

## 건강한 학교생활을 위한 2018년 자살예방 · 생명존중교육

최근 청소년들의 자살로 인해 사회적으로 큰 충격을 주고 있으며 그로 인해 청소년 모방 자살(베르테르 효과)이 우려가 됩니다. 그래서 우리 학교 학생들에게 자살에 대한 오해와 진실을 알려주고자 합니다. 자, 그럼 한번 차근차근 알아보시다.



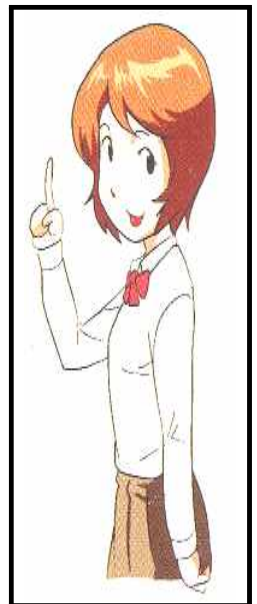
### 자살에 대한 오해

1. 자살생각이나 계획이 있는 친구들은 주변 사람들에게 어떤 경고나 단서도 없이 자살한다. [ X ]

→ 10명중 8명은 그들의 자살의도에 대한 경고신호를 보낸다.  
이 신호들이 무슨 뜻이며 어떻게 나타나는지 이해한다면, 친구들의 자살 의도를 알 수 있다.

2. 자살에 대해 이야기하는 청소년들은 자살을 하지 않을 것이다. [ X ]

→ 자살생각이나 자살기도는 ‘도움을 찾는 외침’이다.  
이 외침에 반응이 없으면 주목받기 위해서 어떤 행동을 시도하여 비극적인 결과로 끝맺을 수 있다.



3. 특별한 청소년만 자살을 기도하거나 자살생각을 한다. [ X ]

→ 자살 생각, 감정, 행동들은 모든 사회 계층, 종교집단, 연령층 혹은 다양한 사회적 집단에서 누구에게나 일어날 수 있다.

4. 자살에 대해 내놓고 이야기하는 것은 자살률을 증가시킨다. [ X ]

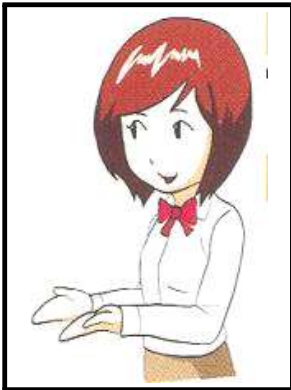
→ 자살하려는 사람에게 그것에 대해 이야기해도 좋다는 것을 허용하는 것이다. 민감성을 갖고 보살피는 마음으로 이야기함으로써 우리들이 힘든 친구들을 보살펴주며, 도와주고, 그와 함께 있다는 것을 전하게 된다.

5. 자살은 개인적인 문제다. [ X ]

→ 자살은 사회적 사건이다. 또 다른 자살의 유도과 생명경시 풍조의 확산을 가져오며 공동체의 불안정을 초래한다.

6. 자살하는 청소년 들은 모두 심각한 우울증 환자이거나 정신 질환이 있는 사람이다. [ X ]

→ 그 친구들은 어떤 특정 시기에 고립감을 느끼며, 극심한 불행감과 외로움을 느끼는 보통 친구들이나 나와 같은 사람들이다.  
자살 생각과 행동들은 그들이 대처 할 수 없다고 느끼는 삶의 스트레스와 상실감의 결과 일 수 있다.



7. 자살위험 청소년들을 돕는 유일한 사람은 상담자나 정신건강 전문가이다. [ X ]

→ 자살 생각이 들게 되면 언제든지 주변에 있는 가족, 친구, 선생님 기관에 도움을 요청할 수 있다.

8. 죽음은 끝이다. [ X ]

→ 남은 사람들에게 심한 고통을 안겨준다. 가족이나 친지, 이웃에게 큰 충격을 주며, 남은 사람에게 고통과 죄책감을 주게 된다.

## 자살의 위험경고

\* 이런 친구들이 주변에서 보이면 바로 담임선생님이나 보건선생님, 담당선생님 등 마음이 편한 선생님들께 사소한 것이라도 꼭 이야기를 해주세요.

1. 성적이 급격히 떨어지거나 조퇴, 지각, 무단결석이 잦은 친구
2. 평소와 다른 기분변화나 행동 변화를 보이는 친구
3. 평소와 다른 식사태도와 수면상태의 변화를 보이는 친구
4. 외모에 대한 관심이 전혀 없고 에너지가 떨어져 처져 있는 친구
5. 수면제, 진통제, 감기약 등 알지 못하는 많은 약물을 모아서 감추어 둔 친구
6. 칼, 줄 등 공구를 준비하여 감추어 둔 친구
7. 의미가 있는 개인 물품을 남에게 주거나 태워 버리는 행위를 하는 친구
8. 일기장, 노트, 메모장에 글, 그림, 낙서로 죽음에 대해 표현하고 있는 친구
9. 주위 사람들에게 자살이나 죽음에 대한 말을 흘리는 친구



◆ 누구나 삶의 어려운 과정을 겪게 됩니다. 너무 힘들어 더 이상 앞이 보이지 않을 때가 올지도 모릅니다. 나는 이렇게 힘든데, 손 내밀어 도와줄 사람이 없다고 느껴질 때도 있습니다. 자신이 너무 작고 초라하여 몹시 우울한 날도 있습니다. 그렇지만 잊지 마세요. 누군가의 딸, 아들, 친구, 제자인 당신은 부모님, 친구, 선생님에게 세상에서 가장 소중한 존재입니다.

