



가 정 통 신 문

교 훈
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

【자살·자해 예방교육 학생용】

학생 여러분, 안녕하세요?

최근 우울, 불안 및 정진건강 문제로 힘들어하는 청소년들이 증가하고 있습니다. 장기화된 코로나19로 인해 생활 속 많은 변화가 일어났고, 청소년들이 느끼는 어려움은 더 늘어나게 되었습니다. 지금은 그 어느 때 보다 나 자신과 주변친구들의 마음건강 상태를 이해하고 유심히 살펴보아야 할 때입니다.

1 '죽고 싶다'라는 마음이 드는 것은 도움이 필요하다는 'SOS'로 듣는 마음이 필요합니다.

죽음에 대한 생각을 반복적으로 하게 되는 것은 **위험 신호**입니다. 반드시 도움을 요청해야 합니다. 만약 주변친구가 죽고 싶다는 말을 한다면 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 **간절한 외침** 일 수 있습니다. 당황하거나 가볍게 넘기지 말고 친구에게 도움을 거네야 합니다.

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

◆ 죽음을 생각하는 사람들의 모습, 나 자신과 주변 친구들을 살펴보세요 ◆

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

3 죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있습니다. 죽으려는 의도가 아니라고 가볍게 여기거나, 단순히 관심을 끌려는 모습으로 보아서는 안 됩니다.

◆ 자해 행동의 의미 ◆

- 1) 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 하나의 **신호**
- 2) 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 **분출구**
- 3) 자신의 압도적인 감정이나 고통으로부터 도망치려는 **회피**

◇ 자해 의심 신호 ◇

- 1) 갑자기 생긴 팔, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- 2) 옷이나 이불 등의 핏자국
- 3) 계절에 맞지 않는 복장(긴 팔, 긴 바지), 손목 밴드 나 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 있지요. 비난하는 태도 보다는 자해한 이유와 감정조절의 어려움을 살펴보고, 정신건강 전문가의 도움을 받도록 스스로 요청하거나 주변에서 권유하는 것이 좋습니다.

4

죽음에 관한 생각이나 자해의 어려움을 겪고 있는 경우 어떻게 해야 할까요?

1) 신뢰 할 만한 어른에게 용기있게 도움을 요청하세요

- 혼자 해결할 수 없는 일은 스스로를 탓하지 마세요.
- 도움을 요청 할 때 “누구”에게 요청하느냐가 중요합니다.

(익명으로 어플을 통해서 만난 어른이나, SNS에서 비슷한 문제의 자조모임은 위험해요!!)

- 부모님이나 선생님들은 내 얘기에 때로는 비난하거나, 화를 내거나, 무시할 수 있지만, 이것은 일시적인 감정 반응일 뿐이며, 그것이 지나간 뒤에는 나를 향한 관심과 걱정, 사랑을 느낄 수 있을 것입니다.
- 서로 같이 상의하는 과정을 통해 나를 보호하면서도 가장 효과적인 방법을 차근차근 찾아갈 수 있습니다.

2) 주변친구의 어려움이 의심될 때

- 잘 관찰한 뒤 공감하는 태도로 반드시 직접 물어봐야 합니다.

“너 요즘 많이 침울해 보여, 너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한단데.. 혹시 그런 생각이 든 적이 있나?”

- 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방버으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. *직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.
- 표현해 준 용기에 대해 칭찬하고, 신뢰할 만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕습니다.
- 친구들이 ‘치료를 받는 친구’에 대해 부적절하고 실체가 없는 소문을 퍼뜨리는 것을 막거나 중재하고, 학교 소식을 전하거나 회복된 후의 학교생활 적응을 도울 수 있습니다.

3) 친구가 자살 계획을 비밀로 해 달라고 부탁할 때

- 어른들에게는 비밀로 하고 조금더 지켜보기로 한다.(X)
- 친구의 죽음을 막기 위해 혼자 할 수 있는 모든 노력을 다한다.(X)
- 신뢰할만한 어른에게 도움을 요청하는 것을 격려하고 돕는다.(O)

5

도움을 받을 수 있는 곳

학교 선생님, 위클래스, 교육청 Wee센터

청소년 모바일 상담 '다들어줄게'

청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담.

익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공

청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원

대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr: 지역별 병원 찾기 정보 제공

본 자료는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 2021-특별호, 2020-8호를 활용하였습니다.

2023. 4. 7.

전주상업정보고등학교장