

2019년 특별편

선생님을 위한 뉴스레터

유명인의 자살 어떻게 대응하면 좋을까요?

- 1 유명인의 자살과 베르테르 효과
- 2 어떤 점을 관찰해야 할까요?
- 3 어떻게 말을 해야 할까요?
- 4 어떻게 해야 할까요?

발행월 2019. 11.
발행인 손진호
편집인 김도훈
발행처 학생정신건강지원센터
대구광역시 북구 호국로 807
칠곡경북대학교여린이병원 B1
Tel. 053-313-3909
Fax. 053-313-3910
<http://www.smhrc.kr>
디자인 홍익포럼

* 본 뉴스레터는 교육부와
학생정신건강지원센터가 제작하였습니다.
* 본 뉴스레터는 네이버에서 제공한 나눔
글꼴이 적용되어 있습니다.

1 유명인의 자살과 베르테르 효과

우리나라는 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중에서 자살률이 높은 대표적인 나라 중의 하나로서, 하루 평균 37.5명이 스스로 목숨을 끊는 것으로 보고되고 있습니다. 이러한 현상은 연예인들에게도 예외는 아니어서, 대중의 많은 사랑을 받았던 연예인들이 자살로 자신의 생을 마감하는 일이 자주 일어나고 있습니다. 배우 이은주, 박용하, 최진실, 정다빈 등이 자살로 생을 안타깝게 마감을 하였으며, 2017년에는 그룹 샤이니의 종현이 자살로 사망하였고, 최근에는 설리가 자살로 유명을 달리 하여 많은 이들이 이에 슬퍼하고 있습니다.

많은 대중의 인기와 관심을 받고, 명예와 부를 동시에 얻는 연예인들이 자살이라는 극단적인 선택을 하는 것은 그들의 인기만큼이나 주변 사람들에게 큰 영향력을 미치며, 특히 그들에게 열광하는 청소년들에게 미치는 충격은 매우 클 수밖에 없습니다. 실제로 샤이니 종현이 자살을 한 이후에 정신건강의학과에서 치료를 받던 많은 청소년들의 우울감과 자살사고, 자해행동이 더 심해지는 것을 목격할 수 있었습니다. 이렇듯, 유명인의 자살 이후에 이를 따라 자살시도를 하는 사람이 늘어나는 사회적인 심리현상을 베르테르 효과라고 합니다.

요한 폴프강 괴테의 소설 젊은 베르테르의 슬픔을 읽은 독자들 중에 다수의 독일 청년들이 소설의 내용처럼 모방자살을 시도한 것을 토대로 하여 1974년 미국의 심리학자 David Philips가 처음 사용하였습니다. 실제 배우 장국영이 자살을 한 이후에 9시간 만에 6명의 팬이 모방자살을 하였고, 일본의 유명 밴드 X JAPAN의 기타리스트 히데의 자살 이후에도 많은 청소년들이 자살을 하였습니다. 국내에서도 배우 최진실의 자살로 인하여 이후에 자살률이 162.3% 증가 하였다는 연구가 있습니다.

베르테르 효과의 원인에 대해서는 여러 가설이 있으나, 유명인이 자살을 하게 되면 그 사실이 언론에 반복적으로 노출이 되고, 평소에 심리적으로 취약한 사람이 그 소식을 접하게 되면 마치 유명인이 한 행동을 자신도 따라 해도 된다는 심리적인 허용을 느끼게 될 가능성이 높습니다. 사람은 다른 사람이 한 행동을 보면 좀 더 쉽게 따라 할 수 있기 때문에, 모방 자살의 경우 먼저 자살을 한 사람이 사용한 방법, 장소 등을 그대로 따라하는 경우가 많다고 하며, 자살을 한 유명인과 비슷한 나이일수록, 같은 성별일수록 영향을 받는다고 합니다.

특히 대중의 관심을 받는 연예인들의 경우 자살로 인한 국민적인 추모의 분위기가 정서적으로 취약한 사람들에게는 자살로 인해 자신들이 평소에 받을 수 없는 관심과 사랑을 받는 기회라는 착각을 하게 만들고, 자살을 자칫 아름답다고 오해할 수도 있게 합니다. 모방자살은 유명인의 자살이 보도된 수일 혹은 수주 안에 많이 일어나지만, 심하면 자살생각이 1년까지도 유지될 수 있는 것으로 알려져 있습니다. 현재도 불과 며칠 전에 유명 연예인의 자살 사건이 있었기 때문에 그로 인하여 많이 힘들어 하는 학생은 없는지 잘 살펴볼 필요가 있습니다.

2 어떤 점을 관찰해야 할까요?

자살생각을 하고 있는 학생은 말이나 행동을 통해 자살징후를 보여주기도 하고, 식욕, 수면습관의 변화 및 신체적인 불편함을 호소할 수도 있습니다. 최근의 자살사건 이후에 학생이 이전과는 확연히 다른 변화를 보인다면 세심하게 관찰할 필요가 있습니다. 아래 표는 '학생 자살징후 체크리스트'입니다.

학생 자살징후 체크리스트

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

- 평소와 달리 숙제를 잘 안 해온다.
- 수업시간에 자주 졸거나 딴 생각을 하는 것처럼 보인다.
- 성적이 많이 떨어졌다.
- 무단 지각, 조퇴, 결석이 많다.
- 친구들과 어울리지 않고 혼자 있는 시간이 많다.
- 표정이 어둡고 울적해 보인다.
- 갑자기 살이 너무 빠져 보이거나 찌 보인다.
- 위생 및 청결 상태가 좋지 않다.
- 학교에서 문제행동을 일으키거나, 비행행동을 한다.
- 최근 가정문제 (부모 이혼, 사별, 경제적 문제 등) 또는 학교문제(학교폭력, 따돌림)를 경험 했다.
- 최근 친구, 지인 등의 자살 사망을 경험했다.★
- 일기, 노트, SNS등에 슬픈(죽음 관련) 내용의 글을 작성했다.★
- '죽고 싶다', '내가 이 세상에 없다면..' 등과 같은 자살과 관련된 말을 한다.★
- 자해, 자살시도 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.

※출처: 2017. 교육부. 「교사용 학생 자살징후 체크리스트」

3 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 판단을 하고, 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 어떠니?”

2. 자살생각이 있는 학생과 대화를 할 때 주의할 점

자살생각이 있는 학생과 대화를 하는 것은 쉬운 일은 아닙니다. 죽고 싶은 마음이 있는 사람과 대화를 하는 것은 경험이 많은 정신건강 전문가들에게도 항상 긴장되는 일입니다. 그러한 상황에서 선불리 학생을 설득하려고 하는 것은 문제 해결에 별다른 도움이 되지 않습니다. 자살생각을 부정하거나, 자살에 무조건적인 비난만 하거나, 참아야 한다고 훈계를 하거나, 혹은 지킬 수 없는 약속을 하는 것은 오히려 문제를 악화시킬 뿐입니다. 비밀이 보장이 될 수 있고, 조용히 대화를 할 수 있는 공간에서 학생이 죽음을 생각할 정도로 고통스러운 현재의 상황에 대해 이해를 한다는 목적으로 학생이 그렇게 생각할 수밖에 없는 상황에 대한 공감을 해주되, 자살의 경우 이후의 개입을 위해 보호자가 학생의 상황을 알아야 할 의무가 있으므로, 비밀보장의 현실적인 한계에 대해서도 학생에게 미리 고지를 할 필요가 있습니다.

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?”

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.”

4 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 부탁한다.
- 아이가 위험한 물건 (끈, 칼, 가위 등) 및 장소에 (창문, 옥상, 호수)등에 가지 않도록 관찰해야함을 알린다.
- 정신건강의학과 치료의 필요성에 대해 설명한다.
- 자살충동이 매우 강하고, 긴급하다면 입원치료도 필요할 수 있음을 설명한다.
- 보호자가 학생을 지나치게 혼내거나, 압박지르는 등 자극하지 않도록 돕는다.



교사용 자살예방 게이트키퍼 교육자료 ‘관찮니? 툇툇툇’은 선생님이 주위 학생의 자살위기를 알아차리고 이야기를 나누고 도움을 요청하는 데 필요한 구체적인 방법을 담고 있습니다.

‘관찮니? 툇툇툇’은 3차시의 동영상과 활용안내서로 구성되어 있으며 학생정신건강지원센터 홈페이지 자료실-동영상자료 또는 학생건강정보센터 자료실에서 찾아보실 수 있습니다.