



자해·자살 예방교육

1 새로운 학기가 시작되는 시기에는 자살의 위험이 특히 증가합니다.

(출처: 교육부 자살 사안 보고서)

- 가족이나 가까운 친지, 친구의 갑작스러운 죽음이나 좋아하는 연예인의 죽음을 경험한 경우,
- 학업이나 친구관계, 부모님과 관계에서 급성 스트레스가 생겼을 경우에도 자살 위험이 증가합니다.

2 죽음을 생각하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 자각이나 등교 거부를 합니다.
- 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 갑자기 물건을 많이 사거나 평소 하지 않던 쾌락적인 일들을 하기도 합니다.
- 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.

3 자녀가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.

- 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

○ “요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일 있니?”

- 죽음에 관해서 직접적으로 물어봐야 합니다.

○ “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한다는데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?”

○ “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정이 되는구나.”

❖ 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

■ 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 감춰주세요. 위험한 행동을 사전에 차단하세요.

■ 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만, 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽음에 필요한 도구를 준비하거나 장소를 물색하거나 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

■ 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.

- “어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?”(X)
- “힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별거 아니야.”(X)
- “그건 나쁜 생각이야.”(X)
- “그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나.”(O)

■ 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

- “엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
- “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
- “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나. 그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 우리 함께 해결해 보자.”

■ 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때에는, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하고 있는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

2

2025. 5. 29.

전주양지중학교장(직인생략)