



진 실 (참)  
용 감 (힘)  
봉 사 (덕)

# 가정 통신문

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

원 광 고 등 학 교

전북 익산시 무왕로 31길 139  
TEL (063) 832-6612  
FAX (063) 832-7750

담당부서	학생생활안전부	담당자	김O라	연락처	063-830-1433
------	---------	-----	-----	-----	--------------

제 2024 - 038호

## 2024학년도 생명존중 교육

학교 교육 활동에 관심을 가지고 참여해주시는 학부모님께 진심으로 감사드립니다. 최근 사회에서 불거지고 있는 안타까운 청소년 자살 사건들과 관련하여 학부모님들의 우려와 걱정이 크신 줄로 알고 있습니다. 이와 관련하여 본교에서는 청소년 자살을 예방하기 위하여 노력하고 있습니다. 각 가정에서도 청소년 자살의 특징을 바르게 이해하고 자살 징후 및 예방법을 사전에 인지하여 아직 피어보지도 못한 생명이 안타깝게 사그라지는 일이 없도록 노력하고자 합니다. 잘 읽어보시고 우리 아이들이 밝고 건강하게 자라날 수 있도록 많은 협조와 관심 부탁드립니다.

### Chapter 1

‘죽고 싶다’라는 표현은 어떤 의미일까요?

도움이 필요하다는 ‘SOS’로 듣는 마음이 필요합니다.

죽고 싶다는 말을 한다는 건 아이가 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 **간절한 외침**일 수 있습니다. 가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다. 부모가 느끼는 **당혹감**을 직접 표현하거나 **성급히 자녀를 훈계**하려 들지 마십시오.

### Chapter 2

죽고 싶다고 말하지 않아도, 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요합니다.

#### ◇ 죽음을 생각하는 아이들의 증후 ◇

- 1) 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 3) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 4) 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 5) 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
- 6) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 7) 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
- 8) 사후 세계를 동경하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.
- 9) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

### Chapter 3

자살과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있지요.

죽으려는 의도가 아니라고 가볍게 여기거나, 단순히 관심을 끌려는 모습으로 보아서는 안 됩니다.

#### ◇ 자해 행동의 의미 ◇

- 1) 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 하나의 **신호**
- 2) 자신의 분노나 화를 방출하거나 **표출하는 방법**
- 3) 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 **분출구**

◇ 자해 의심 신호 ◇

- 갑자기 생긴 손, 가슴, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- 옷이나 이불 등의 핏자국
- 계절에 맞지 않는 복장(긴 팔, 긴 바지), 손목 밴드나 붕대를 자주 사용

자해 행동을 하면 일시적으로 뇌에 도파민이나 엔도르핀 등의 신경전달물질이 증가해서 진정되는 느낌이 들지만 정작 자기 조절 연습의 기회를 잃게 되고, 시간이 지날수록 자해가 습관적이고 만성적으로 될 위험성이 있지요. 하지만 자해가 위험하다고 해서 아이를 비난하며 책망하는 태도는 바람직하지 않습니다. 일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에 관해서 판단이나 비난 없이 들어보는 시간을 가지는 것이 좋습니다.

Chapter 4

어려움을 겪고 있는 아이를 행동으로 도와줘야 합니다.  
어떻게 도와주어야 할까요?

◇ 아이가 죽음에 관해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들 ◇

1) 반드시 직접 물어봐야 합니다.

- "너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시... 죽고 싶은 생각이 들기도 하니?"
- "네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 나는 너무 걱정되는구나."

2) 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요. 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요. 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

'죽겠다'라는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이에게 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

4) 아이의 긍정적인 측면을 지지해 줍니다.

- "너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게."
- "네 생각보다 나는 너에게 관심을 두고 있고 친구들도 있잖아."

2024년 3월 26일  
원광고등학교장

