



자녀의 마음을 살피는 따뜻한 시간

학부모님, 안녕하십니까?

언제나 자녀들의 건강한 성장과 학교 교육활동에 깊은 관심을 가져주셔서 감사합니다. 최근 사회적으로 생명존중의 중요성이 강조되고 있습니다. 따라서 우리 학생들이 자신의 생명은 물론 타인의 생명 또한 존중하는 태도를 기르고, 위기 상황에서 적절한 도움을 요청할 수 있도록 가정에서도 따뜻한 관심과 대화를 통해 자녀의 마음을 잘 살피주시길 부탁드립니다.

1. 극단적 선택의 심리

- 극심한 정서적 고통(우울증, 불안장애)
- 자아 정체감의 혼란(청소년기 특성, 또래와의 비교)
- 대인관계에서의 갈등(가족과의 갈등, 학교폭력)
- 미래에 대한 절망감(학업과 진로 압박, 사회적 불안)
- 심리적 외로움과 소외감
- 충동성과 미성숙한 판단

2. 사전 징후

[언어적 단서]	[정서 • 행동적 단서]
<p>◆ 직접 말하거나 문자메시지, 일기장, 낙서로 암시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 사라져 줄게 - 더 이상 너를 괴롭히지 않을 거야 - 더 이상 아무것도 문제가 아니야 - 이젠 정말 끝이야 - 아무것도 내 상황을 바꿀 수 없어 - 엄마, 아빠 미안해 - 안녕 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 갑작스러운 행동변화, 활동수준의 증가/감소 - 물건을 정돈해서 주변 사람에게 나누어 줌 - 소중한 물건이나 상장 등을 버리기 - 잘 먹지 못하거나 혹은 과식 - 수면 형태의 변화 - 단정치 못한 외모 - 감정과 관련된 신체적 불편함을 호소 - 자기능력에 대한 회의감이나 절망감 표출, 열등 의식 - 죽음에 대해 관심을 보이거나 농담으로라도 자살에 대한 계획을 말함

3. 부모가 하지 말아야 할 행동

- 극단적 선택 위험의 아이를 발견하였을 때 부모들이 흔히 취하는 잘못된 태도
 - ① 자책하기: 우리 아이가 이러는 것은 다 나 때문이야.
 - ② 분노하기: 내가 너를 어떻게 키웠는데 네가 이럴 수가 있어. 그럴 거면 차라리 진짜 죽어.
 - ③ 지키기 어려운 약속하기: 네가 원하는 건 뭐든지 다 해줄게.

④ 아무것도 아닌 것으로 하기: 네 나이 때에는 다 그럴 수 있어. 별거 아니야.

⑤ 비아냥거리기: 쓸데없는 생각하지 말고, 네 할 일이나 잘해.

→ 위 태도들은 부모님도 자녀의 의심 행동에 두려움을 느끼기 때문에 나타날 수 있는 자연스러운 반응입니다. 이를 억제하고 최대한 차분하게 자녀에게 다가가려는 노력이 필요합니다.

4. 위기의 자녀를 어떻게 도울 것인가?

1. 주의 깊게 듣는다.	- 아이가 하는 말을 기꺼이 들어주고 아이를 도와 진실된 상황을 이해시키고 그릇된 확신을 피하게 하되 '모든 일이 잘 될 것이다' 또는 반대로 비관적인 태도를 취하거나 도덕을 기준으로 평가해서는 안 된다.
2. 아이에 대한 관심을 표현한다.	- 관심을 표현할 때는 말투가 적절해야 하며 자세하고 깊이 있게 아이가 현재 느끼고 있는 것을 느껴보려는 자세로 「나는 네 마음속에 얼마나 많은 외로움이 있는지를 안다고 말할 수는 없지만, 너와 함께 너의 문제를 마주하기를 희망한다」는 신념을 갖고 임한다.
3. 심각한 자해의 생각과 느낌이 있을 때 민감성의 높이를 유지하여야 한다.	- 직접적으로 아이에게 자살에 대한 생각을 물어야 한다. - 자살에 대한 생각을 처리해 주지 않으면 아이는 관심을 갖지 않는다고 생각한다. - 담담하게 자살의 의도를 표현하더라도 신중히 처리한다.
4. 행동을 취한다.	- 자살위기에 처해있다고 느낄 때는 다른 가족에게도 알리고 학교 선생님께도 연락한다. - 혼자 내버려두어서는 안 되며 꼭 구할 때까지 기다렸다가 떠나야 한다.
5. 자살하기 전에 보이는 의도에 주의를 기울여야 한다.	- 자살에 대해 사전에 준비를 한 아이는 정말로 한번은 시도를 할 수 있다. 만약 아이가 정말로 사전에 준비를 했었다면 반드시 가족, 선생님, 혹은 전문기관의 전문가에게 알리고 조심스럽게 경계해야 한다.
6. 충분한 관심을 주어 아이로 하여금 '많은 사람들이 나를 도울 수 있다'라는 것을 이해시킨다.	- 현실에서 아이에게 영향력을 행사할 수 있는 사람들, 친구, 선생님, 동반자, 종교인 등 모두가 아이에게 관심을 주도록 노력하고 이를 통해 다시 자신을 확신할 수 있게 해야 한다.
7. 도움을 청할 수 있는 기관	① 자살 및 정신건강위기 상담전화 (1577-0199) ② 보건복지 콜센터 희망의 전화 (129) ③ 한국생명의전화 (1588-9191 : www.lifeline.or.kr) ④ 헬프콜 청소년전화 (1388 : https://www.cyber1388.kr:447/) ⑤ 사랑의 전화 (1566-2525)

2025년 9월 5일

광 주 여 자 고 등 학 교 장