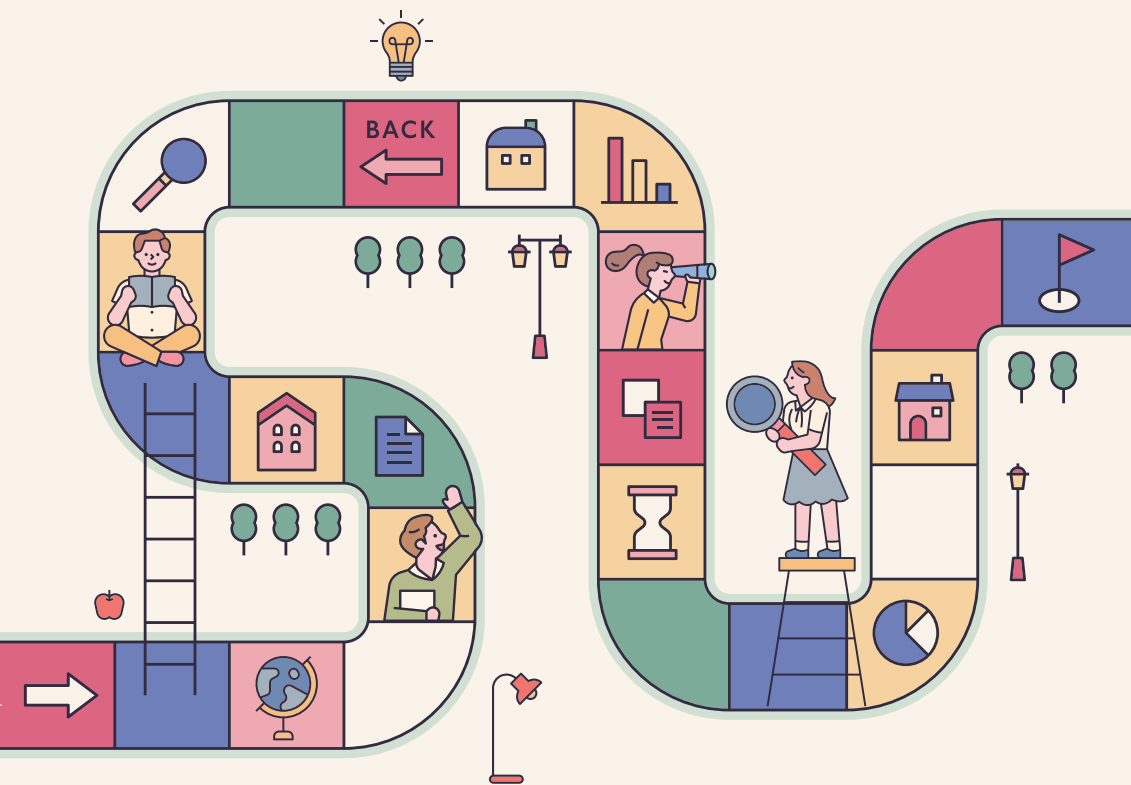


학생 상담 · 심리지원 안내자료

교사용





위기·부적응 학생에 대한 이해

- 초·중·고등학교 시기는 급격한 신체적, 인지적, 심리적, 사회적 변화를 경험하는 시기
- 발달과정에서 다양한 문제와 어려움을 경험하는 것은 자연스러운 현상으로 바라보기
- 지금의 심리 및 행동적 어려움이 해결될 미래에 초점을 두고 대화하기



위기·부적응 행동별 대처방안

1 | 주의산만·충동조절

ADHD는 아동기에 많이 나타나는 장애로 지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과잉행동, 충동성을 보이는 상태를 의미

가. ADHD 학생의 특성

※ 아래의 특성은 초기 발견을 위한 것이며, ADHD의 평가와 진단은 반드시 전문의에 의해 행해져야 함

부주의

- 학업과 활동에서 부주의한 실수
- 과제에 대해 빨리 주의를 잃고 완수하지 못함
- 물건들을 자주 분실
- 외부자극에 쉽게 산만해짐
- 일상적인 활동을 잊어버림

과잉행동·충동성

- 손발을 만지작거리며 가만두지 못함
- 부적절하고 지나치게 뛰어다님
- 조용히 여가활동에 참여하지 못함
- 질문이 끝나기 전에 성급하게 대답함
- 자신의 차례를 기다리지 못함
- 타인의 활동을 방해하거나 침해함

※ 출처: 정신질환의 진단 및 통계 편람(DSM-5) 참고

나. 대처방법

(1) 교육방법

- 교실환경에 구조화된 규칙의 일관성 있는 시행
- 교사의 지시를 따라 말하게 하여 기억하도록 지도
- 주변 자극에 노출이 덜 되는 곳에 자리 배정
- 긴 설명보다는 짧고 간단한 말로 분명하게 지시
- 수업시간 심부름 등 움직일 수 있는 역할 부여
- 흥미를 유발하는 교육 매체 활용
- 잘못을 지적하기보다 긍정적인 면에 보상
- 공개적인 질책보다는 비밀 신호를 통한 바람직한 행동 유도
- 흥미를 가진 과목에서 유능감을 느낄 수 있도록 지도

(2) 전문기관 연계

- 전문가에 의한 ADHD 진단 및 평가와 약물치료, 심리치료, 부모교육·가족치료 등 병행

※ 출처: 담임교사가 알아야 할 학생위기지원 가이드북(경기도교육청, 2017)

2 | 우울·불안

- 우울증을 보이는 청소년의 경우 우울감을 직접적으로 드러내기보다는 짜증이나 등교 거부, 게임 중독과 같은 일탈 행동으로 나타나는 경우가 많기에 주의가 필요함
- 지나친 불안과 긴장, 근심이 또래관계, 가족관계, 학업 등 일상생활에 지장을 초래하고 영향을 미치는 상태

가. 우울·불안한 학생의 특성

우울

- 과도하게 인터넷 또는 스마트폰 게임에 몰입
- 등교거부와 무단결석, 학습 부진, 과잉행동, 반항적 행동
- 쉽게 분노하고 감정기복이 심하고 자살시도 혹은 자해행동을 보임
- 스트레스 상황에서 두통, 복통, 어지러움, 피로 등을 호소하며 건강염려, 식욕 및 수면문제가 동반될 수 있음

불안

- 자기 의심, 자기비하에 시달리고 융통성이 없고 규칙에 집착하는 모습을 보임
- 잘 해내지 못할지도 모른다는 걱정에서 사로잡혀 스스로 해결하는 것을 어려워함
- 가족에게 지나치게 의존하려는 경우가 많고, 많은 것을 부모에게 확인받으려 함
- 또래관계에 어려움이 있을 수 있으며 또래와의 대화 참여를 어색해하고, 자신의 의견을 말하지 못함

※ 출처: 학생상담 길라잡이 중등 교사용(충청남도교육청, 2021)

나. 대처방법

(1) 학생

우울

- 대화를 시작할 때는 학생의 긍정적인 면에 초점을 맞추어서 시작하기
- 학습부진, 성적 저하, 과잉행동, 반항 행동을 보일 때는 적극적인 관찰과 전문가와의 상담 권유하기
- 학생이 보이는 모습이 전부가 아님을 알고 다른 어려움이 있는지 물어보고 공감하며 대화하기

불안

- 불안과 걱정을 일으키는 상황을 탐색하고 어떤 도움을 원하는지 질문하기

안정화 기법: 불안을 느끼는 상황에서 몸과 마음을 안정시키는 방법

☁️ 호흡하기: 들숨보다 날숨이 두 배 정도 길게 숨을 쉬면서 제자리에서 천천히 호흡. 1분에 평소 호흡수의 절반 정도로 숨을 쉬어 보기

💬 나를 격려하는 한마디 되뇌어보기: 스스로를 격려하는 긍정적인 훈장말을 할 수 있도록 안내하기

👂 점진적 근육 이완법: 의도적으로 근육을 수축시켰다가 이완시키면 근육은 뇌에게 편안해지라는 신호를 보냄

- 긍정적 변화를 보일 때 구체적인 피드백 제공하기

(2) 보호자 안내 시 유의사항

- 쉽게 분노하고 짜증내며, 가출, 폭력, 게임 중독 등이 우울감을 다른 형태로 나타내기에 사춘기의 증상 혹은 개인의 의지로 해결 할 수 있는 문제로 오해할 수 있으나 전문가의 객관적인 판단과 치료가 필요함을 안내

※ 출처: 한국교육환경보호원 산하 학생정신건강지원센터

3 | 자해

정의	• 죽으려는 목적과 상관없이(비자살성 자해), 의도적으로 자신의 신체에 상처를 내는 행위 (자살의도 없음)
원인	• 불편하고 격렬한 감정과 과거에 경험한 고통
정서/인지	• 정서상태: 불안, 분노, 실망, 자기혐오 등 • 인지상태: 고통스러우나 희망적
목적(이유)	• 부정적인 정서의 경감 및 긴장 이완
빈도/방법	• 높음(때로 100회 이상)/계속되면 다른 방법으로 변화되거나 시도
특징	• 반복될수록 통증을 덜 느껴 빈도나 강도가 증가할 수 있으며 인터넷, SNS 등을 통해 퍼지기도 함
유의사항	• 괴로워하는 감정과 고통에 공감하고 비판하지 않기 • 자살의도가 없더라도 행위가 반복될 때 자살시도로 이어질 수 있으므로 주의하여 살피기 • 개별 원인을 파악해서 개입하기

[자해행동 학생 발견 시 대처방법]

(1) **최초 발견:** 상해 정도에 따라 119 또는 보건교사 연계

(2) **위험도 평가:** 자살의도를 확인

이렇게 하면 좋아요! 편안한 환경에서 공감하며 상담하기

바람직한 태도	바람직하지 않은 태도
<ul style="list-style-type: none"> - 00야, 어떻게 이 상처가 생겼는지 말해줄 수 있겠나? 선생님이 도울 수 있으면 좋겠어. - 00야, 정말 많이 힘들었겠구나. 	<ul style="list-style-type: none"> - 너의 마음을 이해하지만 이런 행동은 나쁜 거야. - 부모님이 아시면 얼마나 속상하고 화나시겠니.

(3) **관리자 보고 및 보호자 통보**(필요 시 위기관리위원회 개최)

이렇게 하면 좋아요! 비밀보장 예외사항으로 학생에게 비밀보장을 약속하지 말 것

[보호자에게 알릴 때]

- 보호자의 태도 및 감정에 공감하며 자해정보 및 가정에서의 대처행동 전달
- 대처행동: 혼자 두지 않기, 자해 및 자살시도 물건 치우기, 비난하지 않기

바람직한 태도	바람직하지 않은 태도
<ul style="list-style-type: none"> - 많이 놀라실 것 같습니다. 00가 자해를 그만두게 하려고 혼낼 수 있습니다. 00를 나무라지 마시고 대화를 나눠주시기 바랍니다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 00가 앞으로 이런 행동을 하지 못하게 가정에서 지도 부탁드립니다.

(4) **전문기관 연계:** 병·의원 및 전문기관에 연계하여 지속적인 위기관리

[참고자료]

Barent W.Walsh 『자해상담 및 심리치료 실무지침서』이동훈 성균관대학교 외상심리건강연구소 역, 박영스토리(2019)
서울특별시교육청(2019) 토닥토닥 마음공감 학생 상담 길라잡이

4 | 자살(시도)

정의	<ul style="list-style-type: none"> 스스로에게 상해를 입혀 죽으려는 행위 (자살의도 있음)
원인	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 위험요인(개인적 어려움, 가정문제, 또래문제 등)이 복합적으로 발생 가능
정서/인지	<ul style="list-style-type: none"> 정서상태: 절망, 고독, 고통 인지상태: 무기력, 문제해결이 불가능
목적(이유)	<ul style="list-style-type: none"> 견딜 수 없는 고통을 영구적으로 제거
빈도/방법	<ul style="list-style-type: none"> 낮음(일반적으로 1~3회) / 보통 한 가지 방법으로 시도
특징	<ul style="list-style-type: none"> 청소년기는 발달단계 특성상(충동성) 자살시도율이 높은 시기 외부 영향을 많이 받는 시기로 모방, 동반 자살 시도 가능
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> 외부요인(스트레스, 갈등, 학교폭력 등)에 의해 충동적으로 발생할 수 있으므로 평소 주의관찰이 필요하며 예방적 접근(생명존중교육 등)이 중요 병·의원 등의 전문기관으로 신속한 연계가 필요
대처방법	<p>[자살징후 학생 발견 시 대처방법]</p> <p>(1) 자살 위험도 확인</p> <p>자살생각(사고)이 분명하고 자살계획이 구체적이며 치명적일수록, 자살시도 이력이 있을수록 고위험</p> <ul style="list-style-type: none"> 자살생각: 자살에 대한 생각을 하고 있니? 얼마나 자주 그런 생각을 하니? 자살계획: 어떤 방법으로 자살할지 생각해봤니? (구체적, 치명적일수록 고위험) 자살시도: 이전에 자살을 시도한 적이 있니? <p>이렇게 하면 좋아요! 자살계획(구체적) 및 시도이력이 확인되면 보호자 연락 및 병·의원, 전문상담기관 등에 즉시 연계</p> <p>(2) 위험요인 및 감정 확인</p> <p>위험요인: 개인적 어려움(우울 등), 가정문제, 또래문제, 자살계획 및 자살시도 경험 등</p> <p>이렇게 하면 좋아요! 감정과 생각에 대해 수용적, 공감적으로 반응하기</p> <p>‘네가 정말 많이 괴롭고 고통스러웠구나’</p> <p>(3) 보호요인 확인 및 지지</p> <p>보호요인: 가족 및 친구와의 친밀한 관계 및 의사소통, 자존감, 사회적 지지 등</p> <p>이렇게 하면 좋아요! 보호요인의 재인식 및 강화 유도</p> <p>‘그동안 많이 힘들었을 것 같아. 네가 말한 가족이나 친구들도 네가 나아지길 바라지 않을까? 나도 옆에서 힘껏 도울게’</p> <p>(4) 전문기관 연계: 병·의원 및 전문기관에 연계하여 지속적인 위기관리</p>

※ 출처: 교육부·학생정신건강지원센터(2019) 학생자해대응 교사용 안내서

[참고자료]

Barent W.Walsh 『자해상담 및 심리치료 실무지침서』이동훈 성균관대학교 외상심리건강연구소 역,박영스토리(2019)
서울특별시교육청(2019) 토닥토닥 마음공감 학생 상담 길라잡이

5 | 학교폭력

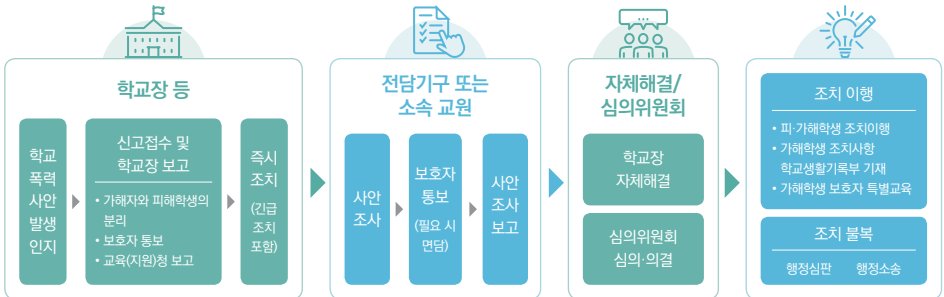
학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위

가. 예방

- 학교폭력 징후 및 초기 발생 상황을 조기에 인지·감지할 경우 즉각적인 대응 조치 시행
- 학생, 교직원, 학부모 대상 학기별 1회 이상 예방교육 실시
- 학생 발달단계, 피해 유형 등을 고려한 맞춤형·체험형 예방교육 실시

나. 사안처리

- 학교폭력을 인지했을 경우 신고·접수, 학교장 및 교육청에 보고, 보호자에게 통보
- 관련학생 안전조치, 가해자와 피해학생 분리 등 즉시 조치(필요 시 긴급조치) 실시
- 학교폭력 전담기구가 사안을 조사 후 학교장 자체해결 여부 심의
- 사안처리 전 과정에서 관계회복 프로그램 실시 가능
- 학교폭력대책심의위원회 심의·의결에 따른 피해학생 보호조치 및 가해학생 선도 조치 실시
- 조치 불복 시 행정심판 및 행정소송



다. 사후지도

- 가해학생의 진심어린 사과와 피해학생의 치유·회복 등을 통한 관계 개선 지원
- 피해학생의 심리·정서적 안정 및 학교생활 적응 조력

유의사항

사안조사 시

- 공정하고 객관적인 자세 유지
- 성급하게 화해를 종용하지 않기
- 가급적 수업시간 이외의 시간 활용하기
- 피해·가해 학생을 단정 짓지 말고 “관련 학생”이라는 용어 사용 권장
- 성범죄 사안은 수사기관에 즉시 신고

학생 및 보호자 상담 시

- 피해학생 : 위로와 지지, 피해 상황과 요구를 파악
- 가해학생 : 잘못된 행동임을 인지시키되, 낙인찍지 않음
- 보호자 상담 : 심정을 충분히 공감하고, 공정한 사안 조사 및 학생 지도를 안내

6 | 아동학대

학대에 노출된 아동의 경우 대인관계를 형성하는 능력에 손상을 입게 되어 이후 성인이 되어서도 사회생활, 대인관계, 가정생활 어려움 등, 외상 후 스트레스 장애가 생길 수 있으므로 지속적인 돌봄과 치료가 필요함

가. 아동학대 학생의 발견

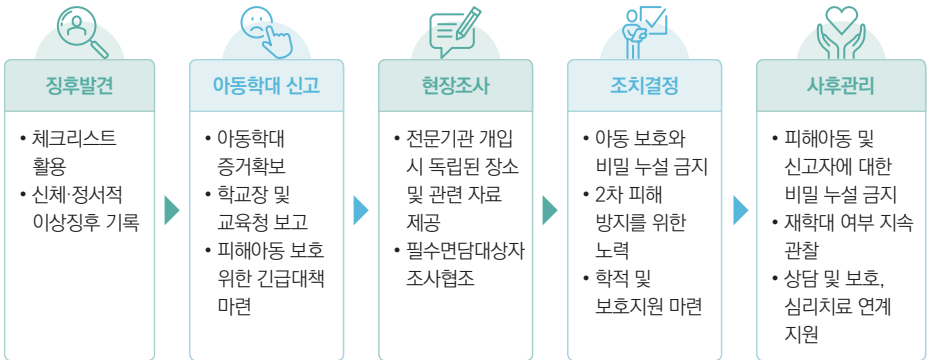
- 신체, 정서, 성, 방임 및 유기의 영역에서 학대가 발생할 수 있으며, 신체적, 행동적 징후를 보임
- 아동학대 징후 체크리스트를 바탕으로 1개 문항 이상 '예'라고 체크된 경우, 아동학대를 의심해 볼 수 있는 상황이므로 관리자 보고 및 아동학대 신고 전화 112로 신고해야 함

체크리스트



※ 출처: 보건복지부 산하 중앙 아동보호전문기관

나. 대응절차



※ 출처: 아동학대 예방 및 대처 요령(경기도교육청, 2020)

(1) 학대 피해아동과의 대화법

- 편안한 말투와 함께 적절한 공감과 격려의 말을 통해 안정감을 느끼게 함
- 자신의 피해 상황이 타인에게 알려지는 것에 대한 두려움이 있을 수 있으므로 면담 전 면담에 대한 '동의'를 얻도록 함
- 사건에 대해 직접 묻는 등 조사관의 역할을 하지 않아야 함
- '학대'라는 단어를 사용하지 않도록 하고, '누가 힘들게 하나요?'라고 대상자를 특정하는 질문은 하지 않도록 유의

(2) 학생 사후지도

- 재학대가 발생하지 않도록 면밀히 관찰하기
- 아동이 자신의 강점과 자원을 깨달을 수 있도록 교육활동 시 지지하고 격려하기
- 친구관계·정서상태에 어려움이 있는지 관찰하기



외부연계기관 정보

분류	센터명	주요 사업	대표번호 및 홈페이지	
청소년 상담	위(Wee)센터	심리적 어려움을 겪고 있는 청소년 대상 상담 및 교육		
	청소년상담 복지센터	학업중단, 학교부적응, 가족관계 등 어려움을 겪고 있는 청소년 상담 및 교육	1388*	
	1388 청소년사이버 상담센터	학업 및 진로, 친구관계, 가족문제, 학교폭력, 성폭력 및 성매매 등의 문제, 가출 고민 등 온라인 상담 제공		
정신건강	정신건강복지센터	통합적인 정신질환의 예방 및 치료	1577-0199 / 129	
가정지원	가족센터	가족상담, 애도상담, 자녀양육방식 차이 상담 및 교육	1577-9337	
학교폭력	117 학교폭력 신고센터	학교폭력 및 성폭력 피해자 상담 및 긴급지원	117*	
	상다미샘	학교폭력 관련 고민이 있는 청소년, 보호자, 선생님 대상 비대면 상담 및 연계안내		
성폭력	해바라기센터	성폭력 및 가정폭력 피해자 지원 및 상담		
	여성긴급전화	여성폭력 피해자 긴급구조, 보호 및 상담	1366*	
가출	한국청소년쉼터 협의회	가출청소년 대상 쉼터, 상담 및 생활지도	02) 403-9171	
학교 밖 청소년	청소년지원센터 꿈드림	학교 밖 청소년 대상 상담 및 교육지원	1388*	
아동학대	아동보호전문기관	아동학대 신고접수 및 조사, 상담치료 및 교육 지원	02) 558-1391	
자살예방	한국생명의전화	24시간 자살예방 상담 및 생명존중교육	1588-9191*	
	자살예방상담전화	24시간 자살예방 상담 및 위기관리	1393*	
인터넷 중독	스마트쉼센터	스마트폰·인터넷 중독 상담 및 교육	1599-0075	

* 24시간 상담 가능