

	VISION 생각기움 · 마음올림 · 꿈자람 교육으로 행복한 미래를 준비하는 학교	생명존중 및 위기상황 대처요령	송우통신 2021. 7. 7.
			교무실: 543-1311 행정실: 542-1584 담당자: 교사 김태환

학교 교육에 항상 협조해 주시는 학부모님께 감사의 말씀을 전해드리며 학생들의 안전을 위해 자살예방 및 생명존중을 위한 자료를 안내드립니다. 학부모님께서 이를 숙지하시어 우리 학생들이 안전하고 행복하게 성장할 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다.

♣ 생명존중 및 위기상황 대처요령 ♣

1. 자살예방! 왜 해야 할까요?

- 자살기도율이 가장 높은 시기는 청소년기이며, 충동성이 강해 순간적으로 이루어집니다.
- 자살은 개인적인 사건이 아닙니다. 자살은 사회적인 사건이며 또 다른 모방 자살을 유도하고 생명경시 풍조를 만들고 공동체의 불안정한 정서를 유발합니다.

2. 자살의 원인은 무엇일까요?

- **개인적 요인** : 견딜 수 없는 고통과 절망 염세비관, 신체결함, 이성관계, 성적비관, 학교폭력피해, 부모님과의 갈등
- **정신의학적 요인** : 우울증, 불안장애, 반사회적 성격장애, 약물중독, 과거 자살시도 경험
- **사회적 요인** : 가정에서의 지지망 약화(가정궁핍, 가정폭력, 가정불화), 경쟁적이고 개인적인 사회풍토, 폭력적, 선정적, 생명경시 대중문화(인터넷유해사이트), 방송매체의 선정적 자살자 보도(청소년 자살 중 20%가 충동적 자살)

3. 자살에 대한 바른 인식

- 여러 사건과 감정이 오랜 시간동안 개입된 것이므로 **주위의 관심과 도움**은 자살위험에 처한 이들에게 큰 힘이 됩니다.
- 청소년 **10명중 8명은** 자살 의도에 대한 **경고 신호**를 보인다고 합니다(직접적 자살이야기, 식욕감퇴/증가, 수면변화, 심한 감정의 변화, 평소와 다른 행동 등). 상대방의 자살생각에 대한 솔직한 대화와 진심어린 걱정은 자살의 즉각적인 위험을 줄이는 중요한 요소가 됩니다.

4. 자살의 위험요인을 어떻게 알 수 있나요?

- **언어적 단서** : 내가 사라질 때~, 나는 더 이상 너를 괴롭히지 않을 거야, 그동안 고맙았어, 나는 한 발자국도 더 나가기 어려워, 아무것도 내 상황을 바꿀 수 없어, 안녕.
- **행동적 단서** : 이전의 자살시도, 물건 정돈(빛 갇기), 최근 친한 친구들 방문, 받았던 상장 버리기, 갑작스런 기분 향상, 가출
- **상황적 맥락** : 청소년의 중요한 상실과 관련된 상황(사랑하는 사람과의 별거나 죽음, 희망상실, 시험성적비관, 친구관계)

5. 청소년 자살예방을 위해 평상시 필요한 여건은 무엇일까요?

- 가족 구성원간의 좋은 관계 유지
- 자녀와 자유로운 대화, 자녀에 대한 인정, 칭찬, 격려, 중요한 결정을 내려야 할 때 조언을 구할 수 있는 관계 유지
- 해결책을 잘 받아들이는 태도가 필요하며 동료들과 잘 어울리고 학교 선생님이나 주위 사람들의 정서적 지지가 필요

6. 청소년이 자해 의도가 있다면 어떻게 도와야 할까요?

- 아이가 하는 말을 기꺼이 들어주며, 진실된 상황을 이해시키며, 너와 함께 너의 문제를 직접 이야기하기를 희망한다는 메시지 전달
- 다른 가족과 학교에 알리고 혼자 내버려 두어서는 안 되며 조심스럽게 충분한 관심을 보여주어 '많은 사람들이 나를 도울 수 있다'라는 것을 인식 시킴.

7. 자녀 칭찬 10계명

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

☑ 도움을 청할 수 있는 전문 기관

- ▶ 생명의 전화(☎ 1588-9191, <http://lifeline.or.kr>)
- ▶ 한국청소년 상담원(☎ 1388, <http://www.kyci.or.kr>)
- ▶ 사랑의 전화(☎ 1566-2525, www.counsel24.com)

👉 필요한 경우, 즉 자녀와의 접근방법(대화)이 힘들 때 전문가의 도움을 꼭 받으록 하세요.

2021. 7. 7.

송 우 초 등 학 교 장