



# 가정통신문

남원용성중학교  
주 소 : 남원시 춘향로 73  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

## 부모님을 위한 자녀와의 의사소통 안내문

학부모님께

가정에 항상 행복이 가득하시길 기원합니다. 이렇게 가정통신문을 발송하게 된 이유는 최근 들어 사회적으로 유명인들의 자살, 학생들의 학업에 대한 부담 및 각종 심리적인 원인 등으로 인해 자살 사건이 빈번히 발생하고 있기 때문입니다. 이러한 안타까운 사고를 예방하고자 본교에서도 여러 측면으로 노력을 기울이고 있습니다. 더불어 학부모님의 협조를 부탁드립니다.

### ☆ 위험을 나타내는 모습들

- 자살 관련 말이나 낙서를 한다.  
(죽고 싶다, 만약 내가 죽는다면 누가 슬퍼할까, 끝내 버리고 싶다 등).
- 수줍은 아이가 갑자기 위험한 운동을 즐기거나 활동적인 활동을 한다.
- 외향적인 아이가 갑자기 무기력하고 축 처진 듯한 행동을 한다.
- 잠을 너무 많이 자거나 또는 잠을 자지 않는다.
- 갑작스레 식욕이 감소되고 급격한 체중 저하 등의 건강 이상을 보인다.
- 외모 및 청결에 대해 신경을 쓰지 않는다.
- 소중히 여기던 물건들을 주변 친구들에게 나누어 준다.
- 죽음에 대한 책을 읽거나 자살 사이트에 관심을 보인다.
- 약을 모은다거나 물건을 정리하는 등 자살에 대한 구체적인 계획을 세운다.

### ☆ 부모님께서서는 이렇게 해 주세요!

- 자녀의 사소한 행동에도 관심을 기울이고, 평소에 교우관계를 잘 파악하여 주변 친구들에게도 도움을 요청하세요. (문자의 변화, 페이스북 및 카카오톡의 문구 등).
- 자살의 징후를 보이게 되면, 자녀를 혼자 있게 하면 안 됩니다. 무조건 함께 있어 주세요.  
그리고 죽고 싶다는 말에 야단을 치기보다는 꼭 살아야 하는 이유를 만들어 주세요.
- 자녀와 이야기할 때는 설득하려 하지 마시고 들어주세요.
- 자살을 생각하고 있는 자녀는 지금 많이 혼란스럽습니다. 그렇기에 차근차근 이야기를 나누세요.  
“무엇을 힘들고, 왜 죽고 싶은지”에 대해 이야기를 나누어 보고, “아, 그렇구나.” “많이 힘들었겠구나.”, “혼자 있게 해서 미안해.”와 같이 자녀의 말에 호응해 주세요.
- 자살의 징후가 보이면 담임교사에게 알려 학교에서도 학생에게 세심한 주의와 배려를 할 수 있도록 요청해 주세요.
- 자살 위험이 높은 학생을 발견하면 전문상담교사 및 전문기관에 요청하세요.

### ☆ 도움을 받을 수 있는 곳

- 한국생명의 전화(1588-9191: [www.lifeline.or.kr](http://www.lifeline.or.kr))
- 사랑의 전화 24시간 카운슬링센터(1566-2525: [www.counsel24.com](http://www.counsel24.com))
- 청소년 사이버 상담센터(1388: [www.cyber1388.kr:447/](http://www.cyber1388.kr:447/))
- 한국자살예방협회(1393)

2019년 11월 14일

남원용성중학교장