



전주여울통신문

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 담당자: 교사 최지연 ☎ 교무실 255-9077

자녀 사랑하기 제 6호

자살과 자해로부터 아이를 지키기 위해 필요한 4가지 마음

최근 청소년들 사이에서 SNS상에 자해 인증사진을 올리는 것이 유행으로 번져 많은 학부모님과 선생님들의 우려를 사는 일이 있었습니다.

청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 **11.5%**의 학생은 자살에 대해 생각을 하고 있고 **2.4%**는 자살을 시도하였다고 하지요. 그만큼 예전부터도 있었던 일이지만 최근에 부쩍 청소년 자해환자들이 늘게 된 것입니다.

이번엔 자살이나 자해의 위험에서 아이를 지켜낼 **마음 4가지**를 살펴보도록 하겠습니다.

마음 하나 ▶ ‘죽고 싶다’고 말하는 아이 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.

덧붙여, 죽음에 대한 개념이 확립되는 시기는 만 10세 경입니다. 이 전에 아이가 죽고 싶다는 말을 할 때는 실제로 죽음의 개념을 알고 하는 말이기보다는 그만큼 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.

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

• 죽음을 생각하는 아이들의 증후 •

- 1) 식사와 수면 습관이 변합니다. 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.

마음 셋 ▶ 자살과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도 있지요. 우선 아이가 자해하는 행동을 보이더라도 비난하는 마음을 멈추어야 합니다.

• 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**

자해를 하면 일시적으로 뇌에 도파민이나 엔도르핀 등의 신경전달물질이 증가해서 쾌감을 느끼지만 시간이 지날수록 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.

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

• 아이가 죽음에 대해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들 •

1) 반드시 직접적으로 물어봐야 합니다. “너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시... 죽고 싶은 생각이 들기도 하니?” “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 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. <u>직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.</u>
3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 <u>아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.</u> ‘죽겠다’는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이의 입장에서는 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. <u>아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.</u>
4) <u>아이의 긍정적인 측면을 지지해 줍니다.</u> “너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게.” “네 생각보다 엄마는 너에게 관심을 두고 있고 친구들도 있잖아.”
5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요. “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?” “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나. 그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 <u>함께</u> 해결해보자.” “내가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, <u>함께</u> 병원에 가보지 않을래?”
6) 분위기 쇄신을 위해 <u>아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고 가족 간의 외식이나 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.</u>
7) 신속한 조치를 취합니다. 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면, <u>주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.</u>

자살이나 자해 행동을 하는 것은 ‘힘들어요, 도와주세요’의 다른 표현일 수 있습니다.
비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여 주세요.

2019년 9월 5일
전주여울초등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.