
생명존중 및 자살예방 교육영상 안내서

2017. 12.

Contents

I. 개 요	01
○ 생명존중 및 자살예방 교육영상 개발배경	01
II. 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용가이드	01
1. 초등학생용 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용 가이드	01
○ 교육영상 개발배경	01
○ 교육영상 개요	02
○ 교육영상 활용-수업예시	02
○ 활동지(양식)	05
2. 중학생용 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용 가이드	07
○ 교육영상 개발배경	07
○ 교육영상 개요	07
○ 교육영상 활용-수업예시	08
○ 활동지(양식)	10
3. 고등학생용 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용 가이드	13
○ 교육영상 개발배경	13
○ 교육영상 개요	13
○ 교육영상 활용-수업예시	13
○ 활동지(양식)	16
III. 부 록	18
1. 교사용 학생 자살징후 체크리스트	18
2. 도움을 요청할 수 있는 기관	19

I.

개 요

○ 생명존중 및 자살예방 교육영상 개발배경

교육부는 「학생자살예방대책」의 “생명존중 및 자살예방 교육 강화”를 목표로 2015년 9월부터 생명존중 및 자살예방교육을 연간 4시간 이상 의무적으로 실시하고 있습니다. 이에, 본 교육영상은 학교 현장에서 학생들을 대상으로 생명존중 및 자살예방교육을 할 때, 활용할 수 있도록 각 초·중·고별로 교육영상을 개발하였습니다.

본 안내서는 교육영상의 활용을 돕기 위한 안내서로, 영상에 관한 “개발배경” 및 “영상 개요”, “영상 활용 방법을 위한 수업예시”, “활동지”의 내용을 담고 있습니다. 학생 생명존중 및 자살예방교육에 적극 활용하시길 바랍니다.

II. 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용 가이드

1. 초등학생용 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용 가이드

○ 교육영상 개발배경

초등학교 저학년 대상으로는 ‘생명존중 및 자살예방교육’을 실시함에 있어 ‘자살’에 대한 직접적인 언급보다 생명존중, 의사소통 및 사회기술 역량강화에 초점을 둘 필요가 있습니다. 이 시기에 생명의 소중함이나 타인을 존중하는 태도에 관한 교육은 원만한 교우관계를 유지하는데 도움이 되고, 이후 청소년기의 교우관계에도 영향을 미쳐 학교폭력이나 왕따 등으로 인한 스트레스, 자살사고 등을 예방할 수 있습니다.

초등학교 저학년 교실에서 흔히 일어나는 갈등 중의 하나로 물건, 신체 등의 경계에 대한 교육이 잘 되어있지 않아서, 교우 간에 다툼이 발생하는 경우가 종종 있습니다. 실제 학교생활에서 일어날 수 있는 상황을 활용하여 ‘1.나는 소중해요, 2.우리 모두는 소중해요, 3.마음을 표현해요, 4.원하는 것을 말해요, 5.도움을 요청해요’ 5가지 교육 포인트를 교육하도록 합니다.

○ 교육영상 개요

대 상	초등학생
교육목표	생명존중 및 의사소통·사회기술 역량강화
영 상 명	소중한 너와 나, 보이지 않는 선을 지켜요
주요내용	<p>장난꾸러기 ‘지찬’과 그런 ‘지찬’이 때문에 속상한 짝꿍 ‘서우’의 학급 내 에피소드.</p> <p>장난꾸러기 ‘지찬’이는 짝꿍인 ‘서우’의 물건을 허락 없이 숨기거나 사용하면서, 내 것과 네 것의 경계가 없는 모습을 보인다.</p> <p>이를 참던 ‘서우’가 교실에서 폭발하듯 화를 내게 되고, 그 사실을 알게 된 선생님이 생명의 소중함과 함께 다른 사람을 존중하기 위한 방법으로 경계교육 및 건강한 감정표현에 대한 수업을 한다.</p>
영상형태	애니메이션
재생시간	11분 30초
제 안 점	괴롭히는 아이가 남자이고, 피해자가 여자라는 설정에서 이를 시청하는 학생들이 가질 수 있는 고정관념에 대하여 추가적인 설명을 간단히 해주셔도 좋습니다.

※초등학교 고학년도 중학생용 생명존중 및 자살예방 교육영상 ‘변성기’ 활용 가능

○ 교육영상 활용-수업예시




- 도입

소요 시간	내 용
5분	<p>① 경계존중교육의 의미에 대하여 소개한다.</p> <p>“오늘은 우리들의 경계에 대해서 알아보는 시간을 가지려 해요. ‘경계’란 말이 무엇일까요? 쉽게 ‘울타리’라고 생각하면 돼요. 내 물건과 친구의 물건에는 보이지는 않지만 경계(울타리)가 있어요. 내 몸과 친구의 몸, 내 마음과 친구의 마음에도 보이지 않는 경계(울타리)가 있지요. 그 경계는 각자 누구의 것인지 구분을 해줍니다. 이러한 경계(울타리)를 지키지 않으면 벌어질 수 있는 일과 누군가 나의 경계(울타리)를 넘어올 때, 내 마음을 말하는 방법을 영상(애니메이션)을 통해 알아볼게요.”</p>

- 전개

소요 시간	내 용
25분	<p>① 교육영상(애니메이션) ‘소중한 너와 나, 보이지 않는 선을 지켜요.’을 시청한다.(11분 30초 소요)</p> <p>② [활동지]를 작성한다.</p> <p>“잘 보았지요? (활동지를 들어 보여주며) 이제 내가 겪은 일에 대해 적어보는 시간을 가질게요. 여러분들도 ‘지찬’이와 ‘서우’가 겪은 것과 같은 경험을 한 적이 있을 거예요. 어떤 것이라도 좋아요. 활동지에 적힌 질문에 대해 생각나는 대로 써보기로 해요. 활동지에는 적었지만 다른 사람에게 말하기 힘든 비밀이라면 꼭 이야기 하지 않아도 돼요. 하지만 활동지를 작성할 때는 진지하게 작성해주세요.”</p>

- 정리

소요 시간	내 용				
10분	<p>① 정리하고 동작을 따라한다.</p> <p>“이번 시간은 서로의 경계(울타리) 알아보는 시간을 가졌어요. 나와 우리는 세상에 한명 뿐인 소중한 사람들입니다. 그렇기에 서로의 경계(울타리)를 잘 지켜주는 것이 중요해요. 혹시 경계(울타리)를 넘어야 할 일이 있다면, 그 사람에게 꼭 물어봐야겠죠? 누군가 내 경계(울타리)를 함부로 넘어오는 사람이 있다면, 나의 생각과 마음을 이야기할 수 있겠죠? 선생님과 마지막으로 동작을 따라하며 마무리 할게요.”</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="363 1585 751 1854">  </td><td data-bbox="751 1585 1390 1854"> <p>엄지로 자신을 가리키는 포즈</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="363 1854 751 1935"></td><td data-bbox="751 1854 1390 1935"> <p>양팔을 앞으로 둥글게 모아 원모양을 만든 포즈</p> </td></tr> </table>		<p>엄지로 자신을 가리키는 포즈</p>		<p>양팔을 앞으로 둥글게 모아 원모양을 만든 포즈</p>
	<p>엄지로 자신을 가리키는 포즈</p>				
	<p>양팔을 앞으로 둥글게 모아 원모양을 만든 포즈</p>				

	
	<p>양손을 모아 가슴팍에 댔다가 앞으로 내미는 포즈</p>
	<p>두 손을 입 주변으로 이야기하듯 모으는 포즈</p>
	<p>옆 친구와 손을 잡는 포즈</p>


○ 활동지(양식)

- 활동지1


□□초등학교	학년		이름	
--------	----	--	----	--

✎ 누군가 내 경계(울타리)를 허락 없이 넘어온 적은 있나요?
언제, 어떤 일이 있었는지 적어보세요.

✎ 그때의 내 마음 어땠나요? 그 사람(상대방)의 마음은 어땠을까요?



내 마음



**상대방
마음**

- 활동지2

[illegible]

2. 중학생용 생명존중 및 자살예방 교육영상 활용 가이드

○ 교육영상 개발배경

자살 시도를 하는 사람들은 시도하기 전에 주변에 직접적이든, 간접적이든 일종의 경고 신호를 보내는 경우가 많습니다. 청소년기는 학교에서 보내는 시간이 많아지고, 또래 관계의 비중도 높아지는 시기입니다. 자살 생각이 있는 청소년의 신호를 같은 학교 혹은 같은 학급의 친구들이 알아차릴 수 있는 기회가 많다고 할 수 있습니다.

따라서, 이 수업을 통해 자살 신호에는 무엇이 있는지 알아보고 나아가 담임교사, 보건 교사 혹은 전문상담(교)사(Wee클래스) 어른에게 도움을 요청할 수 있도록 교육하고자 합니다.

○ 교육영상 개요

대 상	중학생
교육목표	자살예방 및 대처영역
영 상 명	변성기
주요내용	항상 말이 많아서 ‘입안쉬(입을 안쉰다)’라는 별명을 가진 주인공 ‘호윤’. 심한 변성기에 접어들면서 일시적으로 말을 하지 못하게 되고, 그 외의 감각기관(눈,코,귀)이 예민해져 초능력을 얻는다. 그러던 중 학급 내 친구 ‘진양’이가 자해를 시도했다는 사실을 알게 되고, ‘진양’이의 주변을 맴돌면서 초능력을 이용하여 행동을 관찰한다. 어느 날 ‘진양’이가 「그 동안 감사했다.」는 메시지를 선생님에게 남기고 학교 내에서 사라진다. 이에 주인공 ‘호윤’이가 그간 관찰했던 ‘진양’이의 모습들에서 ‘진양’이 있을 것으로 추정되는 장소를 알아내어 선생님과 함께 찾고 그의 자살시도를 막는다.
영상형태	단편영화
재생시간	13분 44초
제 안 점	해당 교육을 통해 중학생 수준에서 할 수 있는 부분을 인지하고 친구를 도와줄 기회도 있지만, 미처 알아차리지 못하는 경우가 생기더라도 그것은 본인의 잘못이 아니라는 부분도 함께 교육해주시기 바랍니다.

※초등학교 고학년부터 고등학생까지 본 영상 활용 가능

○ 교육영상 활용-수업예시

- 도입

소요 시간	내 용
5분	<p>① 생명존중교육의 의미에 대하여 소개 한다.</p> <p>“오늘은 소중한 우리의 생명에 대해서 생각해보고, 우리가 알아차릴 수 있는 자살신호들에 대하여 배우는 시간을 가지려고 합니다. 나아가, 이런 신호를 보이는 힘든 친구가 있다면 담임 선생님이나 상담교사 선생님과 같은 어른들에게 도움을 요청하길 바랍니다.”</p>

- 전개

소요 시간	내 용
30분	<p>① 자살을 암시하는 신호들에 대하여 알아본다.</p> <p>“우리가 힘들어 하는 친구를 발견하기 위해선, 어떤 부분에 관심을 두는 것이 좋을까요? 선생님이라면 힘든 친구가 보이는 신호들에 관심을 두고 싶어요.”</p> <p>“왜냐하면, 자살 생각 또는 시도할 마음을 가지고 있는 사람이 갑자기 스스로 목숨을 끊는 경우는 거의 없어요. 주변에 알게 모르게 예고나 징후를 보이죠. 그러니, 오늘 우리는 자살을 암시하는 신호들에 대하여 알아보고, 이러한 신호를 보이는 친구를 내가 어떻게 도울 수 있는지 알아보겠습니다.”</p> <p>“그렇다면, 자살을 암시하는 신호들에는 무엇이 있을까요? 여러분이 생각하는 의견을 자유롭게 이야기 해주세요. (다양한 답변) 다양하게 생각 하고 있군요. 그렇다면, 실제 자살을 암시하는 신호들에는 어떤 것이 있는지 알아보게요.”</p> <p>(「Ⅲ.부록-1. 교사용 학생자살징후 체크리스트」를 참고하여 수업진행)</p> <p>② 영상(단편영화) ‘변성기’를 시청 한다.(13분 44초 소요)</p> <p>“이러한 자살 신호와 관련된 영상을 지금부터 시청할거예요. 시청 후, 활동지 속 질문에 대답할 수 있는 포인트들이 있으니 집중해서 시청해주세요.”</p> <p>“또한, 영상 속의 주인공이 친구를 위해 어떻게 행동하는지도 잘 봐주세요.”</p> <p>③ [활동지]를 작성 한다.</p> <p>“각자 활동지를 10분 정도 작성하고 짝과 함께 이야기 해보는 시간을 가질게요. 활동지를 작성할 때는 진지하게 작성해주세요.”</p>


	<p>④ 활동지 작성 이후에는 이와 관련된 내용으로 발표를 진행한다.</p> <p>“영상을 보고, 내가 알아차린 자살 신호들에는 무엇이 있는지 함께 찾아보도록 할까요? 내가 찾은 신호들을 친구들과 함께 공유해봤으면 좋겠어요.”</p>
--	--

- 정리


소요 시간	내 용
10분	<p>① 정리하고 소감을 나눈다.</p> <p>“이번 시간은 우리가 알아차릴 수 있는 자살 신호들에 대하여 알아보았어요. 혹시나 내가 이런 신호를 알아차린 것 같다면, 그 친구에게 먼저 다가가 요즘 힘든 일은 없는지 한 번 물어봐 주세요. 혹여나 대답을 피하거나 짜증을 낼 수 있지만, 그 행동은 내가 싫어서라기 보단, ‘현재 그 친구가 많이 힘들어서 그런가봐.’라고 바꿔서 생각할 수 있으면 좋겠어요.”</p> <p>“친구가 힘든 일이나 고민을 이야기 한다면 잘 들어주세요. 경청하는 자세가 친구에게 큰 힘이 되어줄 수 있어요. 친구가 누군가의 도움을 받아야 할 것 같다고 생각된다면 언제든지 친구와 함께 담임선생님이나 상담선생님, 보건 선생님을 찾아가세요. 어른들에게 도움을 요청하세요. 적극적으로 도와주시는 분도 계시겠지만, 혹시 원하는 도움을 받지 못했을 경우에는 포기하지 말고 또 다른 어른에게 꼭 다시 도움을 요청해야 해요. 그리고, 내가 힘든 순간이나 도움이 필요하다고 판단되는 순간에도 내 주변의 친구, 가족, 선생님에게 꼭 이야기하길 바랄게요. 도움을 요청하길 바랄게요.”</p> <p>“여러분이 친구에 보일 수 있는 작은 관심이 어떤 힘든 친구에게는 희망이 되고, 행복이 될 수 있어요. 물론, 도움을 줄 수 있을 때도 있고 어떤 경우에는 미처 알아차리지 못하고 나중에 죄책감을 느끼는 경우도 있을 수 있어요. 그렇지만 모든 경우를 다 알아차리고 도움을 주지 못한다고 해서 그것이 우리들, 여러분들의 잘못은 결코 아닙니다. 다만, 주변의 사람들에게 관심을 가지고 그 사람들에게 손을 내밀 수 있기를 바라면서 오늘의 수업을 마치겠습니다.”</p>

○ 활동지(양식)

- 활동지1

□□중학교	학년		이름	
<p> 영상 속에서 내가 알아차린 자살신호는 무엇인가요? 생각나는 대로 적어보세요.</p>				

- 활동지2

□□중학교	학년		이름	
<p> 내가 '진양'이처럼 힘들 때, 이야기하고 싶거나 도움을 구하고 싶은 사람은 누가 있나요? 생각나는 대로 적어보세요.</p>				

- 활동지3

□□중학교	학년	이름	
-------	----	----	--

✎ 내가 ‘호윤’이처럼, 친구의 자살신호를 알아차린 경우엔 어떻게 행동할 수 있을까요? 아래의 내용 중, 내가 할 수 있는 일들에 ☒표시 해보세요.

힘든 친구를 어떻게 찾을 수 있을까?

☐
주변의 사람들에게 관심을 가진다.

☐
다른 친구들과 함께 친구들이 어떻게 지내고 있는지 서로 이야기해본다.

☐
여러 친구들에게 말을 걸어본다.

힘든 친구를 알고 있다면, 어떻게 도울 수 있을까?

☐
하루에 한번 이상 말을 걸어본다.

☐
옆에 있어준다.

☐
도움이 필요하면 나에게 얘기하라고 알려준다.

☐
걱정되는 어떤 모습이라도 있다면 어른들에게 이야기한다.

☐
위험한 행동이나 모습이 보인다면 주위 어른들에게 알린다.

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="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">동생의 편지</div> → <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">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 소개한다.</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 작성한다.</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

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

가족요인

☐ 가족이 서로 사이가 좋음
☐ 가족이 서로 지지해줌
☐ 일관성 있는 양육을 받고 자람
☐ 부모의 역할을 잘하는 부모가 있음

사회·문화요인

☐ 친구, 동료, 이웃과 좋은 관계
☐ 주변 사람들로부터 좋은 지지를 받음
☐ 본받을 만한 친구가 있음
☐ 스포츠, 종교, 취미 활동을 통해 사람들과 관계를 맺고 있음
☐ 자신의 삶을 통해 이려고 싶은 목적이 있음

환경요인


☐ 좋은 식습관을 가짐
☐ 잠을 편하게 그리고 충분히 잠
☐ 햇빛을 받을 수 있는 곳에서 활동 할 수 있음
☐ 규칙적인 운동을 함
☐ 마약이나 담배를 금지하는 환경에 있음

그 외, 리스트에 없는 나만의 보호요인이 있다면?

예시) 나의 유머, 잘생긴 외모 등

*출처 : Danuta Wasserman(2016), 「SUICIDE: An Unnecessary Death」, Oxford University Press

- 활동지2

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

Ⅲ.

부 록

1. 교사용 학생 자살징후 체크리스트 「교육부(2017)」

아래는 자살 학생이 사망 전 보였던 모습들을 바탕으로 구성된 내용입니다.

자살학생 보호자 보고에 의한 심리부검(자살원인규명) 분석 결과(2015~2016), 모든 학생들이 사망 전 아래와 같은 모습을 하나 이상 보였습니다.

최근 3개월 이내에 아래와 같은 변화된 모습들을 3개 이상 보이는 학생이 있다면, 교내 담당교사에게 연계하여 학교 상(면)담을 실시할 수 있도록 합니다.

(* 항목은 1개 일지라도 교내 담당교사에게 연계)

- ☐ 평소와 달리 숙제를 잘 안 해온다.
- ☐ 수업시간에 자주 졸거나 딴 생각을 하는 것처럼 보인다.
- ☐ 성적이 많이 떨어졌다.
- ☐ 무단 지각, 조퇴, 결석이 많다.
- ☐ 친구들과 어울리지 않고 혼자 있는 시간이 많다.
- ☐ 표정이 어둡고 울적해 보인다.
- ☐ 갑자기 살이 너무 빠져 보이거나 찌 보인다.
- ☐ 위생 및 청결상태가 좋지 않다.
- ☐ 학교에서 문제행동을 일으키거나 비행행동을 한다.
- ☐ 최근 가정문제(부모 이혼, 사별, 경제적 문제 등) 또는 학교문제(학교폭력, 따돌림)를 경험했다.
- ☐ 최근 친구, 지인 등의 자살 사망을 경험했다.*
- ☐ 일기, 노트, SNS 등에 슬픈(죽음 관련) 내용의 글을 작성하였다.*
- ☐ '죽고 싶다', '내가 이 세상에 없다면...' 등 자살과 관련된 말을 한다.*
- ☐ 자해, 자살 시도 경험이 있다.*

2. 도움을 요청할 수 있는 기관

기관명	전화번호
생명의 전화	1588-9191
자살예방 핫라인	1577-0199
헬프콜 청소년 전화	1388
학교폭력근절 긴급전화	117
보건복지콜센터 희망의 전화	129