

자살예방 및 생명존중교육

- 상처받은 마음에 따스한 위로가 필요합니다! -

남성고등학교

1. 청소년 자살에 대한 이해

1) 청소년 자살의 특징

- 발달 단계적 특성상 자살 시도율이 높은 시기이다.
- 계획적인 경우보다 충동적인 경우가 많다.
- 자기 나름대로의 분명한 자살동기를 갖는다.
- 동반 자살 및 모방 자살의 가능성이 있다.
- 죽음에 대한 환상을 가지고 있다.

2) 자살에 대한 오해와 편견

- 대부분의 자살은 하나의 특정 사건이나 그로 인한 정신적인 충격이 그 원인이다.

NO ☞ 자살은 한 가지 이유만으로 일어나지 않는다. 여러 가지 사건과 감정이 오랜 시간동안 개입되는 경우가 대부분이다. 조기 발견한다면 자살 위험에 처한 이들을 도울 수 있는 기회가 있다.

- 정말 자살할 사람은 남에게 자살 의도를 밝히지 않는다.

NO ☞ 다수의 자살자들이 자살 시도 전에 자살 의도를 타인에게 이야기 하거나 암시한다. 설불리 판단하거나 설교나 훈계하지 말고 이야기를 잘 들어주고 공감해 주는 것이 필요하다.

- 자살하는 사람들은 꼭 죽고야 말겠다는 확고한 결단을 내린 사람들이다

NO ☞ 자살을 하는 사람들도 자살을 실행에 옮기기까지 끊임없는 고민을 한다. “죽을 거야.” 라는 위협적인 말을 하고도 실제 심각한 시도에 이르지 못한 사람에게 설불리 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.

2. 자살의 위험요소와 예방

1) 자살의 위험 요소

- 이전의 자살 시도, 빈번한 자살에 대한 생각
- 구체적인 자살계획(특히 그 계획이 치명적인 경우)
- 알코올 사용이 동반되었을 때
- 부모나 주변 친구의 지지가 부재하는 경우

2) 자살의 예방과 대처

- 비판 / 충고 / 설교하지 말고 경청하기

- 계속 이야기할 수 있도록 격려하기
- 자살 계획을 가지고 있는지 확인하기
- 언제든지 도움을 요청할 수 있는 연락망 열어 놓기
- 자주, 지속적으로 지지하고 보살펴주기

3. 자살예고 징후 및 예방 방법

<자살예고 징후>	<자살예방 방법>
<ul style="list-style-type: none"> - 부모나 다른 가족구성원이 자살을 시도한 경우나 친구 중에 자살을 시도했거나 자살로 사망한 경우 - 자살을 표현하는 경우(“어딘가 멀리 가고 싶다. 잠들어 깨지 않으면 좋겠다, 죽고 싶다.” 등의 메모) - SNS나 친구에게 죽음에 관한 내용을 암시하는 경우 - 자살에 관한 책을 읽거나 자살 관련 사이트에 가입·활동하거나 글을 쓰는 경우 - 청소년 스스로 자신을 받아들이지 못하거나 심한 열등의식에 사로잡혀 있는 경우 - 평상시 해오던 일상 활동을 거부하고 학업 성적이 계속 떨어지거나, 장기결석, 가출 등을 보일 때 	<ul style="list-style-type: none"> - 자살 징후의 조기 발견을 위한 관찰·상담 및 치료 권유(우울증, 병력 등 파악) - 인간의 생명을 소중히 여기는 가치관 갖기 - 치료와 상담을 받고 위기를 넘긴 사람의 사례 알아보기 - 역경과 갈등을 극복하고 훌륭한 인물로 성장한 위인들의 사례 알아보기 - 공동체의식 및 극기심 배양을 위한 단체 수련활동 참가 및 권유 - SNS파악 관심과 희망 고취 - 건전한 자아의식과 정체성 확립 - 수용하고 인정하는 분위기 조성을 통하여 신뢰 구축

4. 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://counsel.ymca.or.kr
청소년폭력예방재단	http://www.jikim.net
인터넷 상담	http://counpia.com
학교폭력상담전문왕따닷컴	http://www.wangtta.com