

세계 자살예방의 날 생명 존중에 관해 이야기해요!

세계 자살예방의 날(World Suicide Prevention Day)은 매년 9월 10일로, 전 세계에 생명의 소중함과 자살 문제의 심각성을 널리 알리고 예방법과 대책을 마련하는 등의 전 세계적 행동을 장려하기 위해 세계보건기구(WHO)와 국제자살예방협회(ISAP)에 의해 2003년부터 제정되어 올해 20년째가 되었습니다.

이날에는 자살은 예방할 수 있는 조기 사망의 주요 원인이라는 인식을 높이기 위해 다양한 행사와 활동이 열립니다. 이번 뉴스레터에서는 세계보건기구에서 제시한 몇 가지 사실과 함께 생명 존중의 실천 방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

1 행동을 통해 희망 만들기(Creating Hope Through Action)

□ 2021년부터 2023년까지 세계 자살예방의 날의 주제는 "행동을 통해 희망 만들기"입니다. 누군가에게 손을 내밀면 그 사람에게 관심을 두고 있고 소중하다는 걸 알 수 있게 하며 필요한 지원을 받을 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

□ 많은 사람들이 삶의 한 지점에서 마주한 어려움에 대처하기 위해 노력하고 있습니다. 모든 사람은 각자의 방식으로 대처하고 반응하지만, 다음과 같은 몇 가지 신호를 주의해야 합니다.

- ▶ 불안하고 초조한 느낌
- ▶ 화가 나고 공격적인 느낌
- ▶ 눈물이 나는 경우
- ▶ 피곤하거나 에너지가 부족한 경우

□ 세계보건기구에 의하면 2019년을 기준으로 전 세계적으로 70만 명이 삶을 스스로 잃었습니다. 이 잃어버린 모든 삶은 누군가의 자녀, 부모, 친구 또는 소중한 사람을 의미합니다.

한 사람의 자살에 대해 약 135명이 극심한 슬픔을 겪거나 영향을 받습니다. 이를 계산하면 연간 1억 800만 명이 자살로 심각한 영향을 받고 있습니다. 세계보건기구에서는 한 자살 당 20회 정도의 시도가 있었다고 말합니다. 자살예방을 위해 노력하고 있는 전 세계의 많은 사람과 우리도 함께 행동할 때입니다.

2 자녀와 함께 생명 존중을 실천하는 방법은 무엇인가요?

다음은 자녀가 스스로 소중하게 생각하고 타인과 자신의 생명을 존중하는 마음을 가질 수 있도록 보호자가 어떻게 도와주면 좋을지 함께 이야기해 봅시다.

□ 다른 사람을 존중할 수 있는 아이가 자기 자신을 존중하게 됩니다.

- 상대방을 이해하고 공감할 수 있어야 존중하는 마음이 생깁니다. 타인을 존중하는 마음과 자신을 존중하는 마음은 근본적으로 같은 것입니다. 생명 존중의 근간은 바로 사회성과 공감 능력이라고 할 수 있습니다.

□ 자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨납니다.

- 마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 가치와 소중함을 느낄 수 있습니다. 보호자는 자녀의 신체적 건강뿐 아니라 정서적·정신적 건강에 관심을 기울여 줘야 하며, 가족들 간에 건강하게 의사소통할 수 있는 화목하고 안정적인 가정환경도 만들 수 있어야 합니다.

□ 평소 생명의 소중함이나 삶의 의미에 대해 자녀와 이야기해 주세요.

- 자녀에게 삶의 가치와 생명의 소중함에 대해 종종 이야기를 나누어주세요. 때로 뉴스와 미디어에서 사망 사건이 보도되거나 가까운 사람의 상실 이후 죽음에 관해 이야기하는 것이 필요할 수도 있습니다.

다만 자녀들의 발달 수준, 종교, 문화, 가정 내 생명에 대한 가치관에 따라 죽음에 대한 인식이 다를 수가 있으므로 자녀가 이해할 수 있는 적절한 용어와 방식으로 대화하는 것이 필요합니다.

□ 자신을 존중하는 자녀의 태도는 보호자로부터 비롯됩니다.

- 보호자님이 자신과 타인의 삶에 대해 소중하게 여기시면, 자녀들도 이를 보고 배우게 되는 경우가 많습니다. 힘들고 어려운 일이 있더라도 보호자가 좌절하거나 포기하지 않고, 주위 사람으로부터 도움을 받아 문제를 해결하고 극복해 나가는 모습을 보인다면 아이들이 살아가는 데 있어 가장 훌륭한 모범이 될 것입니다.

□ 사랑받는 아이가 스스로 사랑하게 됩니다.

- 자녀가 그 존재 자체만으로 얼마나 소중한지 그리고 자녀를 얼마나 사랑하고 있는지 분명하게 알려주세요. '건강하건 아프건, 공부를 잘하건 못하건, 착하건 아니건, 어떤 경우라도 너를 사랑하고 네 편이 될 거야.'라고 말해주세요. 자신을 있는 그대로 사랑해 주는 보호자가 있고, 자녀가 그것을 아는 것만으로도 자녀한테는 살아가야 할 가장 큰 이유가 되고 힘이 됩니다.



이런 부분을 확인해 주세요.



- ▶ 우리 청소년의 사망원인의 1위가 자살입니다. 아이들이 스트레스 속에 매몰되어 삶의 의미를 찾지 못하고 자기 생명의 소중함을 생각하지 못할 수 있습니다. 자녀와 주위 친구들 그리고 우리 각자의 마음을 보살펴 보고 괜찮은지 한 번 더 물어봐 주세요.

2023. 08.

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >

 02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)  smhrc@schoolkeepa.or.kr