

	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">가 정 통 신</div> <div style="text-align: center; font-weight: bold;">南星人! 가슴엔 비전을 행동엔 품격을 세상엔 사랑을</div>	2017. 12. 22.(금) 상담교사 한유정 ☎ 063-859-9144
---	--	--

학생자살예방 및 위기관리

- 상처받은 마음에 따스한 위로가 필요합니다! -

안녕하십니까?

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 실시할 예정입니다. 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) 경제궁핍, 가정불화 등 가정문제가 청소년을 자살하게 하는 요인으로 작용
- 3) 부모님과 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 다

른 표현이기 때문에 화를 내거나 심한 반박을 해서는 안 됩니다.

- 2) 반드시 당사자가 겪고 있는 문제를 인식하고 기꺼이 도움을 주고 싶다는 의도를 당사자에게 알려야 합니다.
- 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 중요합니다.
- 4) 문제가 심각하다는 것과 당사자를 공감하고 있다는 것을 보여줘 솔직한 심정을 털어 놓도록 도와줍니다.
- 5) 전문가의 도움을 받도록 합니다.

- 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.

● 관련기관 안내

기 관	홈페이지
생명의 전화(1588-9191)	http://lifeline.or.kr
사랑의 전화(1566-2525)	http://www.counsel24.com
헬프콜 청소년 전화(1388)	http://www.cyber1388.kr
생명의 전화 자살예방 센터	http://www.savelife.or.kr
한국자살예방협회	http://www.suicideprevention.or.kr
자녀안심하고 학교보내기 운동 국민재단	http://www.1318love.com
아동 청소년 가족 상담센터	http://songsim.catholic.ac.kr
사랑의 전화 상담센터 카운셀 24	http://www.counsel24.com
한국청소년상담원	http://www.kyci.or.kr
한국학교사회복지사협회	http://www.kassw.or.kr
소아청소년 정신건강 클리닉	http://drchoi.pe.kr
YMCA 청소년상담네트워크	http://counsely.ymca.or.kr
청소년폭력예방재단	http://www.jikim.net
인터넷 상담	http://counpia.com
학교폭력상담전문왕따닷컴	http://www.wangtta.com

1. 생명의 전화 자살예방센터 <http://www.lifeline.or.kr/> 전화상담 : 1588-9191
2. 청소년 상담센터: 국번없이 1388
3. 남성고등학교 진로상담실 063-859-9144 본관 2층 동편에 위치하며 전문상담교사 상주(학부모 상담 상시 대기 중)