

활동지 23.3.27.(월) 5교시

학년 : 반 : 번호 : 이름 :

청소년 자살 원인과 예방

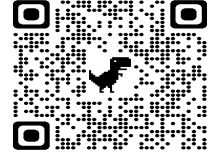
<(중등) Health 인(人) 원격 보건교육 - 8. 정신건강증진 교육(생명존중과 자살예방)>

학습
목표

- ▶ 자살의 위험 징후를 관찰하여 언어로 표현할 수 있다.
- ▶ 자살 예방을 위한 방안을 2가지 이상 제시할 수 있다.
- ▶ 자살 예방을 위한 기관을 찾아 도움을 신청할 수 있다.

유튜브에서 찾는 방법: 유튜브에 '정신건강증진 생명존중'을 검색한 후 광고를 제외하고 제일 처음 올라오는 22분 45초 영상을 보시면 됩니다. (오른쪽 QR코드도 있음→)

중등 및 기타 | (중등) Health 인(人) 원격 보건교육 - 8. 정신건강증진 교육(생명존중과 자살예방)
<https://youtu.be/0n7IJG2PSKQ>



1. '마지막 소원을 들어드립니다.' 영상을 본 뒤에 내 인생에서 가장 기억에 남는 장면들은 무엇이 떠올랐나요? 내가 가장 좋아하는 일상은 무엇인가요?

2. 생명은 무엇이고 죽음은 무엇인가요? 청소년 자살의 원인은 무엇일까요?

생명이란? 사람이 살아서 숨 쉬고 활동할 수 있게 하는 힘

생명존중이란? 자시의 생명뿐만 아니라 타인의 생명, 동·식물의 생명에 이르기까지 존중하는 것

죽음이란? '한 생명체의 모든 기능이 완전히 정지되어 원형대로 회복 될 수 없는 상태'

청소년 자살의 원인

- 아동기 심리적 상처나 정서 및 행동상의 문제가 낮은 자아존중감으로 이어지고 좌절에 대해 스스로 해결하기 어려우나 전문가의 도움을 받지 않으려함.(정신건강의학과 의 약물치료, 상담가의 장기간 상담치료 등 전문가가 개입하는 경우 현저하게 비율이 감소함. 성인이 되면 새로운 재미를 찾아 금세 행복하게 잘 지내는 경우가 더 많아 10대 때 도움을 받는 것이 매우 중요.

- 우울이나 불안과 같은 정신건강 상의 질병에 대해 도움 받기를 꺼리면서 증상이 점점 악화됨(경찰청의 09~11년도 통계에 의하면 28.3~30.4%를 차지), 신체적 질병(20.3~23.3%), 경제적 어려움(15.7~18.6%)가 뒤를 이음,

- 10대의 경우 성적 및 진학문제, 가정불화, 학교에서의 인간관계 등으로 인해 많은 어려움을 느낌

3. 자살은 급작스레 일어나는 것이 아닙니다. 위험 신호를 우리가 알아차리지 못했을 뿐입니다. 우리 가족과 학교 구성원을 지키기 위한 위험 징후를 찾아, 모두 동그라미(O) 치세요.

'나는 더 이상 지탱할 힘이 없어.' '상황을 바꿀 수 없어' '미안해... 안녕' '그동안 정말 고마웠어'라고 말한다.

수면제 감기약을 모으거나 장소를 찾아본다, 인스타 등 SNS에 유서를 써놓는다, 아끼던 물건을 나누어준다.

죽음과 관련된 글이나 그림을 그리며 표현한다, 용건없이 전화해서 마지막 인사를 한다, 친구관계가 소홀해진다.

성격이 심하게 변한다, 외모에 무관심해진다, 자살을 마치 환상적, 모험적, 로맨틱하게 생각한다, 죽음을 미화시키는 공상적인 소설이나 영화에 심취한다, 대부분 우울증인 것처럼 보이는데 도움을 청하지 않는다, 잠을 너무 적게 자거나 많이 잔다.

4. 가족, 학교 구성원의 자살을 방지하는 방법

1. 자신이 돌보고 있음을 보여준다(감정을 동정하지 말고, 공감하고 경청한다)

2. 자살 생각이 최근에 있는지 직접적으로 물어봐도 괜찮다, 자살 동기를 물어본다.

3. 담임선생님이나 학교 선생님(의지할만한 과목 선생님, 보건선생님, 상담선생님)께 알려드리고 도움받을 수 있게 한다.

<자살 예방 전문 기관>

자살예방 상담전화 (24시간)

1393

청소년 전화(24시간)

1388

정신건강상담전화(24시간)

1577-0199

한국생명의전화(24시간)

1588-9191

카카오톡 채널 - '다 들어줄게' 검색 후 채팅 상담

카톡 채널 '전라고 마음상담실' 검색 후 채팅상담

인스타그램 - 'jeolla_wee'로 팔로우 한 뒤 DM

5. (생활기록부와 대입 역량 - 공동체/ 의사소통 역량) 우리 학교 구성원들이 힘을 모아 생명을 지키고 위기를 발견하기 위한 아이디어가 있다면 1가지를 제시하세요. (학생 차원, 교사 차원, 학교 차원)