



智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

가 정 통 신 문

- 자살 예방교육 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 7. 16.

담당부서: 학생생활부

□ 자살 예방교육

● 징후 (출처: 수원시 자살예방 센터-www.csp.or.kr | 국가건강정보포털-health.mw.go.kr)

- 언어적 징후
 - 죽어버렸으면 좋겠다. - 나 같은 건 죽는게 나아. - 나만 없어서면 되잖아.
 - 이제는 지쳤어. - 그동안 고마웠어.
 - 만일 죽는다면 그 다음에는 어떻게 될까? (갑자기 사후세계에 관심을 보임)
- 행동적 징후
 - 수면, 식욕의 부족 및 과다
 - 외모에 무신경하고 기본적 청결관리가 안 됨
 - 자살 시도 및 계획(약을 모으거나, 유서를 작성)
 - 자살을 암시하는 글(일기)이나 그림을 남김
 - 별다른 이유도 없이 아끼는 물건을 주변사람에게 주며 신변 정리
 - 대인관계 기피, 대외 활동 감소(반대로 평소에 자주 안 만나던 사람을 일부러 쫓겨서 만나기도 함)
- 정서적 징후
 - 우울감, 고립감, 짜증, 주변 일에 무감각
 - 주변 상황에 초연해져 평안해보이거나 기분이 들떠보일 수도 있다.

● 자살, STOP!

· 자살은 도피처, 해결방안이 아니다.

자살한다고 해서 모든 것이 끝나거나 상황이 해결되지 않으며, 자신과 남은 이에겐 큰 고통과 후회를 남기게 된다.

신체 건강하고 언제나 긍정적이며 모든 일에 적극적이었던 형부는 경제위기로 인해 이미 자살을 깊이 생각하고 있었던 때였다. 어느날 형부는 농약을 마시고 자살을 시도했고, 119를 불렀을 때 형부는 이미 의식이 없었다. 병원으로 후송하여 응급처치를 했지만 농약이 이미 온몸에 퍼진 상태라 살려낼 수가 없었다. 중환자실에서 3일간의 입원기간 동안 형부는 “다시 살 수만 있다면 정말 열심히 살아야지”라고 말했다. “너무나 고통스러워 견딜 수가 없다, 후회한다”는 말도 했고 “도와달라”고 말하기도 했다. 그는 그렇게 형부를 간호하면서 자살하는 사람이 후회와 회한의 눈물에 몸부림치는 모습을 남김없이 지켜보았고 형부는 결국 살아나지 못한 채 삶을 마감했다.

▲ 출처: 한림대 생사학연구소(www.lifendeath.or.kr)

· 고통은 우리가 성숙해질 수 있는 기회이다.

삶은 단기에 승부를 내는 것이 아니라 장거리 마라톤이다. 삶의 레이스를 달리는 동안 여러 유형의 고통이 찾아오는 것은 당연하며, 이 고통은 자신이 어떤 인간이건 간에 찾아온다. 그러므로 ‘나만 이런 고통을 겪는다.’ ‘내가 못나서 이런 고통을 겪는다.’라는 말은 성립될 수 없다. 고통은 인간이 성장하기 위해 누구나 겪는 성장통이며, 고통을 극복해나갈 때마다 우리는 한층 더 성숙해진다. 또한 부모님, 교사, 친구 등 고통을 극복하고 함께할 수 있는 사람들이 언제나 곁에 있음을 잊지 말아야 한다.

● 주변에 자살의 징후를 보이는 친구가 있을 때

■ Do Vs Do not

해야 할 것	하지 말아야 할 것
<ul style="list-style-type: none"> · 상대의 이야기에 집중해서 차분히 듣고, 중립적 자세에서 이해하고 공감하며 존중하기(상대의 생각에 대해 논쟁하지 않는다) · 확신이 들지 않더라도 주변의 가족, 친지, 교사에게 적극적으로 알리기 · 되도록 혼자 있지 못하게 하기 · 도움을 받을 수 있는 곳을 알려주고 관련 기관 및 전문가를 만나게 하기 · 자살을 시도할 수 있는 위험한 물건이나 상황 가까이 있지 않게 하기(언제, 어떻게, 어떤 방식으로 자살하려고 하는지 조심스럽게 물어보아 만일 대답한다면 그러한 물건들을 믿을 만한 사람에게 넘겨주도록 설득하거나 가족이나 친지 등에게 이러한 물건을 치우도록 함) 	<ul style="list-style-type: none"> · 선부른 충고나 막연한 조언 및 훈계(다 잘 되겠지, 바보 같은 생각은 하지 마, 죽을 용기로 살아라 등) · 감정적인 대처 및 충격을 받았다는 느낌을 직접적으로 표현 · 중간에 말을 끊거나 지나치게 자세히 캐묻기 · 배푸는 듯한 태도, 동정하는 듯한 태도

▲ 출처: 자살의 이해와 예방, 2009, 학지사 | 국가건강정보포털-health.mw.go.kr)

■ 자살을 생각하는 친구에게 할 수 있는 질문

- (현재 자살에 대한 생각 알아보기) “사람들은 우울할 때 죽는 게 낫다는 말을 하기도 하는데, 이런 생각을 한번이라도 해본 적 있니?”
- (심리적 정황 파악) “언제 그런 생각을 해 봤어? 어떤 상황이었길래 그렇게 힘들었어?”
- (시도 여부 파악) “자살을 직접 시도해 본 적이 있었니? 언제였는지 말해줄 수 있을까?”
- (계획 및 수단 파악) “처음엔 많이 무서웠을텐데, 어떤 방법으로 하려고 했어? 얼마 동안 생각한 계획이었어?”
- (살아있음의 소중함에 대한 이야기) “계속 살아가려면 어떻게 되어야 할 것 같아? 어떤 모습으로 살고 싶어?”

▲ 출처: 수원시 자살예방 센터-www.csp.or.kr)

■ 도움을 받을 수 있는 곳

1. 상담전화

- 자살 및 정신건강 위기상담 전화 (1577-0199) - 보건복지 콜센터 (129)
- 생명의 전화 (1588-9191) - 헬프콜 청소년 전화 (1388)

2. 온라인 상담

- 생명의 친구들 자살예방상담 (<http://counselling.or.kr> 접속 후 '사이버 상담실' 클릭)
- Cyber 1388 (www.cyber1388.kr 접속 후 공개, 비밀 게시판 및 채팅 상담 가능)

2021. 7. 16.

배 영 고 등 학 교





智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

가 정 통 신 문

- 자살 예방교육 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 7. 16.

담당부서: 학생생활부

□ 자살 예방교육

● 징후 (출처: 수원시 자살예방 센터-www.csp.or.kr | 국가건강정보포털-health.mw.go.kr)

· 언어적 징후

- 죽어버렸으면 좋겠다. - 나 같은 건 죽는게 나아. - 나만 없어지면 되잖아.
- 이제는 지쳤어. - 그동안 고마웠어.
- 만일 죽는다면 그 다음에는 어떻게 될까? (갑자기 사후세계에 관심을 보임)

· 행동적 징후

- 수면, 식욕의 부족 및 과다
- 외모에 무신경하고 기본적 청결관리가 안 됨
- 자살 시도 및 계획(약을 모으거나, 유서를 작성)
- 자살을 암시하는 글(일기)이나 그림을 남김
- 별다른 이유도 없이 아끼는 물건을 주변사람에게 주며 신변 정리
- 대인관계 기피, 대외 활동 감소(반대로 평소에 자주 안 만나던 사람을 일부러 챙겨서 만나기도 함)

· 정서적 징후

- 우울감, 고립감, 짜증, 주변 일에 무감각
- 주변 상황에 초연해져 평안해보이거나 기분이 들떠보일 수도 있다.

● 자살, STOP!

· 자살은 도피처, 해결방안이 아니다.

자살한다고 해서 모든 것이 끝나거나 상황이 해결되지 않으며, 자신과 남은 이에게 큰 고통과 후회를 남기게 된다.

신체 건강하고 언제나 긍정적이며 모든 일에 적극적이었던 형부는 경제위기로 인해 이미 자살을 깊이 생각하고 있었던 때였다. 어느날 형부는 농약을 마시고 자살을 시도했고, 119를 불렀을 때 형부는 이미 의식이 없었다. 병원으로 후송하여 응급처치를 했지만 농약이 이미 온몸에 퍼진 상태라 살려낼 수가 없었다. 중환자실에서 3일간의 입원기간 동안 형부는 “다시 살 수만 있다면 정말 열심히 살아야지”라고 말했다. “너무나 고통스러워 견딜 수가 없다, 후회한다”는 말도 했고 “도와달라”고 말하기도 했다. 그는 그렇게 형부를 간호하면서 자살하는 사람이 후회와 회한의 눈물에 몸부림치는 모습을 남김없이 지켜보았고 형부는 결국 살아나지 못한 채 삶을 마감했다.

▲출처: 한림대 생사학연구소(www.lifendeath.or.kr)

· 고통은 우리가 성숙해질 수 있는 기회이다.

삶은 단기에 승부를 내는 것이 아니라 장거리 마라톤이다. 삶의 레이스를 달리는 동안 여러 유형의 고통이 찾아오는 것은 당연하며, 이 고통은 자신이 어떤 인간이건 간에 찾아온다. 그러므로 ‘나만 이런 고통을 겪는다.’ ‘내가 못나서 이런 고통을 겪는다.’라는 말은 성립될 수 없다. 고통은 인간이 성장하기 위해 누구나 겪는 성장통이며, 고통을 극복해나갈 때마다 우리는 한층 더 성숙해진다. 또한 부모님, 교사, 친구 등 고통을 극복하고 함께할 수 있는 사람들이 언제나 곁에 있음을 잊지 말아야 한다.

주변에 자살의 징후를 보이는 친구가 있을 때

■ Do Vs Do not

해야 할 것	하지 말아야 할 것
<ul style="list-style-type: none"> ·상대의 이야기에 집중해서 차분히 듣고, 중립적 자세에서 이해하고 공감하며 존중하기(상대의 생각에 대해 논쟁하지 않는다) ·확신이 들지 않더라도 주변의 가족, 친지, 교사에게 적극적으로 알리기 ·되도록 혼자 있지 못하게 하기 ·도움을 받을 수 있는 곳을 알려주고 관련 기관 및 전문가를 만나게 하기 ·자살을 시도할 수 있는 위험한 물건이나 상황 가까이 있지 않게 하기(언제, 어떻게, 어떤 방식으로 자살하려고 하는지 조심스럽게 물어보아 만일 대답한다면 그러한 물건들을 믿을 만한 사람에게 넘겨주도록 설득하거나 가족이나 친지 등에게 이러한 물건을 치우도록 함) 	<ul style="list-style-type: none"> ·선부른 충고나 막연한 조언 및 훈계(다 잘 되겠지, 바보 같은 생각은 하지 마, 죽을 용기로 살아라 등) ·감정적인 대처 및 충격을 받았다는 느낌을 직접적으로 표현 ·중간에 말을 끊거나 지나치게 자세히 캐묻기 ·베푸는 듯한 태도, 동정하는 듯한 태도

▲ 출처: 자살의 이해와 예방, 2009, 학지사 | 국가건강정보포털-health.mw.go.kr)

■ 자살을 생각하는 친구에게 할 수 있는 질문

- (현재 자살에 대한 생각 알아보기) “사람들은 우울할 때 죽는 게 낫다는 말을 하기도 하는데, 이런 생각을 한번이라도 해본 적 있니?”
- (심리적 정황 파악) “언제 그런 생각을 해 봤어? 어떤 상황이었길래 그렇게 힘들었어?”
- (시도 여부 파악) “자살을 직접 시도해 본 적이 있었니? 언제였는지 말해줄 수 있을까?”
- (계획 및 수단 파악) “처음엔 많이 무서웠을텐데, 어떤 방법으로 하려고 했어? 얼마 동안 생각한 계획이었어?”
- (살아있음의 소중함에 대한 이야기) “계속 살아가려면 어떻게 되어야 할 것 같아? 어떤 모습으로 살고 싶어?”

▲ 출처: 수원시 자살예방 센터-www.csp.or.kr)

■ 도움을 받을 수 있는 곳

1. 상담전화

- 자살 및 정신건강 위기상담 전화 (1577-0199) - 보건복지 콜센터 (129)
- 생명의 전화 (1588-9191) - 헬프콜 청소년 전화 (1388)

2. 온라인 상담

- 생명의 친구들 자살예방상담 (<http://counselling.or.kr> 접속 후 '사이버 상담실' 클릭)
- Cyber 1388 (www.cyber1388.kr 접속 후 공개, 비밀 게시판 및 채팅 상담 가능)

2021. 7. 16.

배 영 고 등 학 교 장