

3 | 자해

<ul style="list-style-type: none"> • 죽으려는 목적과 상관없이(비자살성 자해), 의도적으로 자신의 신체에 상처를 내는 행위(자살의도 없음) 	정의	<ul style="list-style-type: none"> • 스스로에게 상해를 입혀 죽으려는 행위(자살의도 있음)
<ul style="list-style-type: none"> • 불편하고 격렬한 감정과 과거에 경험한 고통 	원인	<ul style="list-style-type: none"> • 성적, 우울, 대인관계 악화 등 다양하고 복합적인 요인으로 발생 가능
<ul style="list-style-type: none"> • 정서상태: 불안, 분노, 실망, 자기혐오 등 • 인지상태: 고통스러우나 희망적 	정서/인지	<ul style="list-style-type: none"> • 정서상태: 절망, 고독, 고통 • 인지상태: 무기력, 문제해결이 불가능
<ul style="list-style-type: none"> • 부정적인 정서의 경감 및 긴장 이완 	목적(이유)	<ul style="list-style-type: none"> • 견딜 수 없는 고통을 영구적으로 제거
<ul style="list-style-type: none"> • 높음(때로 100회 이상)/계속되면 다른 방법으로 변화되거나 시도 	빈도/방법	<ul style="list-style-type: none"> • 낮음(일반적으로 1~3회) /보통 한 가지 방법으로 시도
<ul style="list-style-type: none"> • 반복될수록 통증을 덜 느껴 빈도나 강도가 증가할 수 있으며 인터넷, SNS 등을 통해 퍼지기도 함 	특징	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년기는 발달단계 특성상(충동성) 자살시도율이 높은 시기 • 외부 영향을 많이 받는 시기로 모방, 동반 자살 시도 가능
<ul style="list-style-type: none"> • 괴로운 감정과 고통에 공감하고 비판하지 않기 • 자살의도가 없더라도 행위가 반복될 때 자살시도로 이어질 수 있으므로 주의하여 살피기 • 개별 원인을 파악해서 개입하기 	유의사항	<ul style="list-style-type: none"> • 외부요인(스트레스, 갈등, 학교폭력 등)에 의해 충동적으로 발생할 수 있으므로 평소 주의관찰이 필요하며 예방적 접근(생명존중교육 등)이 중요 • 병·의원 등의 전문가관으로 신속한 연계가 필요

■ 보호자에게 나타날 수 있는 반응들

- 자해 사실을 처음 알게 되었을 때 다양한 반응(감정)이 나타날 수 있음.
 - 연민, 슬픔, 공감 등의 다양한 감정
 - 자녀가 힘든 점을 숨겼다(몰랐다)는 점에 대한 분노, 좌절, 무기력, 죄책감 등
 - 충격을 받고 현실을 부정하거나 오히려 대수롭지 않게 여기기
 - 자녀를 비난하거나 자해를 멈추도록 강요(협박)
- 보호자의 감정을 앞세워 자녀의 자해행동을 멈추도록 강요하지 않도록 주의하며, 자녀가 그 누구보다 보호자의 이해와 공감을 원한다는 사실을 기억할 것

■ 자해행동 자녀 돕기

- 자녀가 호소하는 괴로운 감정(기억)에 공감하며 수용하는 태도로 대화하기
 - 비난하지 말고 수용해주기
 - “너무 괴로워서 자해를 했다는 거구나. 너를 힘들게 하는 마음이 무엇인지 이야기해 줄 수 있겠니?”
 - 공감하며 대화하기
 - “그런 마음이었다면 정말 괴로웠겠구나.”
- 전문가의 도움 제공하기
 - “네 힘든 마음을 덜어내고 좀 더 편해질 수 있는 방법을 같이 찾아보자.”

4 | 자살(시도)

<ul style="list-style-type: none"> • 스스로에게 상해를 입혀 죽으려는 행위(자살의도 있음) 	정의	<ul style="list-style-type: none"> • 스스로에게 상해를 입혀 죽으려는 행위(자살의도 있음)
<ul style="list-style-type: none"> • 성적, 우울, 대인관계 악화 등 다양하고 복합적인 요인으로 발생 가능 	원인	<ul style="list-style-type: none"> • 성적, 우울, 대인관계 악화 등 다양하고 복합적인 요인으로 발생 가능
<ul style="list-style-type: none"> • 정서상태: 절망, 고독, 고통 • 인지상태: 무기력, 문제해결이 불가능 	정서/인지	<ul style="list-style-type: none"> • 정서상태: 절망, 고독, 고통 • 인지상태: 무기력, 문제해결이 불가능
<ul style="list-style-type: none"> • 견딜 수 없는 고통을 영구적으로 제거 	목적(이유)	<ul style="list-style-type: none"> • 견딜 수 없는 고통을 영구적으로 제거
<ul style="list-style-type: none"> • 낮음(일반적으로 1~3회) /보통 한 가지 방법으로 시도 	빈도/방법	<ul style="list-style-type: none"> • 낮음(일반적으로 1~3회) /보통 한 가지 방법으로 시도
<ul style="list-style-type: none"> • 청소년기는 발달단계 특성상(충동성) 자살시도율이 높은 시기 • 외부 영향을 많이 받는 시기로 모방, 동반 자살 시도 가능 	특징	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년기는 발달단계 특성상(충동성) 자살시도율이 높은 시기 • 외부 영향을 많이 받는 시기로 모방, 동반 자살 시도 가능
<ul style="list-style-type: none"> • 외부요인(스트레스, 갈등, 학교폭력 등)에 의해 충동적으로 발생할 수 있으므로 평소 주의관찰이 필요하며 예방적 접근(생명존중교육 등)이 중요 • 병·의원 등의 전문가관으로 신속한 연계가 필요 	유의사항	<ul style="list-style-type: none"> • 외부요인(스트레스, 갈등, 학교폭력 등)에 의해 충동적으로 발생할 수 있으므로 평소 주의관찰이 필요하며 예방적 접근(생명존중교육 등)이 중요 • 병·의원 등의 전문가관으로 신속한 연계가 필요

■ 자살시도 자녀 돕기

- 자살시도의 원인을 확실히 하고 이를 제거하기 위한 노력 필요
- 자살시도를 하기까지 많은 고민이 있었음을 기억하고 자녀의 이야기에 공감하며 대화하기

바람직한 대화

- 그동안의 힘든 마음을 알아주지 못한 것에 대해 표현하기
- “00가 그동안 많이 힘들었는데 몰라서 미안해”
- 힘들다는 이야기에 수용적인 태도로 공감하기
- “그래 그동안 정말 많이 힘들었겠구나.”
- 자녀가 보호자에게 소중한 존재임을 표현하기
- “너는 우리에게 정말 소중한 존재란다.”

바람직하지 않은 대화

- 자살생각과 시도를 비난하고 훈계하기
- “그런다고 힘든 게 사라지지 않아. 어리석게 이게 무슨 짓이니?”
- 자살시도의 이유를 추궁하기
- “뭐가 그렇게 힘든데? 매번 똑같은 이야기로구나?”
- 보호자의 감정을 지나치게 표현하거나 드러내기(울분, 화 등)
- “너가 괴롭다니 내가 더 괴롭다.”
- 자녀의 고통과 행동을 가볍게 여기거나 그와 비슷하게 표현하기
- “원래 다 그런거야. 시간이 지나면 괜찮아져”

- 자살시도 위험을 발견하면 절대로 혼자 두지 않으며 재시도가 가능한 도구(방법)를 제거
- 전문가의 도움 요청하기

5 | 학교폭력

가. 학교폭력이란?

- 학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위

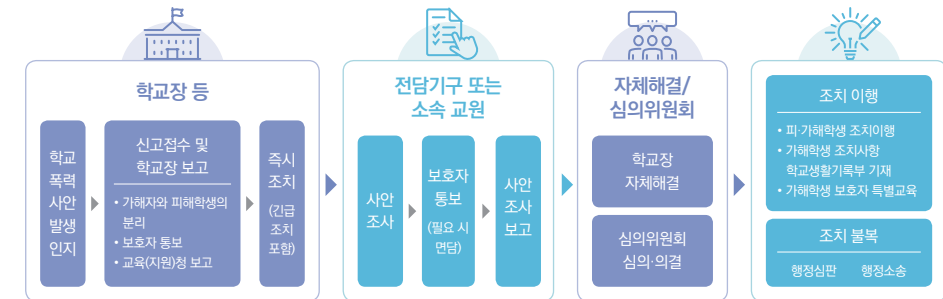
나. 징후 발견 방법

- 가정에서 학교폭력 징후가 감지되면 학교와 상담하여 필요한 조치가 이루어질 수 있도록 함

피해학생 징후	
<ul style="list-style-type: none"> • 늦잠을 자거나 핑계를 대며 등교 거부 및 잦은 조퇴 • 외출을 꺼리고 집에만 있으려 함 • 평소보다 많은 용돈 요구 및 스마트폰의 요금 부과 • 학교나 학원을 옮기는 것에 대해 이야기를 꺼냄 	<ul style="list-style-type: none"> • 성적 저하 및 학교생활, 또래 관계 언급 회피 • 갑작스런 짜증 및 주변인에 대한 폭력적 행동 • 갑자기 급식을 먹지 않으려고 함

다. 사안처리 과정

- 학교폭력 신고 접수 이후 학교폭력 전담기구에서 사안 조사 실시
- 학교장 자체해결 여부 심의
 - 학교장 자체해결 요건을 충족하고, 피해학생 측의 동의 시 학교장 자체 해결이 가능하며, 요건을 충족하지 않거나 피해학생 측의 미동의 시 교육청 학교폭력대책심의위원회로 개치
- 학교폭력대책심의위원회 심의·의결에 따른 피해 및 가해 조치 이행
- 조치 불복 시 행정심판 및 행정소송



라. 대처방법

- | 피해학생 보호자의 태도 | 가해학생 보호자의 태도 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 자녀를 다그치거나 탓하지 않기 • 아이의 심정을 공감하면서 이야기를 경청하기 • 흥분하지 말고 침착하게 대응하기 • 심리적 안정과 신체적 안전을 제공하기 • 학교적응 및 회복을 위한 노력하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 자녀를 비난하지 않고, 성장의 기회로 여기기 • 진심어린 사과가 이루어질 수 있도록 지도하기 • 부모의 양육태도를 돌아보기 • 자녀와 함께 특별교육에 적극 참여하기 |



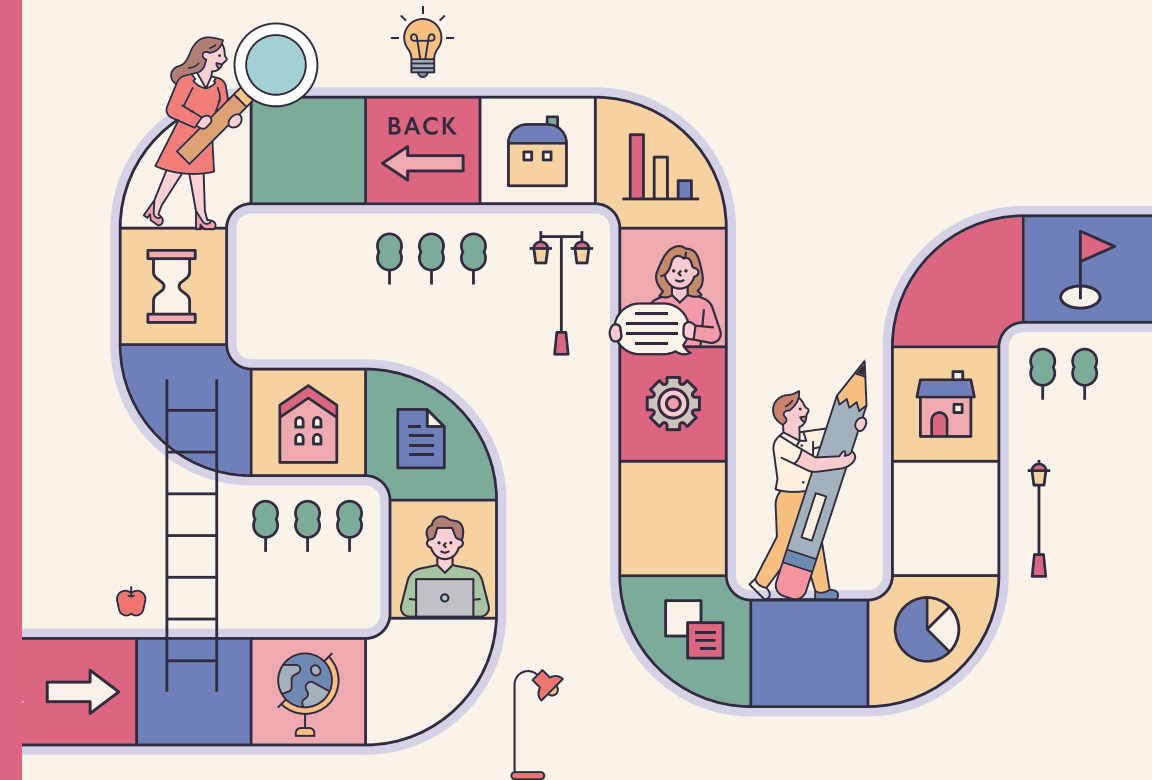
외부연계기관 정보

분류	센터명	주요 사업	대표번호 및 홈페이지
청소년 상담	위(Wee)센터	심리적 어려움을 겪고 있는 청소년 대상 상담 및 교육	
	청소년상담복지센터	학업중단, 학교부적응, 가족관계 등 어려움을 겪고 있는 청소년 상담 및 교육	1388*
	1388 청소년사이버상담센터	학업 및 진로, 친구관계, 가족문제, 학교폭력, 성폭력 및 성매매 등의 문제, 가출 고민 등 온라인 상담 제공	
정신건강	정신건강복지센터	통합적인 정신질환의 예방 및 치료	1577-0199 / 129
가정지원	가족센터	가족상담, 애도상담, 자녀양육방식 차이 상담 및 교육	1577-9337
학교폭력	117 학교폭력 신고센터	학교폭력 및 성폭력 피해자 상담 및 긴급지원	117*
	상담미뎀	학교폭력 관련 고민이 있는 청소년, 보호자, 선생님 대상 비대면상담 및 연계안내	
성폭력	해바라기센터	성폭력 및 가정폭력 피해자 지원 및 상담	
	여성긴급전화	여성폭력 피해자 긴급구조, 보호 및 상담	1366*
가출	한국청소년쉼터협의회	가출청소년 대상 쉼터, 상담 및 생활지도	02) 403-9171
학교 밖 청소년	청소년지원센터 꿈드림	학교 밖 청소년 대상 상담 및 교육지원	1388*
아동학대	아동보호전문기관	아동학대 신고접수 및 조사, 상담치료 및 교육 지원	02) 558-1391
	한국생명전화	24시간 자살예방 상담 및 생명존중교육	1588-9191*
자살예방	자살예방상담전화	24시간 자살예방 상담 및 위기관리	1393*
	인터넷 중독	스마트쉼센터	스마트폰·인터넷 중독 상담 및 교육

* 24시간 상담 가능

학생 상담 · 심리지원 안내자료

보호자용



[참고자료]

Barent W. Walsh 『자해상담 및 심리치료 실무지침서』,이동훈 성균관대학교 외상심리건강연구소 역,박영스토리(2019)
 토닥토닥 마음공감 학생상담 길라잡이(서울특별시교육청, 2019)

※ 출처: 학교폭력 사안처리 가이드북(교육부, 2022)



위기·부적응 학생에 대한 이해

- 초·중·고등학교 시기는 급격한 신체적, 인지적, 심리적, 사회적 변화를 경험하는 시기
- 발달과정에서 다양한 문제와 어려움을 경험하는 것은 자연스러운 현상으로 바라보기
- 지금의 심리 및 행동적 어려움이 해결될 미래에 초점을 두고 대화하기



상담에 대한 기본적인 이해

1 | 상담이란?

도움을 필요로 하는 사람(내담자)과 도움을 주는 전문적인 상담자 간의 관계 형성을 통해 내담자의 자기 이해, 문제 예방과 해결, 삶의 질 향상 등 바람직한 인간적 성장과 변화를 조력하는 과정

2 | 상담의 주제

- 성격 이해 및 정서적 안정감
- 우울, 불안 등 정신건강 관련
- 가족갈등, 가정환경 변화 관련
- 학습, 진로 등 학업 전반
- 위기지원(학교폭력, 학업중단, 자해 등)

3 | 상담에 대한 오해와 편견(Q&A)

상담은 문제가 있는 사람이 받는 것이다. X O 다양한 고민을 슬기롭게 극복하기 위해 누구나 자유롭게 상담을 받을 수 있음

상담은 비밀이 보장되지 않는다. X O 상담은 비밀보장을 전제로 이루어짐. 단, 보호자가 상담내용을 알고자 하는 경우 학생의 동의여부에 따라 정보를 제공받을 수 있음

※ 학생의 안전과 보호를 위해 비밀보장 예외사항이 있음 (예: 자신 또는 타인의 생명이나 안전이 위험한 경우)

상담의 효과는 즉각적으로 나타난다. X O 당장 가시적인 변화가 나타나지 않을 수 있으나, 학생의 내면에서는 변화가 나타날 수 있으므로 시간을 두고 지켜보아야 함



자녀와 대화하기

자녀의 이야기를 경청하고 마음을 공감적으로 이해하는 것이 중요하며 비난하거나 선부른 해결책을 제시하는 것은 지양함

가. 경청의 태도

- 시선을 접촉하고 이완된 상태로 자녀의 말을 이해하거나 동의함을 짧은 말이나 행동으로 표현함 예) (주목하고 고개를 끄덕이며 부드러운 어조로) “음. 그렇구나”, “아 그랬니?”, “아 저런!!!”

나. 개방적 질문하기

- ‘예’, ‘아니오’ 또는 단답형으로 답하도록 유도하는 폐쇄적 질문보다는 자신의 생각, 감정을 자유롭게 표현할 수 있는 개방적 질문 사용하는 것이 바람직함

자녀가 연락도 없이 늦게 귀가한 상황	
폐쇄적 질문 (X)	“학원 끝나고 00이랑 놀다 늦었니?”
개방적 질문 (O)	“오늘 늦게 들어온 이유를 말해주겠니?”

다. 공감

- 공감의 방법 : “~(사건, 상황, 사람, 생각 등) 때문에, ~(기분, 느낌, 감정)이 드는구나.”

“얼마전 00와 말다툼을 해서 서로 말도 안 하고 지내오. 그 후로 먼저 말을 걸려고 해도 그게 잘 안돼요.”	
X	“네 성격이 까다로운 것 같구나. 그러니 친구가 있겠니?”
O	“말다툼은 했지만 지나고 보니 후회도 되고 그 친구와 그전처럼 친하게 지내고 싶은 마음이 드는구나.”

라. 표현하기(나 전달법 - I-message)

자녀가 연락도 없이 늦게 귀가한 상황	
1단계	비난하지 않고 문제가 되는 행동과 상황을 구체적으로 말하기
행동(사실)	“엄마는 네가 오늘 연락도 없이 3시간이나 늦게 들어와서”
2단계	그로 인해 생긴 감정을 솔직히 말하기
영향(감정)	“너에게 무슨 일이 생긴 것은 아닌지 불안하고 걱정되었어.”
3단계	원하는 것을 명확하고 구체적이며 실천가능한 말로 부탁(요청)하기
부탁(요청)	“앞으로는 늦을 때는 미리 연락을 해주었으면 좋겠구나.”



위기·부적응 행동별 대처방안

1 | 주의산만·충동조절

ADHD는 아동기에 많이 나타나는 장애로 지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과잉행동, 충동성을 보이는 상태

가. ADHD 아동·청소년의 특성

※ 아래의 특성은 초기 발견을 위한 것이며, ADHD의 평가와 진단은 반드시 전문의에 의해 행해져야 함

부주의	<ul style="list-style-type: none"> • 학업과 활동에서 부주의한 실수 • 과제에 대해 빨리 주의를 잃고 완수하지 못함 • 물건들을 자주 분실함 • 외부자극에 쉽게 산만해짐 • 일상적인 활동을 잊어버림
과잉행동 충동성	<ul style="list-style-type: none"> • 손발을 만지작거리며 가만두지 못함 • 부적절하고 지나치게 뛰어다님 • 조용히 여가활동에 참여하지 못함 • 질문이 끝나기 전에 성급하게 대답함 • 자신의 차례를 기다리지 못함 • 타인의 활동을 방해하거나 침해함

※ 출처: 정신질환의 진단 및 통계 편람(DSM-5) 참고

나. 대처방법

(1) 교육방법

- 자녀의 독특한 강점과 재능을 발견하려 노력하기
- 과거를 들추지 말고 현재의 문제 해결에 초점을 맞추기
- 분명한 규칙과 제재를 수립하고 일관성 있게 시행하기
- 일상을 스스로 계획해 보도록 하고 선택과 책임을 강조하기
- 하지 말라는 말보다는 해야 할 것에 대해 말하기
- 지시는 한 번에 하나씩 단순하고 직접적이며 명확한 단어로 표현하기
- 구체적인 행동에 대해 칭찬하기
- 기분을 표현할 수 있는 기회 제공하기

(2) 전문가관 연계

- 전문가에 의한 ADHD 진단 및 평가와 약물치료, 심리치료, 부모교육·가족치료 등 병행하기

※ 출처: 학생상담 길라잡이 초·중등(충청남도교육청, 2021)
 담임교사가 알아야 할 학생위기지원 가이드북(경기도교육청, 2017)

2 | 우울·불안

- 우울증을 보이는 청소년의 경우 우울감을 직접적으로 드러내기보다는 짜증이나 등교 거부, 게임 중독과 같은 일탈 행동으로 나타나는 경우가 많기에 주의가 필요함
- 어느 정도의 불안은 필수적이지만 불안의 정도가 심해 지나친 불안, 긴장, 근심이 또래관계, 가족관계, 학업 등 일상생활과 발달에 지장을 초래하고 영향을 미치는 상태가 될 때 불안장애라고 할 수 있음

가. 자녀가 보일 수 있는 특성

우울

- 과도하게 인터넷 또는 스마트폰 게임에 몰입
- 등교거부와 무단결석, 학습 부진, 과잉행동, 반항적 행동
- 쉽게 분노하다가 슬퍼하는 등의 감정기복이 심하고 자살시도 혹은 자해행동을 보임
- 두통, 복통, 어지러움증, 피로 등을 호소하며 건강염려와 식욕 및 수면문제도 동반될 수 있음

불안

- 자기의심, 자기비하에 시달리고 융통성이 없고 규칙에 집착하는 모습을 보임
- 잘 해내지 못할지도 모른다는 걱정애 사로잡혀 스스로 해결하는 것을 어려워함
- 가족에게 지나치게 의존하려는 경우가 많고, 많은 것을 부모에게 확인받으려 함
- 또래관계에 어려움이 있거나, 또래와의 대화 참여를 어색해하고, 자신의 의견을 말하지 못함

※ 출처: 학생상담 길라잡이 중등 학부모용(충청남도교육청, 2021)

나. 대처방법

(1) 대화법

우울

- 대화를 시작할 때는 자녀의 긍정적인 면에 초점을 맞추어서 시작하기
- 학습부진, 성적 저하, 과잉행동, 반항 행동을 보일 때는 적극적인 관찰과 전문가와의 상담 권유
- 자녀가 보이는 외로움이나 분노, 걱정 등 행동 안에 감춰진 마음을 중심으로 공감하며 대화하기
- 개인의 의지나 사춘기 증상 문제로 오인하지 않고, 전문가의 객관적인 판단과 치료가 필요함

불안

- 불안과 걱정을 일으키는 상황을 탐색하고 어떤 도움을 원하는지 질문하기

안정화 기법: 불안을 느끼는 상황에서 몸과 마음을 안정시키는 방법
<ul style="list-style-type: none"> 🌀 호흡하기: 들숨보다 날숨이 두 배 정도 길게 숨을 쉬면서 제자리에서 천천히 호흡. 1분에 평소 호흡수의 절반 정도로 숨을 쉬어 보기 🗣️ 나를 격려하는 한마디 되뇌어보기: 스스로를 격려하는 긍정적인 훈장말을 할 수 있도록 안내하기 👁️ 점진적 근육 이완법: 의도적으로 근육을 수축시켰다가 이완시키면 근육은 뇌에게 편안해지라는 신호를 보냄

- 긍정적 변화를 보일 때 칭찬하고 격려하기

(2) 학교 안내

- 아이의 기질적인 특성과 신체적 특징, 발달과정 상 필요한 정보를 미리 알리기
- 가정과 학교에서 일관된 지도가 가능하도록 학교에서 도움을 받고 싶은 부분에 대해 말하기
- 아이에 대한 이해를 위해 선천적 특징이나 건강상의 예민함, 최근 일어난 가정의 변화가 있다면 전달하기
- 등교 이후 수면이나 식사량 등 변화를 관찰하고 뚜렷하게 변화가 지속되면 아이의 변화에 대해 의논하기

※ 출처: 한국교육환경보호원 산하 학생정신건강센터