

학부모 지침서

미국 청소년 자살*

- 자살은 10-24 세 연령층의 미 청소년의 사망 원인 중 세 번째에 해당된다.
- 최근 몇년 동안에는 청소년의 자살로 인한 사망이 암, HIV/AIDS, 심장병, 선천성 질환 그리고 당뇨병을 다 합한 사망 보다 더 많다.
- 자살에 성공한 청소년들은 100-200 번의 자살을 시도한다
- 남성의 자살율은 여성의 자살율의 세 배가 되지만, 여성의 자살 시도률은 남성의 세 배로, 여성은 더 자주 자살을 시도한다.

자살은 예방이 가능하다.

자살 예방책

- 자녀에게 자살에 대해 말한다. “자살에 대해 말하면 자살의 아이디어를 심어주지 않을까”해서 걱정하지 않아도 된다. 도움을 요청할 능력이 ideew and applications...s, 있다면 이 능력이 자살로부터 자녀를 보호해 줄 수 있는 유일한 능력이 될 것이다. 도움이 필요할 때, 말할 수 있는 성인이 누구인지 그리고 그 사람과 어떻게 연락할 것인지에 대해 말하면서 자녀를 도와준다.
- 자살 위험 요소와 자살 경고 사인에 대해 알고 있다.
- 침착한 마음자세를 지닌다. 자살에 대한 대화가 가능한 안전한 분위기를 조성한다.
- 자녀의 감정에 귀를 기울인다. 자녀가 불쾌하게 느끼는 것을 말할 때 그 말을 과소평가하지 말아야 한다. 자녀의 입장에 서서 생각하고 쉬운 해결책을 간단히 제시하지 않아야 한다.
- 정직해진다. 걱정이 된다면 큰 문제가 아닐 것이라고 자신을 속여서는 안된다. 자녀에게 도와줄 사람이 있다고 말한다. 자녀에게 사랑과 안락함을 주며, 너와 함께 할 것이라고 말해준다.
- 도움과 지원을 아끼지 않는다. 아이들은 부모, 형과 오빠들로부터 도움과 관심을 찾고 원한다. 문제 해결책을 여러모로 강구해보고 자녀에게 부모의 사랑을 한 번 더 확신시켜준다. 이런 나쁜 기분이나 감정도 영원히 지속되는 것이 아니라 시간이 지나면 괜찮아진다고 말해준다.
- 행동을 취한다. 자녀 그리고 전 가족이 전문가로부터 도움을 꼭 받아야 한다. 어떤 상황에 너무 가까이 있는 사람은 등잔 밑이 어둡다는 말대로 상황을 제대로 파악할 수 없다. 혼자 힘으로 이 문제를 해결할 수 없을 수도 있다.
 - 자살 예방 센터, 인근 정신 건강 기관, 패밀리 서비스 기관이나 소속 종교 단체를 통해 도움을 받을 수 있다
 - 자녀의 학교에서는 어떤 도움을 받을 수 있는지 잘 알아본다. 학교 소셜워커, 학교 심리학자, 학교 카운슬러나 양호사와 같은 해당 교직원에게 연락한다.
- **청소년 자살 위험 요소**
자살이라는 행위에 도달하게 한 그 길은 멀고 복잡하며 그리고 특정 행동들이 자살을 예측한다고 정확히 말할 수 있는 “프로파일”은 없지만, 자살 위험을 높이는 특정 위험 요소들은 있다. 이런 요소들은 하나 씩 보면 자살 위험 신호는 아니지만, 이런 요소가 나타나면, 자살 경고 신호로 생각하고, 보다 주의 깊은 관찰이 요하는 신호로 생각하면 된다. 아래에 열거한 여러 행동들은 자녀가 정신적 고통이 심해서 자신을 해하려는 방법을 생각하고 이를 행동에 취하려는 것을 보여줄 수 있다. 다음 행동들 중 하나 이상 걱정이 된다면, 자녀의 학교나 인근 정신 건강 서비스 기관에 연락하여 도움을 청한다.

LA County RESOURCE
877.7.CRISIS or 877.727.4747
Suicide Prevention Center

<https://preventsuicide.lacoe.edu>

NATIONAL RESOURCE
800.273.TALK (8255)
National Suicide
Prevention Lifeline

Copyright 2010 by Los Angeles Unified School District Permission is granted for reproduction and distribution for educational purposes with appropriate acknowledgement of authorship to the Los Angeles Unified School District (LAUSD). Adapted from: LAUSD and updated 2020 by Los Angeles County Office of Education- Center for Distance and Online Learning (CDOL).

가정 문제

- 가출
- 부모/돌보아 주는 어른과 말다툼

행동 문제

- 성질 부리기
- 엄지손가락 빨기 또는 잠자리에 대소변 실수
- 폭력적, 충동적 행동
- 왕따 행위
- 빈번한 사고
- 활동이나 행동 급격히 변함
- 과잉 활동이나 무기력 상태

신체 문제

- 별다른 이유 없이 자주 호소하는 복통이나 두통
- 식습관이나 수면 습관의 변화
- 악몽을 꾸거나 밤을 무서워함

학교 문제

- 습관적 무단 결석 또는 지각
- 학교 성적 하락
- 학교와 관련된 것들을 무서워함

심각한 경고 신호

- 사람과 동물을 상대로 잔혹한 행위
- 몸을 끊거나 칼로 베거나 상처를 내는 행위
- 자살을 생각하거나 말하는 것, 자살에 대한 그림을 그리기
- 이전에 자살을 시도한 적이 있음
- 의도적으로 운행 중인 차 앞에 뛰어들기 또는 높은 곳에서 뛰어 내리기와 같은 위험에 대한 도전
- 항상 과하게 심각하게 죽음에 생각으로 잠겨있음

*M. Heron, D. L. Hoyert, S. L. Murphy, J. Xu, K. D. Kochanek, & B. Tejada-Vera. (2009, April). Deaths: Final Data for 2006. National Vital Statistics Reports, 57(14).

LA County RESOURCE
877.7.CRISIS or 877.727.4747
Suicide Prevention Center

<https://preventsuicide.lacoe.edu>

NATIONAL RESOURCE
800.273.TALK (8255)
National Suicide
Prevention Lifeline

Copyright 2010 by Los Angeles Unified School District Permission is granted for reproduction and distribution for educational purposes with appropriate acknowledgement of authorship to the Los Angeles Unified School District (LAUSD). Adapted from: LAUSD and updated 2020 by Los Angeles County Office of Education- Center for Distance and Online Learning (CDOL).