

생명지킴이 교육 활동지(1)

작성자 이름:

학번:

 교육 내용에 집중하면 모두 맞출 수 있는 퀴즈들로 구성하였습니다. 빠짐없이 끝까지 작성해주세요.

PART 1 다음은 우리나라 청소년 자살의 현황에 대한 내용입니다.
교육 내용을 바탕으로 잘 읽고 맞으면 O, 틀리면 X에 표시하세요.

- 1) 자살을 생각해보지 않은 청소년은 죽고 싶다는 친구의 이야기에 당황하거나 놀랄 수 있다. (O , X)
- 2) 자살의 문제는 주로 특별한 계층에서만 발생하고 있다 (O , X)
- 3) 최근(2020년) 우리나라 청소년 사망 1위는 교통사고이다. (O , X)
- 4) 2015년부터 2020년까지 우리나라 청소년 자살사망자 비율은 매해 높아지고 있다. (O , X)
- 5) 청소년이 자살을 생각하게 되는 이유에는 학업 문제, 미래에 대한 불안, 가족 간의 갈등 등 여러 가지가 있다. (O , X)

PART 2 다음 빈칸(□□□□□)에 들어갈 단어 5글자가 무엇인지 답해봅시다.



심각해져가는 청소년들의 자살을 예방하기 위해서 바로 여러분 한 명 한 명의 힘이 필요합니다.
우리는 오늘 자살예방 교육을 통해 □□□□□로서 활동전략을 배울 것입니다.
□□□□□란 주변에서 자살고위험군을 발견하게 되면, 위기상담서비스를 받을 수 있도록 전문 기관에 연계하여 자살을 예방하는 사람입니다.

답: _____ (힌트:ㅅ ㅓ ㅈ ㅋ ㅇ)

PART 3 마음이음 활동전략1 : 마음알기 에 대해 정확하게 이해하고 아래 질문에 답해봅시다.

생명지킴이의 마음이음 활동전략 첫 번째, '마음알기'입니다.
마음을 알기 위해 친구의 언어, 행동, 상황의 변화를 잘 알아차려야 합니다.
마음의 변화가 외적으로 어떻게 나타날 수 있는지 영역별로 예시를 1가지 이상 써보세요.

언어적 표현

행동의 변화

상황의 변화

해결하기 어려운 고민이 있거나 죽고 싶다는 생각을 하는 친구의 언어, 행동, 상황의 변화에 대해 잘 이해했 지요? 그 다음으로 생명지킴이는 친구의 '마음알기'를 위해 친구에게 도움이 되는 대화가 이루어져야 합니다. 교육내용을 바탕으로 아래 내용이 맞으면 O, 틀리면 X로 답해봅시다.

- 1) 언어적, 행동적 자살 징후를 보이는 친구에게 자살에 대해 직접적으로 물어보는 것이 도움이 된다. (O , X)
- 2) 친구의 어려움이나 고민에 관심을 가져주고 이야기를 나눠준다면, 더 이상 혼자가 아니라는 것을 알게 되어 자살예방에 도움이 된다. (O , X)

생명지킴이 교육 활동지(2)

작성자 이름:

학번:

PART 4 마음이음 활동전략2 : 이음하기 에 대해 정확하게 이해하고 아래 질문에 답해봅시다.

Q. 다음 내용을 읽고 친구가 도움을 받을 수 있는 전문기관의 예시를 1가지 이상 적어보세요.

생명지킴이의 마음이음 활동전략 두 번째, ‘이음하기’입니다.
위기 정도에 따라 친구와의 대화만으로는 자살 생각을 없애기 어려운 경우가 있습니다. 이럴 때는 자신의 상황과 자살에 대해 솔직하게 이야기 나눌 수 있는 전문기관을 안내해주고, 필요하다면 친구와 함께 가줄 수도 있습니다.



답: _____

PART 5 실천 연습하기 : 평소에 가깝게 지내던 친구 슬기가 오늘 밤 다음과 같은 메시지를 보냈습니다. 아래 내용을 읽고 답변해주세요.



메시지가 도착했습니다

OO야, 그 동안 내 친구로 함께 해줘서 고마웠어.
네가 있어서 지금까지 학교도 다니고 잘 버틸 수 있었던 것 같아.
매번 내가 힘든 얘기만 해서 미안했어.
남들에게 피해주는 일도 그만하고 싶고.. 내가 사라져야 모든게 끝날거 같아.
넌 좋은 친구였어. 정말 고마웠어..

1) 위의 메시지를 읽은 후 느껴지는 내 감정과 생각에 대해 솔직하게 표현해보세요.

2) 내가 생명지킴이로서 슬기를 위해 할 수 있는 일이 무엇인지 마음이음 활동전략을 바탕으로 자유롭게 작성해 봅시다.

PART 6 마무리 활동

오늘 함께 살펴본 내용 중에 기억에 남는 내용 또는 새롭게 알게 된 내용을 1가지 이상 적어보세요.

