

「 큰 꿈 함께 가꾸는 High 함현 」



함현 통신

2023 - 170호

학생 자살예방 리터러시 교육 (학부모)

담당자	상 담 담 당
교무실	070-7097-0806
FAX	031-487-0942

학부모 대상 학생 자살예방 리터러시 교육

1. 청소년 자살 원인 및 생명존중(자살예방) 대처의 필요성

청소년기는 발달학적으로는 자아정체성 형성과 부모와 심리적인 독립이라는 중대 과업을 이루느라 부모와의 갈등 뿐 아니라 내적 갈등이 심해지고, 외적인 부분에서도 학업, 친구관계, 집단따돌림, 학교폭력 등 스트레스는 더욱 증가하는 시기임. 청소년들은 성인에 비해 종합적 사고가 어렵고, 감정조절력이나 좌절을 견디는 자아강도가 약하기 때문에 반드시 우울하거나 절망적이지 않더라도 충동적이고 예측불가능한 자살 시도를 할 위험이 많음. 그러나 많은 부모들이 자녀의 문제를 잘 인식하지 못하거나 과소평가하기 쉬우며 정신과적 치료에 대한 거부감이나 부정적 인식 때문에 적절한 시기에 치료적인 개입이 이루어지지 못하는 경우가 많음. 다행히 청소년의 자살 사고 및 자살 시도는 치료 가능하며 특히 우울증과 같은 자살의 주요 위험인자는 효과적인 치료로 좋은 결과를 기대할 수 있음. 또한 자살을 결심하는 사람은 사전에 경고 신호(징후)를 보이므로, 주변에서 주의 깊게 살펴보고 관심을 갖는다면 충분히 예방할 수 있음.

2. 가정에서의 예방 대책

- 가. 자녀에 대한 세심한 주의와 관찰 및 자녀와의 대화시간 확보, 친밀한 관계 형성
- 나. 충분한 정서적 지지 및 자녀의 자존감 높이기
- 다. 가족 갈등을 해결하기 위한 노력
- 라. 부모님과 자녀의 핸드폰에 청소년 상담 전화번호와 사이버 안심존(통합) 서비스앱을 저장·설치

3. 자살징후를 나타낼 때 가정에서의 대처 방안

- 가. 평소와 다른 표정이나 행동을 보이는지 살펴보고, 물어보기: 평소와 다르게 얼굴표정이 어둡거나, 짜증, 화를 많이 낼 때, 혹은 말이 없고 밥을 잘 먹지 않거나 이상한 행동을 하게 된다면, 요즘 학교생활이나 교우관계 등이 어떠한지 등을 질문하고 원인을 확인함. 자녀의 친한 친구나 학교 선생님에게 물어보기도 함.
- 나. 노트, 핸드폰 등에서 이상 징후 찾기
- 다. 학교 전문상담교사나 Wee센터 등 전문가에게 의뢰
- 라. 자살을 생각하고 있는지 직접적으로 물어보기
 - ① “00야! 요즘 많이 우울해 보이고 얼굴 표정이 좋지 않구나! 힘든 일 있어?”
 - ② “그렇구나. 최근 많이 힘들어서 혹시 자살을 생각해 본 적이 있니?”
 - ③ 청소년 우울증은 우울, 슬픔, 불면증, 무기력, 거부적 행위 뿐 아니라, 반항적이거나 짜증이 많고 학교 가기 싫어하는 모습을 보이기도 함.

4. 청소년이 자해 또는 자살 의도가 있다면 어떻게 도와야 할까요?

- 가. 혼내지 않고, 아이가 하는 말을 기꺼이 들어주고, 네 문제를 함께 이야기하기를 희망한다고 알림.
- 나. 다른 가족과 학교에 알리고, 혼자 내버려 두어서는 안 되며, 조심스럽게 충분한 관심을 보여주어 ‘많은 사람들이 나를 도울 수 있다’ 라는 것을 이해시킴 .

5. 자살 예방을 위한 상담 전화 및 사이버 안심존 서비스

가. 사이버 안심존 서비스

- * 자녀와 학부모의 휴대폰에 사이버 안심존 앱(안드로이드 **원스토어**에서만 설치 가능)을 설치하면, 자녀의 휴대폰에서 사용된 사이버 언어폭력 의심 문자, 자녀 고민 검색어, 음란성 채팅 의심 문자 등 확인 가능.



나. 학생 자살고민 상담전화 안내 (24시간 무료, 각종 상담 가능)

- ① 상담 전화: 1388 (청소년상담전화), 1577-0199 (자살예방핫라인), 117 (학교폭력 신고전화), 1588-9191 (생명의전화), 129(보건복지콜센터 희망의전화), 1388(보건복지부 24시간 자살상담전화)
- ② 사이버상담: www.cyber1388.kr (인터넷), m.cyber1388.kr (스마트폰) 청소년 모바일 상담 어플 **다들여줄게**, #0117(문자신고)

2023년 11월 28일

함 현 초 등 학 교 장