


제 2024-31호	<div>호남고등학교</div> <div>가정통신</div>	
2024.4.12.		

【 학생 자살예방 및 생명존중 교육 학부모 연수 】

안녕하세요. 학부모님. 호남고등학교 위클래스 상담실입니다.

학부모님들을 대상으로 하는 학생 자살예방 및 생명존중 교육 연수를 가정통신문 전달 방식으로 진행하고자 합니다. 이어지는 내용을 정독해주시고, 자살을 예방하고 생명을 존중하는 학생, 자녀 교육에 동참하여 주시기를 부탁드립니다.

I. 자녀 자살 예방을 위해 해야 할 것, 하지 말아야 할 것

해야 할 것	하지 말아야 할 것
자식이 받아들일 수 있는 방식의 사랑 표현	자녀가 느끼지 못 하는 방식의 사랑 표현
자녀의 장점과 강점을 부각	자녀의 단점만을 지적
자녀와 자주, 충분한 대화	자녀와의 대화 단절 또는 부족
자녀의 말을 경청하고 정서적으로 지지	자녀의 말을 듣지 않고, 공감하지 않고, 자신이 할 말만 하는 것
자녀 지도 시 자존심을 지켜주고, 인격을 존중하는 훈육	자녀 지도 시 자존심 손상, 인격적 모욕감을 야기하는 훈육
동료 또는 자녀의 친구, 선생님들에게 조력을 구하기	어려움을 혼자 또는 가족 선에서 해결하려고 버티기
위험하다고 판단될 시, 반드시 전문가에게 의뢰하기	위험한 상황임에도, 별일 없을 거라며 넘기기

II. 자살의 원인

- 심리사회적 환경
 - 부정적 생활사건, 혐오적 환경, 심각한 질병, 가정환경, 주변 또래 집단에서의 부정적 사건 등이 자살의 원인이 될 수 있음.
- 심리적 어려움
 - 급격한 기분과 사고의 변화, 우울증, 충동조절장애, 기분장애 등과 같은 심리적 장애, 과거 자살기도 경험 등 심리적 어려움이 자살의 원인이 될 수 있음.
- 신경생물학적 요인
 - 매우 낮은 수준의 세로토닌(높은 공격성, 충동성의 원인)
- 사회문화적 요인
 - 자살에 관한 언론보도(모방 자살 증가로 이어짐), 사회적 고립, 사회적 아노미, 문화적 충동, 경제적 불황기 등

Ⅲ. 자살에 대한 오해와 진실

진실	오해
자살하는 사람 10명 중 8명은 자살 의도를 명확하게 언급한다. 죽고 싶다는 말을 진지하게 받아들이고, 적극적으로 도움 방법을 생각해야 한다.	죽고 싶다고 말하는 사람은 실제로 자살을 행하지 않는다.
직접적으로 자살에 대한 고민을 파악하고, 구체적인 자살 생각 및 계획 등에 대해 솔직하게 이야기를 나눈 후 도움을 주는 것이 좋다.	자살할 위험이 높은 사람에게 자살에 대한 이야기를 꺼내는 것은 자살을 부추기는 것이니 되도록 피하는 것이 좋다.
자살은 한 가지 이유만으로 일어나기보다, 여러 가지 사건과 감정이 중첩되고 오랜 시간 축적되면서 일어난다.	자살하는 사람들의 자살 원인은 대부분 한 두 가지로 명확하다
청소년의 경우, 자살 의도를 어른보다 친구에게 먼저 말한다. 또래 집단을 더욱 중시하는 경향이 있기 때문이다. 친한 친구들을 미리 알고 이야기를 들어본다면 이해와 상담에 도움이 된다.	청소년의 경우, 또래들보다 성숙한 어른들에게 자살 의도를 먼저 이야기한다.

Ⅳ. 자살 위기에 빠진 자녀를 어떻게 도울 것인가?

1. 주의 깊은 경청

- 아이가 하는 말을 주의 깊게 듣는 것만으로도, 자신의 감정과 가치가 무시당하지 않고, 인정받고 이해받는 느낌을 줄 수 있다.

2. 격려

- 청소년기에 종종 겪을 수 있는 좌절(성적 하락, 친구 관계 어려움 등)에 자녀가 자신을 평가절하하고 있을 때, 격려의 한마디가 평가절하를 멈추게 할 수 있다.

3. 행동하기

- 자녀가 자살 위기에 처해있다고 느낄 때, 다른 가족구성원과 학교 선생님에게 알리고 도움을 구한다. 혼자 해결하려 하기보다, 주변의 공동체 구성원들과 적극적인 협력을 통해 도움을 주는 것이 효과적이다.

Ⅴ. 자살 문제와 관련하여 도움을 받을 수 있는 기관

기관명	연락처 및 인터넷 주소
자살예방상담전화	109
청소년전화	1388
정신건강상담전화	1577-0199
한국생명의전화	1588-9191
사이버1388 청소년상담센터	https://www.cyber1388.kr:447/
정읍청소년상담복지센터	063)536-1388
정읍정신건강복지센터	063)535-2101 http://www.jemhc.or.kr/kor/main/
정읍교육지원청 Wee센터	063)530-3082~5
호남고등학교 Wee클래스	063)570-7857