"소통과 협력으로 미래를 만들어 가는 학교"

북 일 고 등 학 교

http://www.bugil.hs.kr

북일고등학교 제 17 - 9호	
담당부서	진로진학상담부
담 당 자	박 나 영
연 락 처	041-520-8673

FAX (041) 551-7116, (우) 31115 충남 천안시 동남구 단대로 69

가 정 통 신 문

(관 인 생 략)

자녀사랑하기 7호 - 자녀의 변화에 주의 기울이기



2016 청소년건강행태온라인조사에 따르면 12.1%의 학생은 자살생각을 가지고 있고 2.4%는 자살 시도를 하였습니다. 안타깝게도 우리나라 청소년의 사망 원인 1위는 자살입니다. 청소년기는 신체적, 정서적 및 지적변화가 가장 빠른 시기이며 부모와의 갈등도 증가합니다. 많은 아이들은 극단적인 선택을 하지 전에 다양한 방법으로 도움을 요청하지만 어른들은 미처 알아차리지 못하기도 합니다. 이번 뉴스레터에서는 청소년 자살의 특성, 위험 징후, 그들을 도울 수 있는 방법을 소개하고자 합니다.

1 아래의 경우에 자살위험이 증가합니다.

1) 우울 및 불안이 지속되는 경우
2) 가정 내 신체적·언어적 폭력, 방임 등의 문제가 있는 경우
3) 학교 내 폭력 및 따돌림을 당하는 경우
4) 학기 초나 시험기간
5) 고등학교 3학년생의 경우 수능시험, 대입 면접 등을 치른 경우
6) 갑작스러운 가족 및 친구의 죽음 또는 갑작스러운 사고에 의한 심각한 심리적 충격을 받았을 경우
7) 반복적인 자해행동 및 자살시도 경험이 있는 경우

2 죽음을 생각하는 아이들이 보이는 징후들은 다음과 같습니다.

1) 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
3) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
4) 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
5) 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
6) 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
7) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
8) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
9) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
10) 사후 세계를 동경하거나 자기 비하적인 태도를 보입니다.

11) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
12) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
13) 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

3 자녀가 상기 위험 징후를 보일 때 부모가 도와줄 수 있는 방법입니다.

1) 관찰되는 징후에 대한 염려를 표시하고 그 이유를 물어봅니다.

" 요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일이 있니?"

2) 죽음에 대해서는 반드시 직접적으로 물어봐야 합니다.

"너무 힘들거나 절망적일 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한다는데...,
혹시, 죽고 싶다는 생각이 든 적이 있니?"
"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나."

'직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.'

3) 아이가 죽고 싶다고 이야기 한다면 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.

4) 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 말고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.

"어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?" (X)
"그건 나쁜 생각이야" (X)
"힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별 거 아니야." (X)
"그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나." (O)

5) 표현을 한 아이에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

"엄마(아빠)에게 솔직하게 말해 줘서 고마워."
"엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?"
"그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.
그 일을 엄마(아빠)가 도와 줄 테니 함께 해결해보자."

6) 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.

2017. 09. 08.

북일고등학교장