



가 정 통 신

생명존중 및 자살예방 교육 안내

2023학년도
웃터골<제68호>

☎ 14923 경기도 시흥시 은행고길 18 ☎(교무실)070-7096-7707 담당자 070-7096-7741

안녕하십니까?

최근 학생 자살 관련 다양한 사건으로 큰 우려가 되고 있습니다. 이와 관련하여 다른 학생들에게도 큰 불안감이 전이 되고 있습니다. 가정과 학교, 일상 속에서의 세심한 관찰과 예방이 절실이 요구되고 있습니다. 우리 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 함께 노력해 주시길 간곡히 부탁드립니다.

1 알아차리기 - 위험신호

- ★ 행동적 의사표현 - 약이나 위험한 물건 수집
 - 의미 있는 소유물 정리
 - 자살사이트, 엽기사이트 등에 심취
- ★ 언어적 의사표현 - 말, 글, 그림, 낙서 등을 통해 자살을 언급
- ★ 상징적 의사표현 - 성적이 떨어지거나 조퇴, 지각, 무단결석이 잦음
 - 평소와 다른 기분 변화나 행동 변화, 식사·수면 상태의 변화

2 가정에서의 대처법

가장 가까이에서 가장 잘 안다고 생각하는 사람이 어쩌면 가장 모를 수도 있다.

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

<자녀칭찬 10계명>

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

☑ 켄 블랜차드 '칭찬은 고래도 춤추게 한다.'

3 상담복지기관

- 청소년상담복지센터 (시흥시 은행로179 시흥시청소년수련관 별관 1층, 031-318-7100)
- 아동청소년정신건강복지센터(부천시 경인옛로 73, 소사어울마당 2층, 032-654-4024)
- 시흥시 정신건강복지센터, 자살예방센터(경기도 시흥시 호현로 55. 시흥시보건소 5층, 031-316-6661,3)
- 시흥시건강가정지원센터(시흥시 정왕천로 449번길 51, 031-317-4522)

청소년 SNS 상담시스템

“다 들어줄 개”

“가족에게도, 친구에게도,
선생님에게도 말 못할 고민을 가지고 있나요?”

“세상에 나 혼자 있는 것 같이 느껴지나요?”

“긴박하거나 위급한 상황에 놓여있나요?”



'다 들어줄 개'란 문자, SNS 등을 통해 소통하는 청소년들의 고민을 더욱 가까에서 나누고자 만들어진 모바일 상담 서비스입니다.

언제 어디서든 여러분의 고민을 들을 수 있도록 '다 들어줄 개' 전문 상담 선생님이 365일 24시간 기다리고 있습니다. 청소년 여러분의 밝고 건강한 삶을 응원하겠습니다.

‘다 들어줄 개’ 상담방법

- 휴대폰에서 ‘다 들어줄 개’ 어플을 다운받는다.
- 카카오톡 ‘다 들어줄 개’로 플러스 친구를 맺는다.
- ‘1661-5004’ 번호로 문자를 보낸다. (※) 전화상담은 불가함
- 페이스북에서 ‘다 들어줄 개’를 검색하여 메시지를 보낸다.



교육부



생명보험사회공헌재단



한림대학교
자살과 학생정신건강연구소

2023. 5. 16.

웃 터 골 초 등 학 교 장