

활동지 24.4.8.(월) 5교시

학년 : 반 : 번호 : 이름 :

청소년 자살 원인과 예방

<EBS 위대한 수업-우울장애 편>

학습
목표

- ▶ 자살의 위험 징후를 관찰하여 언어로 표현할 수 있다.
- ▶ 자살 예방을 위한 방안을 2가지 이상 제시할 수 있다.
- ▶ 자살 예방을 위한 기관을 찾아 도움을 신청할 수 있다.

유튜브에서 찾는 방법: 유튜브에 '정신건강특집] 우울증을 겪은 정신과 교수가 말하는 우울증의 실체와 해법 | 우울장애 연구의 거장 린다 개스크 강의 몰아보기'를 검색한 후 광고를 제외하고 제일 처음 올라오는 37분 2초 영상을 보시면 됩니다. (오른쪽 QR코드도 있음→)

<https://youtu.be/IB-S6THpio0?si=a47nBLDiVchZdWR8>



1. 강의자 소개 - 린다 개스크

- 스코틀랜드 출신 어머니와 잉글랜드 출신 아버지 밑에서 링컨셔주에서 자람
- 에든버러 대학 의학박사(정신건강의학), 전 맨체스터 의과대학 정신건강의학교실 교수
- 영국 왕립정신의학회 회원
- 영국 왕립일반의사협회 회원
- 세계보건기구(WHO) 고문과 세계정신의학협회(WPA)위원
- 저술: 180편 이상의 논문과 저서로 국내에는 “먼저 우울을 말할 용기”라는 책으로 유명함.
- 특징: 본인이 10대 때부터 우울증을 겪어내고 있으므로 내담자-치료자와의 관계에 대해 관심이 많고 이 관계에서 낯선 이에게 편하게 자기 이야기를 풀어내는 ‘관계’에 대해 연구한다.

2. ‘주요 우울장애’는 유전인가요? 환경인가요? 영상을 잘 보신 분만 대답할 수 있게 됩니다.

3. 생명은 무엇이고 죽음은 무엇인가요? 청소년 자살의 원인은 무엇일까요?

생명이란? 사람이 살아서 숨 쉬고 활동할 수 있게 하는 힘

생명존중이란? 자식의 생명뿐만 아니라 타인의 생명, 동·식물의 생명에 이르기까지 존중하는 것

죽음이란? ‘한 생명체의 모든 기능이 완전히 정지되어 원형대로 회복 될 수 없는 상태’

청소년 자살의 원인

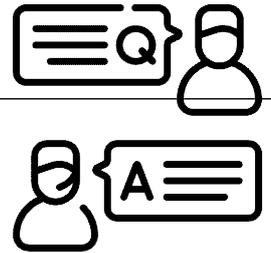
- 아동기 심리적 상처나 정서 및 행동상의 문제가 낮은 자아존중감으로 이어지고 좌절에 대해 스스로 해결하기 어려워나 전문가의 도움을 받지 않으려함.(정신건강의학과 의 약물치료, 상담가의 장기간 상담치료 등 전문가가 개입하는 경우 현저하게 비율이 감소함. 성인이 되면 새로운 재미를 찾아 금세 행복하게 잘 지내는 경우가 더 많아 10대 때 도움을 받는 것이 매우 중요.)
- 우울이나 불안과 같은 정신건강 상의 질병에 대해 도움 받기를 꺼리면서 증상이 점점 악화됨(경찰청의 09~11년도 통계에 의하면 28.3~30.4%를 차지), 신체적 질병(20.3~23.3%), 경제적 어려움(15.7~18.6%)가 뒤를 이음.
- 10대의 경우 성적 및 진학문제, 가정불화, 학교에서의 인간관계 등으로 인해 많은 어려움을 느낌

4. 강의를 듣고, 우울증의 정도-중등도-중증에 따라 어떤 치료법이 적용되는지 제시하십시오.

5. (생활기록부와 대입 역량 - 자기관리, 지식정보처리 역량) 강의를 듣고 새로 알게된 점 또는 더욱 궁금해진 것을 3가지를 찾아 작성하십시오.

6. (생활기록부와 대입 역량 - 공동체/ 협력적 소통 역량) 우리 학교 구성원들이 힘을 모아 생명을 지키고 위기를 발견하기 위한 아이디어가 있다면 1가지를 제시하세요. (학생 차원, 선생님 차원, 학교 차원, 국가 차원 중 하나를 택하여 제시하십시오.)

7. 주기적으로 해야하는 질문들



"주기적으로 해야 하는 질문입니다
 1. 최근 집에 틀어 박혀있거나 사회활동을 꺼려하나요?
 2. 사람들과 거리를 두나요?
 3. 성과나 일이 기대만큼 못한다고 느끼나요?
 4. 평소보다 많이 자거나 잠들기가 힘든가요? 5. 외모에 신경을 쓰지 않고 있나요?
 만약 여러분에게 해당되는 질문이 있다면 휴식을 취하세요. 잘 챙겨먹고 친구나 동료와 대화하세요 잠시라도 일에서 벗어나세요. 자신을 돌보고 타인의 보살핌을 받으세요. 무엇보다 중요한 건 도움을 청하는 걸 부끄러워하지마세요. 전문적인 도움을 구하는 건 부끄러운 일이 아닙니다."



8. 주변에 힘든 사람이 있거나 내가 힘들 때 이렇게 해주세요.

1. 자신이 돌보고 있음을 보여준다(감정을 동정하지 말고, 공감하고 경청한다)
2. 자살 생각이 최근에 있는지 직접적으로 물어봐도 괜찮다, 자살 동기를 물어본다.
3. 담임선생님이나 학교 선생님(의지할만한 과목 선생님, 보건선생님, 상담선생님)께 알려드리고 도움받을 수 있게 한다.

<자살 예방 전문 기관>

청소년 전화(24시간)	1388
정신건강상담전화(24시간)	1577-0199
카카오톡 채널 - '다 들어줄게' 검색 후 채팅 상담	카톡 채널 '전라고 마음상담실' 검색 후 채팅상담 인스타그램 - 'jeolla_wee'로 팔로우 한 뒤 DM

9. 우리 학교 상담 선생님의 약속 "사소한 이야기 등 다양한 주제로 이야기하는 것이 바로 상담이에요!"

“

(상담자의 역할) 열심히 경청하고, 내담자를 이해하기 위해서 자신의 다양한 자원을 활용하고, 편견이나 고정관념을 내려두고, 내담자에 대해 깊이 이해하고 이해된 내용을 내담자와 효과적으로 공유하며, 새로운 지각, 새로운 문제해결 방식, 새로운 행동을 촉진하겠습니다. 내담자에게 해가 되는 일은 하지 않겠으며, 상기한 내용 이외에 대해서는 비밀을 보장합니다.

”



상담예약: 리로스쿨-알림신청-상담예약-특정 교시 예약하기

위(Wee)클래스 위치: 정진관 2층, 점심시간에도 보드게임하러 놀러오시고, 간식도 드세요.

상담주제: 대인관계, 가족관계, 교우관계, 생활 습관 만들기(갓생 살기), 사랑하는 사람과의 인간관계 관련, 학습 전략 개선, 학습 개선, 학업중단, 우울이나 정서상의 어려움, 수치심과 죄책감/ 이외 학교 밖에 나가면, 비싼 정식 심리검사를 수련받아 학교에서는 무료로 실시하고 해석도 해드립니다.