


「 큰 꿈 함께 가꾸는 High 함현 」

「 큰 꿈 함께 가꾸는 High 함현 」				
	함현통신	생명존중 및 도박예방 안내	담당자	생 활 안 전 부
	2023 - 140호		연락처	070-7097-0821
			FAX	031-487-0942

학교 교육에 항상 협조해 주시는 학부모님께 감사의 말씀을 전해드리며 학생들의 안전을 위해 자살예방 및 생명존중과 도박예방을 위한 자료를 안내드립니다. 학부모님께서도 이를 숙지하시어 우리 학생들이 안전하고 행복하게 성장할 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다.

2023년 9월 18일
함 현 초 등 학 교 장

2023 학부모 학교 교육 길라잡이



● 생명사랑 및 자살예방 교육

01

**‘죽고 싶다’라는 표현은 어떤 의미일까요?
도움이 필요하다는 ‘SOS’로 듣는 마음이
필요합니다.**



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

02

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

죽음을 생각하는 아이들의 징후

- 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 통령하기도 합니다.
- 9) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

03

**죽음에 관한 표현과는 또 다른 자해 행동을 보이는 경우도
있지요. 죽으려는 의도가 아니라 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 우울함이나 불안, 자괴감과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 분출구
- 3) 자신의 합리적인 감정이나 고통으로부터 도망치려는 회피

자해 의심 신호

- 1) 갑자기 생긴 팔, 허벅지 등의 상처, 잦은 멍과 화상 자국
- 2) 옷이나 이불 등의 찢자국
- 3) 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 감정 조절 연습의 기회를 잃게 되고, 시간이 지날수록 자해가 습관적이고 만성적으로 될 위험성이 있지요. 하지만 자해가 그러한 위험성을 가지고 있다 해서 **아이를 비난하며 책망하는 태도는 바람직하지 않습니다.** 일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에 관해서 판단이나 비난 없이 들여보는 시간을 가지는 것이 좋습니다.

04

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

1) 반드시 직접 물어봐야 합니다.

"너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한다는데, 혹시 그런 생각이 든 적 있지?"
"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나."

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

직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

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

아이의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

4) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현합니다.

"틀고 놀라기는 했지만, 엄마(아빠)에게 솔직하게 말해주셔서 고마워."
"네가 말해주지 않았더라면 모를 뻔 했는데, 정말 다행이라는 생각이 들어."

5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 반안을 함께 모색하세요.

"엄마(아빠)가 널 어떻게 도울까?"
"그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나."
"그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자."
"네가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을까?"

6) 분위기 해소를 위해 아이의 요구 조건을 일부 들어주기도 하고, 가족이 함께 할 수 있는 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7) 신속히 조치합니다.

만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면 주저하지 말고 **정신건강 전문가**의 도움을 요청합니다.

도움받을 수 있는 곳

학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터

청소년 모바일 상담 '다들여들개':
청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담.
익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자를 사용한 상담 제공

청소년상담복지센터, 정신건강복지센터, 가까운 정신건강의학과 병·의원

대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr:
지역별 병의원 찾기 정보 제공



카드뉴스 문의사항
교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4640)



도박예방교육

도박의 정의

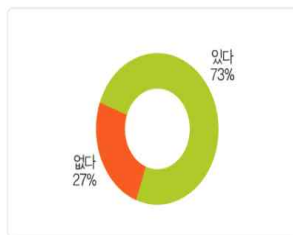
돈이나 가치 있는 것을 걸고 더 많은 돈이나 재물을 따기 위해서 결과가 불확실한 사건에 내기를 거는 행위



여러분들은 청소년 게임도박문제에 대해 얼마나 알고 계신가요? 광주도박중독예방치유센터에서 광주시교육청의 협조를 얻어, 광주지역 중고생 2,000명(남학생 1,041명/ 여학생 959명)을 대상으로 조사한 청소년 게임도박문제 실태는 우리가 지금까지 피상적으로만 알고 있던 청소년들의 게임도박문제 심각성을 적나라하게 보여주고 있었습니다. 주요 결과는 다음과 같습니다.

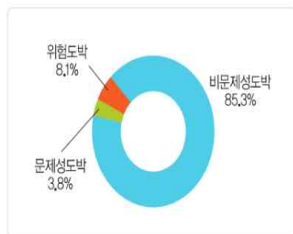
도박 경험 유무

어떠한 종류의 도박이든지 간에 한 번이라도 도박에 참여한 경험이 있는 청소년은 전체 응답자의 73%로써 광주지역 중고생들의 상당수가 도박을 접해본 경험이 있는 것으로 나타났습니다.



위험도박 및 문제성도박 청소년의 비율

학부모 혹은 교사 등 주변의 적극적인 관심이 필요한 학생은 8.1%, 전문가의 개입이 즉시 필요한 학생은 3.8%로 나타나 청소년 게임도박문제에 대해 학부모, 교사뿐만 아니라 지역사회에서도 적극적인 관심과 대책이 필요하다는 것을 보여주었습니다.



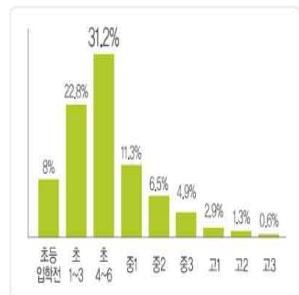
청소년들이 '빈번하게' 하는 게임도박의 종류

청소년들이 매우 빈번하게 참여하는 게임도박의 종류는 스마트폰 사행성 게임, 스포츠 경기 돈내기 게임, 사설 온라인 게임 순으로 나타났는데, 이러한 게임들은 접근성이 매우 용이한 인터넷 및 스마트폰에 기반을 둔 게임인 것으로 파악되었습니다.



청소년들이 게임도박을 최초로 경험하는 시기

게임도박을 처음 접하는 시기는 초등학교 4~6학년 (31.2%)인 경우가 가장 많았으며, 이는 청소년 예방교육이 초등학교 시기에 집중적으로 이뤄져야 할 필요성이 있음을 시사합니다.



<아이들이 자주 하는 게임 도박 유형>

- 학교 주변에 설치된 불법 사행성 게임기(인형뽑기, 경품뽑기 등)
- 동전딱지, 유희왕 카드 같은 각종 캐릭터 카드 등을 이용한 게임
- 판치기(뽀치기), 찔찔이, 삼치기, 섯다, 화투, 카드, 당구 등 각종 내기 게임
- 사설(불법) 온라인도박(스포츠도박, 맞고, 포커, 섯다, 홀라, 도리짓고맹, 블랙잭, 룰렛, 바둑이, 슬롯머신 등)
- 게임머니를 사용하는 온라인 및 모바일 게임
- 복권(로또), 온라인 전자복권(행운의 파워볼, 주식로또649, 넘버스 게임, 스피드 키노)

<우리 아이에게 게임 도박 문제가 있다면?>

1. 도박에 관해서는 이렇게 이야기를 나누어 보세요.
 - 아이의 나이와 지적수준을 고려하여 아이가 이해할 수 있도록 도박의 위험에 대해 설명합니다.
 - 아이들이 왜 도박하면 안 되는지를 설명합니다. 가령, '도박을 하면 돈도 잃고, 가족에게 거짓말을 하게 되고, 친구도 멀어지고, 돈 걱정에 집중력이 저하되어 학업능력도 떨어진다.' 등, 자녀들이 게임도박을 하다가 이런 아픔을 경험하지 않기를 원한다고 진솔하게 말합니다.
2. 대화할 때 이런 부분은 주의합니다.
 - 아이가 도박에 관해 충격적인 말을 할지라도 화내지 않습니다.
 - 대화를 완벽하게 해야 한다는 부담을 갖지 않습니다.
 - 일방적으로 말하지 않고 경청합니다. 즉, 절반 말을 하면, 절반은 경청하는 5:5의 비율로 대화합니다.

3. 회복

아이가 게임도박에 지나치고 집착하고 있고, 이로 인해 일상생활에 지장을 초래하고 있다면 집중적인 개입이 필요한 시기입니다. 그러나 아이의 게임도박문제의 심각성을 알고 있으면서도 문제 해결을 위해 어떻게 대처해야 할지 모르는 경우가 많습니다. 따라서 아이의 게임도박문제 해결을 위해서는 가족이나 교사가 먼저 전문가와의 상담 혹은 교육을 받는 것이 필요합니다. 때로 아이의 치유를 위해서 온 가족이 상담을 받는 경우도 있습니다. 게임도박중독으로부터의 회복은 단순히 아이만을 치유 대상으로 보고 진행할 수는 없습니다. 아이 뿐만 아니라, 가족의 관심과 지지, 주변 환경의 변화 등을 동반하는 다각적인 개입이 동반되어야 합니다. 또한 회복은 개인과 가정에서 그치는 것이 아니라, 학교와 지역사회에서도 청소년 게임도박문제에 지속적인 관심을 갖고, 적절한 제발방지 환경을 마련해야 합니다.

*도움 받을 수 있는 곳: 한국도박문제예방치유원(전화 1336/인터넷 www.kcgp.or.kr)