



# 정 교 교 육 통 신

- 교육목표 -  
도덕인, 자주인  
창의인, 건강인

## 가정에서 실천하는 생명존중 예방교육 안내

안녕하십니까? 학부모님 가정의 건강과 행복을 기원합니다.

밝고 행복한 우리 학생들의 건강하고 안전한 생활을 위해 청소년 생명존중 및 생명살림 가정통신문을 보내오니 차분히 읽어주시고 자녀에 대한 세심한 관심과 격려 부탁드립니다.

### ■ 자살 경고 표시

- 식사 습관과 잠버릇이 눈에 띄게 변화한다.
- 폭력적이며 반항적인 행동을 하거나 평소와 반대의 행동을 하기도 한다.
- 평소 참가하던 행사나 활동을 그만두고 가족이나 친구들과 잘 어울리려 하지 않는다.
- 복통, 극도의 피로, 빈번한 두통 등 감정과 관련 있는 신체 이상 증세를 호소한다.
- 성격이 갑자기 변하고 성적이 부진해진다.
- 권태로움을 지속적으로 느낀다.
- 가출을 한다.
- 술을 마신다.
- 자신의 외모에 신경을 쓰지 않는다.
- 집중을 못한다.

### ■ 대응 방법

- 평소와 다른 행동은 도움을 요청하는 외침이라는 걸 깨닫고 무언가 문제가 있음을 알려려는 몸부림이기 때문에 화를 내거나 심한 반박을 해서는 안 된다. 주변 사람들이 자신에게 관심을 가져줄지의 여부에 목숨을 건 도박을 하고 있는 상태이므로 귀를 기울여야 한다.
- 반드시 당사자가 겪고 있는 문제를 인식하고 기꺼이 도움을 주고 싶다는 의도를 당사자에게 알려야 한다.
- 자살을 시도하는 십대는 부모나 가족, 친구로부터 소외되고 고립되었다는 느낌을 갖고 있기 때문에 이상행동에 대응해야 하는 것뿐만 아니라 행동의 기저에 있는 원인을 파악하고 대처하는 것이 중요하다.
- 심리상담자, 신경정신과 의사, 청소년 문제 전문가 등의 도움을 받아 자살을 시도한 원인 규명을 하고 당사자를 보호하고 도와줄 만큼 관심이 있다는 걸 알도록 하기 위해 입원이나 상담이 필요하기도 하다.
- 문제가 심각하다는 것과 당사자의 비판적인 느낌을 공감하고 있다는 것을 보여줘 솔직한 심정을 털어 놓도록 도와준다.

### ■ 도움을 받을 수 있는 주요 전문상담기관

- |                     |   |
|---------------------|---|
| ◦ 사랑의 전화            | ☎1566-2525, <a href="http://www.counsel24.com">http://www.counsel24.com</a>                     |
| ◦ 생명의 전화            | ☎1588-9191, <a href="http://www.lifeline.or.kr">http://www.lifeline.or.kr</a>                   |
| ◦ 정신보건센터(자살 예방 핫라인) | ☎1577-0199  |
| ◦ 한국자살 예방협회         | ☎1577-0199, <a href="http://www.suicideprevention.or.kr">http://www.suicideprevention.or.kr</a> |
| ◦ 한국청소년상담복지센터       | ☎1388, <a href="http://www.kyci.or.kr">http://www.kyci.or.kr</a>                                |
| ◦ 한마음 한몸 자살 예방센터    | ☎1599-3079, <a href="http://www.3079.or.kr">http://www.3079.or.kr</a>                           |
| ◦ 희망의 전화(보건복지콜센터)   | ☎129, <a href="http://www.129.go.kr">http://www.129.go.kr</a>                                   |

## ■ 스마트 안심드림서비스(자살징후 알리미 앱)

### □ 주요 내용

- 학생과 학부모의 휴대폰에 자살징후 알리미 앱(스마트 안심드림)을 설치하여 자녀 스마트폰의 문자메시지, 메신저 등으로 수신되는 자살과 관련된 문자를 감지하여 학부모 휴대폰으로 전송해 주는 서비스입니다.
- 자살징후 감지를 통한 학생자살 사전 예방 및 조기 치료가 가능합니다.

<b>설치 조건</b>	○ 안드로이드폰 및 아이폰 설치 이용가능하며 통신사 구분 없이, 부모 명의 스마트폰을 자녀가 사용하는 경우 모두 설치 가능
<b>설치 방법</b>	○ 부모 및 자녀 스마트폰의 플레이스토어, T스토어, 올레마켓, U+스토어 등 오픈마켓에서 '스마트 안심드림'을 다운로드하여 설치
<b>설치 순서</b>	<b>○ 1단계 : 부모님 스마트폰에 '스마트안심드림' 설치</b> ① 스마트폰 바탕 화면에서 '스마트안심드림' 실행 ② 모드선택 시 보호자 선택 ③ 서비스 이용 동의 ④ 비밀번호 등록 ※ 로그인 비밀번호로 이용되니 반드시 기억 ⑤ 자녀휴대폰 번호 입력(스마트폰 기기만 설치)
	<b>○ 2단계 : 자녀 스마트폰에 '스마트안심드림' 설치</b> ① 스마트폰 바탕화면에서 '스마트안심드림' 실행 ② 모드선택 시 자녀모드 선택 ③ 서비스 이용 동의 ④ 기기관리자 설정 시 실행 클릭 ⑤ 접근성 설정 '서비스가 정상 작동 중입니다' 화면이 표시되면 동작 중 ⑥ 환경설정에서 설정 클릭→설치완료
<b>이용 방법</b>	○ 스마트안심드림 로그인 후 '자녀폰 관리'에서 '자녀고민 검색어'를 클릭하여 자살관련 수신메시지 및 검색어 확인



## ■ 자살고민 상담전화 안내

### 117 (학교폭력신고전화)

<p><b>학교폭력 신고! 117 신고센터</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전화 : 전국에서 국번 없이 117(요금무료)</li> <li>- 문자신고 : #0117(요금무료)</li> <li>- 인터넷(홈페이지) : 안전 Dream(또는 검색어 117)으로 신고, 인터넷에서 1:1 채팅상담 가능</li> <li>- 스마트폰 앱 : 117 CHAT 으로 검색 → 설치 → 신고 및 1:1상담</li> <li>- 방문 : 117 센터에 방문하여 신고, 상담</li> </ul>	<p><b>스마트폰 앱 117챗(Chat)이란?</b></p> <p>서울지방경찰청에서 출시한 '117Chat'은 학교폭력 등 범죄 신고자가 스마트폰을 이용해 문자로 신고와 실시간 상담이 가능한 스마트폰 어플리케이션입니다.</p> <p>학교폭력으로 피해를 입은 학생이 통화 할 필요없이 스마트폰만 있으면 언제 어디서나 서울시 1,399개 학교에서 활동 중인 SPO 176명 중 상담을 희망하는 경찰관을 검색해 실시간 상담을 요청할 수 있습니다.</p>
--	---

### 1388 (헬프 콜 청소년 전화)

<p>1388은 청소년 문제가 관건이며 다양한 위기상황에서부터 상담신청까지 종합적인 서비스를 제공받을 수 있는 365일 24시간 실시간 상담전화입니다.</p> <p>☎ 청소년전화 1388</p> <p>전화 · 휴대전화도 물론, 상담도 무료입니다.</p> <p>▶ <b>상담전화 : 1388</b> (주요서비스)          ▶ <b>대 중 : 사이버상담 * 1388</b> (주요서비스)          (문자상담 / 휴대전화서 *1388 누르고 문자상담)          * 청소년사이버상담센터  <a href="http://www.cyber1388.kr">www.cyber1388.kr</a>로 접속하세요.</p>	<p><b>전화상담이란?</b>  <b>고민있나?</b>          언제 어디서 전화해도 청소년전화상담자가 상담을 해줄 책임감에, 상담원에게, 상담원에게... 어떤 고민도 무엇이든 24시간 전국 196개소 전문 상담 선생님이 지금 내 전화를 기다리고 있어!</p> <p><b>즉시 도움이 필요하니?</b>          학교폭력, 사이버아도, 가출, 학대, 성매매 등 누군가의 도움이 필요하다면 1388로 전화해 도와주세요!</p>
<p><b>친구야 문자상담 해볼래?</b>          anytime 어디서든 365일 24시간 무료로 상담합니다!</p> <p><b>사이버상담 서비스란?</b>          www.cyber1388.kr로 접속하면 24시간 상담원 상담이 가능합니다. *1388로 접속하면 상담원 상담 / 비밀상담 / 공익상담 / 재향상담 / 난독상담 / 영어상담 / 한글과 외국어 / 상담원 따라가기 / 고민해결 메뉴 / 생애 플래너(미래준비) 등 전문상담 / 무료상담 / 24시간 24시간</p>	<p><b>헬프콜 청소년전화 1388은 청소년과 함께하는 전화입니다</b></p> <p>365일 24시간 청소년고민 무료 전문상담</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전화상담 : 상담전화 국번없이 1388 / 휴대전화 지역번호+1388</li> <li>- 사이버상담 : <a href="http://www.cyber1388.kr">www.cyber1388.kr</a> 접속 / 청소년전화 1388</li> <li>- 모바일 - 문자상담 : 365일 24시간 무료 또는 m.cyber1388.kr 접속</li> </ul>

## ■ 모바일 위기문자 상담망 서비스 운영

- 상담망 명칭: '다 들어줄 개'
- 운영시간: 매일 24시간 운영
- 참여방법: ① 어플(다 들어줄 개)                      ② 카카오톡 플러스친구(다 들어줄 개)
- ③ 문자(1661-5004)                                      ④ 페이스북(다 들어줄 개)

### 청소년 SNS 상담시스템

# “다 들어줄 개”

“가족에게도, 친구에게도,  
선생님에게도 말 못할 고민을 가지고 있나요?”

“세상에 나 혼자 있는 것 같이 느껴지나요?”

“긴박하거나 위급한 상황에 놓여있나요?”



'다 들어줄 개' 란 문자, SNS 등을 통해 소통하는 청소년들의 고민을 더욱 가까에서 나누고자 만들어진 모바일 상담 서비스 입니다.

언제 어디서든 여러분의 고민을 들을 수 있도록 '다 들어줄 개' 전문 상담 선생님이 365일 24시간 기다리고 있습니다. 청소년 여러분의 밝고 건강한 삶을 응원하겠습니다.

#### ‘다 들어줄 개’ 상담방법

- 휴대폰에서 ‘다 들어줄 개’ 어플을 다운받는다.
- 카카오톡 ‘다 들어줄 개’로 플러스 친구를 맺는다.
- ‘1661-5004’ 번호로 문자를 보낸다. (※ 전화상담은 불가함)
- 페이스북에서 ‘다 들어줄 개’를 검색하여 메시지를 보낸다.

교육부    생명보험사회공헌재단    한림대학교  
자살과 학생정신건강연구소

2023년 8월 29일

정 교 초 등 학 교 장 [직인생략]