

# 「 큰 꿈 함께 가꾸는 High 함현 」



함현통신  
2023-189호

## 생명 존중 및 자살예방 안내문

담당자	생 활 안 전 부
교무실	070-7097-0806
FAX	031-487-0942

학부모님들 댁내 모두 평안하시기를 기원합니다.

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

따라서 청소년 자살예방을 위해 학생 생명 중시 생활지도가 가정 및 학교에서 필요하며, 자살의 원인과 현황을 파악하고, 근본적인 대책과 예방을 해야 합니다. 이에 다음과 같이 알려드리오니 가정에서도 귀한 자녀의 생명 중시 교육에 도움을 주시기 바랍니다.

### 1 ▶ 자녀와 많은 대화를 나누세요.

자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 담임선생님과의 관계는 어떤지 등과 같은 이야기를 자녀와 나누어 주세요. 조언을 해주기 보다는 자녀의 생각을 먼저 물어보고 들어주어야 하며, 자녀의 판단이 부모님과 다르더라도 존중해 주세요. 그렇지 않으면 자녀가 점차 자신의 솔직한 마음을 숨기거나 대화를 피하게 됩니다.

### 2 ▶ 담임 선생님과 잘 소통해 주세요.

원만한 학교 적응을 위해서는 담임선생님과 자주 소통하는 것이 좋습니다. 부모님이 먼저 자녀의 성격과 특성을 알려주시면 담임선생님이 아이를 미리 파악하고 대처하는 데 도움이 됩니다. 학교는 단체로 생활하는 곳이기 때문에 자녀들이 가정에서와는 사뭇 다른 모습을 보일 수도 있습니다. **선생님과 부모님은 아이의 건강한 성장을 위한 동반자이자 협력자임**을 기억하시기 바랍니다.

### 3 ▶ 자녀가 학교에 적응하는 과정을 살펴봐주세요.

#### ① 자녀의 친구 관계 살펴보기

자녀를 통해 이야기를 들을 수 있으며 학원이나 온라인에서 친구들과 어울리는 모습을 살펴볼 수도 있습니다. 하지만 친구 관계에 대한 지나친 관심은 도리어 반감을 가지게 할 수 있으므로 가까이 지내는 친구를 선불리 부정적으로 평가하거나 친구끼리 주고받은 편지, 메시지, SNS 등을 자녀의 허락 없이 보지 않도록 합니다.

#### ② 학교폭력이 의심될 때

자녀가 갑자기 친구 이야기를 하지 않거나, 원인이 불분명한 상처가 있거나, 특별한 이유 없이 전학을 요구하거나, 몸이 아프다며 학교가기 싫어하는 일, 물건이 없어지는 일 등이 잦을 경우에는 학교폭력 피해를 의심해볼 수 있겠습니다. 이럴 경우는 지체없이 담임선생님과 상의해야 합니다.

### ③ 친구관계 어려움 해결하기

자녀가 힘들어하는 감정에 대해서는 충분한 공감을 해주면서도 우리 아이에게 실수가 있거나 상대 아이를 힘들게 하지는 않았는지 정확한 사실관계를 파악해야 합니다. 아이 스스로 자신의 행동을 돌아보도록 하여 친구와의 갈등을 해결하도록 돕습니다. 이런 과정은 자녀의 사회성 발달에 큰 도움이 됩니다.

## 4 ▶ 다음과 같은 상황에서는 이렇게 이야기 해 보세요.

### 1) 학교에 가기 싫어할 때

- “새로운 환경에 적응하는 것은 쉽지 않지? 학교에서 어떤 시간이 힘들니?”
- “시간이 조금 지나서 적응이 되면 분명히 편안해질 거야. 작년에도 많이 힘들었지만 우리 결국 잘 이겨냈잖아.”

### 2) 새로운 친구를 잘 사귀지 못할 때

- “너는 어떤 친구와 친해지고 싶니? 그 친구는 너를 어떻게 생각할 것 같니?”
- “새로운 친구관계를 맺는 게 쉽지 않지? 엄마/아빠는 아직도 어려운 걸. 그래도 기회가 분명 올 거야. 너에겐 ~~한 좋은 면이 있으니까.”

### 3) 특정 문제행동 때문에 선생님으로부터 연락이 왔을 때

- “선생님한테 꾸중을 들어서 너도 속상했겠다. 학교에서 무슨 일이 있었던 거니?”

### 4) 학업 스트레스를 받을 때

- “학년이 올라가고 공부할 양이 많아져서 힘들 것 같은데, 어때니?”
- “너도 잘 하고 싶을 텐데 마음대로 되지 않을 땐 답답하겠구나.”

### 5) 말하기 힘든 이야기를 꺼냈을 때

- “너가 솔직하게 이야기 해 주니까 이제야 너의 입장이 이해가 되는구나. 너가 이렇게 힘들어하는 줄 몰랐어. 엄마/아빠가 널 돕고 싶은데, 어떻게 도왔으면 좋겠니?”

## 5 ▶ 위기 극복을 위한 도움청하기 WHO 방법

1. Who(누구, 사람) : 주변에서 자신에게 도움을 줄 수 있는 대상을 찾아보세요.

2. How(어떻게, 방법) : 용기를 내어 솔직하게 도와달라고 요청하세요.

3. Organization(협회, 기관) : 전문상담기관에 도움을 받으세요.

- 청소년 긴급 전화 (국번 없이) 1388
- 한국 생명의 전화 1588-9191 / 사랑의 전화 1588-2525
- 자살예방 Hotline 1577-0199 / 보건복지부 콜센터 희망의 전화 129
- 응급의료정보센터 (국번 없이) 1339
- 청소년모바일상담센터(나우톡해-홈페이지 접속)

2024. 2. 1.

**함현초등학교장**