



www.gyeseong1882.es.kr

가정통신문

교
훈
슬
아
씩
기
롭
아
씩
답
하
게

자녀의 마음건강 위기징후 파악 및 돌봄 안내

존경하는 학부모님께

항상 학교 교육전반에 관심과 격려를 보내주시는 학부모님께 진심으로 감사드리며, 내실 있는 교육을 위해 끊임없이 노력하겠습니다.

최근 유명 연예인과 10대 청소년들의 연이은 안타까운 소식이 있었습니다. 이로 인한 청소년의 모방 자살 위험(베르테르 효과)의 우려가 커지고 있습니다. 심리·정서적으로 취약한 학생들이 언론에 반복적으로 노출되는 소식을 접하게 되면 마치 자신도 따라 해도 된다는 심리적인 허용을 느끼게 될 가능성이 높습니다.

특히 사망자와 청소년 개인 사이에 공유되는 부분이 많을수록(예: 우울감, 유명인의 팬 등) 사건에 대한 노출 수준이 높아질 수 있습니다. 이에 가정과 학교에서는 자녀가 자극적인 영상 및 기사 등에 노출되어 감정적 동요를 겪고 있지 않은지 잘 살펴볼 필요가 있습니다.

교육부와 학생정신건강지원센터에서 제작 및 배포한 자살 예방 교육 자료 일부를 안내드립니다. 이를 참고하시어 자녀와 함께 소통하는 따뜻한 시간이 되시기 바랍니다.

1 죽음에 대한 개념이 확립되는 시기는 만 10세 경입니다.

- 만 10세 이전의 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 죽음의 개념이 아니라, 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 무시하거나 야단치지 않습니다.

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) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 7) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 8) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 9) 사후 세계를 동경하거나 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 10) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 11) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
- 12) 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

1) 반드시 직접적으로 물어봐야 합니다.

“너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시...죽고 싶은 생각이 들기도 하니?”
 “너가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정되는구나.”

2) 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 했는지를, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지, 물어보세요.

‘직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다’

3) 도움이 될 수 있는 대화법 예시는 아래와 같습니다.

“~의 죽음에 대해서 너무 안타깝게 느낀다”, “네가 참 슬퍼보인다”
 “네 마음이 어떤지 나는 알 수 없지만 내가 할 수 있는 것이 있다면 너를 돕고 싶다”
 “학급에서 네가 좀 더 편안함을 느끼는 것에 대해서 이야기해보자”
 “네 감정들에 대해서 일기를 써보는 것은 도움이 될 수 있어”
 “만약 네 감정을 나와 함께 나누고 싶다면 네가 쓴 일기를 내가 읽고 대화해도 좋아”
 “네 마음이 어떤지 나는 알 수 없지만 내 가족의 죽음을 경험 할 때 그 상실로 너무 고통스러웠단다.”
 (짧게 개인경험 개방 가능)

4) 도움이 되지 않는 대화법 예시는 아래와 같습니다.

“죽을 용기로 더 열심히 살아야지”, “누구나 그 정도 고통은 다 겪어”
 “뭐 그런 문제로 죽을 생각까지 하니?”, “설마 자살하고 싶은 것은 아니지?”
 “이건 절대 비밀이야, 나만 알고 있을게.”

5) 신속한 조치를 취합니다.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면, 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.

[자녀가 믿고 도움을 받을 수 있는 곳]

- 각 학교 Wee클래스, 교육지원청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 '다들어줄게': 청소년 대상 24시간 무료상담
- 익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱, 문자(1661-5004)를 사용한 상담 제공
- 청소년 응급 상담전화 1388: 청소년 대상 24시간 무료상담
- 카카오톡채널추가 '청소년상담1388' / 문자상담: 수신번호 1388 / 전화상담: 02+1388
- 마음건강 상담전화 1577-0199: 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- 보건복지상담센터 희망의 전화: 129 (<https://129.go.kr/>)

2023년 04월 21일

계 성 초 등 학 교 장