

정신건강캠페인 대국민 공개강좌란?

기본적으로 정신건강에 대한 관심과 인식을 높이기 위해 전국적인 캠페인을 만들자는 취지에서 기획되었습니다

소아정신과에 대한 잘못된 오해나 편견을 없애고, 가정이나 학교현장에서 생기는 다양한 소아정신과적 문제들에 대한 이해와 대처능력을 높이기 위해 부모나 교사들에게 다양한 정보 제공과 교육이 필요하다고 판단되어 시작된 사업입니다

지난 15년간 매년 새로운 질환 또는 아동청소년기 정서행동 발달과 관련된 주요 문제들을 주제로 선정하여 학회 회원인 소아청소년정신과전문의들이 전국의 정신보건센터나 교육청과 연계하여 지역 내 부모들과 교사들을 대상으로 문제나 증상에 대한 대처법을 교육하고 질의 및 설문조사 등을 실시해 왔습니다

이러한 노력으로 소아청소년 정신과 분야에 대한 부모와 교사들의 이해와 관심이 커지고 있고, 또한 대처능력도 점차 향상되고 있다고 자부합니다

앞으로도 대한소아청소년정신의학회의 정신건강 대국민 공개강좌가 계속 이어질 수 있도록 많은 관심과 성원을 기대합니다.



지적 재산 활용 방침

대한소아청소년정신의학회가 주최하는 대국민 공개강좌의 저작권은 학회에 있습니다.

누구도 사전 동의 없이 학회의 지적재산을 활용할 수 없음을 안내해 드립니다

1. 대한소아청소년정신의학회의 예산과 소속 회원들의 재능기부로 제작된 본 강의 슬라이드의 모든 지적 재산권은 대한소아청소년정신의학회에 있습니다.
2. 본 자료는 <대국민 공개강좌>를 위한 자료로 목적에 부합되는 경우에만 사용하여 주시기 바랍니다.
 - 가. 강의 슬라이드는 대한소아청소년정신의학회 회원으로서 연자로 신청하신 분께만 제공됩니다.
 - 나. 강연자 외 타인(정신건강증진센터, 기관 및 학부모 등)에게 강의 슬라이드를 제공할 수 없습니다.
 - 다. 대국민 공개강좌가 아닌 다른 목적으로 자료를 사용할 시 자료의 지적재산이 학회에 있음을 명기하고 지적 재산권이 훼손되지 않도록 주의하여 주십시오.
3. 대한소아청소년정신의학회에 사전 동의를 구하지 않은 자료 사용 및 촬영은 금하여 주십시오.
 - 가. 언론이나 방송사 등의 취재 요청 또는 목적에 부합하지 않은 다른 용도로의 사용을 원할 시 사전에 학회 홍보위원회와 협의해주시기 바랍니다.
 - 나. 사진이나 동영상 촬영의 결과물은 밀회성으로만 사용할 수 있습니다.
4. 학회 외 타기관의 공식 자료로 사용할 수 없습니다.



2021년 대한소아청소년정신의학회 정신건강캠페인 대국민 공개강좌

아이들이 사회를 만날 때

1강
사회성이 싹트다

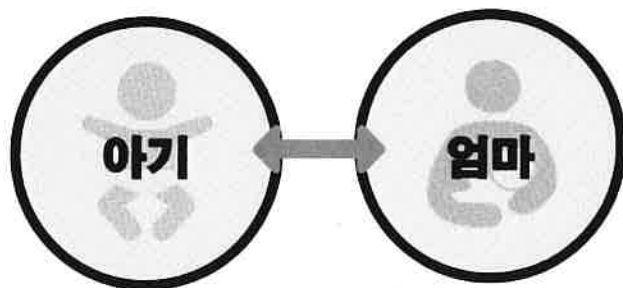
대한소아청소년정신의학회



사회성을 잘 싹트게 하려면 - 관계의 기초

아기가 태어나자마자 맺는
엄마와의 관계를 통해
사회성의 기본적인 틀이 빚어집니다

이때 만들어진 나와 대상에 대한 이미지,
관계의 기본 생김새는 평생 지속되며
아이의 자존감을 형성하고
사회성의 기초가 됩니다



사회성의 기본적 틀

대한소아청소년정신의학회

엄마가 아이의 마음을 살피고 맞춰주면...

- 아이의 타인과 내면을 공유하는 경험을 하게 됨
- 자신이 타인과 조화로운 관계를 유지하고 있다는 관계에 대한 긍정적 감정

나는 타인이 내 마음에 귀 기울여주는 가치 있는 사람이다

세상은 호의적인 곳이다

나는 타인과 조화로운 관계를 유지하고 있다

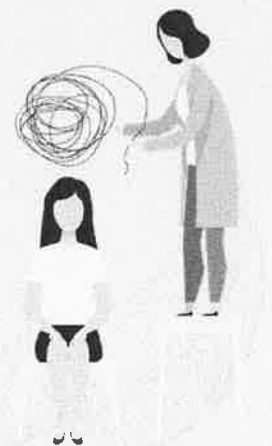
“ 사회성이 싹튼다 ”

대한소아청소년정신의학회

부모의 마음은 아이에게 대물림된다

- 부모가 개인적으로 겪었던 아픔과 상처는 아래 세대로 내려감
- 부모가 자기 불안을 먼저 인식하고 조절하는 것이 필요
- 부모가 된다는 것은 불안한 마음에 자녀들에게 뭔가를 더
엮기보다는 자신이 경험한 아픔을 애도하고 소화시켜
대물림 되지 않도록 스스로 돌보는 것

“ 아이의 마음은 부모의 마음이라는 기초 공사 위에 짓는 또 하나의 집 ”



대한소아청소년정신의학회

행복한 아이의 건강한 뇌 발달을 위한 9가지 습관



대한소아청소년정신의학회

부모가 쌓아주는 상호작용 - 눈맞춤

- 아이의 발달을 위해 부모가 할 수 있는 것에는 무엇이 있을까?
- 눈맞춤은 상호작용의 시작
- 만약 아이가 자발적으로 눈맞추기를 어려워한다면?
 - 아기 시선이 머무는 곳에 엄마가 들어가기
 - 자세를 낮추고 아기의 시선이 머무는 곳에 있으면서
 - 아기의 눈을 바라보며 웃어주기



대한소아청소년정신의학회

부모가 쌓아주는 상호작용 - 놀이 시간

부모와 함께 즐거운 놀이 시간(매일 20분 이상 규칙적)



자폐스펙트럼장애와 같이 사회성 발달의 문제로 혼자 노는 아이와 놀아주는 방법은 뭘까?

- 부모가 중간중간 아이가 하는 놀이를 따라하기
- 따라하면서 아이와 상호작용을 유도하기
- 예: 혼자 블록 쌓으며 놀고 있는 아이 → 순서 주고 받는 것 가르치기

부모가 쌓아주는 상호작용 - 감정 알아차리기

- 감정을 인식하는 능력을 키우는 방법
- 아이가 느낀 것 같은 감정에 이름을 붙여 말해주기
"졸리운데 엄마가 빨리 안아주지 않아서 속상했구나. 그래서 우리 아기가 우는구나"
- 감정을 읽어주는 것은?
감정을 알아차리고, 이해하며,
조절하는 능력을 가르치는 중요한 과정
- 다른 사람의 감정을 이해하는 능력을 키우는 방법
친구들이 느꼈을 만한 감정을 말로 표현해주기
동화책 속 등장인물의 감정



예민하고 불안이 높은 기질의 아이

▪ 불안이 높고 새로운 친구들에게 다가가기 어려운 아이 어떻게 도울까?

- 양육자나 교사가 아이의 불안한 마음을 읽어주기
- 변화에 적응하고 뭔가를 시도하려 마음먹기 어려움
 - ▶ 미리 얘기해서 마음의 준비를 할 시간 주기
- 친구들과 같이 활동할 수 있도록 격려하기
- 시작을 위해 “살짝 밀어주며” 칭찬하기
- 한두 번 격려 후 기다려주는 것이 필요

대한소아청소년정신의학회



이것만은 기억해주세요

- 아기가 태어나자 맺는 주양육자와의 관계를 통해 사회성의 기본적인 틀이 빚어집니다.
- 때론 부모가 자기의 불안을 먼저 인식하고 조절해야,
부모와 아이가 건강한 감정 근육과 사회 근육을 키울 수 있습니다.
- 공감능력과 정서조절 능력은 아이들의 뇌 발달과 함께 이루어집니다.
이때 필요한 것은 다양하고 풍부한 경험입니다.
- 아이의 사회성을 키우기 위해서는 우리 아이에게 ‘맞는 도움’이 필요합니다.
- 친구를 사귀기 위해 가장 중요한 것은 건강한 자존감이며 이것의 시작은 부모와의 관계입니다.

대한소아청소년정신의학회

2021년 대한소아청소년정신의학회 정신건강캠페인 대국민 공개강좌

아이들이 사회를 만날 때

2강 사회성이 꽃피다

대한소아청소년정신의학회



학교에서 생기는 어려운 상황과 대처방법

1. “친구와 오래 관계유지가 힘들고 친구가 자주 바뀌어요”

- 갈등이나 상대방의 단점을 견디고 참아내는 능력이 부족하지는 않은지?
- 아이가 어떻게 기다리고 견딜 수 있게 도와줄지. (보호자의 도움 필요)
 - 학령기 아이들은 자신이 생각하는 것과 다른 생각 및 관점이 있다는 것을 이해 가능 (탈중심화)
 - 상황의 다른 면들을 이해하고 상대방 입장에서 생각해볼 수 있는 역지사지의 마음을 갖도록
 - 모호하고 불확실함을 기다리는 것도 하나의 방법

대한소아청소년정신의학회

학교에서 생기는 어려운 상황과 대처방법

2. “친구들과 처음에 친해지기까지 어려워요”

- 변화에 익숙해 지기까지 적응에 시간이 걸리는 아이들
- 생각을 정리를 하거나 주위를 차근차근 살펴볼 시간을 주기
- 마음의 여유를 위해서 일찍 가기, 사전 방문, 아이들과 어울릴 때 도움이 될 취미를 개발해보는 것도 도움이 됨

대한소아청소년정신의학회

학교에서 생기는 어려운 상황과 대처방법

3. “나 빼고 친한 친구들이 서로 싸우고 있는데 어떻게 하죠?”

- 사람들 사이를 조율하는 조정자의 역할을 할 것인가? 말 것인가 ?
 - 자신이 해야 할 일의 성격과 할일 할 수 있는 일의 범위를 명확하게 정해야
 - 이 일의 결론은 누가 내리는 것인가?
 - 상황에 대한 내 의견이 필요할까?
 - 다른 사람이 나에게 요구하는 것은 무엇인가?

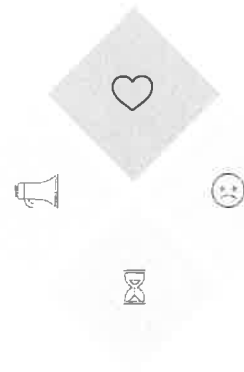
대한소아청소년정신의학회

1 가정에서 아이들의 사회적 기술 키워주기

:부모의 모습을 모델링하여 내재화할 수 있게

타인을 존중하기

- 자신이 존중 받는다는 느낌 알기
 - 가정 내 가족구성원 간의 대화 분위기 살피기
(부부간의 대화, 부모 자녀간의 대화 분위기와 말투)
- 상대방의 상태와 상황 존중하여 살피고 이야기 시작
- 요구, 요청을 위해서 ‘미안하지만’ , ‘부탁인데’ 를 덧붙이며 말하기.
 - 명령조, 강압적인 말투가 안됨.

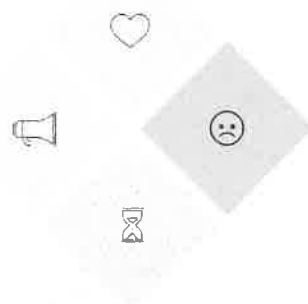


대한소아청소년정신의학회

2 가정에서 아이들의 사회적 기술 키워주기

부정적인 감정을 잘 표현하기

- 부정적인 감정 역시 인간의 자연스런 감정임.
- 어떤 상황 때문에 속상한지 잘 듣고 이해함을 전달
- 비언어적 단서(억양, 목소리, 표정)에 초점 맞추기



대한소아청소년정신의학회

3 가정에서 아이들의 사회적 기술 키워주기

결과 받아들이기

- 충동적인 행동이나 감정적인 판단으로 인한 실수와 잘못 저지르기도 함.
- 행동에 대한 결과를 인정하고 감수할 수 있어야.
- 과도한 보호와 지킴은 자신의 행동이 어떤 결과를 불러일으키는지 책임져야 하는지 모르게 됨.
- 정서적인 부분은 공감하고 수용하되 자기 행동의 결과는 받아들이도록 함

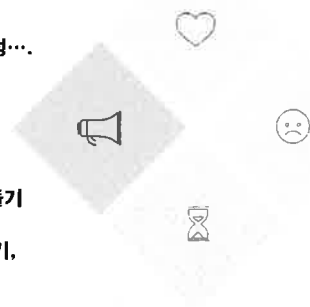


대한소아청소년정신의학회

4 가정에서 아이들의 사회적 기술 키워주기

분노 다스리기

- 원인: 낮은 자존감, 자기 통제능력의 결여, 결과 예측의 실패, 정서적 불안정성...
- 자신의 감정을 빠르게 인식해서
분노가 나타나기 이전에 그 자리를 피하는 게 필요함
- 머릿속에서 감정이 해소될 시간을 벌 수 있도록 하는 '일시 정지 신호' 만들기
- 심호흡하기, 1부터 10까지 숫자 세어보기, 물 마시기, 주먹을 쥐었다가 펴보기,
즐거웠던 기억 떠올리기



대한소아청소년정신의학회

청소년기 사회성 발달 촉진에 도움을 주는 요소

안정적인 부모와의 관계



청소년기 부모와의 관계

무엇보다 중요!
부모님과 관계에서 심리적인 안정

▶ 청소년기 사회성 발달에 큰 도움



안정적인 관계들 경험하고 있는 청소년

심리적으로 어려움을 주는
사회적 상황?

▶ 상대적으로 더 잘 대처

ex) 도래의 거절 등 사회적 관계에서의 상처
본인의 모습 그대로 사랑받고 있다고 느끼는 안정감
: 상처를 소화할 수 있게 하는 큰 기반

대한소아청소년정신의학회

청소년기 사회성 기술 발달에 부모님이 주실 수 있는 도움

공감능력 발달



진료실에서...



나는 공감이나 위로를 바라고
말한 건데 자꾸 그냥 있어라,
그건 이렇게 하라며
해결책을 제시하려 해서
말하기가 싫어요



공감하는 대화들 하기 위해서?

행동의 잘못에 주목하기 보다
아이 이야기에 귀를 기울여야 함

꼭 알아야 하고 가르쳐야 하는
가치들이 분명 있더라도...
아이 감정이 폭발하는 시점에는
가르치는 것을 미루자

대한소아청소년정신의학회

청소년기 사회성 기술 발달에 부모님이 주실 수 있는 도움

분노조절

1 분노의 원인을 스스로 알 수 있도록

: 말을 들으며 어떤 이유로 그렇게 화가 났는지 질문

2 아이 스스로 감정 조절 방법을 생각해 보도록 제안

: 분노가 있을 당시 우선 그 자리를 피하는 방법을 제안 하는 것도 좋음

3 사과하는 것이 지는 것이 아님을 알려주는 것

: 승패 개념을 적용하여 사과가 지는 것이라고 여김

가족 안에서 갈등이 있을 때

: 부모가 먼저 미안하다고
생각하는 점을 사과

: 상대방의 사과를
잘 받아 주는 모습

위 모습을
직접 경험 시켜 주어야

대한소아청소년정신의학회

청소년기 사회성 기술 발달에 부모님이 주실 수 있는 도움

비 언어적인 의사소통의 중요성



갈등을 해결하는 데 필요한 기술

1. 감정을 자제하고
침착하게 이야기 하기
2. 비난하지 않으며 이야기 하기
3. 다른 사람의 이야기도 경청하기



가족 안에서 갈등이 일어났을 때

- : 비 언어적인 표현에 주의하여
감정을 자제하고 이야기
- : 부모가 원하는 결론이 아니더라도
기꺼이 아이에게 동의해주는
모습을 보이는 것
- 아이의 갈등을 어떻게 마무리 하는지를
배울 수 있는 좋은 기회가 됨

대한소아청소년정신의학회

친구도 좋지만 더 중요한 것은 자신이다

☒ 아무리 노력해도 내 아이에게 사회성이 모자란다면?

- ☐ 친구 만들기에 매달리는 것보다는 부모가 아이에게 양질의 관계를 맺어주는 것이 중요
- ☐ 친구가 없는 것을 아이의 '모자람' <<< '독특함'으로 이해하고 쓰다듬어 주자



☒ 아이를 좀 더 있는 그대로 받아주고 인정하기

- ☐ 가장 가치 있고 필요한 것은 자기 자신임을 확실히 하는 것이 사회성보다 먼저 이루어져야 한다
- ☐ 사회성은 중요하지만,
내가 중요해서 남도 중요함을 깨우치는 것이 올바른 사회성의 핵심!



이것만은 기억해주세요

- 사회 기술을 키울 수 있도록 가정에서 지속적인 대화가 도움이 됩니다.
- 청소년기 아이와의 대화에는 특히 말의 내용 보다는 비언어적 의사소통에 신경 써서 대화를 나누어 주세요.
- 아이 행동의 잘잘못에 주목하기 보다 아이 입장에 귀를 기울여 주세요.
- 학교 폭력 문제가 발생한다면, 부모의 상황파악, 적극적 대처, 정서적 지지가 중요합니다.
- 그래도 사회성이 어렵다면... 아이의 특성을 존중하고, 양질의 부모-자녀 관계 형성을 위한 노력이 더욱 중요합니다.
- 건강한 자존감이 친구 사귀기보다 우선하는 가치임을 기억해주세요.