

2020 교사용 뉴스레터

# 자살의 징후 발견과 학생들을 돕는 방법



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center



우리나라 10~19세 소아청소년 사망 원인의 1위가 자살이며, 최근 청소년 건강 행태 온라인 조사에 따르면 **13.1%**의 학생은 **자살에 대해 생각**을 하고 있고 **3.0%**는 자살을 시도하였다고 합니다. SNS상에 자해 인증사진을 돌려보기도 하고 이를 모방하는 경우도 생겨나고 있습니다. 흔히 자살문제는 사춘기 이후의 나이에서 보이는 문제로 생각하지만 초등학생 때부터 자살 생각을 시작한 경우가 많습니다.



이번 뉴스레터에서는 **학생들이 감정적으로 힘들거나 '자살' 생각을 할 때 보이는 신호가 무엇인지, 그리고 어떻게 학생들을 도울 수 있는지에 대해 말씀드리**겠습니다.

# 01

## 어떤 점을 관찰해야 할까요?

- 자살생각을 하고 있는 학생은 말이나 행동을 통해 자살징후를 보여주기도 하고, 식욕, 수면습관의 변화 및 신체적인 불편함을 호소할 수도 있습니다.

### ※ 학생 자살징후 체크리스트

**최근 3개월 이내에 아래 같은 변화된 모습 중 3가지 이상 보이는 학생이 있다면 교내 담당교사에게 연계하여 학교 상담을 실시할 수 있도록 합니다.**

<input type="checkbox"/>	평소와 달리 숙제를 잘 안 해온다.
<input type="checkbox"/>	수업시간에 자주 졸거나 딴 생각을 하는 것처럼 보인다.
<input type="checkbox"/>	성적이 많이 떨어졌다.
<input type="checkbox"/>	무단 지각, 조퇴, 결석이 많다.
<input type="checkbox"/>	표정이 어둡고 울적해 보인다.
<input type="checkbox"/>	갑자기 살이 너무 빠져 보이거나 쯤 보인다.
<input type="checkbox"/>	위생 및 청결 상태가 좋지 않다.
<input type="checkbox"/>	학교에서 문제행동을 일으키거나, 비행행동을 한다.
<input type="checkbox"/>	최근 가정문제(부모 이혼, 사별, 경제적 문제 등) 또는 학교문제(학교폭력, 따돌림)를 경험했다.
<input type="checkbox"/>	최근 친구, 지인 등의 자살 사망을 경험했다. ★
<input type="checkbox"/>	일기, 노트, SNS 등에 슬픈(죽음 관련) 내용의 글을 작성했다. ★
<input type="checkbox"/>	'죽고 싶다', '내가 이 세상에 없다면...' 등과 같은 자살과 관련된 말을 한다. ★
<input type="checkbox"/>	자해, 자살 시도 경험이 있다. ★

★표시된 마지막 4가지 모습은 특별히 주의 깊게 살펴보아야 하는 자살징후입니다. 이 중 한 가지라도 해당되는 학생이 있다면 교내 담당교사 또는 외부 전문가에게 연계합니다.

## 어떻게 말을 해야 할까요?



### 1. 자살에 대해 질문하기

자살위험징후를 알아차렸을 때는 직접적으로 자살에 대해 질문을 하여 현재 상황을 확인할 필요가 있습니다. 자살위험 수준을 알아보기 위하여 **자살생각, 자살동기, 자살계획, 자살시도 경험 순으로** 질문을 하여 판단하고, 자해 여부도 물어봅니다.

자살생각	“죽고 싶은 마음이 있니?”, “그 마음에 점수를 준다면 10점 만점에 몇 점을 줄 수 있을까?”
자살동기	“어떤 이유 때문에 죽고 싶을까?”, “어떤 점이 그렇게 고통스러울까?”
자살계획	“죽는데 구체적인 계획이 있니?”, “막연히 죽고 싶은 생각만 있니?”
자살시도	“이전에 죽으려고 시도를 한 적이 있니?”, “어떤 방법을 사용했었니?”, “실패해서 마음이 어땠었니?”
자해	“자해를 하고 있지는 않니?”, “자해를 하고 나면 마음이 어땀니?”

## 어떻게 말을 해야 할까요?



### 2. 자살생각이 있는 학생과 대화를 할 때 주의할 점

자살생각이 있는 학생과 대화를 하는 것은 쉬운 일이 아닙니다.

자살생각을 부정하거나, 자살에 무조건적인 비난만 하거나, 참아야 한다고 훈계를 하거나, 혹은 지킬 수 없는 약속을 하는 것은 오히려 문제를 악화시킬 뿐입니다.

**비밀 보장이 될 수 있고, 조용히 대화를 할 수 있는 공간에서 학생의 고통스러운 상황에 대해 이해 한다는 목적으로 상황에 대한 공감을 합니다.** 그러나 **자살의 경우 이후의 개입을 위해 보호자가 학생의 상황을 알아야 할 의무가 있으므로, 비밀보장의 한계에 대해서도 학생에게 미리 고지를 할 필요가 있습니다.**

## 어떻게 말을 해야 할까요?

O

### 도움이 되는 대화법

- “OO이가 그렇게 힘들었구나.”
- “OO이 입장에서는 그렇게 느껴지는 것이 당연하겠구나.”
- “선생님도 OO이 입장이었다면 그랬을 것 같다.”
- “선생님은 학생의 생명과 연관된 이야기를 알게 되었을 때는 꼭 보호자에게 알리도록 되어 있어. 혹시 부모님에게 알리게 되었을 때 걱정되는 것이 있니?”

X

### 도움이 되지 않는 대화법

- “죽을 용기로 더 열심히 살아야지.”
- “누구나 그 정도 고통은 다 겪어.”
- “뭐 그런 문제로 죽을 생각까지 하니?”
- “설마 자살하고 싶은 것은 아니지?”
- “이건 절대 비밀이야, 나만 알고 있을게.”

## 어떻게 해야 할까요?



### 1. 학교에 알리기

교사는 학생의 자살위험 상황을 알게 된 즉시 관리자 및 학생정신건강 담당자에게 이 사실을 알려야 하고, 학교 내에서 취할 수 있는 조치들에 대한 논의를 해야 합니다. 지역에 따라 교육청과 같은 외부의 자원을 이용하는 것도 좋습니다.

### 2. 보호자에게 알리기

교사는 학생의 위기 상황에 대해 즉시 보호자에게 알려야 하고, 다음 내용들을 알립니다.

- 아이를 절대로 혼자 두지 않도록 부탁드립니다.
- 아이가 위험한 물건(곤, 칼, 가위 등) 및 장소(창문, 옥상, 호수 등)에 가지 않도록 관찰해야 함을 알립니다.
- 정신건강의학과 치료의 필요성에 대해 설명합니다.
- 자살충동이 매우 강하고, 긴급하다면 입원치료도 필요할 수 있음을 설명합니다.
- 보호자가 학생을 지나치게 혼내거나, 욕박지르는 등 자극하지 않도록 돕습니다.

**힘든 일이 있을 때 가장 중요한 것은 지지적 관계입니다.  
우리 학생들에게 힘든 일이 있을 때 도움을  
요청하도록 용기를 주세요.**



**더 많은 정보가 필요하시면  
교육부 학생정신건강지원센터(02-6959-4638)에 문의해주세요.**

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가  
대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.



**학생정신건강지원센터**  
School Mental Health Resources and research Center