



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 5월 1일 (월)

담당자

진로진학상담부(김00)

담당전화

070-7842-0996



전북 남원시 낙현길 17-14 / <http://www.seojin.hs.kr> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)

청소년 생명존중교육 자료

안녕하십니까? 생명력이 가득한 봄을 맞아 귀 가정에 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

최근 다양한 매체를 통해 스스로의 생명을 사라지게 한 많은 사건을 학생들이 접하고 있습니다. 이 점에 대해 학부모님들의 걱정과 우려가 크신 줄로 알고 있습니다. 이와 관련하여 본교에서는 청소년 자살 예방을 위해 위기관리 프로그램을 운영하고 있습니다. 각 가정에서도 청소년 자살의 특징·징후·예방법을 사전에 인지하기를 부탁드립니다. 읽어보시고 사랑스러운 청소년들이 건강하고 즐겁게 성장할 수 있도록 많은 관심과 지도, 협조를 부탁드립니다.

◆ 생명과 관련된 사건은 학생들에게 매우 큰 충격을 줄 수 있습니다. 이러한 충격은 심리적·정서적·행동적 측면에 큰 영향을 줄 수 있으며, **충격을 받았다 하더라도, 모든 학생이 슬픔과 고통을 표현하는 것은 아닙니다.** 외부와의 단절을 선택하고 표현하지 못한 채 속으로 혼자 힘들어하고 있는 학생들도 많습니다. 또한, 자신이 힘들다는 것을 인지하지 못한 경우도 많습니다. 한국 청소년의 자살 및 자살 지도는 우울, 분노, 불안 등의 감정과의 연관을 보입니다. **아직 미성숙한 청소년들은 부정적인 감정을 적절히 다스리지 못하고 공격적·파괴적 행동을 보이며, 이러한 파괴적 행동이 자신에게 향할 때 충동적인 자살 시도로 이어질 수 있습니다.**

■ 청소년 자살에 대한 이해

1) 청소년 자살의 특징

- 발달 단계적 특성상 자살 시도율이 높은 시기
- 계획적인 경우보다 충동적인 경우가 많음
- 자기 나름의 분명한 자살 동기를 가짐.
- 동반 자살 및 모방 자살의 가능성이 있음.
- 죽음에 대한 환상을 가지고 있음

2) 자살에 대한 오해와 편견

- 자살이라는 말을 꺼내는 것은 누군가를 자살하도록 만드는 것이다.
→ 아닙니다. 주변 사람이 자살 징후를 보일 경우, 대처하는 방법은 자살 의도에 대해 우회적으로 질문하는 것이 아닌 단도직입적으로 질문하는 것입니다. 이 행동은 자살 생각이 있는 사람들이 자신의 마음을 털어놓을 수 있는 무언의 허가로 작용하기도 하며, 도움을 요청받을 수 있는 계기가 되기도 합니다. 그 사람에게 자살할 김새가 보인다고 하여 자살에 대한 이야기는 전혀 하지 않은 채 다른 이야기만 하는 것은 마지막 구조요청을 놓칠 수 있습니다.
- 자살 시도를 했다 실패하면 자살에 대한 생각이 사라진다.
→ 아닙니다. 자살 시도를 한 번이라도 했다고 해서 자살 원인이 사라지는 것이 아니기 때문입니다. 자살 시도 이후에도 계속해서 극심한 스트레스와 불안, 사회적 단절감 등의 심리적 고통을 느끼기 때문에 다음에도 자살할 가능성이 높습니다. 자살 시도 경험은 자살의 가장 큰 위험 요인으로 세심한 관심과 치료가 필요합니다.

■ 경험할 수 있는 스트레스 반응

- 충격 사건을 접한 후 일정 기간(한 달 내외)이 지나도 심각한 증상이 남아있을 수 있으므로 장기적인 측면에서 관찰하고 돌보는 것이 필요합니다.
 - ☐ 고인이 사망했다는 사실을 인정하기 어려움
 - ☐ 고인의 사망 상황에만 집중하며 '왜'라는 질문을 계속 던짐
 - ☐ 상당한 충격으로 한동안 멍하거나 혼란을 경험
 - ☐ 막연한 두려움과 공포, 불안
 - ☐ 고인과 고인 사망 관련 상황이 반복해서 떠오르고 상상
 - ☐ 분노의 화살을 주변 대상, 환경에 돌림
 - ☐ 고인의 고통이 마치 내 것처럼 느껴지며, '비슷한 상황에 놓이면 나도 그럴 수 있겠다.'는 생각

■ 충격적인 사건과 정신건강의 관계

트라우마	외부에서 일어난 충격 사건으로 생기는 심리적, 정서적 어려움 단 한 번의 사건으로도 트라우마 경험
급성 스트레스반응	사건 이후 약 3일에서 1개월까지 지속 / 일상생활에 현저한 방해 · 사건을 반복적으로 생각, 현실이 아닌 꿈처럼 느껴짐 · 사건에 대한 기억, 감정, 생각 등 회피 · 예민, 놀람, 집중도 저하, 악몽, 불면증
외상 후 스트레스반응	사건 이후 스트레스 반응이 1개월 이상 지속 / 일상생활에 현저한 방해 · 사건에 대한 기억, 감정, 생각 등이 떠오름 · 공포, 분노, 죄책감이나 수치심 · 악몽이 지속되거나 집중력이 떨어지고 실수를 반복

■ 스트레스 회복에 도움이 되는 방법

- 자신만의 스트레스 해소에 도움이 되는 방법을 알고 있다면, 스스로 실천하면서 스트레스를 해소할 수 있으나 그렇지 못한 모습을 보인다면, 주위에 있는 사람에게 도움을 요청해야 한다는 것을 강조해야 합니다. 스트레스 반응은 사람마다 차이가 크며, 하나의 감정에 머무르지 않고 시간이 흐르면서 끊임없이 변합니다.

- ☐ 감정이 혼란스러워진다면 어떤 감정이든 참지 말고 표현하기
- ☐ 자신의 감정, 생각을 나눌 대화 상대를 찾기
- ☐ 규칙적인 식사, 수면 패턴을 유지하기
- ☐ 감당하기 힘든 어려움은 어른이나 전문가에게 표현하고 도움받기
- ☐ 4-7-8 호흡법① 편안한 자세로 앉거나 눕기 ② 혀끝을 위 앞니 바로 뒤에 대고 그 상태를 유지 ③ 먼저 '후'소리를 내면서 입으로 완전히 숨을 내쉬기 ④ 입을 다물고 코로 4초간 천천히 깊게 숨을 들이마시기 ⑤ 숨을 7초간 멈추기 ⑥ 입으로 '후' 소리를 내며 8초간 숨을 내쉬기 ⑦ 속으로 4, 7, 8 숫자를 세며 두 번 더 호흡을 반복.

■ 도움을 청할 수 있는 기관

- 스스로 문제를 해결할 수 없다는 생각이 들 때는 주저 없이 도움을 요청하도록 지도해야 합니다.

교내 상담 서비스	본교 내 상담교사 · 순회상담교사
교육청 상담 서비스	교육지원청 내 Wee센터
남원청소년상담복지센터	063)633-1977
남원시정신건강증진센터	063)625-4122
청소년 모바일(SNS) 상담	[문자 상담] "다 들어줄 개" (1661-5004) [전화 상담] 청소년 위기 응급전화1388, [전화 상담] 정신건강 위기상담 1577-0199
전라북도청소년마음치유센터	(063)271-0117 학교폭력 피해학생 및 보호자를 위한 상담 · 심리치유 전담기관
청소년사이버상담센터	https://www.cyber1388.kr:447/ (1388 또는 110)
전북서부해바라기센터 (성폭력 · 성매매 · 가정폭력)	http://www.wksunflower.or.kr/ (063) 859-1375)
전주 스마일센터(범죄 피해)	https://resmile.or.kr/main/main.php (063)246-1295)

2023년 5월 1일

남원서진여자고등학교장

