



# 가정통신문



<http://www.gaon21.ms.kr/>

## 생명존중 및 자살예방교육

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207

담당 : 학생인권부

학부모님 안녕하십니까? 가정에 건강과 사랑이 충만하시길 기원합니다.

최근 우리나라의 자살 문제는 국내외적으로 크게 주목받고 있습니다. 청소년의 자살은 어른들과 사회의 관심으로 충분히 막을 수 있는 문제이기에 우리 사회 모두가 관심을 가지고 더욱 적극적으로 대책을 마련해 나가는 것이 필요합니다.

본교에서는 생명존중 교육의 달을 운영하여 생명존중 및 자아 존중감 등 건강한 가치관 지도를 통해 건전한 생활 태도 확립과 학생들의 안전한 성장발달을 지원하고자 합니다.

가정에서도 부모님의 사랑과 관심으로 자녀와 많은 대화의 시간을 가져주시기 바랍니다.

### 자살, 예방할 수 있는 고독의 병입니다.

대부분의 자살자들은 필사적으로 살기를 원하지만, 단지 자신의 문제에 대한 대안을 찾을 수 없을 뿐입니다. 대부분 자살하려는 사람은 자신의 자살의도를 명확히 드러내기 때문에 적절한 조치를 취한다면 귀중한 생명을 구할 수 있습니다.

### 청소년 자살의 특징

- 자살 시도율이 가장 높은 시기이다.
- 자기 나름대로 분명한 자살 동기가 있다.
- 남을 조정하려는 의도, 자신에게 부당하게 대했다고 생각하는 가족이나 친구 등에 대한 보복이 원인이 되기도 한다.
- 청소년의 자살은 계획적인 경우보다 충동적인 경우가 훨씬 많다.
- 자살사이트를 통한 동반자살, 모방 자살에 관심을 가진다.
- 추락, 투신 등 쉽게 선택할 수 있는 방법을 통한 자살이 늘어난다.
- 판타지소설 등의 영향으로 현실을 벗어난 세계에서 문제를 해결하려는 생각을 갖는 수가 적지 않다.

### 자살 예고 징후

1. 자살하겠다고 위협하거나 혹은 자살을 기도한 일이 있었던 경우
2. 부모나 다른 가족 구성원이 자살을 시도한 경우나 친구 중에 자살을 시도했거나 자살로 사망한 경우
3. 일기장이나 친구에게 죽음에 관한 내용을 암시
4. 자살에 관한 책을 읽거나 자살 관련 사이트에 가입·활동하거나 글을 쓰는 경우

5. 청소년 스스로 자신을 받아들이지 못하거나 심한 열등의식에 사로잡혀 있는 경우
6. 평상시 해오던 일상 활동을 거부하고 학업 성적이 계속 떨어지거나, 장기 결석, 가출 등을 보일 때
7. 사소한 일로 짜증을 내거나 도전적 발언을 할 때
8. 평상시와 다른 반항, 파괴적 행동, 급격한 성격 변화 등
9. 갖고 있던 물건을 다른 사람에게 나누어 줄 때
10. 유언장을 쓰는 경우
11. 자살에 대해 말하거나 농담하는 일이 많아질 때
12. “더 이상은 못 하겠어”, “끝내버리고 싶어”와 같은 말을 하는 경우
13. 식사량의 변화 (너무 적게 먹거나 또는 너무 많이 먹는 경우)
14. 자살하려는 구체적인 계획을 갖고 있을 때
15. 침울하거나 괴로워하던 표정을 짓던 사람이 갑자기 평온한 상태를 보이는 경우

## 가정에서 대처방법

1. 자살 예고 징후를 무시하지 않는다.
2. 만약 자살을 주제로 이야기하기를 원한다면 피하지 말고 조용히 들어준다.
3. 놀라거나 비난하거나 혐오스러운 반응을 보이지 않는다.
4. “다 잘 될 거야”와 같이 무책임한 확신을 준다든가, “매사에 감사할 줄 알아야지”라는 진부한 소리를 하지 않는다.
5. 자살 예고 징후를 보인 사람을 혼자 내버려 두지 말고, 즉시 주변에 도움을 요청한다.
6. 자녀와의 충분한 열린 대화 시간 확보를 통한 정서의 변화를 파악한다.
7. 부모의 모범적인 생활을 통한 모델링을 제시한다.
8. 자녀의 장점과 자존감을 높여준다.
9. 가족 구성원간의 좋은 관계를 유지한다.

### 도움을 제공하는 기관

자살예방 상담전화	1393
정신건강 상담전화	1577-0199
생명의 전화	1588-9191
청소년 상담전화	1388
시군구 정신건강복지센터 또는 자살예방센터	



2024. 6. 25.

시흥가온중학교장[직인생략]