



가 정 통 신

南星人! 가슴엔 비전을 행동엔 품격을 세상엔 사랑을

2018. 7. 16.(월)
상담교사 한유정
☎ 063-859-9144

학생 자살예방 및 위기관리

- 상처받은 마음에 따스한 위로가 필요합니다! -

안녕하십니까? 학부모님들의 가정 항상 행운과 건강이 가득하시길 기원합니다.

최근 사회에서 불거지고 있는 안타까운 청소년 자살 사건들과 관련하여 학부모님들의 우려와 걱정이 크신 줄로 알고 있습니다. 이와 관련하여 본교에서는 청소년 자살을 예방하기 위하여 위기관리 프로그램으로 학생들에 대한 예방교육을 실시하고 있습니다. 각 가정에서도 청소년 자살의 특징을 바르게 이해하고 자살 징후 및 예방법을 사전에 인지하여 불미스러운 일이 발생되지 않도록 협조해 주시기 바랍니다.

잘 읽어보시고 우리 아이들이 밝고 건강하게 자라날 수 있도록 많은 협조와 관심, 지도를 부탁드립니다.

◎ 자살 요인

- 1) 청소년 자살은 개인적 우울증이 큰 비중을 차지하고 있음
- 2) 경제적 궁핍, 가정불화 등 가정문제가 청소년을 자살하게 하는 요인으로 작용
- 3) 부모님과의 갈등, 부모님의 잔소리와 꾸중이 자살충동을 일으키는 요인이 됨
- 4) 매스컴의 선정적 자살자 보도가 청소년 자살을 유발시키고 있음
- 5) 고층아파트 주거환경이 청소년 자살을 용이하게 하는 원인이 되고 있음
- 6) 인터넷의 보급으로 자살충동을 느끼게 하고, 동반자살로 이어지는 일이 있음

◎ 자살경고 표시

- 1) 식사 습관과 잠버릇이 눈에 띄게 변화한다.
- 2) 평소 참가하던 행사나 활동을 그만 두고 가족이나 친구들과 잘 어울리려 하지 않음
- 3) 성격이 갑자기 변하고 성적이 부진 해진다.
- 4) 자살을 표현하는 경우 (“어딘가 멀리 가고 싶다. 잠들어 깨지 않으면 좋겠다.” 등의 메모)
- 5) 일기장이나 친구에게 죽음에 관한 내용을 암시하는 경우
- 6) 자살에 관한 책을 읽거나 자살 관련 사이트에 가입, 활동하거나 글을 쓰는 경우
- 7) 청소년 스스로 자신을 받아들이지 못하거나 심한 열등의식에 사로잡혀 있는 경우
- 8) 평상시 해오던 일상 활동을 거부하고 학업 성적이 계속 떨어지거나 장기결석, 가출하는 경우
- 9) 평상시와 다른 반항, 파괴적 행동, 급격한 성격변화 등

◎ 대응 방법

- 1) 평소와 다른 행동은 도움을 요청하는 외침이라는 걸 깨닫고 문제가 있음을 알려려는 또 다른 표현이기 때문에 화를 내거나 심한 반박을 해서는 안 된다.
- 2) 반드시 당사자가 겪고 있는 문제를 인식하고 기꺼이 도움을 주고 싶다는 의도를 당사자에게 알려야 한다.
- 3) 자살을 시도하는 심대는 부모나, 가족, 친구로부터 소외되고 고립되었다는 느낌을 갖고 있기 때문에 이상 행동에 대응해야 하는 것뿐만 아니라 행동의 기제에 있는 원인을 파악하고 대처하는 것이 중요하다.
- 4) 문제가 심각하다는 것과 당사자를 공감하고 있다는 것을 보여줘 솔직한 심정을 털어 놓도록 도와준다.
- 5) 전문가의 도움을 받도록 한다.

- 비판 / 충고 / 설교하지 말고 경청하기
- 학생이 계속 이야기할 수 있도록 격려하기
- 학생이 자살 계획을 가지고 있는지 확인하기
- 언제든지 도움을 요청할 수 있는 연락망 열어 놓기
- 자주, 지속적으로 지지하고 보살펴주기

자살은 예방할 수 있습니다. 주변을 한 번 더 돌아봐주시고 심적으로 힘들어하는 자녀들이 있다면 학부모님들의 세심한 관심과 격려가 절실한 시기입니다. 많은 협조 부탁드립니다.

◎ 도움 청할 수 있는 기관

- 한국생명의전화(1588-9191, www.lifeline.or.kr)
- 사랑의전화 복지재단 카운셀 24(02-715-8600 : www.counsel24.com)
- 한국자살예방협회(<http://www.suicideprevention.or.kr>)
- 한국청소년상담원(1388, 02-730-2000 : www.kyci.or.kr)
- YMCA 청소년상담네트워크(<http://counsel.yymca.or.kr>)
- 자살자 유가족지원센터(www.ufamily.or.kr)
- 인터넷 상담(<http://counpia.com>)

2018년 7월

남 성 고 등 학 교 장 (직인생략)