

학교현장에서의 정신건강 상담 프로그램

고 복 자

서울시 학교보건원 학생건강관리과장

I. 학교 생활과 정신건강

교육은 피교육자의 타고난 잠재 가능성을 바르고 순조롭게 자라나도록 기어주는 것을 의미하며 교육의 목적은 성장하고 실현하는 인간이 될 수 있도록 도와주는 전인교육에 있다고 할 수 있다.

한 인간이 자신의 잠재능력을 온전히 발휘하는 실천적 인간이 될 수 있도록 학교교육이 원래의 목적인 전인교육을 지향하는 교육을 하려면 학생들의 잠재 가능성을 잘 이끌어낼 수 있는 교육적인 인간관계 풍토가 바탕이 되어야 한다. 이런 인간관계는 상담장면에서의 인간관계와 유사하다. 즉 첫째, 공감적인 이해를 하는 관계이다. 학생과 똑같이 느낄 수 없다고 해도 왜 그렇게 느끼고 행동하는가를 그 학생의 입장에서 느껴보고 이해해 주는 것을 뜻한다. 둘째, 학생의 입장을 받아들이고 존중해야 한다. 기존의 가치관으로 판단을 하지 않는 것이다. 자신을 위해 올바른 판단을 내릴 수 있다는 신뢰를 가지고 학생의 판단을 기다려 주고, 조언을 원할 때 가르치거나 설득하려고 하지 않는 태도를 취하는 것이다. 셋째, 진실한 관계를 들 수 있다. 진실하고 자기자신을 자연스럽게 나타내는 관계에서 인간에 대한 믿음의 관계가 회복되고 이 관계를 바탕으로 할 때에만 한 인간으로의 실현적 성장은 가능해진다. 이러한 적극적인 정신건강 대책 이외에 학교 현장에서 정신건강을 유지 증진시키기 위해서는 소극적인 정신건강 대책도 필요하다. 즉 학교에서 발생하는 부적응 행동을 빨리 발견해서 치료를 돕거나 상담하는 것과 심한 좌절이나 과도한 자극과 같은 정신건강을 저해하는 요인을 하나하나 제거하는 정신건강 상담 프로그램들이 그것이다.

II. 학교현장에서의 정신건강 상담 프로그램

1. 학교생활에서 정신건강을 해치는 요인들

가정 다음으로 한 개인에게 깊은 영향을 줄 수 있는 환경은 학교인데 학교는 가정과는 다른 특징들이 있다. 학교는 교육이라는 구체적인 목적을 가진 사람들이 집단이며 이 목적에 따른 일정한 시설을 갖추고 있고 일정한 규율과 계획에 의해서 움직이는 조직적인 사회이며, 교사라는 새로운 보호자 내지 권위자 밑에서 생활하게 되는 곳이고 같은 나이 또래와 갖는 집단적인 학교생활은 가정에서와는 다른 심리적인 압력을 느끼게 하며, 각자의 능력이나 태도 및 성격이 다양다색이라 이러한 집단생활로서의 학교생활은 서로 노력하지 않으면 적응하기 어려운 점이 있다. 결국 학교생활에서 적응곤란이나 적응실패를 보인 학생들이 정신적인 문제를 일으키게 되는 것이다. 즉 학교라는 환경에 적응하는데 학생에게 어려움을 줄 수 있는 요인들이 학교생활에서 정신건강을 해치는 요인들이 될 수 있으며, 이러한 요인들은 크게 네 가지로 나누어 볼 수 있다.

1) 학생 개인의 적응능력

학생 개개인은 타고난 자질, 성격, 행동방식, 자아 개념 등에 따라 적응을 잘 할 수도 있지만 부적응 행동을 일으킬 수도 있다. 학생의 행동양식이나 성격, 자질, 또는 자아의식과 같은 적응에 필요한 개인적 역량은 주로 가정을 중심으로 형성되므로 가정에 문제가 있는 학생은 학교생활에서 어려움을 겪을 가능성이 훨씬 커진다. 가정 내 문제가 예상되는 학생들을 미리 파악하여 그 아이 나름의 고유한 발달과정을 평가해 보고 그에 따른 대책을 세우는 것이 바람직하다. 소아 정신질환은 개념적으로 어린이나 청소년의 성장

발달상에 일어나야 할 제반 변화에 대한 적응이 어렵거나 또는 적응에 실패함으로써 발달이 지연, 고정 또는 왜곡되는 것을 의미한다. 학생들이 자기 나이와 성에 맞게 환경적인 적응은 물론 심리적인 적응을 할 수 있도록 돕는 것이 정신질환의 예방이며 치료인데 그러기 위해서는 학생들의 정상적인 성장발달 과정과 각 시기마다 이루어야 되는 발달과제를 잘 알아야 할 것이다. 급격한 생물학적, 사회적, 심리적 변화를 경험하는 정서적 격동기인 청소년기의 학생들은 적응의 어려움을 가질 수 있다. 학생 개개인의 적응능력을 높이기 위한 정신건강 상담 프로그램이 요구된다.

2) 학교의 제도, 교육방침의 영향

일반적으로 경쟁이 치열한 사회나 개인이 무시되는 대량화의 사회에서 자아상실, 인간성 상실이 문제되고 정신건강은 위협을 받게 된다. 그러므로 학급 수가 큰 학교보다는 학습 수가 적은 학교가 학급의 학생 수가 많은 학교보다는 적은 학교가, 입시율만을 높이려고 공부위주로 학생들을 지도하는 학교보다는 그렇지 않은 학교가 정신건강면에서는 더 좋은 학교라 할 수 있다. 지나치게 권위주의화되고 너무 획일화되고 규격화된 교육방침이나 처벌과 금지위주의 교칙, 그리고 생활의 변화가 극심한 학교제도나 교사의 낮은 경제적 대우 등 교사의 극지를 낮추는 사회풍조 등은 정신건강 측면에서 해로운 요인이 될 수 있다. 반드시 정신건강의 저해 요인이 되는 것은 아니나 새로운 입학, 새 학년의 진급, 교사의 이동, 전학 등과 같은 학교생활의 변화는 스트레스의 요인이 된다.

3) 교사의 영향

교사는 부모를 제외하고는 학생들에게 가장 큰 영향을 주는 존재이다. 교사의 영향을 긍정적이며 학생의 성장과 발달에 기여한다. 그러나 간혹 교사에게 실망해서 배움의 의욕을 잃고 심리적 장애를 보이는 경우도 있다. 학생들은 강압적이고 권위적이며 공부 잘하는 학생을 편애하고, 벌을 자주 세우거나 때로 다스리기를 좋아하는, 또는 날카로운 비판의 말을 서슴치 않으시거나 무관심한 선생님들에게서 특히 마음의 상처를 받는다. 학생자신의 어려움 때문에 교사를 비난하는 경우도 있겠지만 교사자신의 문제가 원인인 경우도 있겠고 교칙에 긍지를 갖고 교육에 전념하기 어렵게 하는 교육풍토와 사회여건이 문제인 경우도 있겠다. 부모가 아이의 경험 세계에 있어 근본적 열쇠를

지녔다면 교사는 여벌의 보조 열쇠 하나를 갖고 있어 아이들의 마음의 문을 열고 닫을 수 있다고 한다. 교사의 역할은 학생들에게 있어서는 너무나 중요하다. 만약에 공부를 안해서 못하는 것이 아니고 아무리 공부를 해도 성적이 좋아지지 않는 학생이 있는데 이 학생이 시험에서 틀린 수만큼 때를 때리는 선생님이나 시험성적이 나쁜 아이들을 벌주거나 무시하는 선생님을 만났을 때 어떤 장면이 연출될 수 있겠는가? 하지만 다행히 자기증오는 파멸을, 자기 가치 존중은 건설적인 힘을 발휘할 수 있다는 생각을 심어주며 학생들 개개인의 가능성의 등불에 그들 스스로 불을 켜도록 도와주는 선생님을 만나게 된다면... 중요와 분노로 기억에 남는 선생님보다는 사랑과 존경과 신뢰와 그리움으로 마음에 새겨지는 선생님이 되어야 할 것이다. 그러기 위해서는 먼저 교사 스스로 자신의 문제를 살펴봐야 할 것이다. 자신의 문제를 깨닫고 내적 원인에서 오든 외적 원인에서 오든 그 문제로 인해 학생들에게 어떤 영향을 줄 수 있는가를 알아야 하며 혹 학생들에게 잘못된 영향을 주게 되었을 때에는 솔직히 시인하고 용서를 구할 수도 있어야 할 것이다. 비록 바람직하지 않은 환경에 있을지라도 교사는 진정한 자기 역할을 찾아야 하고 자기 실현적 교사가 되어야 할 것이다.

4) 동료학생과의 관계

현재 가장 문제가 되고 있는 것은 폭력싸움의 영향이다. 폭력을 당하는 학생은 물론, 옆에서 구경하는 학생들도 강한 자극을 받게 되며 자존심의 손상을 심하게 받게 되기 때문이다. 폭력 싸움을 주도하는 비행 청소년들의 특징은, ① 신뢰성 있는 대인관계를 맺지 못하고 있고, ② 정서적으로 무감각해서 남의 감정을 느끼지 못하며, ③ 생각보다는 행동을 통해 문제를 해결하는 경향이 있어, 이런 행동을 하게 되면 어떤 결과가 생길지를 상상해 볼 수 있는 능력이 없는 것이 특징이며, ④ 경험을 통해 학습을 하는 능력이나 학습한 것을 일반화시키는 능력이 결여되어 있다. 이런 특징 때문에 잘못을 용서받고 돌아서자마자 또 잘못을 저지르게 되는 것이다. 전체 학생들을 위해서나 이들 비행 학생들을 위해 어떤 대책을 세워야만 한다. 학칙에 따라 정학처분하거나 근신시키는 등 비행 집단에 속한 학생들을 벌주고 그들이 서로 가까이 하지 못하도록 하는 방법을 흔히 사용하는데 그래도 문제해결

이 안되는 경우가 많다. 오히려 집단으로 비행을 저지르는 학생들 모두를 집단상담에 참여시켜 자신들의 갈등과 어려움을 행동으로 표현하는 습성을 언어로 표현할 수 있도록 돕고 서로가 서로의 행동을 억제해 주도록 그들의 결속된 힘을 이용하여 돕는 것이 더욱 효과적이다. 이때 이들을 돕는 상담자는 긍정적인 자아개념이 발달되어 있지 않고 의미있는 대인관계를 맺지 못하는 비행 청소년들의 신뢰성을 회복시켜 주기 위해 정직해야 하며, 솔직 담백하게 현실적인 관점에서 문제를 해결하도록 도와야 할 것이다. 그 밖에 동료학생과의 문제를 들 수 있는 것은 경쟁이 조장되는 관계이다. 이런 경쟁의식은 경쟁 대상자가 없을 때 독자적인 자기성취를 하는데 현저한 장애가 된다.

2. 학교가 당면한 정신건강상의 문제들

최근 학교가 당면한 정신건강상의 문제는 청소년기의 특징적인 정신장애라고 볼 수 있는, 소위 청소년문제라고 불리는 자살, 비행, 약물남용, 학교거절증, 폭력, 성 문제 등이다. 이런 문제들을 조기 발견하여 적절히 해결하도록 도울 뿐 아니라 이런 문제들의 발생을 예방할 수 있는 정신 건강상담 프로그램을 학교에서도 나름대로 강구해야 할 것이다.

3. 학교현장에 필요한 정신건강상담 프로그램

학교현장에 필요한 정신건강상담 프로그램을 정리해 보면 다음과 같다.

1) 학생들에게 필요한 정신건강상담 프로그램

학교부적응 학생 상담, 스트레스 상담, 성 상담, 대인관계 기술 증진 상담, 대화의 기술 증진 상담, 약물 상담, 올바른 성장발달을 도울 수 있는 정신건강 상담 등의 주제로 학생들에게 개인 또는 집단으로 시행될 수 있는 정신건강 상담 프로그램들과 아울러 부모자녀 관계를 개선하는 상담, 부모가 알코올 중독자인 자녀 상담 프로그램들, 학교내 학생의 자살, 사고 등 위기 위기 위기상담 등이 필요하다. 그 외에 정서장애, 대인공포증, 주의력 결핍 장애, 학습장애 그 밖의 정신 또는 신체장애로 인해 학습을 따라갈 수 없는 학생들을 위한 상담 프로그램과 특수반 또는 간이학교들이 있어 학생들의 능력에 맞게 공백없이 교육이 지속되도록 도울 수 있어야 할 것이다.

신입생의 교내 적응을 위한 지침과 안내가 필요하

며 학년이 바뀔 때마다 보다 빠른 적응을 위한 프로그램이 필요하다. 또한 전학이 필요한 경우 학생과 학부모에게 전학상담을 해주고 교사의 이동이 있는 경우도 마찬가지로 선생님들과 학생들과의 정서적인 관계가 상처없이 잘 정리될 수 있는 상담이 필요할 것이다. 신입생들의 적응을 돕기 위한 프로그램, 학교폭력 추방 프로그램, 약물남용 예방 프로그램, 귀국한 해외 유학생들의 적응을 위한 프로그램, 비행학생 상담 프로그램, 흡연 예방 상담 프로그램, 금연 프로그램, 약물 남용 예방 프로그램, 공격성 감소를 위한 현실요법 집단상담 프로그램, 친구 사귀기를 주제로한 집단 상담 프로그램, 학교 폭력 해결 상담 프로그램 등이 필요하다.

상담실은 학생들이 필요할 때면 언제나 이용될 수 있도록 늘 열려있고 도움을 줄 수 있는 상담 선생님들은 매 시간마다 교대로 대기하고 있어야 할 것이다.

2) 교사들에게 필요한 정신건강 상담 프로그램

교사들을 위한 정신건강 상담 프로그램들과 교사와 학생 사이의 문제가 생겼을 때 조정해 줄 수 있는 상담 프로그램도 준비되어야 할 것이다. 학교내 학생의 자살, 사고 등 위기 위기 위기상담, 사제관계 개선 프로그램, 정신건강 상담 사례토론 프로그램, 상담교사 심층 교육 프로그램, 그 밖의 상담 교사 연수 프로그램 등이 요구된다.

3) 학부모에게 필요한 정신건강 상담 프로그램

학부모를 위한 정신건강 상담 프로그램, 흡연 예방 상담 프로그램, 금연 프로그램, 음주 예방 프로그램, 비행 학생 부모를 위한 집단 상담 프로그램, 학교 부적응 학생 부모를 위한 집단 상담 프로그램, 학교 폭력 해결 상담 프로그램 그 밖의 부모역할 프로그램 등이 요구된다.

4. 치료전달체계

학교현장에서 정신과 의사의 도움이 요청되는 문제가 발생할 때, 그 즉시 정신과 전문의와 연결을 가져야 하는데 학생을 정신과에 보내기 어려운 경우가 많이 있다. 이럴 때 치료전달 체계면에서 도움을 의뢰할 수 있는 기관이 있다면 바람직할 것이다. 다행히 서울시 교육청 산하의 학교보건원 신경전신과는 그러한 역할을 담당하고 있다. 학생들과 교직원들만을 위한 학교보건원과 같은 특수기관이 서울시 뿐 아니라 전

국에 설치되는 것도 학교생활에서 정신건강을 돕는 방법의 하나라고 생각한다.

5. 정신건강 상담 프로그램이 적절히 시행되기 위한 조건

정신건강 상담 프로그램은 가정, 학교, 지역사회에서 힘을 합해 수행하여야 한다. 이를 위해서는, 정신건강에 관한 일반인의 지식과 관심의 수준이 더욱 높아지고, 학교와 지역사회에 정신건강 상담을 할 수 있는 시설이 더욱 늘어나 예방의학(豫防醫學)의 차원에서 할 일이 한층 많아져야 할 것이며, 시의적절하게 가정, 학교, 지역사회에 당면한 정신건강상의 문제를 예방 또는 해결할 수 있는 실시 가능한 정신 건강 증진 프로그램을 세우고 상호 협력하여 그 수행의 성취를 도와야 한다. 이를 성공적으로 수행하기 위해서는 다음과 같은 환경이 주어져야 할 것이다.

첫째, 교장, 교감을 비롯한 교사와 교직원들이 정신건강 또는 정신보건에 대한 교육을 체계적으로 지속해서 받아야 한다. 즉 전 교사의 상담 교사화가 필요하다.

둘째, 학생 개개인의 욕구와 자존심이 존중되며 개인의 능력에 따라 유연성 있는 교과지도가 이루어져야 한다.

셋째, 성교육, 약물교육, 발달심리학, 수험생의 정신건강, 청소년기의 특징 등 적절한 정신보건교육 실시를 통해 학생들 스스로 자신의 정신건강을 유지 증진토록 한다.

넷째, 여러 면에서 교사의 처우가 개선되어 우수하고 성숙한 인격의 즉 정신건강이 좋은 교사들이 교직을 떠나지 않게 하고 교사들의 정신건강을 유지 증진시킬 수 있는 환경과 연수를 지속적으로 제공한다.

다섯째, 쾌적한 학교시설과 풍부한 도서, 수시로 상담이 가능한 아늑하고 비밀이 보장되는 상담실, 스트레스 해소를 위한 운동이나 체력단련을 할 수 있는 체력실이나 운동장 등을 갖추거나 이용할 수 있어야 한다.

여섯째, 심리검사 즉 지능검사, 다면서 인성검사 등을 통해 정신적으로 어려움을 가진 학생들을 선별하

여 적절한 도움을 주며 정신장애의 조기발견 조기치료를 돕는다.

일곱째, 학생들의 학교적응을 돕고, 즐겁고 건전한 학교생활을 위한 또래들의 작은 정신건강 증진 프로그램들을 학교 실정에 맞게 다양하게 준비한다.

여덟째, 학교내 학생의 자살 등 위기 상담이 필요한 경우 소아 청소년 정신의학회 등에 위기상담을 신청하는 등 가정과 지역사회와 연계하여 청소년 정신건강 증진대책을 성실히 수행한다.

6. 정신건강 상담 프로그램의 실제

(예 1) 스트레스 상담 프로그램

- ① 현재 자신의 스트레스 평가
- ② 현재 자신의 스트레스 해소방법의 목록
- ③ 자신의 스트레스 해소방법들의 장·단점
- ④ 일반적인 스트레스 해소방법의 장·단점
- ⑤ 현재 자신에게 적합한 건강한 스트레스 해소법의 실천
- ⑥ 현재 자신에게 적합한 건강한 스트레스 해소법의 실천 결과 평가

(예 2) 부모·자녀 사이 개선 프로그램

- ① 현재 부모·자녀 사이에 문제되는 것들의 목록
- ② 조부모와 부모 사이에 문제되는 것들의 목록
- ③ 가장 상처를 주었던 부모·자녀 사이의 대화 및 행동 검토
- ④ 부모·자녀 사이에 상대방에게 바라는 것들의 목록
- ⑤ 부모·자녀와 한 팀으로 할 수 있는 심성수련 프로그램
- ⑥ 부모·자녀 역할 바꾸기
- ⑦ 부모·자녀 사이의 개선을 위해 각자 할 수 있는 언행들의 목록
- ⑧ 부모·자녀 사이의 개선을 위해 각자 하고자 했던 것들이 실패한 이유
- ⑨ 부모·자녀 사이의 개선을 위한 노력으로 변화된 점들
- ⑩ 부모·자녀 사이의 개선을 위해 각자 참아야 하거나 기다려야 할 것들