자살과 자해로부터 아이를 지키기 위해 필요한 4가지 마음

최근 청소년들 사이에서 SNS상에 자해 인증사진을 올리는 것이 유행으로 번져 많은 학부모님과 선생님들의 우려를 사는 일이 있었습니다.

청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 **11.5%**의 학생은 자살에 대해 생각을 하고 있고 **2.4%**는 자살을 시도하였다고 하지요.
그만큼 예전부터도 있었던 일이지만 최근에 부쩍 청소년 자해환자가 늘게 된 것입니다.

자살이나 자해의 위험에서
아이를 지켜낼 수 있는
마음 4가지를 살펴보도록 하겠습니다.

마음 1

'죽고 싶다'는 아이 어떤 의미일까요? 도움이 필요하다는 'SOS'로 듣는 마음이 필요합니다.

죽고 싶다는 말을 한다는 건 아이가 본인의 괴로움을 알아주길 바라는 **간절한 외침**일 수 있습니다.
가볍게 넘기지 말고 아이에게 도움을 건네야 합니다.

덧붙여, 죽음에 대한 개념이 확립되는 시기는 **만 10세 경**입니다. 이 전에 아이가 죽고 싶다는 말을 할 때는 실제로 죽음의 개념을 알고 하는 말이기 보다는 그만큼 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.

마음 2

죽고 싶다고 말하지 않아도, 달라진 모습이 있다면 주의를 기울이는 마음이 필요합니다.

죽음을 생각하는 아이들의 증후

1. 식사와 수면 습관이 변합니다. 식사를 잘하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
2. 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
3. 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
4. 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 합니다.
5. 지각, 등교 거부 등 평상시 해오던 일상 활동을 제대로 하지 못합니다.
6. 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
7. 반항적이고 공격적인 태도를 보이거나, 스스로 신체에 상처를 입히는 행동을 보입니다.
8. 사후 세계를 동경하거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.
9. 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.

마음 3

자살과는 또 다른 자해 행동, 아이가 자해하는 행동을 보이더라도 비난하는 마음을 멈추어야 합니다.

자해 행동은 무엇을 의미하는 것일까요?

1. 자신의 힘든 처지를 가족이나 친구 혹은 주변 사람들에게 알리고 싶은 하나의 신호
2. 자신의 분노나 화를 방출하거나 표출하는 방법
3. 자신의 우울함이나 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하는 분출구

자해를 하면 일시적으로 뇌에 도파민 등의 신경전달 물질이 증가해 쾌감을 느끼지만 **시간이 지날수록 습관적이고 만성적으로 될 위험성**이 있지요.

하지만 자해가 위험하다고 해서 아이를 **비난하며 책망하는 태도는 바람직하지 않습니다.**
일단은 아이가 자해한 이유와 최근 겪고 있는 어려움에 관해서 판단이나 비난 없이 들어보는 시간을 가지는 것이 좋습니다.

마음 4

어려움을 겪고 있는 아이를 행동으로 도와줘야 합니다. 어떻게 도와주어야 할까요?

아이가 죽음에 대해서 이야기하거나 자해를 할 때 도와줄 수 있는 구체적인 행동들

1. 반드시 직접적으로 물어봐야 합니다.

"너 요즘 많이 침울해 보이는데, 혹시… 죽고 싶은 생각이 들기도 하니?"
"네가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나."

2. 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 **일단 충분히 들어주시고 더 구체적으로 물어보세요.**

언제부터, 왜 그런 생각이 들었는지 물어보세요.
혹시 구체적인 계획을 했는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지, 물어보세요. **직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.**

3. 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 입장에서 충분히 공감해 주세요.
'죽겠다'는 아이의 말이 단순한 투정으로 느껴지더라도 아이의 입장에서는 그 문제는 **삶과 죽음의 문제**일 수 있습니다. 아이의 입장에 서서 진지하게 이해하려고 노력해야 합니다.

4. 아이의 긍정적인 측면을 지지해 줍니다.

"너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게."
"네 생각보다 엄마는 너에게 관심을 두고 있고 친구들도 있잖아."

5. 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.

"엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?"
"그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나. 그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해보자."
"내가 보기엔 네가 많이 힘들어하는 것 같은데, 함께 병원에 가보지 않을래?"

6. 분위기 쇄신을 위해 아이의 **요구 조건을 일부 들어주기도 하고** 가족 간의 외식이나 **즐거운 활동**을 하는 것도 좋은 처방입니다.

7. 신속한 조치를 취합니다.
만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운을 느낀다면,
주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.

자살이나 자해 행동을 하는 것은 '힘들어요. 도와주세요' 의 다른 표현일 수 있습니다.

비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여 주세요.

* 본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.