



[존중과 배려로 함께 성장하는 즐거운 학교]
2021학년도 생명사랑 및 자살예방교육주간

전주지곡초등학교
제 2021-84호

1. 아동·청소년 자살에 대한 이해



1) 아동·청소년 자살의 특징

- 계획적인 경우보다 충동적인 경우가 많다.
- 자기 나름대로의 분명한 자살 동기를 갖는다.
- 죽음에 대한 환상을 가지고 있다.

2) 자살에 대한 오해와 편견

- 대부분의 자살은 하나의 특정 사건이나 그로 인한 정신적인 충격이 그 원인이다.
- ☞ 자살은 한 가지 이유만으로 일어나지 않는다. 여러 가지 사건과 감정이 오랜 시간동안 개입되는 경우가 대부분이다. 조기에 발견한다면 자살 위험에 처한 이들을 도울 수 있는 기회가 있다.
- **정말 자살할 사람은 남에게 자살 의도를 밝히지 않는다.**
- ☞ 다수의 자살자들이 자살 시도 전에 자살 의도를 타인에게 이야기 하거나 암시한다. 선불리 판단하거나 훈계를 하지 말고 이야기를 잘 들어주고 공감해 주는 것이 필요하다.
- **자살하는 사람들은 꼭 죽고야 말겠다는 확고한 결단을 내린 사람들이다**
- ☞ 자살을 하는 사람들도 자살을 실행에 옮기기까지 끊임없는 고민을 한다. “죽을 거야.” 라는 위협적인 말을 하고도 실제 심각한 시도에 이르지 못한 사람에게 선불리 판단해서 무시하거나 충동성을 돋우는 말을 하는 것은 매우 위험한 시도이다. 누군가가 자신에게 관심을 가지고 진심으로 도와주려고 한다는 것을 안다면 자살하려는 마음을 포기하게 될 가능성이 높다.

3) 자살의 요인

- 아동·청소년 자살은 개인적 우울증이 큰 비중을 차지하고 있음.
- 경제궁핍, 가정불화 등 가정문제가 아동을 자살하게 하는 요인으로 작용하고 있음
- 부모님과 의 갈등, 부모님의 잔소리와 꾸중이 자살충동을 일으키는 요인으로 나타남

2. 자살을 예고하는 징후들

언어적 단서	정서, 행동적 단서
<p>◆ 직접 말하거나 문자메시지, 일기장, 낙서 등의 암시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 사라져 줄게 - 더 이상 너를 괴롭히지 않을 거야 - 더 이상 아무것도 문제가 아니야 - 이젠 정말 끝이야 - 아무것도 내 상황을 바꿀 수 없어 - 엄마, 아빠 “미안해” - “안녕” 	<ul style="list-style-type: none"> - 갑작스런 행동변화, 활동수준의 증가 또는 감소 - 물건을 정돈해서 주변사람에게 나누어줌 - 소중한 물건이나 상장 등을 버리기 - 먹지 못하거나 과식, 수면형태의 변화 - 감정과 관련된 신체적 불편함을 호소 - 자기능력에 대해 회의하고 절망감을 표출하거나 열등의식에 사로잡힌다. - 죽음에 대해 관심을 보이거나 농담으로라도 자살에 대한 계획을 말한다.

3. 자살의도가 있는 학생을 어떻게 도울 것인가?

<p>① 경청 주의 깊게 듣는다.</p>	<p>아이가 하는 말을 기꺼이 들어주고 아이를 도와 진실 된 상황을 이해시키고 그릇된 확신을 피하게 하되 ‘모든 일이 잘 될 것이다’ 라던가 또는 반대로 비관적인 태도를 취하거나 도덕을 기준으로 평가해서는 안 된다.</p>
<p>② 격려 당신의 아이에 대한 관심을 표현한다.</p>	<p>관심을 표현할 때는 말투가 적절해야 하며 자세하고 깊이 있게 아이가 현재 느끼고 있는 것을 느껴보려는 자세로 「나는 네 마음속에 얼마나 많은 외로움이 있는지를 안다고 말할 수는 없지만 너와 함께 너의 문제를 마주하기를 희망 한다.」는 신념을 갖고 임한다.</p>
<p>③ 질문 자살에 대한 생각을 묻는다.</p>	<p>직접적으로 아이에게 자살에 대한 생각을 물어야 한다. 자살에 대한 생각을 처리해 주지 않으면 아이는 관심을 갖지 않는다고 생각한다. 담담하게 자살의 의도를 표현하더라도 신중히 처리한다.</p>
<p>④ 행동을 취한다.</p>	<p>자살위기에 처해있다고 느낄 때는 다른 가족에게도 알리고 학교 선생님께도 연락 한다. 혼자 내버려 두어서는 안 되며 꼭 구할 때까지 기다렸다가 떠나야 한다.</p>
<p>⑤ 주의 깊게 관찰한다.</p>	<p>자살에 대해 사전에 준비를 한 아이는 정말로 한번은 시도를 할 수 있다. 만약 아이가 정말로 사전에 준비를 했었다면 반드시 가족, 선생님, 혹은 전문기관의 전문가에게 알리고 조심스럽게 경계해야 한다.</p>
<p>⑥ 관심을 갖는다.</p>	<p>충분한 관심을 주어 아이로 하여금 ‘많은 사람들이 나를 도울 수 있다’ 라는 것을 이해시킨다. 현실에서 아이에게 영향력을 행사할 수 있는 사람들, 친구, 선생님, 동반자, 종교인 등 모두가 아이에게 관심을 주도록 노력하고 이를 통해 다시 자신을 확신할 수 있게 해야 한다.</p>

2021. 5.

전주지곡초등학교장 (직인생략)