제 2022-37호 "세계를 가슴에 품고 진리와 사랑을 실천하는 자랑스러운 한국인이 되자"

가정통신문

부서담당: 학생생활지원부
초등학생생활부
전화번호: TEL: 021) 6493-9500
FAX: 021) 6493-9600
홈페이지: http://skoschool.com
中國 上海市 閔行區 华漕鎮 聯友路 355號 (郵)201107

생명존중 및 자살예방 교육

학부모님, 안녕하십니까?
코로나19 때문에 생긴 여러 스트레스나 학업적인 스트레스, 교우관계 등에 대한 스트레스로 인해 많은 학생들이 힘들어 하고 있습니다. 이에 생명'과 '사랑'에 대한 감수성을 증진하고 자살예방교육을 통해 생명윤리의식을 고양하는 계기를 갖고자 합니다.

2020년 청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 13.3%의 학생은 자살생각을 가지고 있고 3.1%는 자살 시도를 하였습니다. 많은 아이들은 초등학교 때부터 이런 생각이 시작되었고 다양한 방법으로 도움을 요청을 하지만 어른들은 미처 알아차리지 못하기도 합니다. 조금만 예민하게 살펴보면 자녀의 극단적인 선택은 막을 수 있습니다. 자녀들이 죽고 싶다는 절망적인 생각을 할 때 보이는 언어, 행동, 정서표현의 신호들이 무엇인지, 가정에서는 어떻게 도울 수 있는 것들에 대해 알아보겠습니다.

1 죽음에 대한 개념이 확립되는 시기는 만 10세 경입니다.

- 만 10세 이전의 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 죽음의 개념이 아니라, 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 무시하거나 야단치지 않습니다.

2 죽음을 생각하는 아이들이 보이는 징후들은 다음과 같습니다.

1) 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
3) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
4) 일기장이나 SNS에 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
5) 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
6) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
7) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
8) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
9) 사후 세계를 동경하거나 자기 비하적인 태도를 보입니다.
10) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
11) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.
12) 이상한 물품을 구입하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.

3 자녀가 죽음에 대해서 이야기할 때 부모가 도와줄 수 있는 방법입니다.

1) 반드시 직접적으로 물어봐야 합니다.

"너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시...죽고 싶은 생각이 들기도 하니?"
"너가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정되는구나."

2) 아이가 죽고 싶다고 이야기 한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지를, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지, 물어보세요.

'직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다'

3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.

- '죽겠다'는 자녀의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 자녀의 입장에서는 그 문제는 삶과 죽음의 문제일 수 있습니다. 자녀의 입장에 서서 진지하게 이해하고 고통을 나누려고 노력해야 합니다.

4) 자녀의 긍정적인 측면을 지지해 줍니다.

"너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게"
"너 생각보다 엄마는 너에게 관심을 갖고 있고 친구들도 있잖아."

5) 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

"엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?"
"그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나.
그 일을 엄마(아빠)가 도와 줄 테니 함께 해결해보자."
"내가 보기엔 네가 많이 힘들어 하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을래?"

6) 분위기 쇄신을 위해 자녀의 요구조건을 일부 들어주기도 하고 가족 간의 외식이나 즐거운 활동을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7) 신속한 조치를 취합니다.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면, 주저하지 말고 담임교사나 학생부장교사등과 상담하시거나 전문가의 상담을 추천드립니다.
- **도움받을곳: 상해한국학교 담임교사, 학생부장교사(6493-9500)**
  학생: [한국] 24시간 위기상담(1577-0199), 다 들어줄 개(모바일 상담서비스 - 어플, 카카오톡)
  학부모: [한국] 정신건강복지센터(872-1883), 한국상담학회(1522-8872)

2022. 4. 4.

상 해 한 국 학 교 장 [직인생략]