

“ 개교 60주년! 100년을 향한 비전 ”



진 실 (참)
용 감 (힘)
봉 사 (덕)

가정통신문

<http://www.wonkwang.hs.kr>

원광고등학교

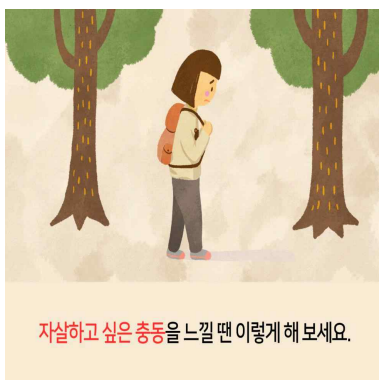
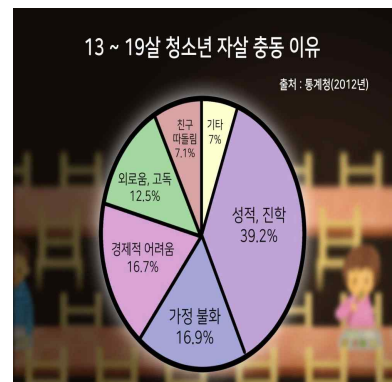
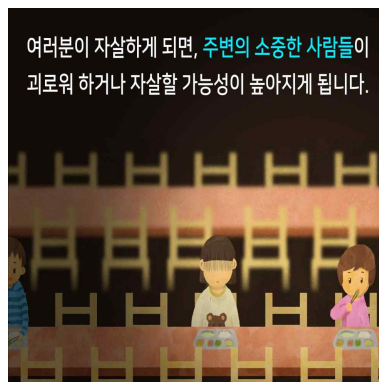
전북 익산시 무왕로 31길 139
TEL (063) 832-6612
FAX (063) 832-6296

담당부서	학생생활안전부	담당자	양○교	연락처	063-830-1445
------	---------	-----	-----	-----	--------------

제 2021-044 호

청소년 생명존중 및 자살예방교육

청소년 자살의 원인에는 사회 환경적 원인, 개인 심리적 원인 등이 주로 작용합니다. 또한 급격한 사회변화에 따른 가치관의 갈등이나, 과도한 압박 등으로 괴로워하기도 합니다. 그러나 적절한 시기에 상담이 개입된다면 충분히 예방이 가능하기 때문에, 주변을 주의 깊게 살펴 위험도를 파악하고 해결 방법을 탐색하는 것이 중요합니다. 또한 위기를 겪고 있는 내담자 역시 상담 등 도움을 받는 것에 대해 주저하지 말고 부모님이나 가까운 학교 선생님에게 지원을 요청하는 것이 바람직한 자세입니다.





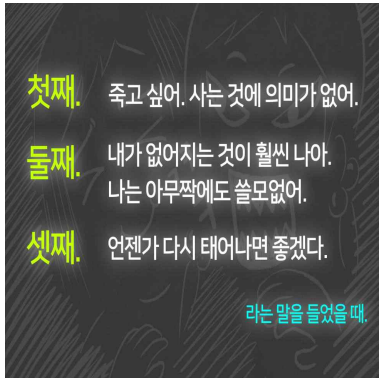
자신의 마음을 글로 적어보세요.



친구나 가족, 선생님께 자신의 감정을 알리세요.



혹시 주위에
이런 친구가 있나요?

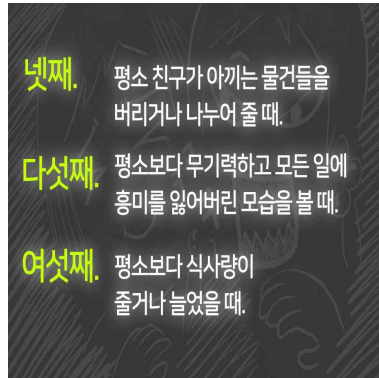


첫째. 죽고 싶어. 사는 것에 의미가 없어.

둘째. 내가 없어지는 것이 훨씬 나아.
나는 아무짝에도 쓸모없어.

셋째. 언젠가 다시 태어나면 좋겠다.

라는 말을 들었을 때.



넷째. 평소 친구가 아끼는 물건들을
버리거나 나누어 줄 때.

다섯째. 평소보다 무기력하고 모든 일에
흥미를 잃어버린 모습을 볼 때.

여섯째. 평소보다 식사량이
줄거나 늘었을 때.



어떻게 해야 할까요?



질문하세요.

고민이 있어?
요즘 얼굴 빛이
어두워 보여.



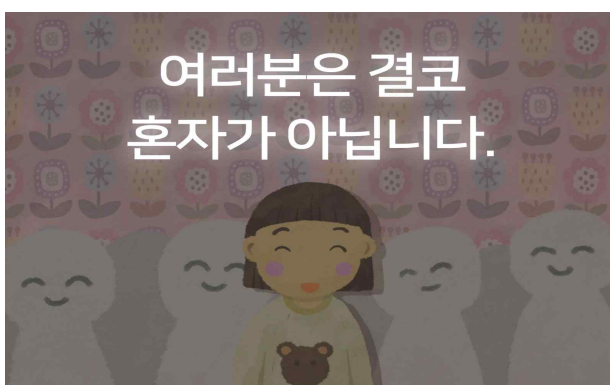
설득하세요.

도움을 청하러
같이 갈까?
내가 도울 수 있는
일이 있을까?



도움을 요청하세요.

첫째, 도움을 받을 수 있는 사람에게 직접 데리고가기
둘째, 자살을 하지 않겠다고 꼭 약속을 받고 도움을
받을 수 있는 곳의 정보를 알려주기



여러분은 결코
혼자가 아닙니다.



소중한 **생명**을 지켜요
폭력예방 및 신변보호

청소년 자살 위험성 평가 및 도구



우울증 척도 검사(Radloff, 1997)

♣ 근래 자신의 느낌에 대한 질문입니다.
현재 혹은 지난 한달 간의 기준에 의거하여 평가하여 주십시오.
다음 사항을 읽으신 후 현재 자신의 생각과 일치하는 곳에 "✓"표
해주십시오.

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	언제나 그렇다
1	평소에는 걱정하지 않았던 것으로도 걱정한다.	①	②	③	④
2	식욕이 없었다.	①	②	③	④
3	친구나 가족의 도움으로도 우울함을 없앨 수 없다고 느낀다.	①	②	③	④
4	다른 사람들 만큼 나도 괜찮다고 느꼈다.	④	③	②	①
5	내가 저지른 잘못으로 걱정했다.	①	②	③	④
6	우울함을 느꼈다.	①	②	③	④
7	하는 일이 모두 힘들었다.	①	②	③	④
8	미래에 대해 희망적이라고 느꼈다.	④	③	②	①
9	지나온 내 삶이 실패라고 느꼈다.	①	②	③	④
10	두려움을 느꼈다.	①	②	③	④
11	잠을 편하게 이루지 못했다.	①	②	③	④
12	행복함을 느꼈다.	④	③	②	①
13	평소보다 말수가 적었다.	①	②	③	④
14	외로움을 느꼈다.	①	②	③	④
15	사람들이 불친절했다.	①	②	③	④
16	생활이 즐거웠다.	④	③	②	①
17	여러 번 울었다.	①	②	③	④
18	슬픔을 느꼈다.	①	②	③	④
19	사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.	①	②	③	④
20	이대로 버티어 나갈 수 없을 것 같다.	①	②	③	④

*20문항의 체크한 숫자를 더한다. 4, 8, 12, 16번은 역 문항으로 주의하여 합산할 것

높을수록 정도가 심함을 나타냄

35점 이하 : 정신적으로 정상이며 건강함

36 ~ 50점 : 일상생활에 지장은 없으나 스트레스를 줄이고 싶 필요 있음

51 ~ 65점 : 우울감이 심함. 주의하여 살펴볼 필요가 있으며 필요시 의뢰할 것

66 ~ 80점 : 심리적으로 우울한 정도가 심한 상태, 소아/정신과에 의뢰할 필요가 있음



자살생각 척도 검사(Beck, 1979)

♣ 당신의 삶에 대한 태도에 대한 질문입니다.
현재 혹은 지난 한달 간의 기준에 의거하여 평가하여 주십시오.
다음 사항을 읽으신 후 현재 자신의 생각과 일치하는 곳에 “√”표
해주십시오.

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	정말 그렇다/ 자주
1	나는 이 세상에서 사는 것이 즐겁고 보람되게 느껴진다.	③	②	①
2	나는 사는 것이 지겹고 정말 죽어버리고 싶다.	①	②	③
3	당신은 실제로 자살을 기도하려는 욕구가 있습니까?	①	②	③
4	당신은 자살에 대한 생각을 얼마나 자주 합니까?	①	②	③
5	당신에게 일단 자살에 대한 생각이 떠오르면 생각이 얼마나 지속됩니까?	①	②	③
6	당신은 자살하고 싶은 충동을 스스로 억제하거나 통제할 수 있습니까?	③	②	①
7	당신이 실제 자살을 기도하려고 할 때 당신의 주변 환경이 얼마나 도움을 줄 것 같습니까?	①	②	③
8	자살기도에 대해 구체적으로 계획해 보았습니까?	①	②	③
9	당신은 “정말로 내가 자살을 기도했으면” 하고 생각하십니까?	①	②	③
10	당신은 자살기도에 대한 생각을 실행하기 위해 어떤 사전 준비 행동을 한 적이 있습니까?	①	②	③
11	당신은 단지 생각이 아니라 실제로 자살을 실행할 수 있다고 생각합니까?	①	②	③
12	자살기도 방법을 생각해보았다면 그 방법을 사용하는 것이 현실적으 로 가능하며 또 사용할 기회가 있다고 생각합니까?	①	②	③
13	당신은 “당신이 왜 자살을 하려고 하는지 주변 사람들에게 알리는 글” 이나 이와 비슷한 글을 써본 적이 있습니까?	①	②	③
14	당신은 죽음에 대한 준비로 어떤 행동을 해본 적이 있습니까?	①	②	③
15	당신은 “당신이 자살에 대해 생각해봤다”고 다른 사람에게 이야기를 합니까?	①	②	③

*15문항의 체크한 숫자를 더한다. 1, 6번은 역 문항으로 주의하여 합산할 것

높을수록 정도가 심함을 나타냄

20점 이하 : 정신적으로 정상이며 건강함

21 ~ 30점 : 자살 생각이 있는 편임. 주의하여 살펴볼 필요가 있음

30점 이상 : 자살 생각이 위험한 정도이고 실제 자살행동에 대한 계획이 있을 수 있음
심도 있는 상담이 요망됨

2021년 5월 6일

원광고등학교장