

자녀사랑하기 특별편 - 자살위험징후

2018 청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 13.3%의 학생은 자살생각을 가지고 있고 3.1%는 자살 시도를 하였습니다. 안타깝게도 우리나라 청소년의 사망 원인 1위는 자살입니다. 청소년기는 신체적, 정서적 및 지적변화가 가장 빠른 시기이며 부모와의 갈등도 증가합니다. 많은 아이들은 극단적인 선택을 하지 전에 다양한 방법으로 도움 요청을 하지만 어른들은 미처 알아차리지 못하기도 합니다. 조금만 예민하게 살펴보면 자녀의 극단적인 선택은 막을 수 있습니다. 이번 뉴스레터에서는 청소년 자살의 특성, 위험 징후, 그들을 도울 수 있는 방법에 대해 소개하고자 합니다.



1 자살위험이 커지는 경우는 다음과 같습니다.

- 우울 및 불안이 지속되는 경우
- 가정 내 신체적 언어적 폭력, 방임 등의 문제가 있는 경우
- 학교 내 폭력 및 따돌림을 당하는 경우
- 학기 초나 시험기간
- 고등학교 3학년생의 경우 수능시험, 대입 면접 등을 치른 경우
- 갑작스러운 가족 및 친구의 죽음 또는 갑작스러운 사고에 의한 심각한 심리적 충격을 받았을 경우
- 반복적인 자해행동 및 자살시도 경험이 있는 경우

2 죽음을 생각하는 아이들이 보이는 징후들은 다음과 같습니다.

- 1) 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 3) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 4) 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 5) 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- 6) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 7) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 8) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 9) 사후 세계를 동경하거나 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 10) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 11) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
- 12) 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

3

자녀가 죽음에 대해서 이야기할 때 부모가 도와줄 수 있는 방법입니다.

1) 반드시 직접적으로 물어봐야 합니다.

“너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시...죽고 싶은 생각이 들기도 하니?”

“너가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.”

2) 아이가 죽고 싶다고 이야기 한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지를, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지, 물어보세요.

‘직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다’

3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.

- ‘죽겠다’는 자녀의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 자녀의 입장에서는 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 자녀의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

4) 자녀의 긍정적인 측면을 지지해 줍니다.

“너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게”

“너 생각보다 엄마는 너에게 관심을 갖고 있고 친구들도 있잖아.”

5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

“엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”

“그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.

그 일을 엄마(아빠)가 도와 줄 테니 함께 해결해보자.”

“내가 보기엔 네가 많이 힘들어 하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을까?”

6) 분위기 쇄신을 위해 자녀의 요구조건을 일부 들어주기도 하고 가족 간의 외식이나 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7) 신속한 조치를 취합니다.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.

2019년 11월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 편입니다.