

아동청소년 자해&자살



자해의 정의

'자해행동(self-injurious behavior; SIB)'은 자신에게 직접적이고 의도적인 방식으로 상해를 입히는 행동들을 총칭.

자해행동은 크게 '**비자살적 자해**(non-suicidal self-injury; NSSI)'와 '**자살시도**(suicide attempt)'로 나뉜다.

자살시도에는 삶을 끝내려는 의도가 담겨 있는 반면, 비자살적 자해에는 이름에서도 알 수 있듯이 자살하려는 의도가 담겨 있지 않다.

자해는 자살과 달리 행동 자체보다
행동을 할 정도로 감정상태가 악화되는 것이 더 근본적인 문제

자해&자살 위험 요인

개인

자신에 대한 부정적 평가
비현실적 기대와 낮은 성취
충동적, 분노 성향
스트레스 대처기제 부족
정신과적 문제
최근 심한 스트레스 사건

사회

매스컴을 통한 왜곡된 죽음
의 이미지
개인주의적 사회 분위기
과잉 경쟁사회
낮은 사회적 지지도
유해환경의 노출

가정

가족결손 또는 상실
가족불화
가족 간의 의사소통 및 지지
부족
경제적 빈곤
과잉경쟁의식의 부모

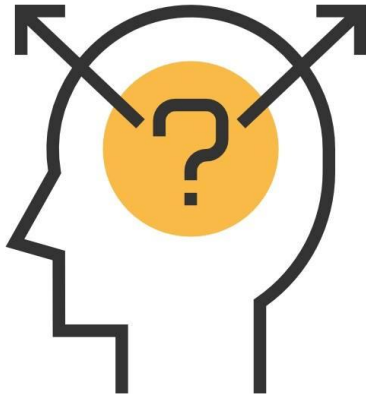
학교

학교폭력, 집단따돌림, 소외
또래문제
성적부담 및 학업 스트레스
입시위주의 경쟁풍토
학교부적응

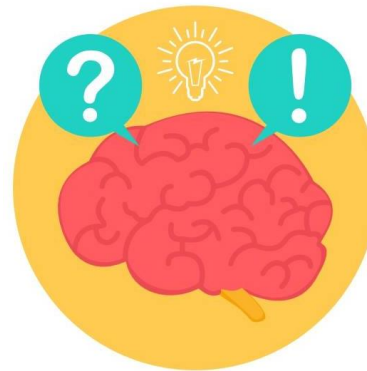
자해행동의 이유

1. 자해는 2차적인 반응

신체적 고통을 통한 정서적 문제 해소



2. 억압해왔던 고통을 느끼게 해준다



고통으로 마음이 마비됐을 때
감정적으로 느꼈어야 할 고통을
신체적으로 느낌으로써

'내가 이런 고통을 느끼고 있구나'

스스로 확인하는 것이
안정감을 줄 수 있습니다.

3. 화를 표출하기 위한 수단



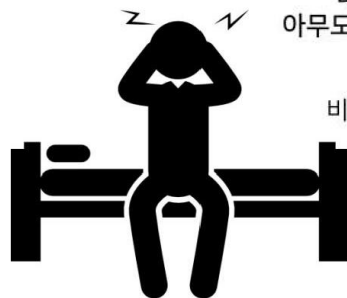
강한 분노를 느끼는 상황에서
표현할 수 없을 때 자해를 통해 자
신의 화를 느끼고 그 화를 표출.
(부모, 교사, 친구 등)

4. 자가치료의 역할



몸에 상처를 입게 되면
뇌에선 엔도르핀과 아드레날린이
분비됩니다.
자해는 진통제, 마약과 같은 효과를 내며,
그렇기에 혼자만의 의지로
자해행동을 끊어내는 것이
쉽지 않을 수 있습니다.

5. 스스로를 벌함으로써 압박감을 던다



자해로 자신을 벌함으로써

'내가 이렇게까지 날 벌했으니까
아무도 더 이상 나에게 뭐라고 할 수 없어'

잠시나마 머릿속에서 울리는
비난의 불륨을 낮출 수 있게 됩니다.



6. 타인의 관심과 변화

다른 사람이 자신의 고통을 알아주고
관심 갖길바라거나,
다른 사람이 죄책감을 갖고
행동을 변화하게 할 목적

부차적인 보상



7. 레밍효과

자해하는 친구들과
사회적으로 어울리기 위해

자살 문제

자신의 죽음을 초래할 의도를 가지고 자신의 생명을 끊는 행위

최신기사

하루 36명, 40분마다 1명 자살하는 나라... 13년째
OECD 1위

공감- 10대 사망원인 1위 자살

우리 청소년, 매일 한명씩 스스로 목숨 끊어

부모 기대·왕따·스트레스... 19%가 “자살 생각해봤다” 5%는 실제 자살 시도



연령대별 자살률 변화(단위:명/10만명)



10대 자살률만 상승 왜? “공부해도 미래 안 보여”



등록 : 2017.09.26 04:40
수정 : 2017.09.26 09:12

자살사망자
하루 평균 35.8 명



OECD 국가별 자살률
1위



암 뇌혈관 질환에 이은
사망원인 5위



한눈에 보는 우리나라 자살주요통계

10 - 30대
사망원인 1위



청소년 자살증가율
1위



성별 자살률
남성(36.2명), 여성(15.0명)의
2.4배



전북 시·군별 자살사망률
군산 9위



Q.

가족, 친구, 주변 사람이
자해를 하는 걸 알게 됐을 때
어떻게 해야 하나요?

접근과 대처방법

평정심을 유지하며 이야기하기

감정 알아주고 공감적 태도로 듣기
위험도 평가하기

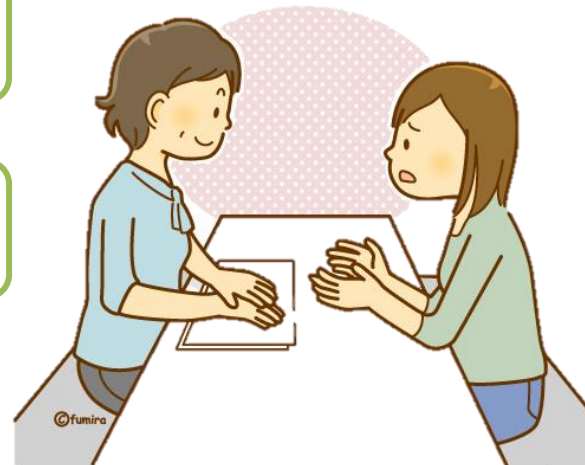
최근 스트레스 상황 탐색

자해에 대한 확인과 명확한 질문
(방법, 시기, 장소, 이유 등)

주변 보호자원 확인

약속하기, 지속적 관찰

보호자 안내하기



보호자 안내시 주의할 점

아이의 자해 행동 안내

교육적 정보전달

아이를 혼내지 않도록 하기

이후 반복 가능성에 대해 지켜보기

반복시 상담 및 치료의 필요성 안내



자해행동을 비난하거나 혼내지 않기

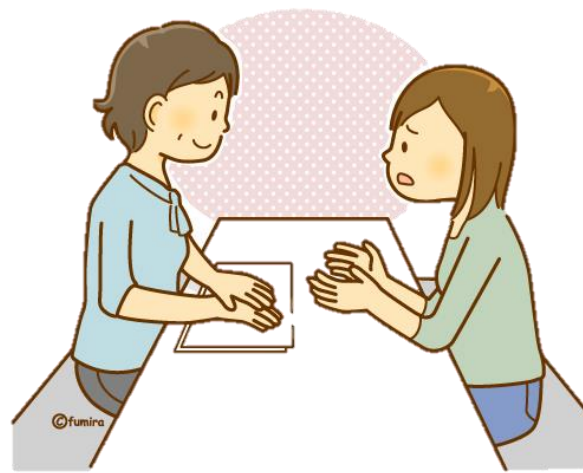
무작정 하면 안된다고 말하지 않기

과잉반응 보이지 않기

충격이나 놀란 감정 드러내지 않기

자해행동을 멈추기 위한 협박하지 않기

면담시 주의사항



“
대부분 자살하려는 사람들은
경고 신호를 보내는데요.
우리는 이것을
잘 알아차리는 것이 중요합니다.
”

중앙자살예방센터
심리부검에 따르면
시도자의 **94%**는
신호를 보낸다.

그 중 **21%**만이
신호를 알아차린다.

언어적 단서

· 죽고 싶다는 간접 표현을 한다.

· 절망감과 죄책감 표현

“더 이상 견디기 힘들어..”,

“살아서 뭐해..”,

“나만 없어지면 될꺼야”



감정적 단서

· 감정의 큰 기복이 생긴다.

· 급작스러운 분노와 불안한 표정을 짓는다.

· 눈물을 자주 흘린다.

· 절망감과 죄책감을 표현한다.



상황적 단서

- 극심한 스트레스 사건을 경험
- 왕따, 또래와의 갈등, 친구의 사망
 - 가정불화, 부모의 이혼
 - 성적 하락, 좌절 경험



행동적 단서

- 약을 모으는 등 자살을 준비하는 행동을 한다.
 - 자해 흔적이 발견되기도 한다.
 - 혼자 있으려고 한다.
 - 자신을 돌보지 않고, 씻지 않는다.



위험도 평가

행동 및 생활 탐색

- 평소 행동 변화 탐색(학업 집중도, 친구관계, 식사)
 - 갈등상황 탐색(가정, 친구관계)

자살 면담 핵심 질문

- 자살에 대해(죽고 싶다고) 생각해 본적이 있니?
- 구체적으로 언제 어떻게 할지 계획해본 적 있니?
 - 자살에 사용할 도구를 가지고 있니?
 - 이전에 시도해 본적이 있니?
- 주변에 도움을 줄 수 있는 사람이 있니?

자살 위기사정 평가

문제	고위험군	중위험군	저위험군
자살사고 /자살시도	<ul style="list-style-type: none"> 지속적이고 뚜렷한 자살사고 명확한 의도 구체적 계획 높은 치명성 	<ul style="list-style-type: none"> 빈번한 자살사고 반복되는 자살위협 낮은 치명성 	<ul style="list-style-type: none"> 가볍고 막연한 자살사고 구체적 계획 없음 자살시도가 없었음
정신상태	<ul style="list-style-type: none"> 심한 우울증 명령하는 환청 죽음에 대한 망상 절망, 무가치함에 대한 몰입 심한 분노, 적개심 	<ul style="list-style-type: none"> 보통의 우울증 약간의 정신증상 보통의 무망감 보통의 분노, 적개심 	<ul style="list-style-type: none"> 가벼운 우울증, 슬픔 정신과적 증상 없음 미래에 대한 희망 가벼운 분노, 적개심
물질장애	<ul style="list-style-type: none"> 현재 물질 중독 남용, 의존 	<ul style="list-style-type: none"> 물질중독, 남용 의존의 위험 	<ul style="list-style-type: none"> 가볍거나 아주 드물게 물질사용
신체적 고통	<ul style="list-style-type: none"> 만성적인 고통 	<ul style="list-style-type: none"> 중등도의 고통 	<ul style="list-style-type: none"> 가벼운 고통
지지체계	<ul style="list-style-type: none"> 도움에 대한 거절 지지적 관계 결핍 	<ul style="list-style-type: none"> 양가적 보통의 지지체계 	<ul style="list-style-type: none"> 도움을 수용함 치료적 협조 형성 좋은 관계와 지지체계

자살 위기 개입

고위험군

24시간 이내 시도가능성
구체적 자살계획
치명적 자살도구
과거 자살시도
낮은 지지체계

- 112/119신고, 1577-0199 전화
- 가족에게 급히 연락
- 자살도구 동의 하에 제거
- 혼자 두지 않기
- 정신건강복지센터 연계

중위험군

막연한 자살계획
낮은 치명성의 자살도구
지지체계 있으나 미약

- 정서적 지지, 가족에게 연락
- 자살도구 동의 하에 제거
- 정신건강복지센터 연계

저위험군

막연한 자살사고
자살계획 없음
위험요소 적음
지지체계 있음

- 정서적 지지
- 다음 약속 잡기

학교의 역할


1. 정신건강문제에 대한 이해와 개입

2. 1차적 평가와 보호


3. 자해, 자살 행동 확산 방지 및 교육

4. 자해, 자살 행동에 대한 내규

도움 받을 수 있는 곳


희망클리닉
정신건강상담
핫라인
1577-0199


헬프 콜
청소년상담전화
1388


군산시정신건강복지센터
아동청소년 건강관리실
451-0361

HELP!




청소년상담복지센터
468-2870


부설) 마음건강클리닉
445 - 9191


군산 Wee센터
450-2680

정신건강의학과

나눔
정신건강의학과
464-5500

군산의료원
472-5000

밝은마음
정신건강의학과
461-5050

원광대학교병원
859-1650

휴
정신건강의학과
468-5266

전북대학교병원
259-3220





본 자료는 군산시정신건강복지센터의 소유이므로 무단전재와 복제를 금합니다.