



생각하고 실천하는 사람

# 가정통신문

2024학년도  
위클래스

☎ (대표번호)556-4102 (위클래스 담당자)627-7952 (FAX)556-4105 <http://yeil.icems.kr>

## 생명존중 및 자살예방 교육

학부모님 안녕하십니까? 학부모님의 가정에 건강과 평안이 함께 하시기를 기원합니다.

학부모님께서 좀 더 세심하게 자녀의 심리적 위기 행동을 살펴볼 수 있도록 청소년 자살의 특징, 자살 예고 징후를 알아보고 도움을 줄 수 있는 대처방법을 안내해 드리고자 합니다.

### 1 청소년 자살의 특징

- 치명적인 자살률은 성인기로 갈수록 증가하지만 자살 시도율은 가장 높은 시기이다.
- 청소년의 입장에서 분명한 동기가 있다.
- 남을 조정하려는 의도나 자신에게 부당하게 대했다고 지각하는 가족이나 친구들에 대한 보복으로 자살 기도를 한다.
- 충동성이 강하게 작용하여 순간적으로 이루어진다.
- 피암시성이 강하여 동반 자살이나 모방 자살이 흔히 일어난다.
- 치사도가 높은 자살 수단을 사용한다.
- 용이하게 선택할 수 있는 추락, 투신으로 인한 자살률이 증가하고 있다.
- 현실의 고통에서 벗어나 사후세계에서 해결하려는 생각을 갖고 있다.

### 2 자살 예고 징후

- 자살하겠다고 위협하거나 혹은 자살을 기도한 일이 있었던 경우
  - 부모, 가족구성원, 친구 중에 자살을 시도한 경우나 자살로 사망한 경우
  - 일기장이나 친구에게 죽음에 관한 내용을 암시
  - 자살에 관한 책을 읽거나 자살 관련 사이트에 가입·활동하거나 글을 쓰는 경우
  - 청소년 스스로 자신을 받아들이지 못하거나 심한 열등의식에 사로잡혀 있는 경우
  - 일상 활동을 거부하고 성적이 계속 떨어지거나, 장기결석, 가출 등을 보일 때
  - 사소한 일로 짜증을 내거나 도전적 발언을 할 때
  - 평상시와 다른 반항, 파괴적 행동, 급격한 성격변화 등
  - 갖고 있던 물건을 다른 사람에게 나누어 주거나 유언장을 쓰는 경우
  - 자살에 대해 말하거나 농담하는 일이 많아질 때, 구체적인 계획을 갖고 있을 때
  - “더 이상은 못 하겠어”, “끝내버리고 싶어”와 같은 말을 하는 경우
  - 식사량의 변화 (너무 적게 먹거나 또는 너무 많이 먹는 경우)
  - 침울하거나 괴로워하던 표정을 짓던 사람이 갑자기 평온한 상태를 보이는 경우
  - 왕따, 집단따돌림 등을 당할 때
- ※ 유명인사의 자살 후 1~2개월간 모방 자살의 증가

**3****어떤 청소년들이 자살위험이 높은가?**

- 왕따나 학교폭력 등에 노출된 청소년
  - 폭력, 협박, 따돌림, 갈취, 이성 친구와의 헤어짐 등으로 인하여 두려움이나 열등의식에 갇힘
- 심리적 내성이 약한 청소년
  - 입시위주의 사회에서 의존성과 충동성이 강한 청소년기가 사회적으로 고립되는 기간이 연장됨에 따라 입시실패나 성적하락으로 인해 중압감을 크게 느낌
  - 충동조절능력을 상실했다든지 심리적 및 신경적 유약성이 높은 경우
- 우울증을 앓고 있는 청소년
  - 강박증, 우울증, 조현증 등은 감정을 밖으로 표출하지 못하고 쉽게 자극받는 과민상태를 보임
  - 희망 없음, 흥미와 즐거움 상실, 기분의 급격한 순환, 제한적 대인관계, 사회성 결여 등의 행동 특성을 보임
- 돌아갈 곳이 없는 가출 청소년
  - 부모이혼, 지나친 간섭이나 과잉보호, 경제적 어려움, 성적 학대 등 가정의 역기능이 작용
- 알코올이나 약물을 남용하는 청소년
  - 우울증, 외로움, 문제회피 수단임과 동시에 적개심이나 분노를 외적으로 표출
- 자살시도 경험 혹은 자살과 관련된 가족사를 가지고 있는 청소년
  - 자살환경이나 가족 정서가 전달되는 관계로 자살을 문제해결 방법으로 고려하는 경향이 있음

**4****가족 내 위험요인**

- 부모가 정신 병리를 보일 때, 즉 정동장애나 다른 정신과적 장애가 있을 때
- 가족 구성원 중에 알코올중독, 약물 남용, 반사회적 행동을 보이는 사람이 있을 때
- 자살이나 자살 시도를 한 가족력
- 가족 내에서 폭력과 학대를 받을 때(아동에 대한 신체적·성적 학대도 포함)
- 부모의 양육이 불충분하고 가족 내 의사소통이 빈약할 때
- 부모 사이 자주 언쟁이 오가고 그로 인해 가족 내 긴장이 높고 공격성을 보일 때
- 부모가 이혼, 별거 또는 사망했을 때
- 지나치게 자주 낮은 환경으로 이사했을 때
- 부모가 부적절한 권위를 행사하거나 또는 지나치게 권위적일 때
- 부모가 자녀의 감정적 고통을 관찰하고 해결하기 위한 시간을 내지 않고, 거부나 유기하는 식으로 정서적 환경이 부정적일 때
- 가족 분위기가 너무 경직되어 있을 때

**5****가정에서 대처방법**

- 자살 예고 징후를 무시하지 않는다.
- 만약 자살을 주제로 이야기하기를 원한다면 피하지 말고 조용히 들어준다.
- 놀라거나 비난하거나 혐오스러운 반응을 보이지 않는다.
- “다 잘 될 거야”와 같이 무책임한 확신을 준다든가, “매사에 감사할 줄 알아야지” 라는 진부한 소리를 하지 않는다.
- 자살 예고 징후를 보인 사람을 혼자 내버려 두지 말고, 즉시 주변에 도움을 요청한다.
- 자녀와의 충분한 열린 대화시간 확보를 통한 정서의 변화를 파악한다.
- 부모의 모범적인 생활을 통한 모델링을 제시한다.
- 자녀의 장점과 자존감을 높여준다.
- 가족 구성원간의 좋은 관계를 유지한다.

**6****아이 칭찬 10계명**

- 칭찬할 일이 생기면 즉시 칭찬하라
- 가능한 한 공개적으로 칭찬하라
- 사랑하는 사람을 대하듯 칭찬하라
- 긍정적으로 생각을 바꾸면 칭찬할 일이 보인다
- 일의 진척사항이 여의치 않을 때 더욱 격려하라
- 잘한 점을 구체적으로 칭찬하라
- 결과보다는 과정을 칭찬하라
- 거짓 없이 진실한 마음으로 칭찬하라
- 가끔 스스로를 칭찬하라

**7****언어적 단서**

- 직접적인 언어적 단서
  - 죽고 싶어
  - 목숨을 끊기로 작정 했어
  - 이제 모든 걸 끝낼 거야
  - 어떻게 되든지 상관없어 죽어 버릴 거야
- 보다 덜 직접적인 언어적 단서
  - 나에게 더 잘될 일이란 더 이상 없어
  - 삶이 목적이 뭐지?
  - 더 이상 나에 대해 걱정 안 해도 된다.
  - 너무 피곤해
  - 이제 모든 것에 다 지쳐 버렸어
  - 이거 너 가져. 난 더 이상 필요가 없어
  - 내가 죽는다면 누가 날 물어주지?
  - 더 이상 어떻게 할 수가 없어

**8****학생 자살예방을 위한 전문기관**

- 생명의 전화 (1588-9191 : [www.lifeline.or.kr](http://www.lifeline.or.kr))
- 사랑의 전화 (1566-2525 : [www.counsel24.com](http://www.counsel24.com))
- 사이버상담실 ([www.counselling.or.kr](http://www.counselling.or.kr))
- 헬프콜 청소년전화 (1388 : [www.1388.or.kr](http://www.1388.or.kr))
- 지역 정신보건센터 (1577-0199: [www.suicide.or.kr](http://www.suicide.or.kr))
- 응급서비스 : 112, 119
- 학교폭력신고전화 : 117 또는 1588-7179

2024년 4월 19일

인 천 예 일 중 학 교 장