

「 큰 꿈 함께 가꾸는 High 함현 」



함현통신

2023 - 33호

생명존중(학생자살예방) 안내

담당자 생 활 안 전 부

연락처 070-7097-0821

FAX 031-487-0942

생명존중을 위한 내 자녀 사랑하기

학교 교육에 항상 협조해 주시는 학부모님께 감사의 말씀을 전해드리며 학생들의 안전을 위해 자살 예방 및 생명존중을 위한 자료를 안내드립니다. 학부모님께서도 이를 숙지하시어 우리 학생들이 안전하고 행복하게 성장할 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다.

청소년 자살예방을 위한 안내

1. 청소년 자살의 특징

- 자신 나름대로의 분명한 동기가 있음
- 충동성이 강해 순간적으로 이루어지기도 함
- 용이하게 선택할 수 있는 추락, 투신으로 인한 자살률이 증가함
- 현실의 고통을 벗어나 사후세계에서 문제를 해결하려는 생각을 갖고 있음
- 자살에는 초기 경고 사인을 보이기에 신속하게 개입하면 자살 방지 가능함
- 우리나라 청소년 자살률 : 청소년 전체 사망 중 자살이 2위 원인임

2. 가족 내 위험요인

- 가족 구성원 중에 알코올 중독, 약물남용, 또는 반사회적 행동을 보이는 사람이 있을 때
- 자살이나 자살시도를 한 가족력
- 가족 내에서 폭력과 학대를 받을 때 (아동에 대한 신체적 성적 학대도 포함)
- 부모의 양육이 불충분하고 가족 내 의사소통이 빈약할 때
- 부모 사이에 자주 연쟁이 오가고 그로 인해 가족 내 긴장이 높고 공격성을 보일 때
- 부모가 이혼, 별거, 또는 사망했을 때
- 부모가 부적절한 권위를 행사하거나 또는 지나치게 권위적일 때
- 가족 분위기가 너무 경직되어 있을 때

3. 자살 예고 징후

- 자살하겠다고 위협하거나 혹은 자살을 기도한 일이 있었던 경우
- 친구에게 죽음에 관한 내용을 암시
- 자살에 관한 책을 읽거나 자살 관련 사이트에 가입·활동하거나 글을 쓰는 경우
- 사소한 일로 짜증을 내거나 도전적 발언을 할 때
- 평상시와 다른 반항, 파괴적 행동, 급격한 성격 변화 등
- 청소년 스스로 자신을 받아들이지 못하거나 심한 열등감에 사로잡혀 있는 경우
- 학업 성적이 계속 떨어지거나, 장기결석, 가출 등을 보일 때
- 왕따, 집단따돌림 등을 당할 때

4. 가정에서 대처법

- 자녀에 대한 세심한 주의와 관찰
- 부모의 모범적인 생활을 통한 모델링 제시
- 자녀에게 충분한 정서적 지원
- 자녀와의 충분한 열린 대화 시간확보를 통한 정서의 변화 파악
- 자녀의 장점과 자존감을 높여줌

5. 아이 칭찬 10계명

- ① 칭찬할 일이 생기면 즉시 칭찬하라.
- ② 잘한 점을 구체적으로 칭찬하라.
- ③ 가능한 한 공개적으로 칭찬하라.
- ④ 결과보다는 과정을 칭찬하라.
- ⑤ 사랑하는 사람을 대하듯 칭찬하라.
- ⑥ 거짓 없이 진실한 마음으로 칭찬하라.
- ⑦ 긍정적으로 생각을 바꾸면 칭찬할 일이 보인다.
- ⑧ 일의 진척사항이 여의치 않을 때 더욱 격려하라.
- ⑨ 잘못된 일이 생기면 야단치기보다 관심을 다른 방향으로 유도하라.
- ⑩ 가끔 스스로를 칭찬하라.

▶ 켄 블랜차드 ‘칭찬은 고래도 춤추게 한다’

6. 도움을 청할 수 있는 기관

교내 상담 서비스	교내 보건교사, 상담교사, 담임교사에게 문의하기
교육청 상담 서비스	관할 교육청 내 청소년 상담실 / Wee 센터에 문의하기
청소년 사이버 상담센터	전화: 1388
생명의 전화	전화: 1588-9191/ 홈페이지 http://lifeline.or.kr
자살예방 핫라인(전국)	1393
청소년자살예방센터	1599-3079

학부모님의 소중한 자녀가 늘 안전하고 행복한 생활을 할 수 있도록 정서적인 문제, 신체적인 문제, 학업적인 문제들에 관심을 가지시고 살펴주시길 다시 한 번 당부 드립니다.

청소년은 우리의 미래이며

현재를 지키는 가장 소중한 가치입니다.

1. 자녀의 말에 귀 기울여 들어주세요.
2. 자녀의 행동에 관심을 갖고 지켜보세요.
3. 가족이 함께 하는 대화 시간을 통해 자녀와 유대감을 쌓으세요.

2023년 4월 3일

함 현 초 등 학 교 장