

3. 고등학생용 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용 가이드

○ 교육영상 개발배경

자살은 한 사람의 죽음으로 그치지 않고 자살자 주위 사람들의 삶에 지대한 영향을 주게 됩니다. 자살 이후 남겨질 사람들(유가족, 친구, 선생님 등)의 삶과 심정에 대해 알고 이해하는 것은 충동적인 자살생각 및 행동을 감소시킬 수 있는 보호요인이 될 수 있습니다.

하지만 자살을 방지할 수 있는 보호요인에 대하여 다루고 있는 수업자료는 부족한 상황입니다. 이에 본 동영상으로 남겨진 사람들의 심정을 알아보고 공감하는 교육을 통하여, 자살 사고(생각) 및 시도에 관하여 다시 한 번 생각해볼 수 있는 시간을 가질 수 있도록 교육하고자 합니다.

○ 교육영상 개요

대 상	고등학생
교육목표	생명존중 및 자살예방 보호요인 강화
영 상 명	동생편지
주요내용	<div style="text-align: center;"> <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">동생의 편지</div> → <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">캐치프레이즈(문구)</div> </div> <p>자살을 방지하는 보호요인으로서 역할을 하지 못한 가족 내, 동생의 입장에서 자살 이후 남겨진 사람의 심정에 대하여 담아낸 영상</p>
영상형태	단편 영상
재생시간	4분
제 안 점	<p>영상은 많은 보호요인 중, 가족에 집중하여 제작되었습니다.</p> <p>하지만, 가족이 보호요인이 되지 않는 학생도 있을 수 있기에 가족 이외에도 개인이 가진 다양한 보호요인이 있다는 부분을 수업에서 강조하길 바랍니다.</p>

※중학생도 본 영상 활용 가능

○ 교육영상 활용-수업예시

- 도입

소요 시간	내 용
----------	-----

5분	<p>① 생명존중교육의 의미에 대하여 소개 한다.</p> <p>“이 시간은 소중한 우리의 생명에 대해서 생각해보는 시간입니다. 자살을 방지할 수 있는 보호요인에는 어떤 것들이 있는지 알아보고, 자살이란 행동이 가까운 사람들에게 남길 수 있는 고통에 대해서도 생각해보는 시간을 가지려 합니다.”</p>
----	---

- 전개

소요 시간	내 용
35분	<p>① 자살에 대한 생각을 탐색해본다.</p> <p>“여러분 자살을 생각하면 어떤 것이 떠오르나요? 자살에 대한 그 어떤 것도 좋아요. 여러분의 의견을 자유롭게 이야기 해주세요. (다양한 답변) 네 맞아요. 자살이라는 단어에 대한 여러분의 다양한 생각을 들을 수 있었네요. 자살은 단순히 한 사람의 죽음뿐만 아닙니다. 소중한 사람을 자살로 잃은 남겨진 사람들에게도 많은 영향을 줄 수 있어요.”</p> <p>② 자살의 보호요인에 대하여 알아본다.</p> <p>“이러한 자살을 방지할 수 있는 보호요인에는 무엇이 있는지 알아보겠습니다. 그렇다면, 자살의 보호요인이란 무엇일까요? 자살의 보호요인이란, 자살의 위험성을 줄이고, 힘든 상황을 해결하는 개인의 능력을 향상시킬 수 있는 요인을 말합니다. 이러한 보호요인에는 무엇이 있다고 생각하나요? 여러분의 의견을 이야기 해주세요. (다양한 답변) 맞아요. 가족, 친구, 선생님과 같은 주변 사람들뿐만 아니라 나의 태도와 문화 및 사회적 요인등 여러 가지 보호 요인들이 있어요. 자세한 내용은 활동지를 통해 알아보겠습니다.”</p> <p>③ [활동지1]을 작성 한다.</p> <p>“지금부터 자살의 보호요인에 대한 활동지를 해볼게요. 잘 읽고, 내가 가지고 있다고 생각하는 보호요인에 체크해주세요. 리스트 외에도 나만의 보호요인이 있다고 떠오르는 것은 무엇이든 마지막 빈칸에 적어보세요. 활동지는 10분 정도 작성하고 짝과 함께 내가 가진 보호요인에 대하여 이야기 해보는 시간을 가지겠습니다. 친구와 공유하고 싶지 않다면 이야기 하지 않아도 괜찮아요. 하지만, 활동지를 작성할 때는 진지하게 작성해주세요.”</p> <p>④ 동영상 시청(동생편지, 4분)을 통해 자살 이후 남겨진 유가족의 아픔에</p>

	<p>대하여 생각해본다.</p> <p>“지금까지 자살을 방지하는 보호요인에 대하여 알아보았죠. 이번에는 보호요인이 되어주지 못한 가족 즉, 남겨진 유가족에 대한 동영상을 시청해 보도록 할게요.(동영상 시청 후)동영상을 보고나니 여러분들이 숙연해진 것 같네요. 동영상 시청 후에 어떤 생각이 들었는지 누가 발표해 줄 수 있을까요?(발표 후) 네 여러분의 생각처럼 선생님도 많은 생각이 들었어요. 혹시 다른 생각을 말해줄 있는 사람이 있나요?”</p> <p>⑤ [활동지2]를 작성한다.</p> <p>“자, 이제 활동지를 같이 해볼게요. 영상 속, 동생이 느꼈을 감정들에는 무엇들이 있었는지 생각해보고 이야기 해볼까요?”</p> <p>⑥ 힘든 순간 도움을 구할 수 있는 사람과 기관에 대하여 탐색한다.</p> <p>“활동지에 적은 생각들만 해도 이야기들을 나눠보니, 우리가 같은 공간과 시간에 있지만 모두가 똑같이 느끼지는 않죠? 지금 이 순간에도 누군가는 힘들어하고 있을 수 있어요. 이렇게 힘들 때는 여러분의 고민을 나눠줄 수 있는 사람이나 기관에 도움을 요청하세요.”(「Ⅲ.부록-2. 도움을 요청할 수 있는 기관」을 참고하여 수업 진행)</p> <p>“내가 ‘나의 보호요인’이라고 느끼는 사람이라면 친구, 가족, 선생님 등 모두 좋아요. 그리고 선생님이 알려준 희망의 전화, 생명의 전화, 헬프콜 청소년 전화 등 모두 좋아요. 힘들 때 손을 잡아줄 누군가가 있다는 것을 꼭 기억하길 바랄게요.”</p>
--	---

- 정리

소요 시간	내 용
10분	<p>① 정리하고 소감을 나눈다.</p> <p>“이번 시간은 자살을 방지할 수 있는 보호요인을 알아보고, 남겨진 유가족의 아픔에 대하여 생각하는 시간을 가졌어요. 또한, 내가 힘들 경우에 도움 받을 수 있는 곳이 어디가 있는지 알아보았습니다. 여러분들은 오늘의 시간이 어땠나요?(발표 후)네 오늘의 이 시간이 선생님과 여러분에게 의미가 있었네요. 생각을 함께 나누는 시간이 선생님도 참 좋았어요. 이상으로 오늘의 생명존중교육(자살예방교육) 시간을 마치도록 하겠습니다.”</p>

○ 활동지(양식)

- 활동지1

□□고등학교	학년		이름	
--------	----	--	----	--

✎ 내가 가진 ‘자살의 보호요인’에는 무엇이 있나요?
아래의 내용 중, 나에게 해당되는 것들에 ☒표시 해보세요.

개인요인

<input type="checkbox"/> 자신의 가치에 대한 긍정적인 생각을 함
<input type="checkbox"/> 자신에 대한 자신감이 있음
<input type="checkbox"/> 자신이 정한 목표를 이룰 것이라는 믿음이 있음
<input type="checkbox"/> 힘든 일이 생길 때, 주변에 도움을 요청하는 태도
<input type="checkbox"/> 중요한 결정을 내려야 할 때, 조언을 구하는 태도
<input type="checkbox"/> 다른 사람의 경험과 해결책을 받아들일 수 있는 마음자세
<input type="checkbox"/> 배우려는 자세
<input type="checkbox"/> 내 의사를 적절히 전달하는 의사소통 능력

가족요인

<input type="checkbox"/> 가족이 서로 사이가 좋음
<input type="checkbox"/> 가족이 서로 지지해줌
<input type="checkbox"/> 일관성 있는 양육을 받고 자람
<input type="checkbox"/> 부모의 역할을 잘하는 부모가 있음

사회·문화요인

<input type="checkbox"/> 친구, 동료, 이웃과 좋은 관계
<input type="checkbox"/> 주변 사람들로부터 좋은 지지를 받음
<input type="checkbox"/> 본받을 만한 친구가 있음
<input type="checkbox"/> 스포츠, 종교, 취미 활동을 통해 사람들과 관계를 맺고 있음
<input type="checkbox"/> 자신의 삶을 통해 이려고 싶은 목적이 있음


환경요인

<input type="checkbox"/> 좋은 식습관을 가짐
<input type="checkbox"/> 잠을 편하게 그리고 충분히 잠
<input type="checkbox"/> 햇빛을 받을 수 있는 곳에서 활동 할 수 있음
<input type="checkbox"/> 규칙적인 운동을 함
<input type="checkbox"/> 마약이나 담배를 금지하는 환경에 있음

그 외, 리스트에 없는 나만의 보호요인이 있다면?

예시) 나의 유머, 잘생긴 외모 등

- 활동지2

□□고등학교	학년		이름	
<p> 내가 영상 속의 동생이라면, 어떤 마음일까요? 생각나는 대로 적어보세요.</p>				