

학부모 대상 학생자살예방 교육 및 상담실(Wee클래스) 안내

1. 학부모 대상 자살예방 교육 실시

- ▶ 일자 및 장소 : 2023. 03. 24. 본교 강당
- ▶ 내 용 : 학생 자살예방을 위한 부모의 역할, 대화법, 대처방법

2. 생명존중 및 학생자살예방 교육

코로나19는 일상생활에 많은 변화를 가져왔습니다. 우리는 얼굴을 맞대고 사람들과 소통하는 것이 얼마나 즐겁고 중요한지를 깨닫게 되었습니다. 안타깝게도 학생들의 불안, 우울, 정신질환 등은 예년에 비해 증가했습니다. 이제는 죽음을 생각하는 학생들에게 조금 더 세심한 관심을 가져야 할 때입니다.

1 어떤 점을 관찰해야 할까요?

전문기관 분석에 따르면, 자살로 사망한 학생이 학교에서 보였던 징후는 생각보다 겉으로 드러나지 않기 때문에, 교육 공동체의 세심하고 지속적인 관찰이 필요합니다.



학생 자살징후 체크리스트

<언어>

- ☐ 자살이나 살인, 죽음에 대한 말을 자주 함
- ☐ 신체적 불편함을 호소함
- ☐ 자기비하적인 말을 함
- ☐ 자살하는 방법에 대해 질문함
- ☐ 자살한 사람들에 관한 이야기를 꺼냄

<행동>

- ☐ 편지, 일기, 노트 등에 죽음에 관련된 내용을 적음
- ☐ 수면상태의 변화(평소보다 너무 많이 자거나 적게 잠. 또는 잠들기 어려워하거나 일찍 깸)
- ☐ 식사상태의 변화(평소보다 덜 먹거나 더 많이 먹음. 체중이 급격하게 감소하거나 증가함)
- ☐ 평소와 다른 행동을 하거나 주어진 일을 끝까지 못 마침
- ☐ 집중력 저하, 사소한 일에 대한 결정의 어려움
- ☐ 자해행동이나 술, 담배 등의 남용

<정서>

- ☐ 감정상태의 변화(죄책감, 외로움, 무기력 또는 평소보다 화를 잘 내거나 짜증을 내거나 멍한 모습)
- ☐ 대인기피, 흥미상실 (평소 기쁨을 느끼던 활동을 더는 즐기지 않는 모습. 타인과의 관계를 피함)

※ 전문기관의 분석에 의하면, 자살사망 학생은 최소 2개 이상의 증상을 보인 것으로 나타났습니다.

2 어떻게 말을 해야 할까요?

1. 자살에 대해 질문하기

자살위험징후를 알아차렸을 때는 직접적으로 '자살'에 대해 질문을 합니다.

자살생각	"죽고 싶은 마음이 있니?" "그 마음에 점수를 준다면 10점 만점에 몇 점을 줄 수 있을까?"
자살동기	"어떤 이유 때문에 죽고 싶을까?", "어떤 점이 그렇게 고통스러울까?"
자살계획	"죽는데 구체적인 계획(시기, 장소, 방법 등)이 있니?" "막연히 죽고 싶은 생각만 있니?"
자살시도	"이전에 죽으려고 시도한 적이 있니?" "어떤 방법을 사용했었니?" "실패해서 마음이 어땠었니?"
자해	"자해를 하고 있지는 않니?" "자해를 하고 나면 마음이 어떡하니?"

▶ 자살생각이 있는 학생과 대화를 할 때 주의할 점

학생을 설득하거나 해결책을 제시하는 것이 아니라 그저 선생님께서는 학생의 말을 잘 들으면서 이해하겠다는 마음으로 대화하는 것이 좋습니다.

✓ 도움이 되는 대화법

"OO이가 그렇게 힘들었구나.", "그 상황에서 잘 견디느라 애썼어"

"선생님은 학생의 생명과 연관된 이야기를 알게 되었을 때는 꼭 보호자에게 알리도록 되어 있어. 혹시 부모님에게 알리게 되었을 때 걱정되는 것이 있니?"

✓ 도움이 되지 않는 대화법

"죽을 용기로 더 열심히 살아야지", "누구나 그 정도 고통은 다 겪어"

"뭐 그런 문제로 죽을 생각까지 하니?", "설마 자살하고 싶은 것은 아니지?"

"이건 절대 비밀이야, 나만 알고 있을게."

1. 학교에 알리기

교사는 학생의 자살위험을 알게 된 즉시 교장, 교감, 학생정신건강 담당자에게 알리고, 학교에서 취할 수 있는 조치에 대해 논의해야 합니다. 아동학대가 의심되는 경우, 교사는 112, 관할 지역아동보호전문기관에 신고할 의무가 있습니다.

2. 보호자에게 알리기

교사는 학생의 위기 상황에 대해 즉시 보호자에게 다음 내용들을 포함해서 알려야 합니다.

- 보호자와 학교가 같이 잘 도와주면 학생이 이 위기를 잘 극복할 수 있습니다.
- 보호자가 학생을 지나치게 혼내거나, 욕박지르는 등 자극하지 않도록 합니다.
- 아이를 절대로 혼자 두지 않고 위험한 물건(곤, 칼, 가위 등) 및 장소(창문, 옥상, 호수 등)에 가지 않도록 합니다.
- 정신건강의학과 치료가 도움이 되며, 안전을 위해서 입원치료를 할 수도 있습니다.

결정적 순간에 극단적인 선택을 안 할 수 있도록 해주는 것은 '소통'과 '연결감'이라고 합니다. 위험한 행동으로 옮기기 전에 자신의 어려움을 교사에게 표현해준 학생에게 고마움을 표현해 주세요.

3. 자녀와 대화가 통하는 부모의 말하기 전략 12

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ① 자식과 항상 친구처럼 말하지 말라 | ② 자녀에게 충고하기 전에 자녀가 먼저 말하기를 기다려라 |
| ③ 자녀에게 무조건 지시하지 말라 | ④ 자녀가 원하기 전에 미리 챙기지 말라 |
| ⑤ 부모 중 한쪽을 욕하지 말라 | ⑥ 어려운 일이 닥쳐도 긍정적으로 말해라 |
| ⑦ 자식 때문에 희생한다고 공치사하지 말라 | ⑧ 원칙과 일관성을 가지고 말해라 |
| ⑨ 공평하게 말해라 | ⑩ 자녀의 입을 봉하지 말고 들어주라 |
| ⑪ 사랑은 절제해라 | ⑫ 말보다 행동을 앞세워라 |

4. 2023년도 상담실(Wee클래스) 주요사업안내

- 가. 1학년 표준화 검사 : 성격검사(1학기), 진로탐색검사(1학기), 학생정서행동특성검사(4월) 등
 나. 2,3학년 표준화 검사 : 커리어넷 직업적성, 직업흥미, 직업가치관, 진로성숙도 검사 등
 다. 기타 다양한 검사 : 성격유형검사, MMPI다면적 인성검사, 진로검사 등
 라. 학업중단예방 집중지원학교 운영 및 학업중단 숙려제 : 다양한 진로체험 및 적응활동 프로그램, 학업중단숙려제 운영
 마. Wee클래스 프로그램 운영 : 매체상담치료, 정서관련 집단상담, 진로체험활동 등
 바. 학생자살예방교육 : 학생정서행동특성검사 관심군 학생 연계 위기관리, 정서위기학생 상담 및 지원, 학생, 학부모, 교직원 연수 등
 사. 연중 실시 : 학생 및 학부모 상담, 다양한 개인심리검사, 1,2학년 진로활동, 학교폭력 가피해학생 상담

※ 상담실 이용안내

전화 : 063-630-3715 홈페이지 사이버 상담 : <http://www.nwit.hs.kr/학생마당/Wee클래스/사이버상담>

E-mail상담 : 6303715@hanmail.net

■ 자살 총동자 긴급구조 요청 전화 및 우울증 상담소

- Wee센터 : 홈페이지 www.wee.or.kr
- 정신보건센터 : 전화번호 1577-0199
- 생명의 전화 : 전화번호 1588-9191, 홈페이지 www.lifeline.or.kr
- 희망의 전화 : 전화번호 129, 홈페이지 www.129.go.kr
- 사랑의 전화 : 전화번호 1566-2525, 홈페이지 www.counsel24.com
- 한국자살예방협회 : 홈페이지 www.suicideprevention.or.kr
- 한국청소년상담원 : 전화번호 1388, 홈페이지 www.kyci.or.kr
- 119안전신고센터 : 전화번호 119
- 경찰청 : 전화번호 112
- 응급의료센터 : 전화번호 1339