

제 2024-63호	호남고등학교	
2024.7.18.	가정통신	

【 학생 자살예방 및 생명존중 교육 학부모 연수 】

안녕하세요. 학부모님. 호남고등학교 위클래스 상담실입니다.

학부모님들을 대상으로 하는 학생 자살예방 및 생명존중 교육 연수를 가정통신문 전달 방식으로 진행하고자 합니다. 이어지는 내용을 정독해주시고, 자살을 예방하고 생명을 존중하는 학생, 자녀 교육에 동참하여 주시기를 부탁드립니다.

I. 최근 자살률 증가의 이유: 베르테르 효과(Werther Effect)

2024년은 전년도에 비해 자살 사망자 수 증가 추세를 나타내고 있습니다. 최근 자살률 증가 원인 중 하나로, 베르테르 효과가 지목되고 있는데요. 베르테르 효과란 사회적으로 존경받거나 유명한 사람의 죽음, 특히 자살에 관한 소식에 심리적으로 동조하여 이를 모방한 자살 시도가 잇따르는 사회 현상을 일컫는 말입니다. 독일 문학 ‘젊은 베르테르의 슬픔’ 속 주인공 베르테르의 자살에 대한 수많은 모방 자살이 발생하면서, 동조적인 자살 현상에 ‘베르테르 효과’라는 별칭이 붙게 된 것입니다.

실제로 한국, 미국, 일본, 홍콩, 인도 등 여러 나라에서 타인의 자살을 모방하는 사례들이 발견되어 오고 있습니다. 때문에, 누군가의 죽음에 대한 언론 보도가 이루어지거나, 주변에 관련된 이야기가 들려온다면, 본인과 자녀의 마음을 좀 더 면밀하게 살필 필요가 있습니다.

II. 자살을 방지하는 방법

1. 자살 사건에 대한 접촉 줄이기

- 자살 사건에 대한 접촉을 줄이는 것만으로도, 촉발 사건을 차단하는 효과를 얻을 수 있습니다. 베르테르 효과를 방지하기 위해, 자녀가 과도하게 자살 사건에 노출되지 않도록 주의해 주세요.

2. 자살 외에 다른 해결책 함께 고민하기

- 자살 시도자들은 자살을 어떠한 문제의 해결책으로 인식하고 있는 경우가 많습니다. 무슨 문제로 인해 자살을 생각하고 있는지, 해당 문제를 해결할 다른 방법은 없는지 같이 고민해 주세요. 자살을 방지하는데 많은 도움이 될 것입니다.

3. 자살의 낮은 효과성 인지시키기

- 위의 해결 방법은 자살의 대안을 찾는 것이었다면, 이것은 자살이라는 선택이 효과적이지 않은 방식임을 인지시키는 것입니다. 자살을 한다고 원하는 결과가 나타나지 않을 것임을 인지시켜주세요.

4. 아직 자살 시도를 하지 않은 이유를 찾고, 강화하기

- 앞으로 살아가야 할 이유는 미래의 일이라 막연하게 느껴지지만, 아직 자살 시도를 하지 않은 이유는 비교적 선명하게 다가오곤 합니다. 그 이유를 물어보고, 공감하고, 강조해주세요. 그렇게 시간이 지나 가면, 자연스럽게 자살 사고가 희석될 수 있습니다.

5. 자살에 대한 이야기를 편하게 할 수 있는 분위기를 만들기

- 위의 예방책들을 사용하기 위해서는, 자녀와 허심탄회한 이야기를 할 수 있어야 합니다. ‘왜 그 정도 일로 그런 생각을 하고 그래!’라는 말을 하기보다는, ‘그런 생각을 할 정도로 힘들었구나’라는 말을 해주세요. 자녀가 ‘부모님이랑은 이런 이야기를 할 수 없어. 꼭꼭 감추고 혼자 생각할 거야’라는 마음을 갖지 않도록, 공감적이고 수용적으로 자녀의 이야기를 들어줄 것이라는 분위기를 조성해주세요.

Ⅲ. 자살 문제와 관련하여 도움을 받을 수 있는 기관

앞서 언급한 해결책을 가정에서 실행하시는 데 어려움을 느끼실 수 있습니다. 그럴 땐 주저하지 마시고, 아래 기관 중 한 곳으로 연락하여 도움을 요청하시길 권유드립니다.

기관명	연락처 및 인터넷 주소
자살예방상담전화	109
청소년전화	1388
정신건강상담전화	1577-0199
한국생명의전화	1588-9191
사이버1388 청소년상담센터	https://www.cyber1388.kr:447/
정읍청소년상담복지센터	063)536-1388
정읍정신건강복지센터	063)535-2101 http://www.jemhc.or.kr/kor/main/
정읍교육지원청 Wee센터	063)530-3082~5
호남고등학교 Wee클래스	063)570-7857

호남고등학교장 