자살사건 보도가 늘어나는 시기에 자살위기 학생을 돕는 방법

최근 안타까운 학생 자살사건들과 유명인 자살 뉴스가 연이어 보도되었습니다. 또래 혹은 유명인의 자살 소식은 민감한 시기에 있는 아동·청소년들에게 미치는 심리적 파장이 더 클 가능성이 있습니다. 실제로 2019년, 2023년 유명 아이돌 연예인의 자살 발생 이후 단기간에 학생자살이 현저히 증가하였습니다. 학교에서는 학생들이 무분별하게 관련 정보에 접근하거나 공유하는 것을 방지하고, 자살위험이 높은 학생을 파악하여 적절하고 신속한 조치 등 주의 깊은 관심과 대응이 필요한 때입니다.

1 자살 정보를 접하는 것은 학생 심리에 어떤 영향을 미칠까요?

□ 주변인 혹은 유명인의 자살 정보가 모든 학생들에게 직접적으로 부정적인 영향을 끼치는 것은 아닙니다. 그러나 평소 정서적 어려움을 겪거나 자살생각이 있는 학생들에게는 자살을 실행하게 되는 촉발사건이 될 수 있습니다.

2 학생이 자살관련 뉴스에 과도하게 노출되거나 관련 자극적인 영상을 공유하지 않도록 지도합니다.

□ 반복적인 자살관련 정보에 노출될 경우 자살이 타당하다고 생각하게 되기 쉬우며 부정적 감정이 더 증폭될 수 있습니다. 학생들에게 자살에 대한 뉴스나 관련 정보로 인한 부정적인 영향들을 알려주십시오.

3 학생의 심리적인 어려움은 겉으로 잘 드러나지 않을 수 있습니다.

□ 겉으로는 문제 없어 보이지만 마음 속에는 학교나 가정에서의 스트레스를 숨기고 있거나 말 못할 고민이 있는 학생들이 많습니다.

□ 심리적인 괴로움이나, 죽고 싶다는 생각은 물어보지 않으면 잘 드러나지 않을 수 있습니다. 평소와 달리 우울해보이거나 정서적인 어려움이 감지될 때 "괜찮니?" 라고 직접적으로 물어봐 주세요.

4 감정적인 동요를 겪고 있는 학생을 어떻게 도울 수 있을까요?

□ 학생이 자살한 사람에 대한 이야기를 하고 싶어 한다면 대수롭지 않게 넘어가지 말고 충분히 이야기할 수 있도록 해주세요.

- 학생이 사건을 접한 뒤 어떤 생각이 들었고, 어떤 감정을 느꼈는지, 주변의 도움이나 원하는 부분이 무엇인지 표현할 수 있도록 공감적 대화를 해주세요.
- 자살에 대한 교사의 도덕적인 판단을 앞세우거나, 학생의 이야기를 무시하지 않고 이야기를 차분히 잘 들어 주세요.

□ 학생이 주변인의 자살을 접하고 겪고 있는 어려움을 이야기 하거나 자살생각을 갖고 있다면, 그것에 대해 부정하거나 비판하지 않고 '○○이 그런 마음을 가지고 있구나' 라고 학생의 입장에서 충분히 공감해주는 것이 필요합니다.

□ 도움을 주고자 하는 선생님의 진심을 학생에게 전달하고 함께 방안을 모색하세요.

도움이 되는 대화법	도움이 되지 않는 대화법
"내가 널 어떻게 도우면 좋을까?"	

5 학생이 자살에 대한 생각을 지니고 있는지 어떻게 확인할 수 있을까요?

□ 정서적 어려움을 호소하는 학생이 있다면, 자살생각이 있는지 직접 물어봐주세요. 자살에 대한 질문이 부담스러울 수 있지만, 오히려 직접 질문하는 것이 상대에게 더 안정감을 줄 수 있고, 대화의 내용이 명확해져서 더 잘 도와 줄 수 있습니다.

"사람들은 이렇게 많이 힘들 경우, 죽고 싶다는 생각을 하기도 하는데,
혹시 그런 생각을 하고 있니?"

□ 자살 생각이 있는 학생은 언어나 행동을 통해 자살 징후가 나타납니다. 또한 식욕, 수면습관의 변화 및 신체적인 불편감을 호소하는 경우도 있습니다. 자살 사건을 접한 이후 학생이 이전과는 다른 모습을 보이지는 않는지 아래 제시된 '자살 징후 체크리스트'를 통해 확인할 수 있습니다.

구분	자살 징후 내용
언어	□ 자살이나 살인, 죽음에 대한 말을 자주 함
	□ 신체적 불편함을 호소함
	□ 자기비하적인 말을 함
	□ 자살하는 방법에 대해 질문함
	□ 자살한 사람들에 관한 이야기를 꺼냄
행동	□ 편지, 일기, 노트 등에 죽음에 관련된 내용을 적음
	□ 수면상태의 변화 (평소보다 너무 많이 자거나 적게 잠. 또는 잠들기 어려워하거나 일찍 깸)
	□ 식사상태의 변화 (평소보다 덜 먹거나 더 많이 먹음. 체중이 급격하게 감소하거나 증가함)
	□ 평소와 다른 행동을 하거나 주어진 일을 끝까지 못 마침
	□ 집중력 저하, 사소한 일에 대한 결정의 어려움
	□ 자해행동이나 물질남용 (술, 담배 등)
정서	□ 감정상태의 변화 (죄책감, 외로움, 무기력 또는 평소보다 화를 잘 내거나 짜증을 내거나 멍한 모습)
	□ 대인기피, 흥미상실 (평소 기쁨을 느끼던 활동을 더는 즐기지 않는 모습. 타인과의 관계를 피함)

※ 위 체크리스트는 교사에 의해 관찰된 자살 학생이 학교에서 보였던 특징입니다. 최근 3개월 이내에 특정 학생이 체크리스트에서 해당되는 항목이 2개 이상일 경우, 학생과 1:1 면담을 하거나 전문기관 상담을 받을 수 있도록 연계합니다.

6 자살 생각이 있는 학생을 돕는 방법

□ 학교에 알리기

교사는 학생이 자살 위험이 있다고 판단하면 학생 정신 건강 담당자와 관리자에게 이

7 학생이 도움을 받을 수 있는 곳은 어디인가요?

Wee센터(교육지원청, 병원형) 연결 요청하기

- 지원대상 : 만19세 미만의 학령기(초·중·고) 청소년, 해당 청소년의 보호자 및 담당 교원 지원
- 지원내용 : 위기학생 심리정서 지원과 요청학교 상담·자문, 심리검사, 심리교육(특별교육, 집단상담 등) 및 지역사회 자원 연계
- 찾는방법 : 위(Wee)프로젝트 홈페이지→기관찾기
- 홈페이지 : https://www.wee.go.kr/home/wee/wee02001i.do

비대면 청소년 상담 기관 안내하기

- [문자상담] 청소년 모바일 상담 '다들어줄개' 문자 상담(1661-5004)
- [전화상담] 청소년 위기 응급전화 1388
- [전화상담] 정신건강 위기상담 전화 1577-0199 이용하기

청소년상담복지센터 찾아보기

- 지원대상 : 만 9세~ 24세 청소년 또는 학부모
- 지원내용 : 청소년과 부모에 대상 상담·복지·프로그램지원, 폭력·학대 등 피해를 입은 청소년의 긴급구조·법률 및 의료지원, 자립능력 향상을 위한 자활 및 재활지원
- 찾는방법 : 청소년상담복지개발원 → 지역센터
- 홈페이지 : https://www.kyci.or.kr/userSite/cooperation/list.asp?basicNum=1

정신건강복지센터 찾아보기

- 지원대상 : 지역사회 중증정신질환자, 정신건강 고위험자 등을 포함한 지역주민
- 지원내용 : 사례관리, 주간재활, 교육·훈련, 타 기관 연계 등 정신질환자 관리, 재활사업 추진 및 지역주민의 정신건강, 자살예방 등 지역사회 정신건강 증진사업 수행
- 찾는방법 : 국가정신건강정보포털→정신건강관련기관→위치기반기관검색→지역선택→☑정신건강복지센터 체크
- 링크 : http://www.mentalhealth.go.kr/portal/health/fac/PotalHealthFacListTab2.do

2025. 06. 24