

▣ 생명 존중 및 자살 예방 학부모 교육 ▣

1. 청소년기의 자살은 어떤 특징이 있나요?

① 자살 시도율 증가

: 신체적, 정서적 변화로 격동의 시기이며, 학교생활과 학업에 대한 스트레스가 증가하여 습관적으로 자살에 대한 생각과 시도를 한다.

② 충동성

: 부모나 주변 어른들의 잔소리가 싫어질 때, 여러 사람 앞에서 비난이나 꾸중을 들었을 때 등 부정적인 정서나 스트레스가 과도할 때 충동적으로 자살·자해를 선택하기도 한다.

③ 전염력이 강함

: 피암시성이 강해 유명 연예인의 죽음, 주변 사람의 자살 등에 영향을 크게 받는다.

④ 분명한 자살 동기

: 고통의 끝, 문제해결의 대안 또는 남을 조정하거나 보복하려고 자살을 선택하기도 한다.

⑤ 죽음에 대한 환상

: 판타지 소설이나 인터넷 게임 등의 영향으로 죽음에 대한 환상을 갖고, 죽음이 문제해결의 한 방법이라는 잘못된 생각을 하기도 한다.

2. “우리 아이가 힘들어하는 것 같아요.” - 자살 예측 신호

구분		단서
언어적 단서	직접적 암시	<ul style="list-style-type: none"> ■ “나는 죽고 싶다, 더 살기 싫어” ■ “나는 더는 지탱할 수 없어, 버틸 수 없어” ■ “더는 사는 것이 의미가 없어, 이렇게 해 봤자 소용없어”
	간접적 암시	<ul style="list-style-type: none"> ■ “내가 없어지는 것이 훨씬 나아” ■ “가족들도 내가 없어지면 더 좋을 거야, 더 나아질 거야.” ■ “나는 아무짝에도 쓸모가 없어, 나는 필요 없는 존재야”
행동적 단서		<ul style="list-style-type: none"> ■ 오랫동안 여행을 떠날 것처럼 주변을 정리 정돈한다. ■ 유서를 써 놓는다. ■ 평소에 아끼던 물건들을 친구나 가족에게 나눠준다. ■ 알코올이나 약물 남용이 심해진다. ■ 전에 좋아하던 활동에 흥미를 보이지 않는다. ■ 학교에서 불안해하며 공부를 제대로 못 한다.
육체적, 정서적 단서		<ul style="list-style-type: none"> ■ 친구 관계에 소홀해진다. ■ 식욕부진 ■ 잠을 너무 많이 자거나 너무 적게 잔다. ■ 외적인 용모에 관심을 두지 않는다. ■ 대부분 증상이 우울증 증상과 비슷하다.

3. “우리 아이가 자해를 하는 것 같아요.”- 비자살성 자해행동

비자살성 자해(Non-Suicidal Self-injury 이하 ‘자해행동’으로 기술)란 자살을 목적으로 하지 않고, 자신의 신체에 의도적으로 상처를 내는 행동을 말한다. 일반적으로 자해행동에 대해 주위의 관심을 받고 싶어 하는 행동이라는 오해를 하지만, 실제로 자해행동을 한 이유를 관심을 받기 위해서라고 보고한 경우는 4% 미만으로 알려져 있다. 학생들이 자해행동을 하는 대표적인 이유는 그것을 통해서 자신을 괴롭히는 강렬한 부정적인 감각, 공허함에서 벗어날 수 있다. 또한, ‘살아있음’을 느끼고 자신에 대한 일시적 통제감을 가질 수 있기 때문이라고 한다.

특히 아동·청소년기의 경우 아직 조절 능력이 미성숙한 시기이기 때문에 한 번의 충동적인 자해행동이 신체에 심각한 손상을 입힐 가능성도 있다. 반복적인 자해행동이 점차 발전하여 자살 시도로까지 이어지기도 한다. 이러한 위험성 때문에 아동·청소년기의 자해행동은 항상 주의를 기울여 관찰하며 보살펴야 한다.

4. 자해행동과 자살 시도는 어떻게 구분하나요?

특성		자해행동	자살시도
의도/목적		<ul style="list-style-type: none"> - 심리적 고통으로부터 일시적 도피 - 자기 자신/상황의 변화를 추구 	<ul style="list-style-type: none"> - 영구적 의식 단절/ 삶을 끝내려 함 - 참을 수 없는 심리적 고통에서 완전히 벗어남
방법의 치명성/심각성		- 낮음	- 높음
행동의 빈도		<ul style="list-style-type: none"> - 높음(때로 100회 이상) - 반복적, 만성적 	- 낮음(일반적으로 1~3회)
시도된 방법		<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 방법 - 예시: 손목 긋기, 벽치기, 약물 복용 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 단일한 방법 - 예시: 목 매달기, 가스 피우기, 손목 긋기 등
인지적 상태		<ul style="list-style-type: none"> - 고통스럽지만 희망은 있음 - 문제해결이 어려움 	<ul style="list-style-type: none"> - 희망이 없음, 무기력함 - 문제해결이 불가능
결과/영향	개인	<ul style="list-style-type: none"> - 안도감, 진정됨 - 일시적 고통의 감소 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌절, 실망감 - 고통이 증가
	대인관계	- 타인의 비난과 거절이 생겨남	- 타인의 돌봄, 관심이 생겨남

자살은 ‘뭘 해도 더는 이것을 벗어날 방법이 없어.’의 **죽고자 하는 신호**,
 자해는 ‘살아있음을 느끼고 싶어, 너무 힘들고 고통스러워.’의 **살고자 하는 신호**.

5. 전문기관의 도움받기

시흥시자살예방센터 : 031-316-6664	자살예방 Hotline : 1577-0199
자살예방상담전화 : (국번없이) 1393	청소년 긴급 전화 : (국번없이) 1388
한국 생명의 전화 : 1588-9191	사랑의 전화 : 1588-2525

6. 자해행동에 대한 오해와 진실

<p>자해행동은 관심을 받기 위해서이므로 위험하지 않다?</p>	<p>많은 사람들은 자해행동이 주변 사람의 관심을 받기 위해서라고 생각한다. 하지만 관심을 받기 위해서라기보다는 문제해결 방법으로서 부정적인 기분을 완화하고 대인관계에서의 갈등을 해결하기 위한 방안으로 자해를 선택하는 경우가 많다. 대다수의 학생들은 자해행동을 했다는 것을 잘못된 행동이라 생각하고 두려워하거나 부끄러워하고 수치심을 가지기 때문에 주변 사람들에게 드러내지 않고 숨기려고 한다. 이러한 점은 학생들이 자해행동을 하더라도 그것을 알리고 적절한 도움을 받지 못하는 이유이기도 하다.</p>
<p>자해행동은 아무런 도움이 되지 않는다?</p>	<p>자해행동은 언뜻 보기에는 문제해결에 아무런 도움이 되지 않고 오히려 문제만 악화시키는 것처럼 보인다. 그렇지만 자해하는 학생들은 자해행동을 통하여 심한 공허감이나 자기혐오 등 고통스러운 감정 상태에서 잠시 벗어날 수 있었다고 말한다. 또한 자신의 신체를 마음대로 하며 통제감, 통제함을 느낄 수 있다. 하지만 이러한 자해의 긍정적인 효과는 잠시만 지속될 뿐이다. 오히려 자해행동으로 인하여 친구들과의 관계에 지장이 생기거나 자해행동을 했다는 죄책감으로 더욱 부정적인 감정을 느끼기도 한다.</p>
<p>자해행동을 하는 사람은 위험하거나 정신이 이상한 사람이다?</p>	<p>자해하는 사람들의 상당수가 불안장애, 우울증, 식이장애 등을 경험할 확률이 높다고 한다. 또한, 어릴 때부터 가정폭력, 성폭력 등 정신적인 트라우마를 경험한 경우가 많다고 한다. 하지만 그들은 위험한 사람은 아니다. 자해라는 행동을 통해 다른 사람에게 어떻게든 해를 끼치지 않고 해결하고자 나름의 시도를 하는 것이다. 따라서 그들을 정신이 이상한 사람, 위험한 사람으로 낙인을 찍기보다는 그들의 어려움에 귀 기울여 주며 필요한 도움을 주는 것이 중요하다.</p>
<p>자해행동은 실패한 자살 시도이다?</p>	<p>자해행동은 대부분 고통스러운 감정에서 벗어나려는 건강하지 못한 대응방법이며, 실제로 죽으려는 마음으로 하는 것이 아니라 살기 위한 몸부림이라 할 수 있다. 자해행동에 자살사고가 동반되는 경우는 많지 않으나 자해행동이 너무 오래 지속된다면 심각한 부상이나 자살 시도로도 이어질 수 있으므로 관심을 가지고 주의를 기울여야 한다.</p>
<p>자해 상처가 심하지 않으면 심각하지 않은 상황이다?</p>	<p>자해 상처의 심각한 정도와 당사자가 느끼는 고통이나 문제의 심각도는 비례하지 않는다. 그러므로 자해 상처가 대수롭지 않더라도 이를 무시하거나 단순히 말로써 위로만 해서는 안 된다. 모든 자해는 심각하게 생각하고 접근하여야 한다.</p>
<p>자녀의 자해 사실을 알게 되었고 비밀로 하기로 하였으니, 끝까지 비밀을 지켜야 한다?</p>	<p>자녀가 자신의 자해행동을 비밀로 해 달라고 요구할 수 있다. 부모가 다른 사람에게 알릴 때 자녀가 부모에게 실망하고 신뢰가 깨질까 두려워 자해가 지속되거나 문제가 되는 상황에서도 자녀와의 약속을 지키려 할 수도 있다. 하지만 자해나 자살과 같은 사안은 생명과 신체의 안전에 직결되기 때문에 용기를 내어 공개하고 전문가의 도움을 받도록 하는 것이 바람직하다. 상태가 심각하지 않거나 상황이 여의치 못하면 잠시 비밀로 할 수 있겠지만, 이때도 반드시 주의 깊게 관찰을 해야 하고 조금이라도 위험한 상황이 발생하면 자녀의 안전을 위해 비밀로 할 수 없음을 알려두어야 한다. 또한, 학생에게 필요하다고 판단되는 경우에는 외부에 이를 알리고 도움을 요청하도록 해야한다.</p>

2024. 10. 31.

대 야 초 등 학 교 장