

자살 징후발견과 학생들을 돕는 방법

장기화된 코로나19 사태로 인해 등교수업이 제한되고 친구들과의 대화와 상호작용조차 금지시키는 상황이 장기화되고 있습니다. 설문조사에 따르면 학생들이 자신의 어려움을 표현하는 대상은 부모나 선생님보다 대개 친구인데, 이러한 **소통의 단절은 정서적 어려움이 있는 학생들의 고립감과 외로움을 극대화시키면서 위기로 몰아가고 있습니다.**

가정 경제상황이 악화되고 온 가족이 집에서 함께 지내는 시간이 늘어나면서, 가정폭력과 부부갈등, 부모자녀갈등이 늘어났다는 보도도 심심치 않게 접하게 됩니다. 게다가 교사가 학생을 만날 기회가 줄어들면서 어려움이 있는 학생을 조기발견하지 못한 채 방치될 위험성이 높은 상태입니다. 또한 불안, 우울, 정신질환 등 정신건강 고위험군의 비율도 예년에 비해 증가하였습니다.

우리 학생들에게 조금 더 주의 깊은 관심을 가져야할 때입니다.

이번 뉴스레터 특별호에서는 학생들이 감정적으로 힘들거나 죽고 싶다는 생각을 할 때 보이는 신호가 무엇인지, 그리고 어떻게 학생들을 도울 수 있는지에 대해 말씀드리겠습니다.

1 어떤 점을 관찰해야 할까요?



학생 자살징후 체크리스트

<언어>

- ☐ 자살이나 살인, 죽음에 대한 말을 자주 함
- ☐ 신체적 불편함을 호소함
- ☐ 자기비하적인 말을 함
- ☐ 자살하는 방법에 대해 질문함
- ☐ 자살한 사람들에 관한 이야기를 꺼냄

<행동>

- ☐ 편지, 일기, 노트 등에 죽음에 관련된 내용을 적음
- ☐ 수면상태의 변화(평소보다 너무 많이 자거나 적게 잠. 또는 잠들기 어려워하거나 일찍 깸)
- ☐ 식사상태의 변화(평소보다 덜 먹거나 더 많이 먹음. 체중이 급격하게 감소하거나 증가함)
- ☐ 평소와 다른 행동을 하거나 주어진 일을 끝까지 못 마침
- ☐ 집중력 저하, 사소한 일에 대한 결정의 어려움
- ☐ 자해행동이나 물질남용 (술, 담배 등)

<정서>

- ☐ 감정상태의 변화(죄책감, 외로움, 무기력 또는 평소보다 화를 잘 내거나 짜증을 내거나 멍한 모습)
- ☐ 대인기피, 흥미상실 (평소 기쁨을 느끼던 활동을 더는 즐기지 않는 모습. 타인과의 관계를 피함)

※ 학교 학생자살사망사안 보고서에 의하면, 자살사망 학생은 최소 2개 이상의 증상을 보인 것으로 나타났습니다



학교에서는 겉으로 잘 드러나지 않으나 지속적인 관찰이 필요한 자살징후

- ☐ 사후세계를 동경하는 말을 함
- ☐ 주변 정리 (마지막을 정리하고 마음을 정리함. 받았던 상자이나 기념품을 버림)
- ☐ 자살에 대한 계획을 세움
- ☐ 외모 관리에 대해 무관심함
- ☐ 죽음 관련 음악, 시, 영화 등의 과도한 몰입
- ☐ 어긋났던 인간관계 개선, 노력, 신변정리
- ☐ 평소 소중히 여기던 물건을 다른 사람에게 줌

※ 출처: 2021. 교육부. 「교사용 학생 자살징후 체크리스트」

2 어떻게 말을 해야 할까요?

1. 자살에 대해 질문하기

자살위험징후를 알아차렸을 때는 직접적으로 자살에 대해 질문을 하여 현재 상황을 확인할 필요가 있습니다. 자살위험 수준을 알아보기 위하여 자살생각, 자살동기, 자살계획, 자살시도 경험 순으로 질문을 하여 판단을 하고, 자해 여부도 물어봅니다.

자살생각	"죽고 싶은 마음이 있니?" "그 마음에 점수를 준다면 10점 만점에 몇 점을 줄 수 있을까?"
자살동기	"어떤 이유 때문에 죽고 싶을까?", "어떤 점이 그렇게 고통스러울까?"
자살계획	"죽는데 구체적인 계획이 있니?" "막연히 죽고 싶은 생각만 있니?"
자살시도	"이전에 죽으려고 시도를 한 적이 있니?" "어떤 방법을 사용했었니?" "실패해서 마음이 어땠었니?"
자해	"자해를 하고 있지는 않니?" "자해를 하고 나면 마음이 어떠니?"

2. 자살생각이 있는 학생과 대화를 할 때 주의할 점

자살생각이 있는 학생과 대화를 하는 것은 쉬운 일은 아닙니다. 죽고 싶은 마음이 있는 사람과 대화를 하는 것은 경험이 많은 정신건강 전문가들에게도 항상 긴장되는 일입니다. 그러한 상황에서 선불리 학생을 설득하려고 하는 것은 문제 해결에 별다른 도움이 되지 않습니다. 자살생각을 부정하거나, 자살에 무조건적인 비난만 하거나, 참아야 한다고 훈계를 하거나, 혹은 지킬 수 없는 약속을 하는 것은 오히려 문제를 악화시킬 뿐입니다. 비밀이 보장이 될 수 있고, 조용히 대화를 할 수 있는 공간에서, 학생이 죽음을 생각할 정도로 고통스러워하는 상황에 대해 이해하려고 노력합니다. 자살의 경우 이후의 개입을 위해 보호자가 학생의 상황을 알아야 할 의무가 있으므로, 비밀보장의 한계에 대해서도 학생에게 미리 고지를 할 필요가 있습니다.



도움이 되는 대화법

"OO이가 그렇게 힘들었구나."

"OO이 입장에서는 그렇게 느껴지는 것이 당연 하겠구나."

"선생님도 OO이 입장이었다면 그랬을 것 같다."

"선생님은 학생의 생명과 연관된 이야기를 알게 되었을 때는 꼭 보호자에게 알리도록 되어 있어. 혹시 부모님에게 알리게 되었을 때 걱정되는 것이 있니?"



도움이 되지 않는 대화법

"죽을 용기로 더 열심히 살아야지"

"누구나 그 정도 고통은 다 겪어"

"뭐 그런 문제로 죽을 생각까지 하니?"

"설마 자살하고 싶은 것은 아니지?"

"이건 절대 비밀이야, 나만 알고 있을게."

3 어떻게 해야 할까요?

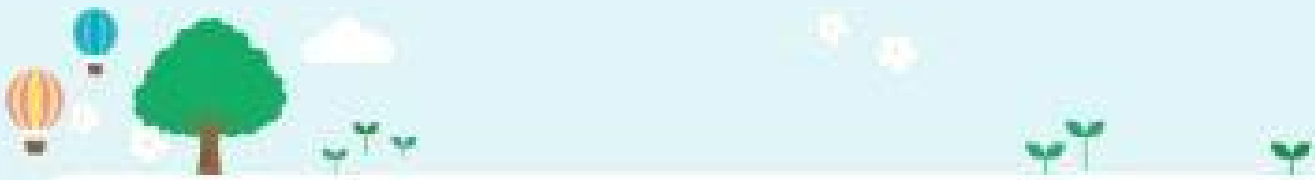
1. 학교에 알리기

교사는 학생의 자살위험 상황을 알게 된 즉시 관리자 및 학생정신건강 담당자에게 이 사실을 알려야 하고, 학교 내에서 취할 수 있는 조치들에 대한 논의를 해야 합니다. 지역에 따라 교육청과 같은 외부의 자원을 이용하는 것도 좋습니다.

2. 보호자에게 알리기

교사는 학생의 위기 상황에 대해 즉시 보호자에게 알려야 하고, 다음 내용들을 알립니다.

- 아이를 절대로 혼자 두지 않도록 부탁드립니다.
- 아이가 위험한 물건(곤, 칼, 가위 등) 및 장소(창문, 옥상, 호수 등)에 가지 않도록 관찰해야 함을 알립니다.



- 정신건강의학과 치료의 필요성에 대해 설명합니다.
- 자살충동이 매우 강하고, 긴급하다면 입원치료도 필요할 수 있음을 설명합니다.
- 보호자가 학생을 지나치게 혼내거나, 욕박지르는 등 자극하지 않도록 돕습니다.
- 만약, 학생이 자살을 생각하게 된 원인이 보호자의 학대라면, 보호자에게 알리는 부분에 대해 관리자 및 학생정신건강 담당자와 논의하고 결정합니다.

*결정적 순간에 극단적인 선택을 안할 수 있도록 해주는 것은
'소통'과 '연결감'이라고 합니다.*

*위험한 행동으로 옮기기 전에
자신의 어려움을 교사에게 표현해준 학생에게 고마움을 표현해 주세요.*

2021년 6월

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 교사용 뉴스레터입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com