

생명존중 및 자살예방을 위한 학부모 교육

동신초등학교

2003년 이후 OECD국가 중 자살률 1위, 청소년 사망원인 1위, 34분당 1명꼴로 자살하는 국가!
그러나 우리 아이는 자살을 생각하거나 시도할 아이가 아니다? 평범한 아이라도 스트레스를 받거나, 좌절감
혹은 극심한 외로움을 느끼게 되면 자살을 생각하거나 시도할 수 있습니다. 누구에게도 안전지대란 없습니다.
아닐 것이라고 안심하기 전에, 먼저 우리 아이를 살펴봐주세요.

1. 청소년기의 자살 행동은 성인과 어떤 차이가 있나요?

① 자살 시도율 증가	<ul style="list-style-type: none">• 신체적, 정서적 변화로 격동의 시기• 지적 변화로 기존의 가치나 규범에 도전하는 시기• 자아정체성이 발달되지 않아 정체성의 혼란이 찾아옴• 학교생활과 학업에 대한 스트레스가 증가
② 충동성	<ul style="list-style-type: none">• 부모나 주변 어른들의 잔소리가 싫어질 때 충동적으로 선택하곤 함• 여러 사람 앞에서 비난이나 꾸중을 들었을 때 충동적으로 선택하기도 함
③ 전염력이 강함	<ul style="list-style-type: none">• 피암시성이 강합니다.• 연예인이나 추종자의 죽음이 영향을 미치곤 합니다.• 주변 사람들의 자살이 많은 영향을 미칩니다.
④ 분명한 자살동기	<ul style="list-style-type: none">• 고통의 끝이나 문제해결의 대안으로 선택하곤 합니다.• 분명한 이유를 만들어 합리화하는 경향이 있습니다.• 남을 조정하거나 보복하려는 동기로 선택하기도 합니다.
⑤ 죽음에 대한 환상	<ul style="list-style-type: none">• 판타지 소설, 인터넷 게임 등의 영향으로 죽음에 대한 환상을 갖기도 합니다.• 죽음이 문제해결의 한 방법이라는 잘못된 생각을 갖기도 합니다.

2. 자살시도를 예측할 수 있는 신호들

① 행동신호들	<ul style="list-style-type: none">• 수면, 진통제, 감기약 등을 모아서 감춰둠• 줄, 칼 등을 준비하고 감춤• 자신의 물건을 정리하거나 의미 있는 소장품을 남에게 주거나 버림• 오랫동안 만나지 못했던 친구나 선생님을 찾아감• 일기장, 낙서, 블로그, SNS 등으로 자살, 죽음에 대해 표현
② 언어 신호들	<div><ul style="list-style-type: none">• 나 정말 죽고 싶어• 내가 죽어버리면 좋을 텐데...• 나는 아무짝에도 쓸모가 없어• 사라져 줄게<ul style="list-style-type: none">• 멀리 떠나고 싶다• 깨어나지 말았으면...• 날아가 버리고 싶다.• 내가 죽어도 아무도 슬퍼하지 않겠지?</div>
③ 기타 신호들	<div><ul style="list-style-type: none">• 갑작스러운 행동변화• 흥미와 에너지의 저하• 사람들과 만남을 끊고 혼자 지내려 함• 감정기복이 심해짐<ul style="list-style-type: none">• 식욕과 수면습관의 변화• 외모와 위생 상태에 대한 관심의 결여• 성적이 떨어지거나 조퇴, 무단결석이 많아짐• 위험한 행동이 증가함</div>

3. 죽으려는 아이가 자신이 죽고싶다는 것을 외부에 알리려는 것은 무슨 의미일까요?

자살을 하려는 아이들은 자살을 생각할 때부터 죽는 그 순간까지도 삶과 죽음에 대해 고민한다고 합니다. 따라서 자신이 죽으려는 의도를 알림으로써 도움을 받고 싶어 하는 것입니다. 적절한 도움을 통해, 아이의 삶에 대한 의지가 커지도록 도와주어야 합니다.

6. 자살 위험이 있는 아이와 대화하기

① 1단계 : 자살 생각에 대해 직접적으로 물어보기

- 1-1단계 : 자살 사고에 대해 물어보기
 - 아이들이 부모에게 어려움을 이야기하기 꺼려하는 이유는 '혼날까봐', 혹은 '부모님에게 이해받지 못할 것 같은' 두려움이 가장 큼니다. 따라서 부모는 아이를 판단하고자 하는 것이 아니라 아이의 말에 공감해주며 도움을 주고 싶다는 부분을 분명하게 표현해야 합니다.
 - 자살 생각을 가진 아이에게 자살생각 여부를 직접적으로 물어보는 것은 아이에게 이제부터 자살에 대해 함께 대화할 수 있을 만큼 부모가 준비되어 있고 이해할 수 있음을 보여주는 것으로, 아이가 더 이상 '혼자'라는 생각이 들지 않게 해서 진심을 말할 수 있게 합니다.
- 1-2단계 : 자살의 위험성 확인하기
 - 자살 방법에 대한 질문, 자살 계획에 대한 질문, 자살 시도에 대한 질문
- 이전에 자살을 시도한 적이 있는 경우, 자살에 대한 구체적인 계획을 가지고 있는 경우, 최근 스트레스가 심한 사건이 있었던 경우
→ 아이를 절대로 혼자 두어서는 안 됩니다. 재빨리 전문가에게 도움을 청해야 합니다.(바로 4단계)

② 2단계 : 자살의 이유에 대해 물어보기

- 자살 동기에 대해 구체적으로 물어봄으로써 아이는 스스로 죽고 싶었던 원인에 대해 생각해 볼 수 있으며, 객관적으로 자신의 상황을 볼 수 있게 됩니다. 또한 자신의 위기상태에 대해 표출할 수 있는 기회를 얻게 되고, 혼자가 아니라는 생각을 갖게 되어 다른 사람의 도움을 받아들일 수 있는 의지가 생길 수 있습니다.

③ 3단계 : 문제 상황에 대한 대처 방안을 함께 모색해보기

- 친구와의 갈등으로 죽고 싶다고 이야기하는 경우, 누구와 어떤 방식으로 갈등이 있었는지에 대한 구체적인 파악이 필요하며, 그에 대한 문제 해결 방식을 함께 고민해보는 것이 필요합니다.

④ 4단계 : 전문가에게 도움 요청하기

- '괜찮겠지', '설마'라는 생각을 하며 안심하기 보다는, 자살의 위험이 의심될 경우, 전문가를 찾아 가서 정확한 평가를 받고 그에 따른 적절한 도움을 받는 것이 반드시 필요합니다.

7. 도움 받을 수 있는 곳

- ① 생명의 전화 사이버 상담실 : www.lifeline.or.kr , e-mail로 답장, 비공개 상담실 운영
- ② 한국청소년상담원 : www.kyci.or.kr , ☎ 1388
- ③ 사랑의 전화 : www.counsel24.com , ☎ 1566-2525
- ④ 전화상담센터 : 24시간 상담 가능, 인근의 도움 받을 수 있는 연계기관 문의 가능
 - 자살예방센터 및 정신보건센터 : 1577-0119 / • 한국 생명의 전화 : 1588-9191 / • 보건복지콜센터 : 129
- ⑤ 학교 상담실: 070-4012-2008