

2020 교사용 뉴스레터

자살의 징후 발견과 학생들을 돕는 방법



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center



우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살이며, 최근 청소년 건강 행태 온라인 조사에 따르면 **13.1%**의 학생은 **자살에 대해 생각**을 하고 있고 **3.0%**는 자살을 시도하였다고 합니다. SNS상에 자해 인증사진을 돌려보기도 하고 이를 모방하는 경우도 생겨나고 있습니다. 흔히 자살문제는 사춘기 이후의 나이에서 보이는 문제로 생각하지만 초등학생 때부터 자살 생각을 시작한 경우가 많습니다.



이번 뉴스레터에서는 **학생들이 감정적으로 힘들거나 '자살' 생각을 할 때 보이는 신호가 무엇인지, 그리고 어떻게 학생들을 도울 수 있는지에 대해 말씀드리**겠습니다.

01

어떤 점을 관찰해야 할까요?

- 자살생각을 하고 있는 학생은 말이나 행동을 통해 자살징후를 보여주기도 하고, 식욕, 수면습관의 변화 및 신체적인 불편함을 호소할 수도 있습니다.

※ 학생 자살징후 체크리스트

최근 3개월 이내에 아래 같은 변화된 모습 중 3가지 이상 보이는 학생이 있다면 교내 담당교사에게 연계하여 학교 상담을 실시할 수 있도록 합니다.

<input type="checkbox"/>	평소와 달리 숙제를 잘 안 해온다.
<input type="checkbox"/>	수업시간에 자주 졸거나 딴 생각을 하는 것처럼 보인다.
<input type="checkbox"/>	성적이 많이 떨어졌다.
<input type="checkbox"/>	무단 지각, 조퇴, 결석이 많다.
<input type="checkbox"/>	표정이 어둡고 울적해 보인다.
<input type="checkbox"/>	갑자기 살이 너무 빠져 보이거나 쯤 보인다.
<input type="checkbox"/>	위생 및 청결 상태가 좋지 않다.
<input type="checkbox"/>	학교에서 문제행동을 일으키거나, 비행행동을 한다.
<input type="checkbox"/>	최근 가정문제(부모 이혼, 사별, 경제적 문제 등) 또는 학교문제(학교폭력, 따돌림)를 경험했다.
<input type="checkbox"/>	최근 친구, 지인 등의 자살 사망을 경험했다. ★
<input type="checkbox"/>	일기, 노트, SNS 등에 슬픈(죽음 관련) 내용의 글을 작성했다. ★
<input type="checkbox"/>	'죽고 싶다', '내가 이 세상에 없다면...' 등과 같은 자살과 관련된 말을 한다. ★
<input type="checkbox"/>	자해, 자살 시도 경험이 있다. ★

★표시된 마지막 4가지 모습은 특별히 주의 깊게 살펴보아야 하는 자살징후입니다. 이 중 한 가지라도 해당되는 학생이 있다면 교내 담당교사 또는 외부 전문가에게 연계합니다.

어떻게 말을 해야 할까요?



1. 자살에 대해 질문하기

자살위험징후를 알아차렸을 때는 직접적으로 자살에 대해 질문을 하여 현재 상황을 확인할 필요가 있습니다. 자살위험 수준을 알아보기 위하여 **자살생각, 자살동기, 자살계획, 자살시도 경험 순으로** 질문을 하여 판단하고, 자해 여부도 물어봅니다.

자살생각	“죽고 싶은 마음이 있니?”, “그 마음에 점수를 준다면 10점 만점에 몇 점을 줄 수 있을까?”
자살동기	“어떤 이유 때문에 죽고 싶을까?”, “어떤 점이 그렇게 고통스러울까?”
자살계획	“죽는데 구체적인 계획이 있니?”, “막연히 죽고 싶은 생각만 있니?”
자살시도	“이전에 죽으려고 시도를 한 적이 있니?”, “어떤 방법을 사용했었니?”, “실패해서 마음이 어땠었니?”
자해	“자해를 하고 있지는 않니?”, “자해를 하고 나면 마음이 어땀니?”

어떻게 말을 해야 할까요?



2. 자살생각이 있는 학생과 대화를 할 때 주의할 점

자살생각이 있는 학생과 대화를 하는 것은 쉬운 일이 아닙니다.

자살생각을 부정하거나, 자살에 무조건적인 비난만 하거나, 참아야 한다고 훈계를 하거나, 혹은 지킬 수 없는 약속을 하는 것은 오히려 문제를 악화시킬 뿐입니다.

비밀 보장이 될 수 있고, 조용히 대화를 할 수 있는 공간에서 학생의 고통스러운 상황에 대해 이해 한다는 목적으로 상황에 대한 공감을 합니다. 그러나 **자살의 경우 이후의 개입을 위해 보호자가 학생의 상황을 알아야 할 의무가 있으므로, 비밀보장의 한계에 대해서도 학생에게 미리 고지를 할 필요가 있습니다.**

어떻게 말을 해야 할까요?

O

도움이 되는 대화법

- “OO이가 그렇게 힘들었구나.”
- “OO이 입장에서는 그렇게 느껴지는 것이 당연하겠구나.”
- “선생님도 OO이 입장이었다면 그랬을 것 같다.”
- “선생님은 학생의 생명과 연관된 이야기를 알게 되었을 때는 꼭 보호자에게 알리도록 되어 있어. 혹시 부모님에게 알리게 되었을 때 걱정되는 것이 있니?”

X

도움이 되지 않는 대화법

- “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.”

어떻게 해야 할까요?



1. 학교에 알리기

교사는 학생의 자살위험 상황을 알게 된 즉시 관리자 및 학생정신건강 담당자에게 이 사실을 알려야 하고, 학교 내에서 취할 수 있는 조치들에 대한 논의를 해야 합니다. 지역에 따라 교육청과 같은 외부의 자원을 이용하는 것도 좋습니다.

2. 보호자에게 알리기

교사는 학생의 위기 상황에 대해 즉시 보호자에게 알려야 하고, 다음 내용들을 알립니다.

- 아이를 절대로 혼자 두지 않도록 부탁드립니다.
- 아이가 위험한 물건(곤, 칼, 가위 등) 및 장소(창문, 옥상, 호수 등)에 가지 않도록 관찰해야 함을 알립니다.
- 정신건강의학과 치료의 필요성에 대해 설명합니다.
- 자살충동이 매우 강하고, 긴급하다면 입원치료도 필요할 수 있음을 설명합니다.
- 보호자가 학생을 지나치게 혼내거나, 욕박지르는 등 자극하지 않도록 돕습니다.

**힘든 일이 있을 때 가장 중요한 것은 지지적 관계입니다.
우리 학생들에게 힘든 일이 있을 때 도움을
요청하도록 용기를 주세요.**



**더 많은 정보가 필요하시면
교육부 학생정신건강지원센터(02-6959-4638)에 문의해주세요.**

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가
대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center