



♣ 큰 꿈을 펼치며 더불어 살아가는 어린이 육성 ♣

전주북일교육통신

답 당 인 성 인 권

교무실 242 - 4097

생명 존중 및 자살 예방을 위한 안내

학부모님께

요즘 학업, 성적, 친구와의 갈등, 유명인의 자살과 더불어 코로나 블루로 인한 청소년 자살이 급증하고 있습니다. 자살을 예방하고, 아이들이 자기 자신과 주변 사람들의 가치를 인식하며 생명을 존중하는 마음을 갖기 위해서는 우리 모두의 적극적인 관심이 필요합니다.

이에 가정에서 부모님의 사랑과 관심으로 자녀와 많은 대화의 시간을 가져주시길 부탁드립니다,
다음과 같은 사항을 참고하여 주시길 바랍니다.

◆ 자살의 징후(단서)

언어적 단서	<p>‘자살’이라는 직접적인 표현, 일기, 편지, 대화 중 극단적인 표현</p> <p>‘내가 사라지면, 내가 없다면 지금보다 더 나아질지도 몰라.’와 같은 표현</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 내가 사라져 줄게, 이젠 정말 끝이야. ▪ 아무것도 내 상황을 바꿀 수 없어. ▪ 엄마, 아빠 미안해
행동적 단서	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 물건을 정돈해서 주변 사람에게 나누어 줌 ▪ 소중한 물건이거나 상자 등을 버림 ▪ 과한 소식 또는 과식 ▪ 안정하지 못한 외모 ▪ 감정과 관련된 신체적 불편함 호소
환경적 단서	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 대인관계 및 교우관계에서의 어려움, 단절 ▪ 가정에서의 큰 변화 (이혼, 가정폭력, 별거 등...) ▪ 새로운 환경적응의 어려움 ▪ 자신감 상실, 자존감 저하 등
통합적 요소	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 수면과 식생활의 불규칙함 ▪ 지속되는 피곤함 ▪ 신체적 질병 및 기저질환 ▪ 대인관계 회피 및 위축 ▪ 우울의 조짐이 나타나며 불만이 늘어감

◆ 가정 내 위험요인 & 보호요인

위험요인	지나치게 잦은 이사, 가족 내 폭력과 학대 (아동에 대한 신체적·성적·정신적·언어적 학대 등), 가족 내 의사소통의 부재, 부모 사이의 불화로 인한 높은 가족 긴장도, 부모의 별거/이혼/사망 등, 부모가 부적절한 권위를 행사하거나 지나치게 권위적, 경직된 가족 분위기 등...
보호요인	가족 구성원 간 좋은 관계, 가족으로부터의 관심 및 지지, 일관된 지도, 가족 내 건전하고 올바른 의사소통

◆ 위험징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법

■ 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다

- “요새 표정이 어두워 보이는구나, 혹시 무슨 일 있니?”

■ 죽음에 관해서 직접 물어봐야 합니다.

- “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데 혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
- “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정되는구나.”

■ 자녀가 죽고 싶다고 이야기하면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

■ 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 감춰주세요. 위험한 행동을 사전에 차단하세요.

- : 다른 사람 앞에서 아이를 비난하는 발언, 인결r을 모독하거나 다른 아이와 비교하는 언행은 피해주세요.

■ 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

- “엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
- “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
- “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나. 그 일을 우리가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”

■ 자녀가 따돌림(왕따)을 경험하고 힘들어하는지 주의를 기울여주세요.

- 또래 사이에서 따돌림이나 괴롭힘을 경험하지는 않는지 항상 주의를 기울여주세요. 친구 관계의 어려움을 자녀가 먼저 표현하면 잘 들어주세요. 해결 방법을 제시해주지 않더라도 들어주고 함께 고민하는 것이 중요합니다.

■ 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 강행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때는 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

2021. 6. 30.

북 일 초 등 학 교 장