

가정통신 2020

제8호 자/녀/사/랑/하/기

자살과 자해로부터 내 아이 지키기



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

"도대체 뭐가 부족해서..
죽고 싶다는 게
진심인 건지..
아이를 어떻게 해야
할지 모르겠어요."



안타깝게도 우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살이며, 최근 청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 **13.1%**의 학생은 자살에 대해 생각을 하고 있고 **3.0%**는 자살을 시도하였다고 합니다.

• • •

이번 뉴스레터에서는 자살이나 자해의 위험에서
내 아이를 지켜낼 부모의 마음 지침 4가지를
살펴보도록 하겠습니다.

‘죽고 싶다’라는 표현은 어떤 의미일까요?

도움이 필요하다는 ‘SOS’로 듣는 마음이 필요합니다.



- 죽고 싶다는 말을 한다는 건 아이가 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 **간절한 외침**일 수 있습니다.
- 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다.

부모가 느끼는 **당혹감**을 직접 표현하거나 **성급히 자녀를 훈계**하려 들지 마십시오.

죽고 싶다고 말하지 않아도, 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요합니다.

죽음을 생각하는 아이들의 증후

- ◉ 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- ◉ 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- ◉ 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- ◉ 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- ◉ 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- ◉ 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있습니다.
- ◉ 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- ◉ 사후 세계를 동경하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.
- ◉ 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

자살과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있습니다.

죽으려는 의도가 아니라고 가볍게 여기거나, 단순히 관심을 끌려는 모습으로 보아서는 안 됩니다.

자해행동의 의미와 자해 의심 신호

자해 행동의 의미

- 1) 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 하나의 **신호**
- 2) 자신의 분노나 화를 방출하거나 **표출**하는 **방법**
- 3) 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 **분출구**

자해 의심 신호

- 1) 갑자기 생긴 손, 가슴, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- 2) 옷이나 이불 등의 핏자국
- 3) 계절에 맞지 않는 복장, 손목 밴드나 붕대를 자주 사용



- 자해 행동을 하면 일시적으로 뇌에 도파민이나 엔도르핀 등의 신경전달물질이 증가해서 진정되는 느낌이 들지만 정작 자기 조절 연습의 기회를 잃게 되고, 시간이 지날수록 자해가 습관적이고 만성적으로 될 위험성이 있습니다.

**하지만 자해가 위험하다고 해서 아이를 비난하며
책망하는 태도는 바람직하지 않습니다.
일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에
관해서 판단이나 비난 없이 들어보는
시간을 가지는 것이 좋습니다.**

어려움을 겪고 있는 아이를 행동으로 도와줘야 합니다. 어떻게 도와주어야 할까요?

아이가 죽음에 관해서 이야기하거나 자해를 할 때
도와줄 수 있는 구체적인 행동들

1 반드시 직접 물어봐야 합니다.

- “너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시... 죽고 싶은 생각이 들기도 하니?”
- “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.”

2 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.
- 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3 아이의 긍정적인 측면을 지지해 줍니다.

- “너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게.”
- “네 생각보다 엄마는 너에게 관심을 두고 있고 친구들도 있잖아.”

4 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

- ‘죽겠다’라는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이에게 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

5 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

- “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
- “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.”
- “그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”
- “내가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을까?”

6 분위기 쇄신을 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고 가족 간의 외식이나 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7 신속히 조치합니다.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 **정신건강 전문가**의 도움을 요청합니다.

자살이나 자해 행동을 하는 것은
‘힘들어요. 도와주세요’의 다른 표현일 수 있습니다.
비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여 주세요.



더 많은 정보가 필요하시면
교육부 학생정신건강지원센터(02-6959-4638)에 문의해주세요.

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한
“자녀 사랑하기” 8호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center