

가정통신 2020 제8호 자/녀/사/랑/하/기

# 자살과 자해로부터 내 아이 지키기



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center



"도대체 뭐가 부족해서..  
죽고 싶다는 게  
알고나 하는 말인지..  
아이를 어떻게 해야  
할지 모르겠어요."



안타깝게도 우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살이며, 흔히 자살 문제는 사춘기 이후의 나이에서 보이는 문제로 생각하지만 초등학생 때부터 자살 생각을 시작한 경우가 많습니다.



이번 뉴스레터에서는 아이들이 감정적으로 힘들거나 죽고 싶다는 생각을 할 때 보이는 **언어, 행동, 정서표현의 신호**가 무엇인지, **가정에서 이러한 자녀를 어떻게 도울 수 있을지**에 대해 알려드립니다.



# 01

## 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다.



- 어린 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 자살의 개념보다는 **너무 힘들다는 호소**일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 **무시하거나 야단치지 않습니다.**
- **괴로운 감정을 조절하기 힘들 때, 자해 행동**을 시도하기도 합니다.
- 부모가 느끼는 **당혹감**을 직접 표현하거나 **성급히 자녀를 훈계하려 들지 마십시오.**



## 일상적인 스트레스가 지속되거나 새로운 상황이 자극되기도 합니다.



- 자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 담임 선생님과 관계는 어떠한지에 대해 **관심을 두고 물어보세요.**
- 원만한 학교 적응을 위해서는 **담임 선생님과 자주 소통하세요.**
- 학교 가기 싫다고 호소할 때 등교를 강요하기보다 **아이의 관점에서 바라볼 수 있도록 노력**해 주세요.
- 자녀의 감정과 상황을 **헤아려보고 힘들어하는 부분에 관해서 대화** 하십시오.



## 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 식사와 수면습관이 변하고 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 지각, 등교 거부를 합니다.
- 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.

많은 부모님은 자녀가 위와 같은 신호를 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 하지만 **아이들은 예상보다 빠르게 심각한 행동으로 연결되기도 합니다.**



## 자녀가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.

### 1 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

- “요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일 있니?”

### 2 죽음에 관해서 직접 물어봐야 합니다.

- “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한다는데... 혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
- “네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정되는구나.”
- 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

### 3 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

### 4 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 감춰주세요. 위험한 행동을 사전에 차단하세요.



**5 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.**

- “어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?” ❌
- “그건 나쁜 생각이야.” ❌
- “힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별거 아니야.” ❌
- “그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나.” ○

**6 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.**

- “엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”
- “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
- “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나. 그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”

**7 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.**

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때는 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.



자살 표현이나 자해 행동을 하는 것은  
‘힘들어요. 도와주세요’의 다른 표현일 수 있습니다.  
비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여주세요.



더 많은 정보가 필요하시면

**교육부 학생정신건강지원센터(02-6959-4638)에 문의해주세요.**

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한  
“자녀 사랑하기” 8호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center