

학부모님께 !

가정의 행복과 평화를 기원합니다. 이번 가정통신문에서는 자살과 자해로부터 내 아이 지키기 관련해서 자녀들의 몸과 마음 건강을 관리하기 위한 내용을 담아보았습니다. 우리 아이들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가질 수 있고 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 수 있는 방법들 소개하오니 자녀 지도와 부모-자녀 대화에 참고하시기 바랍니다.

자살과 자해로부터 내 아이 지키기

내 아이를 지켜낼 부모의 마음 지침 4가지

"도대체 뭐가 부족해서... 죽고 싶다는 게 진심인 건지... 아이를 어떻게 해야 할지 모르겠어요."

안타깝게도 우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살이며, 최근 청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 **13.1%**의 학생은 **자살에 대해** 생각을 하고 있고 **3.0%**는 **자살을 시도**하였다고 합니다.

이번엔 자살이나 자해의 위험에서 **내 아이를 지켜낼 부모의 마음 지침 4가지**를 살펴보도록 하겠습니다.

1

'죽고 싶다'라는 표현은 어떤 의미일까요? 도움이 필요하다는 'SOS'로 듣는 마음이 필요합니다.

죽고 싶다는 말을 한다는 건 아이가 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 **간절한 외침**일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 **당혹감을 직접 표현**하거나 **성급히 자녀를 훈계**하려 들지 마십시오.

2

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

◆ 죽음을 생각하는 아이들의 증후 ◆

- 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

자살과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있지요. 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 분노나 화를 방출하거나 **표출하는 방법**
- 3) 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 **분출구**

◇ 자해 의심 신호 ◇

- 갑자기 생긴 손, 가슴, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- 옷이나 이불 등의 핏자국
- 계절에 맞지 않는 복장(긴 팔, 긴 바지), 손목 밴드나 붓대를 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. 하지만 자해가 위험하다고 해서 **아이를 비난하며 책임하는 태도는 바람직하지 않습니다.** 일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에 관해서 판단이나 비난 없이 들어보는 시간을 가지는 것이 좋습니다.

4 어려움 겪고 있는 아이를 행동으로 도와줘야 합니다. 어떻게 도와주어야 할까요?

- 아이가 죽음에 관해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들 •

1) 반드시 직접 물어봐야 합니다.

- “너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시... 죽고 싶은 생각이 들기도 하니?”
- “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.”

2) 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

‘죽겠다’라는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이에게 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

4) 아이의 긍정적인 측면을 지지해 줍니다.

- “너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게.”
- “네 생각보다 엄마는 너에게 관심을 두고 있고 친구들도 있잖아.”

5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

- “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
- “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.”
- “그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”
- “내가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을래?”

6) 분위기 쇄신을 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고 가족 간의 외식이나 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7) 신속히 조치합니다.

만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 정신건강 전문가의 도움을 요청합니다.

자살이나 자해 행동을 하는 것은
‘힘들어요. 도와주세요’의 다른 표현일 수 있습니다.
비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여 주세요.

2023년 3월 17일

전 주 해 성 고 등 학 교 장