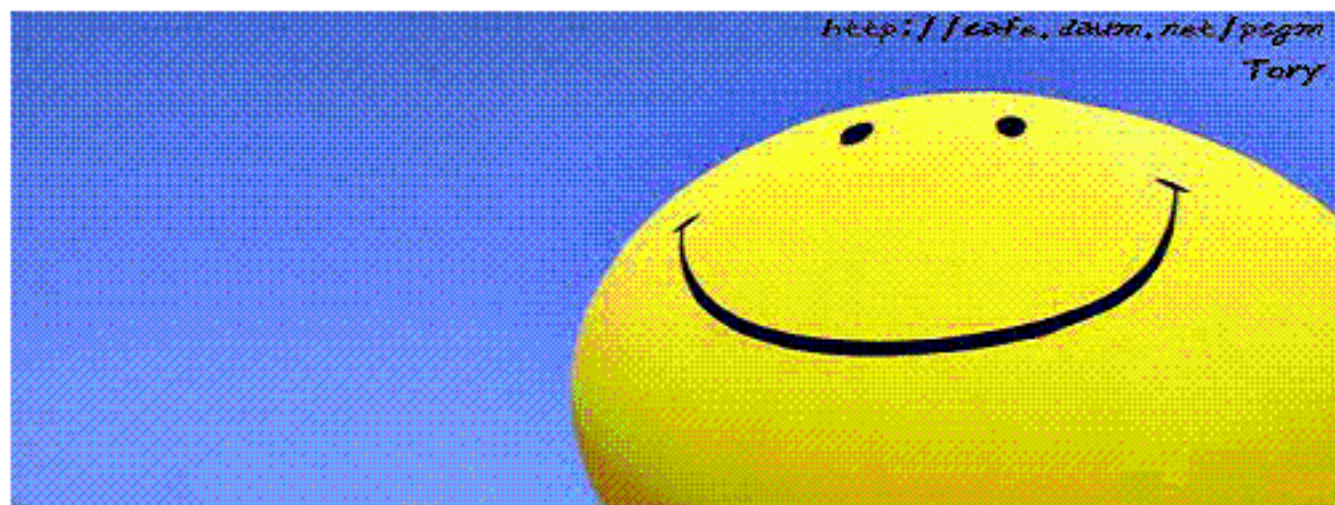
- 어깨를 펴라.
- 고개를 들고 미소를 지어라.
- 주먹을 쥐고 허공을 향해 내리쳐라.
- 자신이 좋아하는 한마디를 외쳐라.
(예: 앗 싸, 나는 할 수 있어.)
- 그리고 온몸을 화끈하게 움직여라.

펜테크닉 기법

- ※ 크게 웃을 수 없는 환경에 처할 때가 있다.
그리고 웃을 마음의 여유가 생기지도 않고 일이 손에 잡히지 않을 때 사용하는 방법이다.
- 조용히 볼펜을 집어 입에 물린다.
- 하~~~라고 끝까지 날숨을 내쉰다.
- 이제 웃는 시늉을 해본다.
- 기분이 좋아질 때까지 반복한다.

스트레스를 잡는 웃음 운동법

- 숨을 멈췄다가 뱃속에서부터 한 번에 내뿜듯이 “파~하” 하며 웃는다. (마치 최불암씨가 웃듯이……)
- 박수를 빠르게 치면서 최대한 동작을 크게 온 몸을 움직인다.
- 의식적으로 큰 웃음소리를 뱃속에서부터 내면서 웃는다.



놀이치료

아동들이 체험하는 현실 세계의 경험은 종종 놀이를 통해 전달된다. 어른들은 언어라는 매개체로 감정, 좌절, 걱정, 개인적인 문제 등을 의사소통 하지만 아동은 놀이와 활동으로 의사소통한다. 아동들은 놀이를 통해서 좀 더 편안할 수 있고 언어적으로 표현하는 것보다 자신이 창조한 자발적인 놀이를 통해서 직접적이고 충분히 그들 스스로를 표현하게 된다.

또한 놀이라는 아동의 자연적인 의사소통의 매개체를 통해서 치료자는 아동의 감정, 사고, 경험, 행동을 탐색하고 아동이 충분히 표현하도록 표현을 존중하고 수용 및 격려해준다. 놀이치료는 단지 언어적 행동이 아니라 아동의 행동 전체에 반응할 수 있는 기회를 제공함으로써 아동이 스스로의 문제를 해결하고 건강한 성장과 발달을 이룰 수 있도록 도움을 준다.



놀이치료의 효과

- ※ 문제에 대한 새롭고 창의적인 해결책을 개발한다.
- ※ 자기와 타인에 대한 존중과 수용하는 능력을 발달시킨다.
- ※ 감정을 경험하고 표현하도록 배운다.
- ※ 공감하는 능력을 기르고 타인의 생각과 감정을 존중한다.
- ※ 새로운 사회적 기술과 가족과 관계 맺는 기술을 배운다.
- ※ 자신만의 기술을 발달시키고 자기 능력에 대해 더 높은 확신을 갖도록 한다.

♣ 놀이치료기법

- 게임놀이
 - 신체기술게임 : 달리기, 치기놀이, 간단한 공놀이, 사물을 단순하게 조작하는 게임 등
 - 전략게임 : 장기, 체스, 바둑, 단어나 숫자게임 등
 - 찬스게임 : 빙고게임, 블루마블 등의 보드게임 등
- 미술활동 : 그리기, 찰흙놀이 등
- 인형놀이 : 손 인형, 장난감을 이용한 인형 놀이 등
- 쓰기·말하기 : 문장완성게임, 이야기 만들기, 일기쓰기, 소설쓰기 등

☺ 모래놀이치료 ☺

모래놀이치료는 모래상자를 이용한 놀이치료기법으로 모래상자 안에 다양한 색깔의 모래와 소품을 선택하여 모래상자를 꾸밈으로써 이루어지게 된다. 상자 안은 실제 모형의 축소판들을 나타내는 상징물이 사용된다. 상징물로는 사람모형, 동식물모형, 탈 것, 무기, 자연물, 구조물, 만화영화 주인공들, 날씨를 나타내는 입체 구조물, 종교적 상징물 등이 쓰인다.



음악치료

음악치료란 음악치료 전문가가 음악을 이용하여 내담자의 마음을 함께 교감함으로써 내담자의 감정을 긍정적이고 안정적인 심리상태로 도와주는 치료법이다. 음악이 변화의 매개물로서 치료적인 관계를 형성하도록 해주고 인간의 성장발달을 도모하며 자아실현을 도와줄 때, 그 과정이 음악치료가 된다.

음악치료는 스트레스의 고통으로부터 신체적, 정신적, 감정적 안녕상태를 이루게 해주며 다양한 도구들을 이용하여 정서를 안정시키고, 자신의 무의식적 내면을 의식으로 표출하게 함으로써 자기이해를 확장 시킬 수 있는 장점이 있다. 또한 음악치료는 말로 표현하지 않아도 내담자가 직접 음악의 선율을 선택하기에 치료자는 내담자의 마음을 함께 교감하게 되어 내담자의 부정적인 자아개념을 긍정적인 자아개념으로 만들어 줄 수 있다는데 의미가 크다.



음악치료의 효과

- ※ 자기 성찰을 통해 자부심을 증진시킨다.
- ※ 긴장 이완과 자기 표현을 돕는다.
- ※ 자기 자신의 가치를 발견하고 자신감을 증진시킨다.
- ※ 다른 사람과의 관계 개선을 돕는다.
- ※ 상호 신뢰감을 확인한다.
- ※ 책임과 질서를 확립시킨다.
- ※ 에너지를 증진시킨다.

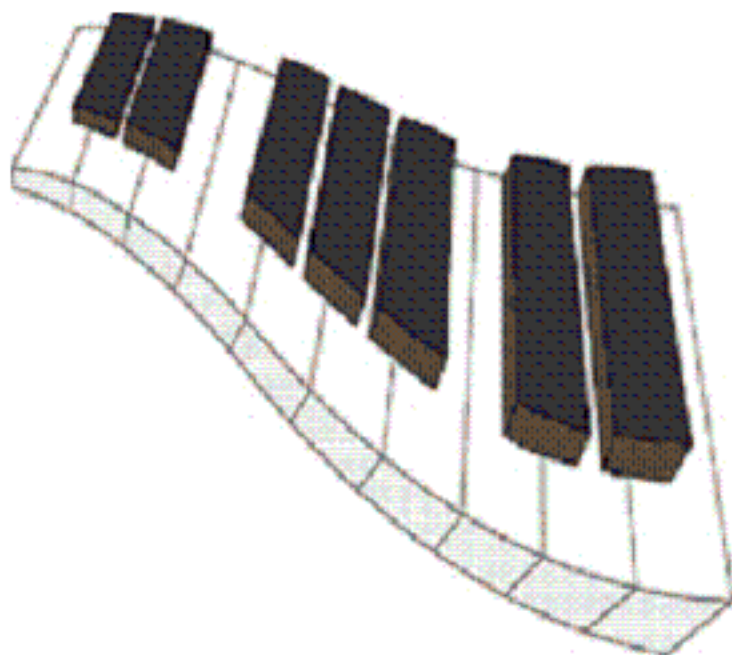
♣ 음악치료의 적용

음악은 비언어적인 의사소통의 도구로써 주의가 산만한 아동에게는 음악의 기본적인 리듬을 통해 아동의 동기유발을 촉진하여 좀 더 적극적으로 활동에 참여하게 하여 과잉행동을 줄여줄 수 있다.

언어발달이 늦은 아동이나, 혹은 이해력과 표현력이 떨어지는 아동들에게 특히 효과적으로 접근할 수 있다. 언어장애가 있는 아동은 언어로 반복된 멜로디, 리듬을 결합하여 언어로 표현할 수 있도록 자신감을 주는데 효과적이다.

정서의 기복이 심한 정서 장애아동의 경우는 자신이 배경 음악을 선택하여 멜로디나 악기의 음색을 가지고 자신의 심리 상태를 표현함으로써 안정되고 편안한 정서를 잡아준다.

자폐적 성향이 보이는 아동은 즉흥적인 악기 연주나 노래의 가사를 통하여 치료사와 내담자간에 의사소통을 함으로써 상호작용을 촉진시켜 준다.



참 고 문 헌

- 강은정, 한국 아동 정신건강 현황과 정책과제, 보건복지포럼, 2007
- 고시노 요사후미 저, 희망의 처방전 정신의학, 전나무숲, 2007
- 권석만 저, 긍정 심리학, 학지사, 2008
- 김광웅, 처음 만나는 놀이 치료, 숙명여자대학교 출판국, 2006
- 김군자, 음악치료의 이론과 실제, 양서원, 1998
- 김미예 외, 아동간호학 총론, 수문사, 1999
- 김성숙, 아동의 자기노출과 정신건강 및 학교생활 적응의 관계, 춘천교육대학교 교육대학원, 2005
- 김세곤·성정애 공역, 자기이해를 위한 심리학, 공동체, 2007
- 김유숙 공저, 자기실현과 정신건강, 학지사, 2007
- 김정호 지음, 스트레스의 이해와 관리, 시그마프레스, 2007
- 김현희, 독서치료, 학지사, 2004
- 김현희 공역, 감정 다스리기를 위한 글쓰기, 학지사, 2008
- 델핀느 쏘리에르, 성폭력 싫어요, 푸른숲
- 로널드 포터 에프론 저, 육하는 성질 죽이기, 다연, 2007
- 로버트 L.리히 저, 당신의 고민을 산뜻하게 정리하는 걱정 활용법, 푸른숲, 2007
- 류창현, 웃음치료, 북카페, 2006
- 리처드 폴 린다·엘더 지음, 왜 비판적으로 사고해야 하는가, 궁리, 2008
- 보건복지부, 아동학대 예방센터 업무수행지침, 2005
- 보건복지부·한국보건사회연구원·중앙정신보건사업지원단, 청소년의 마음 건강하게 지켜요, 2005
- 신의진 편역, 어린이의 문제행동, 아카데미아, 2005
- 안동현, 장화정, 이영애, 황혜순(2000), 신고된 아동에서의 학대 후유증 연구, pp 173-222.
- 야마나카 야스히로 외, 모래놀이 치료의 본질, 학지사, 2005
- 오성화, 음악치료의 이해, 홍익재, 2004

- 유미, 현장적용을 위한 미술치료의 이해, 한국학술정보(주), 2007
- 이근매·최외선 저, 유·아동 발달을 돕는 미술치료의 실제, 교육과학사, 2003
- 이경순 공저, 개정 정신건강간호학 하, 현문사, 2000
- 이경순 공저, 정신건강간호학 상, 현문사, 2000
- 이요셉, 웃음치료, 호스피스교육연구소지, 2004
- 이호철, 학대받는 아이들, 보리
- 이훈구 저, 정서심리학, 법문사, 2003
- 장현갑 공저, 이완과 명상, 학지사, 2008
- 정신건강 위기에 놓인 아동 · 청소년 그들과 마주하다, 서울특별시교육청, 2008
- 천성문 옮김, 아동기 감정양식과 성숙, 시그마프레스, 2007
- 크리스 라반 저, 심리학의 즐거움 마음이란 무엇인가, 휘닉스, 2005
- 하양숙 공저, 정신건강간호학 상, 현문사, 1996
- 한국임상심리학회, 초등학교 정신보건사업 모델 개발 : 적응문제의 조기발견 초기치료를 통한 심리장애의 예방, 1997
- 학생자살 예방교육 및 위기관리, 교육청 강사요원 연수자료, 교육과학기술부, 2008
- 한국어린이문학교육학회 독서치료 연구회, 독서치료, 학지사, 2003
- 홍강의(2000) 아동학대 실태 및 후유증 연구-, 보건복지부, 정책 과제.
- 한복희, 독서지도의 방법으로서 독서치료 연구, 충남대학교 사회과학대학 문헌정보학과, 2002
- Ann Vernon 저, 생각하기 느끼기 행동하기, 시그마프레스, 2005
- promoting mental health, WHO, 2005
- 수원시 자살예방센터, www.csp.co.kr
- 이보연 아동·가족 상담 센터, www.sandam.kr
- 서울시 소아청소년광역정신보건센터, www.youthlove.or.kr
- 해바라기 아동센터, www.child1375.or.kr
- <http://dodreamclinic.co.kr>
- <http://cafe.daum.net/welfare-sangji>
- <http://cafe.daum.net/korean-apca>

<http://cafe.daum.net/adhdroom>

www.소아청소년.kr/index.jsp

www.amind.co.kr/

www.dsmc.or.kr

www.healthkorea.net

www.iclinicenter.com

www.maranet.co.kr

www.nosmoking.co.kr

www.snuh.org

www.1391.or.kr

www.1004bang.net

책을 만든 사람들

총괄 전라북도교육청 체육보건교육과장이 문용

기획 전라북도교육청 체육보건교육과 교육연구관 박경애

지도 전라북도교육청 체육보건교육과 교육연구사 박선희

집필·편집

부안영전초등학교	교사 김선옥
남원산내초등학교	교사 장미영
남원원천초등학교	교사 정희순
남원노암초등학교	교사 홍현미
익산부송중학교	교사 박옥자
부안부안고등학교	교사 박미경

정신건강예방교육자료집

건강하고 행복한 학교

발행일 : 2009년 02월 03일

발행인 : 전라북도교육감 최규호

발행처 : 전라북도교육청