


<div> <div>교훈 : 성실</div>  </div>	가 정 통 신 문		제 2021 -143 호
	생명 존중 및 자살 예방 안내		담당 : 학생인권부 경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (행정실) 031-365-8210

학부모님께,

지난 10년간 국내 청소년 자살률이 꾸준히 증가하여 청소년 사망원인의 1위가 되었습니다.

청소년 시기는 학업, 교우관계, 가족갈등 등의 스트레스를 민감하게 받는 시기입니다. 평범한 아이라도 스트레스를 받거나, 좌절감 혹은 극심한 외로움을 느끼게 되면 자살을 생각하거나 시도할 수 있습니다. 자살은 주변의 관심으로 예방할 수 있는 사망원인입니다.

본교는 자살예방 및 위기관리에 대한 다양한 대책을 강구하고 있으며 예방교육 뿐 아니라 생명존중을 위한 인성교육에도 힘을 기울이고 있습니다. 세상에 하나뿐인 우리 아이, 더 이상 혼자 방치되지 않고 소중한 생명을 지킬 수 있도록 가정에서도 깊은 관심 부탁드립니다.

## ■ 청소년 자살의 특징

<p><b>1. 분명한 동기</b> 부모로부터 심한 꾸중이나 심리적 거절, 외모에 대한 고민, 이성친구와의 헤어짐, 성적 저하, 따돌림, 입시 실패 등 대부분 분명한 동기가 있습니다.</p> <p><b>2. 충동성, 분노</b> 청소년 자살의 경우는 예측이 어렵습니다. 자존심이 크게 상하는 사건이 있을 때, 자기 분노에 못 이겨 충동적으로 자살행동을 하기도 합니다.</p> <p><b>3. 문제 해결의 방편</b> 현실적인 고민을 회피하려는 수단으로 자살을 선택하는 경우가 있습니다.</p>	<p><b>4. 동반자살이나 모방자살</b> 청소년기는 타인의 암시에 영향을 잘 받으며 또래와 동일성을 유지하고 싶은 열망이 가장 강할 때입니다. 친구나 자신이 흠모하는 유명인이 자살하면 그들의 자살을 미화하고 모방하고자 하는 모방자살의 경향을 볼 수 있습니다.</p> <p><b>5. 도움 요청의 신호</b> 청소년기는 문제를 해결하는 다양한 방법을 아직 습득하지 못한 시기입니다. 따라서 남에게 괴로움과 고민을 알리거나 도움을 청하지 못하고, 행동으로 옮기는 경향이 있습니다. 그러므로 청소년의 자살시도는 이러한 고통에 대해 도움을 요청하고자 하는 메시지일 수 있습니다.</p>
---	---

## ■ 자살시도를 예측할 수 있는 신호들

<p>▶ <b>행동 신호들</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수면, 진통제, 감기약 등을 모아서 감춰둠</li> <li>- 줄, 칼 등을 준비하고 감춤</li> <li>- 자신의 물건을 정리하거나 의미 있는 소장품을 남에게 주거나 버림</li> <li>- 오랫동안 만나지 못했던 친구나 선생님을 찾아감</li> <li>- 일기장, 낙서, 블로그, SNS 등으로 자살, 죽음에 대해 표현</li> </ul>	<p>▶ <b>언어 신호들</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나 정말 죽고 싶어</li> <li>- 내가 죽어버리면 좋을텐데...</li> <li>- 나는 아무짝에도 쓸모가 없어</li> <li>- 사라져 줄게</li> <li>- 멀리 떠나고 싶다</li> <li>- 깨어나지 말았으면...</li> <li>- 내가 죽어도 아무도 슬퍼하지 않겠지?</li> </ul>
<p>▶ <b>기타 신호들</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갑작스러운 행동변화</li> <li>- 흥미와 에너지의 저하</li> <li>- 사람들과 만남을 끊고 혼자 지내려 함</li> <li>- 감정기복이 심해짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 위험한 행동이 증가함</li> <li>- 식욕과 수면습관의 변화</li> <li>- 외모와 위생 상태에 대한 관심의 결여</li> <li>- 성적이 떨어지거나 조퇴, 무단결석이 많아짐</li> </ul>

## ■ 자살에 관한 접근 원칙

<p>1. 주의 깊게 자살의 징후를 살핍니다.</p> <p>2. 자살에 대해 어떻게 생각하는지 질문합니다. 자살이 옳은지, 그른지 또는 심리상태가 바른지, 잘못되었는지 논쟁하지 않습니다. 결정적인 묘수를 제공하려고 조언하지 않습니다.</p> <p>3. 비밀보장을 약속하지 않습니다. 가족이나 도와줄 사람을 찾아야 합니다.</p>	<p>4. 감정을 동정하지 말고, 공감합니다. 그리고 대안을 통해 희망을 주도록 합니다. 단, 그럴듯한 확신은 주지 않도록 합니다.</p> <p>5. 자살위험자로 판단될 때 혼자 두지 않습니다. 자해경험, 약물 복용 등으로 자살의 가능성이 높다고 판단될 때에는 정신과 전문의와 자살예방 전문기관에 도움을 요청합니다.</p>
---	--

## ■ 자살위험 대상을 위한 대처 방법

<p>1. 자살과 관련하여 구체적으로 질문합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 돌려서 말하지 말고, 가능한 직접적이고 명확하게 질문할 필요가 있습니다.</li> <li>○ 진지한 태도로 자살과 관련된 모든 것을 질문합니다.</li> <li>○ 직접적으로 행동화할 것인지 질문해야 합니다.</li> </ul> <p>2. 자살 동기를 탐색합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 폭력적인 행동에 숨어있는 동기를 밝힙니다.</li> <li>○ 자녀가 느끼는 중요한 변화(환경, 정신, 스트레스 등), 상실, 성취할 수 없는 욕구들이 있는가?</li> <li>○ 자녀 내면의 감정이 어떠한가?(회피, 내재화, 무력감, 절망, 무가치감 등)</li> </ul>	<p>3. 도움을 주세요. “너는 혼자가 아니란다. 내가 도움을 줄 거야”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 도움을 줄만한 기관에 전달, 보호자, 선생님 등 도움될 만한 사람들에게 전화해주세요.</li> <li>○ 즉각적인 위기가 완전하게 지나갈 때까지, 곁에 머물러 있어야 합니다.</li> </ul> <p>4. 자살하지 않겠다는 약속을 받아 놓습니다.</p> <p>5. 자녀들의 위기 대처 역량을 키웁니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 희망/생명존중의 가치를 알게 해 주세요.</li> <li>○ 자살 이외에 어려움을 해결할 여러 대안이 있음을 알게 해 주세요.</li> </ul>
--	--

## ■ 도움 기관

<p>- 자살위기상담 정신보건센터 ☎ 1577-0199</p> <p>- 119안전신고센터 ☎ 119</p> <p>- 한국생명의 전화 ☎ 1588 - 9191 <a href="http://www.lifeline.or.kr">www.lifeline.or.kr</a></p> <p>- 청소년사이버상담센터 ☎ 1388 <a href="https://www.cyber1388.kr:447/index.asp">https://www.cyber1388.kr:447/index.asp</a></p> <p>- 경기도정신건강복지센터 자살예방센터 <a href="http://www.mentalhealth.or.kr/">www.mentalhealth.or.kr/</a></p> <p>- 시흥시정신건강증진센터 ☎ 031-316-6661, 3</p> <p>- 시흥교육지원청 위센터 ☎ 031-365-8290, 5</p>
--

2021년 9월 8일

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인생략)