



南星人! 가슴엔 비전을 행동엔 품격을 세상엔 사랑을

가 정 통 신 문

2023. 04. 25.
학교생활지원부-003
☎ 063-859-9140

제 목

유명인 자살 사건 발생 시 학교 안정화를 위한 안내문

유명인의 자살사건 발생으로 학생들은 매우 큰 충격을 받을수 있으며,
이러한 충격은 심리정서 행동적 측면에서 큰 영향을 줄수 있습니다.

한편 충격을 받았다고 모두 슬픔과 고통을 표현하는 것이 아니며, 깊은 내면화의
과정으로 외부와 단절하는 모습도 보일수 있습니다. 가장 우려스러운 상황은 과거로 부터
자살사고가 있었거나, 유명인과 나를 동일시하여 나도 죽고싶다는 생각이 자해나 자살시도로
이어질수 있기때문에 '안내문'을 충분히 숙지하고 청소년을 대하는 것이 필요합니다. 특히 교직원의
오해를 불러일으키는 표현이나 행동은 원망과 분노의 대상으로 자리잡을수도 있으니 큰 주의가
필요할 수 있습니다.

우리가 경험할 수 있는 스트레스 반응

충격사건을 접한 후 일정 기간(한달 내외)이 지나도 심각한 증상이 남아있을 수
있으므로 장기적인 측면에서 관찰하고 돌보는 것이 필요합니다.

- ☐ 고인이 사망했다는 사실을 인정하기 어려움
- ☐ 고인의 사망 상황에만 집중하며 '왜'라는 질문을 계속 던짐
- ☐ 상당한 충격으로 한동안 멍하거나 혼란을 경험
- ☐ 막연한 두려움과 공포, 불안
- ☐ 고인과 고인 사망 관련 상황이 반복해서 떠오르고 상상
- ☐ 분노의 화살을 주변대상, 환경에 돌림
- ☐ 고인의 고통이 마치 내 것처럼 느껴지며, '비슷한 상황에 놓이면 나도 그럴 수 있겠다.'는 생각

충격적인 사건과 정신건강의 관계

트라우마	외부에서 일어난 충격사건으로 생기는 심리적, 정서적 어려움 단 한번의 사건으로도 트라우마 경험
급성 스트레스반응	사건 이후 약 3일에서 1개월 까지 지속 / 일상생활에 현저한 방해 · 사건을 반복적으로 생각, 현실이 아닌 꿈처럼 느껴짐 · 사건에 대한 기억, 감정, 생각 등 회피 · 예민, 놀람, 집중도 저하, 악몽, 불면증
외상 후 스트레스반응	사건 이후 스트레스 반응이 1개월 이상 지속 / 일상생활에 현저한 방해 · 사건에 대한 기억, 감정, 생각 등이 떠오름 · 공포, 분노, 죄책감이나 수치심 · 악몽이 지속되거나 집중력이 떨어지고 실수를 반복

스트레스 회복에 도움이 되는 방법

스트레스 회복에 도움이 되는 방법을 스스로 실천하면서 개선시킬 수 있으나 그렇지 못하다면 도움을 요청해야한다는 것을 강조하여야합니다. 스트레스 반응은 사람마다 차이가 크고, 하나의 감정에 머무르지 않고 시간이 흐르며 끊임없이 변한다는 것입니다.

- ☐ 감정이 혼란스러워 진다면 어떤 감정이든 참지 말고 표현하기
- ☐ 자신의 감정, 생각을 나눌 대화 상대를 찾기
- ☐ 규칙적인 식사, 수면 패턴을 유지하기
- ☐ 감당하기 힘든 어려움은 어른이나 전문가에게 표현하고 도움받기

힘들어하는 청소년을 둔 교사 및 학부모를 위한 조언

힘들어하는 청소년을 위해 해야할 행동과 하지 말아야할 행동을 주의깊게 살펴보아야 합니다. 상투적인 표현이나 그릇된 행동은 청소년에게 큰 상처나 분노의 감정을 갖게 할 수 있으니 매우 큰 주의가 필요합니다.

	해야 할 것	하지 말아야 할 것
반응 점검하기	· 사건 이야기 대신 감정이나 생각을 표현할 수 있게 격려하기 · 학생들이 호소하는 어려움에 대해 판단 없이 경청하기	· 학생들이 이야기하는 내용을 무시하거나 가볍게 생각하지 않기 · 학생들의 문제를 대수롭지 않게 여기거나 회복을 재촉하지 않기
불안 안아주기	· 충격에 빠른 반응임을 알리며 안심 시켜주기	· 스트레스 반응에 대해 ‘네가 약해서 그래’ 하며 학생의 문제로 탓하지 않기
지속관찰 도움주기	· 반응, 대처, 회복시기가 다르므로 지속 관찰하며 도움주기	· ‘이제는 괜찮겠지’라며 학생들의 지속 반응을 대수롭지 않게 넘기지 않기

도움 받을 수 있는 정보 안내

스스로 문제를 해결할 수 없다는 생각이 들 때는 주저없이 도움을 요청해야한다는 것을 강조하여 설명해야합니다.

24시간 상담전화	자살예방(자살생각, 자살위험상황 등)상담전화	☎ 1393
	정신건강(우울,불안,정서적어려움 등)위기상담전화	☎ 1577-0199
	보건 복지 관련 정보 탐색 및 상담전화	☎ 129
모바일상담	다들어줄게 / 히어포유	

2023. 04 25

남 성 고 등 학 교 장 [직인생략]