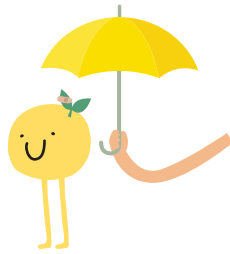


학생 자해대응

교사용 안내서





학생 자해대응

교사용 안내서

본 안내서는 학교에서 자해를 최초로 발견한 교직원이
현장에서 즉각적인 도움을 받는 데 초점을 두었습니다.
자해행동에 대한 더 자세한 정보와 장기적인 개입에 대한 안내는
‘유용한 정보’ 부분의 ‘함께 보면 좋은 자료’를 활용하시기 바랍니다.

(최초발견자 초기 대응 순서도 p.18, 유용한 정보 p.23)

책 머 리 에

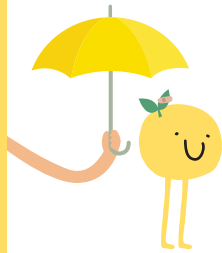
“우리 반 영희가 손목에 붕대를 감고 나타났습니다. 자해를 한 것 같습니다. 많이 당황스럽고 곤혹스럽습니다. 이 아이에게 내가 지금 무슨 말을 해야 하는지? 누구에게 의논해야 하는지? 심지어 지금 내가 어떤 표정을 지어야 할지도 모르겠습니다.”

교사는 학생의 자해행동을 발견한 순간부터 수없이 많은 도전에 직면하게 됩니다. 자해를 당장 그만두라고 말해야 할 것인지, 영희를 믿고 일정 기간 관찰을 해봐야 할 것인지, 어디에서 어떤 방식으로 자해에 대해 영희와 이야기를 해야 하는 것인지, 부모에게는 알리지 말아 달라고 사정하는 영희의 부탁을 들어줘야 할 것인지...

수많은 물음을 스스로에게 던져 보지만 답을 얻기는 쉽지 않습니다.

본 안내서는 학생의 자해행동을 발견한 교사(최초발견자)의 물음에 답을 드리기 위해 개발되었습니다. 자해행동에 대해 간단하지만 유용한 정보를 담고 있는 이 안내서가 자해행동을 바르게 이해하는 데 도움이 되었으면 합니다.

안내서가 나올 때까지 소중한 의견을 나누어 주신 학교현장 담당자들께 감사를 드리며 매뉴얼이나 지침이 아닌 이 작은 안내책자가 자신의 몸에 상처를 내야만할 정도로 힘들어하는 학생에게 다가갈 때 소중히 활용될 수 있는 나침반이 되기를 소망합니다.

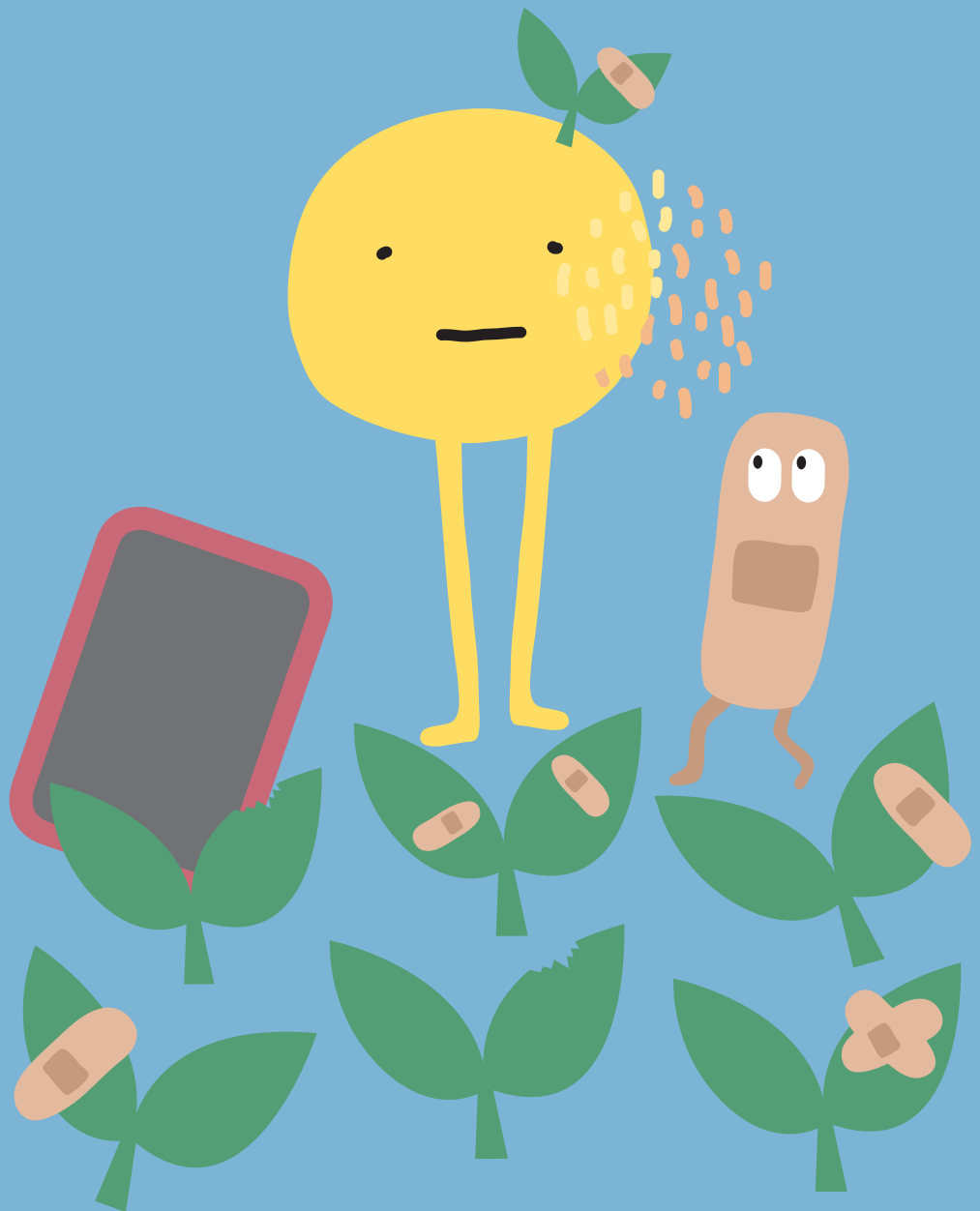


목차

책머리에	5
I. 자해행동에 대한 올바른 이해	
1. 비자살성 자해	8
2. 자해행동에 대한 오해와 진실	8
3. 자해행동과 자살시도의 구별	10
II. 교사를 위한 자해행동 초기대응 전략	
1. 자해행동을 대하는 교사의 태도	12
2. 자해행동을 보호자에게 알릴 때	15
1) 보호자에게 알릴 내용	15
2) 자해행동에 대한 보호자의 일반적인 반응	15
3) 보호자에게 알릴 때 교사의 자세	15
III. 최초발견자와 학교의 대응	
1. 발견자의 최초대응	18
1) 자해행동 최초발견자의 초기 대응 순서도	18
2) 자해학생에 대한 최초 발견자 조치 양식	19
2. 학교의 최초대응	20
1) 학교대응 절차	20
2) 자해학생 평가	20
3) 최초 면담에서 활용할 수 있는 질문	21
4) 자해학생 평가 시 주의사항	22
5) 보호자 동의	22
3. 학교에서의 자해확산 예방	22
IV. 유용한 정보	
1. 지역에서 도움을 받을 수 있는 기관	24
2. 함께 보면 좋은 자료	24

I. 자해행동에 대한 올바른 이해

1. 비자살성 자해
2. 자해행동 대한 오해와 진실
3. 자해행동과 자살시도의 구별



1. 비자살성 자해

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. 아이들이 자해행동을 하는 대표적인 이유는 그것을 통해서 자신을 괴롭히는 강렬한 부정적인 감각이나 공허함으로부터 벗어날 수 있기 때문이라고 한다. 이러한 자해행동은 자살시도와 분명히 구별되는 행동이지만, 주위의 사람들이 이를 구분하기는 쉽지 않은 일이다.

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

2. 자해행동에 대한 오해와 진실

자해행동은 관심을
받기 위해서이다?

▶ 많은 사람들은 자해행동이 주변 사람들의 관심을 받기 위해서라고 생각한다. 하지만 관심을 받기 위해서라기보다는 문제해결 방법으로서 부정적인 기분을 완화하고 대인관계에서의 갈등을 해결하기 위한 방안으로 자해를 선택하는 경우가 많다. 대다수의 아이들은 자해행동을 했다는 것을 잘못된 행동이라 생각하고 두려워하거나 부끄러워하기 때문에 주변 사람들에게 드러내지 않고 숨기려고 한다. 이러한 점은 아이들이 자해행동을 하더라도 적절한 도움을 받지 못하는 이유이기도 하다.

자해행동은 아무런
도움이 되지 않는다?

▶ 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. 하지만 이러한 자해의 긍정적인 효과는 잠시 지속될 뿐이다. 오히려 자해행동으로 인하여 친구들과의 관계에 지장이 생기거나 자해행동을 했다는 죄책감으로 더욱 부정적인 감정을 느끼기도 한다.

자해하는 사람은
위험하거나
정신이 이상한
사람이다?

▶ 자해하는 사람들의 상당수가 불안장애, 우울증, 식이장애 등을 경험할 확률이 높다고 한다. 또한 어릴 때부터 정신적인 트라우마를 경험한 경우도 많다. 하지만 그들이 위험한 사람은 아니다. 자해라는 행동을 통해 다른 사람에게 어떻게든 해를 끼치지 않으려고 나름의 대응을 하는 것으로 자해하는 학생을 위험하거나 정신이 이상한 사람으로 낙인을 찍기 보다는 그들에게 필요한 도움을 주는 것이 중요하다.

자해행동은 실패한
자살시도이다?

▶ 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 자살시도로도 이어질 수 있기 때문에 관심을 가지고 주의를 기울여야 한다.

자해 상처가 심하지
않으면 심각하지
않은 것이다?

▶ 자해 상처의 심각한 정도와 당사자가 느끼는 고통이나 문제의 심각도는 비례하지 않는다. 그렇기 때문에 자해 상처가 대수롭지 않더라도 이를 무시하거나 단순히 말로써 위로만 해서는 안 된다. 모든 자해는 심각하게 생각하고 접근하여야 한다.

학생과 자해 사실을
비밀로 하기로
하였으면, 끝까지
이를 지켜야 한다?

▶ 학생이 교사에게 자신의 자해행동을 비밀로 해 달라고 요구할 수 있다. 교사가 다른 사람에게 알릴 경우 학생이 교사에게 실망을 하거나 상담에 오지 않을까 두려워 자해가 지속이 되거나 문제가 되는 상황에서도 학생과의 약속을 지키려 할 수도 있다. 하지만 자해나 자살과 같은 사안은 생명과 신체의 안전에 직결되기 때문에 용기를 내어 공개를 하고 전문가의 도움을 받는 것이 원칙이다.

상태가 심각하지 않거나 상황이 여의치 못할 경우 잠시 비밀로 할 수 있겠지만, 이때도 반드시 주의 깊게 관찰을 해야 하고 조금이라도 위험한 상황이 발생하면 학생의 안전을 위해 비밀로 할 수 없음을 미리 분명히 알려두어야 한다. 또한 학생에게 필요하다고 판단되는 경우에는 외부에 이를 알리고 도움을 요청할 수 있다고 미리 언급해 두어야 한다.

3. 자해행동과 자살시도의 구별

자해행동에서 자살 사고가 동반되는 경우는 연구에 따라 수치가 다양하지만 대략 10~20% 정도로 보고되고 있다. 자살시도와 자해행동에 대한 대응방법은 서로 다르기 때문에 이를 초기에 구별하는 것이 필요하다.

아래의 표에 기술된 자해행동과 자살시도의 차이점은 교사가 학생의 자살시도와 자해행동을 바르게 판단하는 데 도움을 줄 것이다.

자해행동을 자살시도와 구별하는 가장 기본적이고 확실한 방법은 학생에게 ‘자살의도’가 있었는지 질문을 하는 것이다(p.21 ‘최초면담에서 활용할 수 있는 질문’ 참조). 학생이 자살의도가 있는데도 이를 부정할 가능성이 있기 때문에 아래의 표를 참조하여 종합적으로 평가한다.

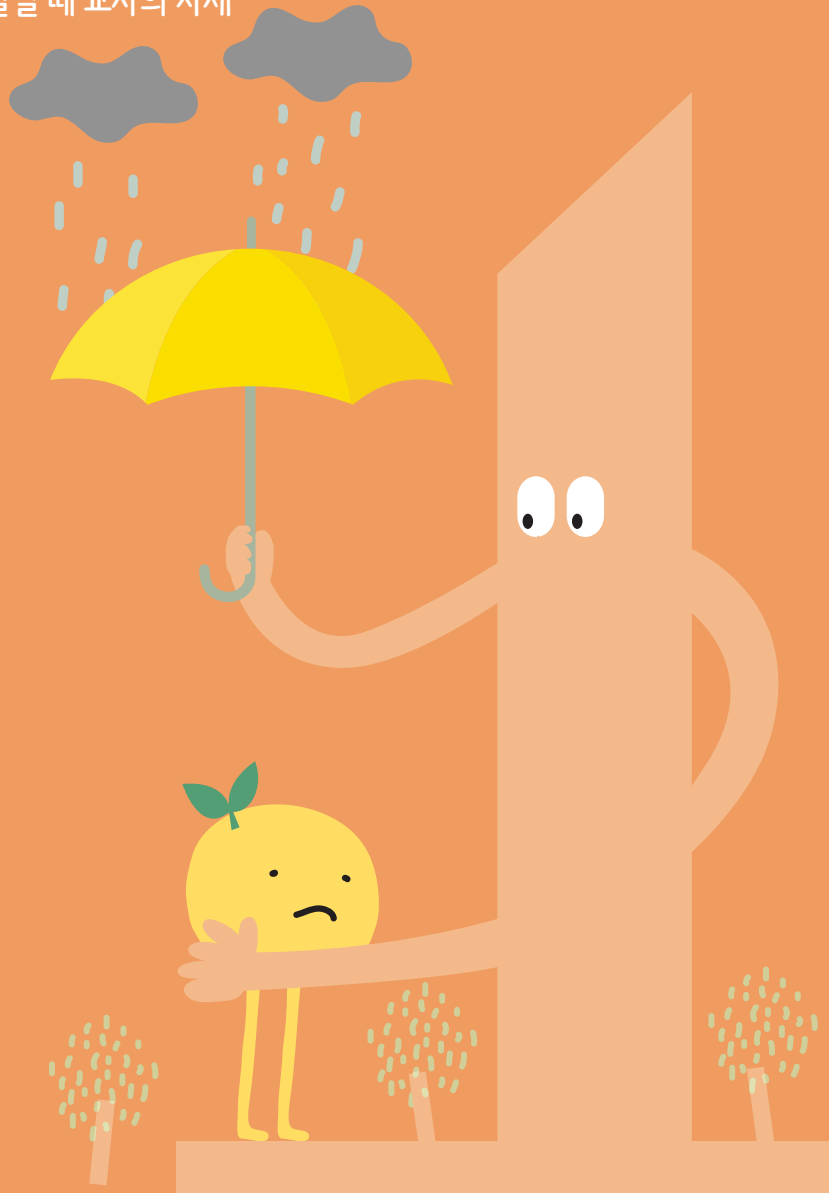
<표 1> 비자살성 자해와 자살시도 간의 차이점

특성		자해행동	자살시도
의도/행동의 목적		- 심리적 고통으로부터의 일시적 도피 - 자기 자신/상황의 변화 추구	- 영구적인 의식 단절/ 삶을 끝내는 것 - 참을 수 없는 심리적 고통에서 완전히 벗어남
방법의 치명성/심각성		- 낮음	- 높음
행동 빈도		- 높음 (때로 100회 이상) - 반복적, 만성적	- 낮음 (일반적으로 1~3회)
시도된 방법		- 다양한 방법	- 단일한 방법
인지적 상태		- 고통스러우나 희망은 있음 - 문제해결이 어려움	- 희망이 없음, 무기력함 - 문제 해결이 불가능
결과/영향	개인	- 안도감, 진정 - 일시적 고통의 감소	- 좌절, 실망감 - 고통의 증가
	대인 관계	- 타인의 비난, 거절	- 타인의 돌봄, 관심

(Muehlenkamp & Kerr, 2009 재인용; 김수진, 2016)

II. 교사를 위한 자해행동 초기대응 전략

1. 자해행동을 대하는 교사의 태도
2. 자해행동을 보호자에게 알릴 때
 - 1) 보호자에게 알릴 내용
 - 2) 자해행동에 대한 보호자의 일반적인 반응
 - 3) 보호자에게 알릴 때 교사의 자세



영희는 고등학교 입학한 뒤 중학교 친구들과의 관계가 멀어지고, 성적이 부모님의 기대만큼 나오지 않아서 스트레스를 많이 받았다. 이후 영희는 사소한 일에도 짜증이 치솟거나 기분이 가라앉아서 힘이 들고 자신이 싫기도 했지만 특별히 스트레스를 해소할 만한 방법을 찾지 못하였다. 영희는 우연히 SNS에서 손목에 자해를 한 사진을 보고 깜짝 놀랐으나, 자해행동을 하면 스트레스가 해소된다는 글을 보고 호기심을 느꼈다. 영희는 성적표가 나온 날 부모님과 성적 문제로 다툰 후, 짜증이 심하게 나고 어쩔 줄을 몰라 가족들 몰래 날카로운 필기구로 팔과 배에 상처를 내보았다. 영희는 자해행동 이후 기분이 조금 나아졌으며, 그 후로는 짜증이 심하게 날 때마다 남들 모르게 몸 여기저기에 상처를 내었다. 영희는 자해행동으로 인한 상처를 친구들과 가족에게 숨기려 하였으나, 우연히 상처 자국들을 본 학교 친구들에 의해 담임 선생님의 귀에 들어가게 되었다. 영희는 담임 선생님과 면담을 통해 자해행동으로 스트레스를 풀고 있다고 솔직하게 이야기를 하였으나, 부모님에게는 비밀로 하기를 원하였다.

1. 자해행동을 대하는 교사의 태도

차분하게 대처하기

학생의 자해행동을 알게 된 순간 교사는 크게 당황하고 혼란스럽기 마련이다. 이 때 학생이 가장 두려워하는 것은 교사의 과도한 감정적인 반응이므로 교사는 마음을 가라앉히고 차분한 태도를 보여야 한다. 자해를 한 학생을 만나게 되는 시점은 자해를 통해 고통스러운 감정이 이미 사라진 상황일 수 있기 때문에 겉으로 보기에는 학생의 상황이 전혀 심각해 보이지 않을 수 있다. 교사는 대화가 필요하다고 느끼겠지만 학생은 자해행동에 대해 이야기 나누는 것 자체를 부담스러워하고 빨리 대화를 마치고 싶어 하기도 한다. 자해행동을 한 학생은 그에 따르는 수치심, 자책감, 죄책감으로 인해 대화를 피하며 자해행동 사실을 친구나 교사에게 알린 것을 후회하기도 한다. 자해학생을 만날 때 교사는 스스로 마음을 가다듬어 안정된 마음을 가지는 것이 필요하다. 그래야 학생도 안정된 마음으로 교사에게 다가갈 용기를 낼 수 있다.

비난하거나 단정 짓지 않기

자해한 학생을 처음 만날 때, 자해행동에 대한 선입견을 가지고 대하거나 특정한 이유 때문이라고 미리 단정하며 접근하기 쉽다. 하지만 이러한 선입견으로 인하여 자해행동을 한 학생은 더욱 상처를 받고 자해행동을 숨기려고 하거나 본인의 행동에 죄책감을 더 가지게 된다. 자해행동을 한 학생에게 접근할 때에는 학생을 진심으로 도와주겠다는 마음과 열린 태도로 접근을 하는 것이 필요하다.

좋지 않은 예시

“네가 어떻게 이런 행동을 할 수가 있니?”

“자해하는 학생은 모두 문제아야!”

“마음이 약해서 그래.”

“그런다고 문제가 해결되니? 난 이해할 수가 없구나.”

좋은 예시

“선생님은 영희가 걱정이 되네,
어떤 이유로 그런 행동을 하였는지 말해줄 수 있겠니?”

“영희가 어떤 상황에 처했는지 선생님이 잘 몰라서
그러는데, 혹시 말해줄 수 있겠니?”

공감하고 지지해주기

학생들이 제일 바라는 것은 교사가 자신의 고통을 알아주고 인정해주는 것이다. 그렇기 때문에 학생이 어떤 어려움을 경험하고 있는지 충분히 이야기할 수 있도록 들어주고 심리적으로 지지를 해 주는 것이 필요하며, 학생의 어려움을 교사도 함께 이해하고 싶다는 태도로 접근해야 한다.

좋지 않은 예시

“시간이 지나면 다 해결돼, 너도 조금만 참아 봐.”

“너 왜 그랬니?”

“넌 뭘 그런 걸로 힘들어하니?”

좋은 예시

“영희야! 힘들었겠구나.”

“힘들었을텐데, 이야기를 해줘서 고마워.”

“선생님은 너의 편이니까 같이 해결 방안을 찾기
위해 고민해 보자.”

비밀 유지

학생이 비밀유지를 요청할 경우, 상황에 따라 잠시 비밀유지를 할 수 있겠지만 학생에게 진정으로 도움을 주기 위해서는 외부 전문가와 가족에게 이를 공개하고 도움을 받아야 한다. 그렇기 때문에 비밀 유지를 요청하더라도 절대적인 비밀 유지를 약속해서는 안 되고, 필요시 외부에 이를 알리고 도움을 받아야 한다는 사실을 미리 안내·설득할 필요가 있다.

좋지 않은 예시

“다른 사람들에게는 꼭 비밀로 할 테니까 다 말해 보렴.”

“생명과 관련된 것은 비밀로 해줄 수 없어. 부모님과 학교에 무조건 알려야 해.”(단정적인 어투)

좋은 예시

“다른 사람들이 알게 될까봐 걱정이 많이 되는구나, 하지만 필요한 경우에는 다른 사람들에게 상황을 이야기하고 도움을 받는 것이 더 좋을 것 같다.”

“다른 사람들이 알게 되면 어떤 점이 걱정이 될까? (학생의 답변의 들은 후) 그러한 부분이 걱정이 될 수 있겠구나. 하지만 도움을 줄 수 있는 사람들에게 알리면 네가 힘들 때 더 많은 도움을 받을 수 있어. 그리고 선생님도 옆에 있을 테니 힘들겠지만 사람들에게 알리고 도움을 받아보는 건 어떨까?”

“영희야 네가 부모님을 생각하는 마음은 알지만 선생님이 비밀을 지킬 수는 없을 것 같아. 선생님 들은 학생의 안전과 관련된 이야기를 들었을 때 보호자에게 연락을 하도록 되어 있단다. 혹시 네 이야기를 부모님께 알렸을 때 걱정되는 것이 무엇이니?”

선생님은 영희에게 부모님이나 다른 사람들에게 숨기지만 한다면 제대로 된 도움을 받을 수 없고 상황이 악화될 수 있다고 설득하여, 영희도 부모님에게 이를 알리는 것을 동의하였다. 선생님은 학교의 자해관련 업무담당자와 영희를 위한 학교의 대응을 상의하였다. 또한 선생님은 영희의 부모님과 직접 면담을 하여 영희의 상태를 알리고 부모님이 영희의 자해행동에 대해 이해하도록 도왔다.

2. 자해행동을 보호자에게 알릴 때

1) 보호자에게 알릴 내용

- 자해의 정도, 학교에서 파악한 내용, 향후 필요한 조치, 외부기관에 의뢰해야 한다면 외부기관 정보와 학교에서 지원 가능한 범위 등을 알려야 한다.
- 보호자의 다양한 감정들을 우선 공감해 주어야 하고, 자해에 대한 정확한 정보와 자녀의 자해행동에 대한 대처방법을 알려야 한다.

2) 자해행동에 대한 보호자의 일반적인 반응

학생의 자해행동을 보호자에게 알릴 때, 보호자는 일반적으로 아래와 같은 여러 반응들을 보일 수 있다.

- 자해에 대해 심각하게 생각하지 않는다.
- 자녀를 비난한다.
- 충격을 받고 현실을 부정하고 싫어한다.
- 공감, 연민, 슬픔 등 다양한 감정이 교차한다.
- 자녀를 충분히 사랑하고 돌보지 못했다는 죄책감을 느낀다.
- 자녀가 부모에게 힘든 점을 숨겼다는 생각에 분노, 좌절, 무기력감을 느끼게 된다.
- 자해 사실을 교사가 먼저 알게 되었다는 점에 대해 화가 나거나 수치심을 느끼고 교사를 공격하기도 한다.
- 자해행동을 당장 멈추도록 강한 반응을 보인다.

3) 보호자에게 알릴 때 교사의 자세

교사는 우선 부모의 태도에 공감을 해 주어서 걱정하는 것을 줄이고 교사도 학생을 돕기 위한 조력자로서 노력하겠다고 말하며 가정에서도 학생의 상황에 적절한 관심을 기울여 주기를 바란다는 점을 조심스럽게 전하는 것이 좋다. 또한 보호자가 학생에게 너무 감정적인 태도나, 단정 짓는 태도 혹은 비난하는 태도를 보이는 경우 자녀가 죄책감을 느끼거나 자해행동을 더욱 숨기려 할 수 있기 때문에, 이러한 태도를 피해야 한다고 말해야 한다.

다음은 교사가 보호자와 면담을 할 때 고려해야 할 대화의 예시이다. 편의상 어머니이라 하였으나 면담하는 보호자를 자연스럽게 부르면 된다.

좋지 않은 예시

“어머님! 영희가 자해행동을 하고 있다는 것을 알게 되어 연락을 드립니다.”

“어머님, 영희가 자해행동을 하고 있다는 것을 알게 되었는데, 앞으로 이런 행동을 하지 못하도록 가정에서 지도 부탁드립니다.”

좋은 예시

보호자가 자해행동을 모르는 경우

“어머님, 제가 오늘 영희가 자해행동을 한다는 것을 알게 되었습니다. 어머님께서도 처음 들으시는 이야기라 많이 놀라실 것 같습니다. 학교에서 영희와 얘기를 나누었습니다. 영희가 부모님께 알리는 것에 대해 걱정을 많이 했으나 자해행동은 안전과 관련된 행동이라 부모님께 알리는 것으로 설득하였습니다. 많이 걱정하고 두려워하고 있으니 우선 아이에게 부모님께 알릴 수 있도록 해 준 것에 대해 고맙다는 말을 해 주시면 좋겠습니다. 자해에 대해 영희가 이야기할 수 있을 때 이야기를 하자고, 기다리고 있겠다고 해 주십시오. 보통 이럴 경우 부모님들은 자해행동을 멈추게 해야겠다는 생각으로 혼내거나 나무라시기 쉽습니다. 그럴 경우 아이가 더 움츠러들어 좋지 않을 수 있다고 합니다. 아이가 이야기할 준비가 되었을 때 대화를 나누어 보시길 부탁드립니다.”

보호자가 이미 자해행동을 알고 있는 경우

“어머님, 영희가 최근 자해행동을 한다는 사실을 알게 되어서 연락을 드렸습니다. 영희가 말하기를 이미 부모님들도 자기의 행동을 알고 있다고 하더라고요. 많이 놀라셨지요? 영희와도 이야기를 나누어 보았는데, 학교에서도 영희와 같은 아이들에게 도움을 주는 제도가 있어, 여기에 대해서 설명을 조금 드리려고 합니다. 이야기나누기 괜찮으신지요?”

영희는 부모님께도 본인의 상태를 솔직하게 알리고 부모와 소아청소년 정신건강의학과를 방문하였으며, 학교에서는 상담 및 보건 선생님과도 주기적으로 면담을 하였다. 영희는 병원에서 심리상태에 대한 평가와 이에 대한 설명을 들었고, 자해행동을 대신할 수 있는 감정조절 방법들을 배웠으며, 학교의 상담 선생님과 학업 스트레스에 대한 이야기를 주기적으로 나누었다. 영희는 점차 짜증이 나는 빈도가 줄어들었으며 짜증이 나더라도 더 이상 자해행동을 하지 않게 되었다.

III. 최초발견자와 학교의 대응

1. 발견자의 최초대응

- 1) 자해행동 최초발견자의 초기 대응 순서도
- 2) 자해학생에 대한 최초 발견자 조치 양식

2. 학교의 최초대응

- 1) 학교대응 절차
- 2) 자해학생 평가
- 3) 최초 면담에서 활용할 수 있는 질문
- 4) 자해학생 평가 시 주의사항
- 5) 보호자 동의

3. 학교에서의 자해확산 예방

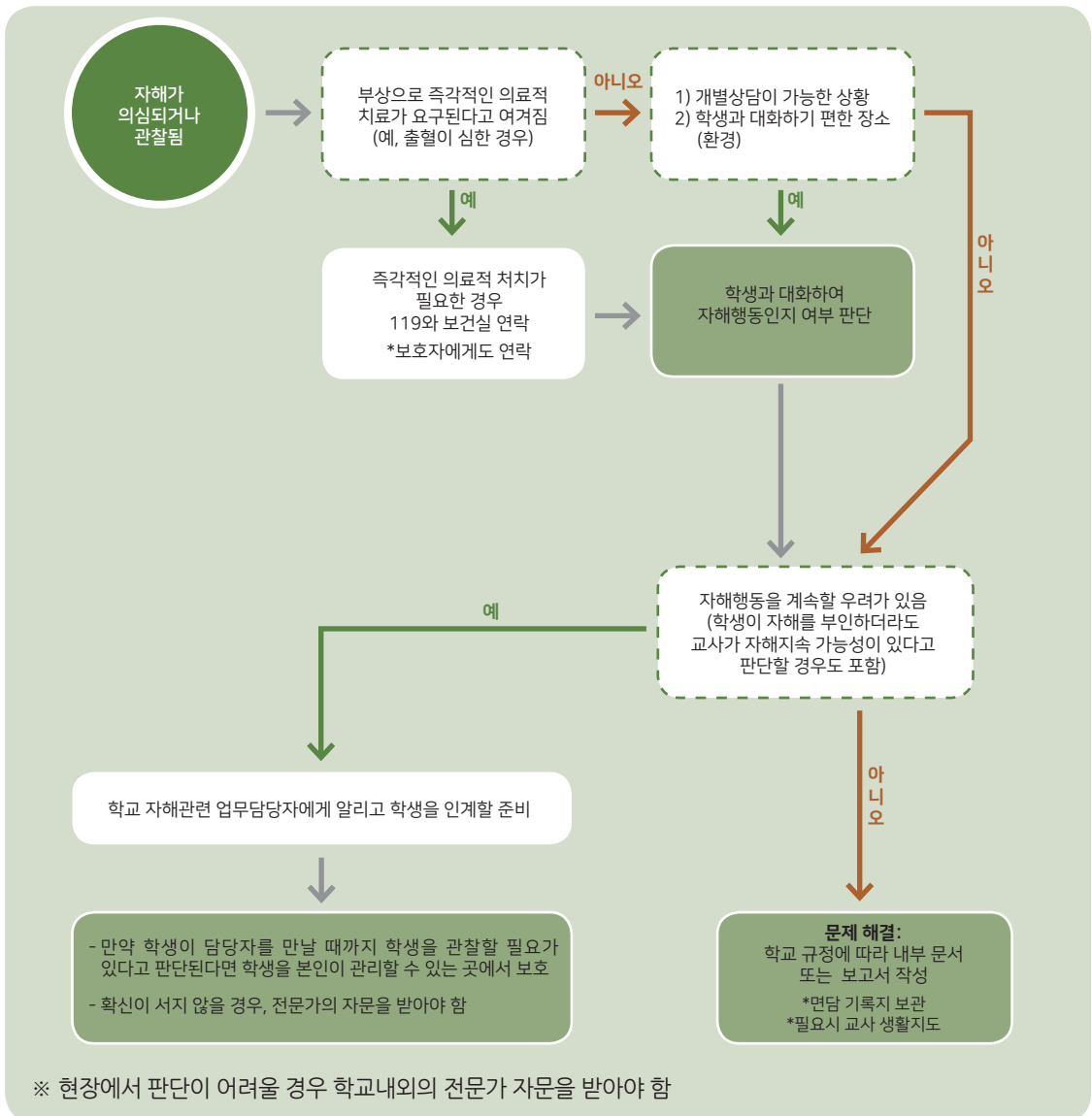


1. 발견자의 최초 대응

1) 자해행동 최초발견자의 초기 대응 순서도

학교에서 학생의 자해를 최초로 인지한 교직원은 다음 조치를 취하기를 권장한다.

<그림 1> 자해행동 최초발견자 초기 대응 순서도



(Rocky View Schools, Non-Suicidal Self-Injury - A Guide for Schools, draft March 2015 참고)

2) 자해 학생에 대한 최초 발견자 조치 양식

학생의 자해행동을 최초로 발견한 교사는 아래의 양식을 활용하여 기록할 수 있다.

<표 2> 자해행동 최초발견자 조치 양식

1	즉각적인 의료적 처치가 필요한가? (예, 출혈이 심한 경우)	<input type="checkbox"/> 예 2번으로 이동	<input type="checkbox"/> 아니오 3번으로 이동
2	즉각적인 의료 처치가 필요하다면 119 신고 또는 학교보건실에 연락한다. (보호자에게 연락)		
3	선생님이 학생과 A) 개별상담을 할 수 있는 환경이거나 B) 자해 주제에 관해 편안하게 이야기할 수 있는가?	<input type="checkbox"/> 예 4번으로 이동	<input type="checkbox"/> 아니오 5번으로 이동
4	자해행동인지 확인하기 위해 학생과 이야기를 해 보자.		
5	자해행동을 앞으로 계속할 우려가 있다고 판단됨 (학생이 자해행동을 계속할 가능성을 부인하더라도 교사가 가능성이 있다고 판단될 경우도 포함한다.)	<input type="checkbox"/> 예 6번으로 이동	<input type="checkbox"/> 아니오 문제가 해결됨. (면담 기록지 보관할 것)
6	<p>학교에서 지정한 담당자(자해관련 업무담당자)에게 알리고, 학생과 만날 수 있도록 한다.</p> <p>만약 안전 등의 이유로 학생을 관찰할 필요가 있다면 교사의 시야 안에 학생을 두어야 한다. 담당자에게 신속히 연계가 되지 못할 경우라면 지역유관기관 전문가에게 자문을 받는다.</p>		

(Rocky View Schools. Non-Suicidal Self-Injury - A Guide for Schools, draft March 2015 참고)

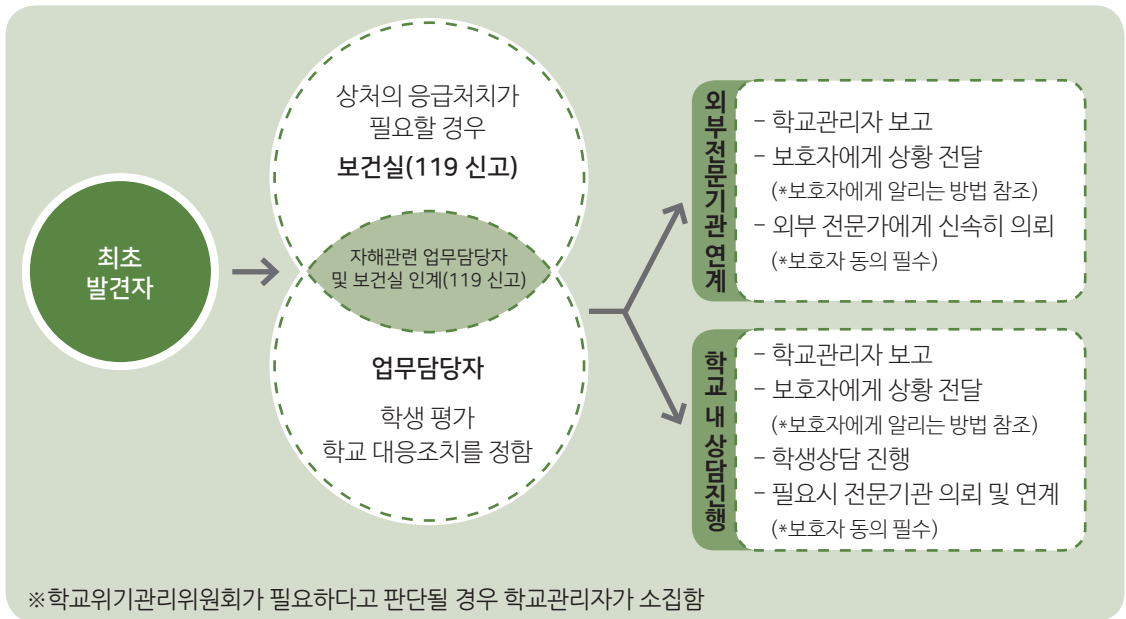
※ 최초 발견자가 교직원인 아닌 학생일 수 있음. 학생이 발견했을 때는 담임교사에게 즉시 알릴 수 있도록 사전교육을
통해 학생들에게 충분히 안내하여야 함

2. 학교의 최초 대응

1) 학교대응 절차

학생의 자해행동을 발견한 후 학교는 다음 절차를 진행한다.

<그림 2> 자해행동 발견 시 학교대응 절차



2) 자해학생 평가

최초 발견자로부터 학생을 인계받은 학교의 자해관련 업무담당자는 학생의 자해관련 상황을 평가하여 학교의 대응조치범위(외부전문기관 연계 또는 학교 내 상담 진행)를 판단하여 진행한다.

<표3> 자해관련 상황에 따른 대응 조치

자해관련 상황	대응 조치
<ul style="list-style-type: none"> - 상처가 심각함 - 자살의도가 있음 - 정서적 공존질환이 있음 (우울, 불안, 충동조절문제 등) (*위의 세 가지 상황 중 하나라도 있을 경우는 외부전문기관 연계 필요) 	외부전문기관 연계
<ul style="list-style-type: none"> - 위의 세 가지 상황에 속하지 않음 	학교 내 상담 진행

3) 최초 면담에서 활용할 수 있는 질문

다음은 자해학생을 만나 면담을 할 때 활용할 수 있는 질문의 예시이다.

(1) 자해에 대한 질문 예시

- 언제부터 자해를 하기 시작했니?
- 어디에 자해를 했니? 괜찮으면 상처를 볼 수 있을까?
(의료적인 판단을 위해 학생의 동의하에 직접 상처를 볼 필요가 있음
만약 학생이 동의하지 않는다면 의료적인 조치를 위한 것이라고 설명함
학생이 계속 거부한다면 무리하게 강요하지 않음)
- 지금까지 몇 번 정도 자해를 했니?
- 주로 어디서 자해를 하니?
- 주로 언제 자해를 하니?
- 자해를 할 때 어떤 느낌이 드니? 아프지는 않니?
- 자해를 하고 나서 기분이나 상황이 달라지는 점이 있니?
- 자해에 대한 솔직한 네 생각은 무엇이니?

(2) 자살사고에 대한 질문 예시

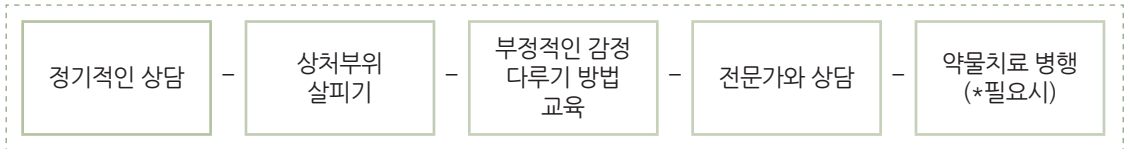
- 현재 죽고 싶은 마음이 있니?
- 죽고 싶은 마음이 있다면 어느 정도니? 구체적인 계획을 세운 적도 있니?
- 혹시 이전에 죽으려고 시도한 적이 있니?
시도했었다면, 어떻게 죽으려고 했니?
(예, 목매달려고 시도, 음독, 투신 혹은 투신하기 위해 옥상에 올라감)

(3) 정신상태 및 스트레스에 대한 질문 예시

- 요즘 마음은 어떠니?
- 최근에 힘든 것은 없니?
- 학교생활은 어떠니?
- 친구들과 사이는 어떠니?
- 집에서는 어떠니?
- 가족들과 사이는 어떠니?
- 혹시 마음이 우울하거나, 불안하지는 않니?
- 혹시 우울하거나, 불안한 것 때문에 생활하는 것이 힘들지는 않니?

4) 자해학생 평가 시 주의사항

- 자해학생 평가를 할 때 판단하기가 어렵다면 전문가 의뢰를 통한 심층적인 평가와 개입이 필요함
- 대응조치 이후 더 이상 자해가 발견되지 않을 때까지 꾸준히 시간을 두고 가끔 확인하여야 함
이 때 말로만 확인하는 게 아니라 학생의 동의 하에 이전 자해했던 신체부위를 살펴보아야 함



5) 보호자 동의

- 보호자 통보와 면담 시점 : 학교관리자 보고와 동시
- 외부전문기관 의뢰 시점 : 보호자 동의 후
 - 보호자가 동의하지 않을 경우 ‘보호자 미동의’ 기록을 구체적으로 남길 것
- ※ 신체적·정신적 치료가 꼭 필요할 것으로 판단됨에도 불구하고 외부 전문기관 의뢰를 동의하지 않는 경우 자녀에 대한 (의료적) 방임의 경우로 보아 학교의 규정 또는 학교관리자의 판단에 따라 진행함

3. 학교에서의 자해확산 예방

학교에서 해야 할 것

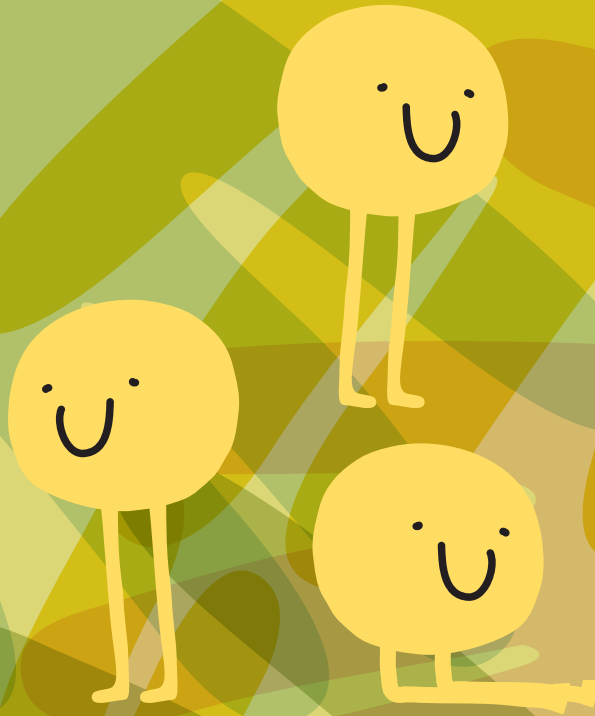
- 전 교사가 자해에 대한 이해 및 자해 학생 발견 시 개입 전략을 알고 있음
- 자해 학생 인지 후 신속히 학교의 자해 업무담당자가 학생과 면담
- 학생들에게 스트레스 인식과 대응기술 교육
- 학생들에게 ‘자해는 스트레스, 불안, 슬픔, 분노와 같은 강렬하고 괴로운 감정이 있을 때 대응하는 적절한 방법이 아님을 알려줌

학교에서 하지 말아야 할 것

- 교사가 자해에 대한 공개적인 언급
- 학생 토론 등에서 자해가 논의 주제
- 교사가 자해 상처에 대한 세밀한 설명
- 자해학생이 자해 상처를 공개하도록 함
- 학교 내에서 자해행동을 주제로 집단 상담/치료 실시
- 자신의 자해행동에 대해 직접 알리지 않은 사람이 그 학생의 자해행동에 대해 이야기
- 등교정지 등 지나치게 엄격하거나 획일화된 대응

Ⅳ. 유용한 정보

1. 지역에서 도움을 받을 수 있는 기관
2. 함께 보면 좋은 자료



1. 지역에서 도움을 받을 수 있는 기관

- 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- 소아청소년 정신건강의학과 (학회 홈페이지 “일반인공간 - 병원검색” 참고)
- 정신건강복지센터
- 자살예방센터
- 청소년상담복지센터
- * 컴퓨터와 휴대전화의 지도앱을 활용하여 주소와 전화번호 검색

2. 함께 보면 좋은 자료

- 자해행동을 보이는 학생을 돕기 위한 교사용 가이드(2017) 경기도교육청
- 자해 청소년을 돕는 교사용 도움 안내서(2018) 대구광역시교육청
- 자해 청소년을 돕는 방법(2017) 마이클홀랜드 지음 안병은 외 옮김, 그물코
- 자해의 고통 멈추기(2012) Lawrence E. Shapiro 저, 김도연 역, 명상상담연구원
- 자해를 하는 아이들(2009) 웅세이허우 저, 문희경 역, 즐거운상상
- 자해치료 실무지침서(2019) Barent W. Walsh 저, 이동훈 성균관대학교 외상심리건강연구소 역, 박영story
- 자해상담 워크북(2019) Lucy Taylor 외 공저, 이동훈 성균관대학교 외상심리연구소, 박영story

함께 만드신 분들

총괄(교육부)

전우홍 | 학생지원국/국장
조명연 | 학생건강정책과/과장
김수구 | 학생건강정책과/교육연구관
안희철 | 학생건강정책과/교육연구사
최민애 | 학생건강정책과/교육연구사
김신혜 | 학생건강정책과/주무관

기획/원고작성

김도훈 | 학생정신건강지원센터/센터장
김춘경 | 학생정신건강지원센터/부센터장
심보영 | 학생정신건강지원센터/책임실장
김민아 | 학생정신건강지원센터/교육지원팀장
김민아 | 학생정신건강지원센터/연구개발팀장
장효은 | 학생정신건강지원센터/선임연구원
정영은 | 학생정신건강지원센터/연구원
박경남 | 학생정신건강지원센터/연구원
윤석호 | 영천영남대병원/정신건강의학과 전문의

감수

권용실 | 가톨릭대학교 의정부성모병원/교수
김미향 | 대구월배중학교/보건교사
김재우 | 경상남도교육청 민주시민교육과/장학사
김현수 | 서울특별시 자살예방센터/센터장
송희옥 | 대구덕화중학교/교장
안병은 | 수원시 자살예방센터/센터장
안해용 | 경기도교육청 학생위기지원센터/센터장
정건국 | 통영교육지원청 Wee센터/전문상담순회교사

현장 자문

김상일 | 충남삼성고등학교/전문상담사
김선아 | 서울송정중학교/보건교사
김혜영 | 서울경일중학교/보건교사
이선미 | 공주고대부설초등학교/보건교사
이은경 | 경남산업고등학교/전문상담교사
임현지 | 옥포성지중학교/전문상담교사
장시경 | 용인효자초등학교/보건교사
정민경 | 수원생명과학고등학교/보건교사
최은화 | 오산운산초등학교/보건교사
한희숙 | 평택비전초등학교/보건교사
홍대성 | 창원대암고등학교/전문상담교사

행정지원

이세민 | 학생정신건강지원센터/행정원



학생 자해대응 교사용 안내서



발행일 2019년 9월

발행처 교육부 · 학생정신건강지원센터

©Copyright 2019 학생정신건강지원센터

- 본 안내서는 인쇄용으로 제작되었습니다.
- 본 안내서의 모든 글과 디자인의 무단 복사, 복제, 전재 및 변형 사용을 금합니다.
- 본 안내서는 PDF 및 책자제작에 있어 저작권의 적용을 받지 않는 공용서체를 사용하였습니다.

학생 자해대응 교사용 안내서는
교육부 학생건강정보센터
(www.schoolhealth.kr)에서도
보실 수 있습니다.



