

부모가 청소년 자살에 대해 알아야 할 사항

- 자살은 결코 의논하기 쉬운 주제는 아니지만, 이에 대한 솔직한 대화는 자살 방지와 예방에 도움이 될 수 있습니다. 자살에 대해 자녀와 이야기하는 것은 더욱 어렵지만, 자녀도 이 주제가 금기가 아니라는 것을 알고 이해할 필요도 있습니다.
- 그리고 더 중요한 것은 만약에 자녀가 우울증이나 슬픔 혹은 자살 충동을 느낄 때, 그들이 귀하 (혹은 다른 신뢰할 수 있는 어른)에게 도움을 청할 수 있다는 것을 알 필요가 있다는 점입니다.
- 자살에 대한 충동은 아이들에게 드문 일이 아니며 무시하거나 간과해서는 안 됩니다. 공감과 아끼는 마음 그리고 마음으로부터 우러나는 지지가 있을 때 귀하의 자녀는 어려운 일도 극복하며 잘 성장할 수 있습니다.

대화를 격려하는 방법

경고 신호 알고 계십시오.

- **기분의 변화:** 절망감, 걱정, 불안, 분노 또는 무가치감
- **행동의 변화:** 일상 활동의 중단, 수면 습관이나 식습관의 변화, 만나는 친구들이 바뀌거나 술 또는 기타 약물 사용
- **자살 및 자해 위협:** 죽음에 관해 이야기하거나 죽고 싶다고 말하는 것, 죽거나 자살하고 싶다는 내용을 온라인에 올리는 것, 죽을 방법을 조사하는 것, 소지품 나눠주기, 자해 또는 무기 획득.
- **상황적 계기:** 사랑하는 사람의 죽음, 스트레스, 헤어짐, 문제에 연루되거나 학교 성적에 대해 지나치게 걱정하는 것, 중요한 기념 행사 및 휴일.

위험 요인에 대해 알고 계십시오.

- 자살은 어느 가정에서나 일어날 수 있습니다. 여러 요인이 복잡하게 얽혀 정점을 이룬 상태에서 충동적인 행동을 일으키는 경우가 가끔 있습니다.
- 자녀가 겪고 있는 문제 (예: 성에 관한 관심, 왕따, 성 정체성, 약물 사용, 충격적인 경험으로 괴로워하는 것, 사회적 및 학업적 압력) 를 고려할 때, 그 상황이 더 급박할 수도 있습니다. 성취도가 높은 청소년도 위험에 처해 있을 수 있습니다.
- 눈에 띄는 징후나 증상이 없을 수 있으며 보호자는 자녀가 사귀는 친구들이 바뀌거나 헤어진 상황 등을 즉각 알아차리지 못할 수도 있습니다. 일상생활을 잘하는지에 대해

정기적으로 대화하는 것이 좋은 습관이며, 문제가 발생했을 때 대화를 시도하는 데 도움이 됩니다.

계획을 세우십시오.

- **미리 생각해 두십시오.:** 무슨 말을 할지 미리 알고 있으면 솔직한 대화로 넘어가는 것이 훨씬 수월합니다. 어느 정도의 저항을 예상하고 거기에 대해 어떻게 반응할지 생각해 두십시오.
- **대화 시간을 잘 선택하십시오:** <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you> 를 참고하십시오.
- 적절한 시간 선택은 마음을 열게 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음과 같은 상황은 이야기를 꺼낼 좋은 기회가 될 수 있습니다.
 - 함께 차를 타고 가는 동안
 - TV에서 자살에 대해 듣거나 보게 될 때
 - 지역 사회에서 자살 사건이 일어났을 때

솔직하게 그리고 있는 그대로 말씀하십시오.

- 자살에 관해 이야기하는 것이 어렵다는 것을 인정해도 됩니다. 자살에 대한 귀하의 느낌을 이야기하는 것이 자녀의 마음을 여는 데도 도움이 됩니다. 십 대 자녀가 여전히 자살에 대해 이야기하기를 어려워하면 다음과 같은 직접적인 질문을 해도 됩니다.
 - "자살 문제로 고민하는 친구가 있니?"
 - "자살에 대한 생각을 온라인에 올린 사람을 본 적이 있니?"
 - "자살을 시도한 적이 있는 사람을 알고 있니?"
 - "감정을 억누를 수 없다고 느낀 적이 있니?"

적극적으로 도와주십시오.

- 귀하가 언제나 자녀를 사랑하고 도와줄 것이라는 점을 자녀가 알게 하십시오. 무슨 일이든 상관없이, 언제든지 귀하에게 이야기할 수 있다고 알려주십시오. 또한 자녀가 도움을 받을 수 있는 다음과 같은 여러 가지 방법이 있다는 점도 알려주십시오.
 - 학교 관계자, 선생님, 또는 진학 상담사,
 - 가까운 친척,

- 의사, 간호사 및 기타 임상의
- 988-전화, 문자 및 채팅 (7일 24시간 운영)
- 예를 들면, 지원 센터의 문자 및 전화번호를 자녀 전화기에 입력하게 하고, 그 번호를 집에 있는 냉장고에도 붙여 놓도록 하십시오.
- 도움을 청하는 것이 전혀 문제가 되지 않는다는 점을 분명히 알도록 하십시오.

적극적으로 들어주는 사람이 되세요.

- 걱정이 되더라도, 비평하지 말고 자녀의 말에 귀 기울여 들어주십시오. 과민 반응을 보이면 자녀는 당신이 그다지 도움이 되지 않는다고 생각할 수도 있습니다. 반면에 과소 반응을 보이면 귀하가 관심이 없다고 생각할 수도 있습니다. 의미 있게, 사려 깊게, 그리고 진실하게 응답하십시오.

만약 당신의 자녀가 자살 충동을 느끼는 것으로 의심이 되는 경우:

- 988번으로 전화하고 자녀에게도 988번으로 전화하거나 문자 메시지를 보내도록 권유하십시오. 자녀에게 988번은 7일 24시간 언제나 연락할 수 있다고 알려주십시오.
- 위기 센터 (240-777-4000) 에 전화하거나 미리 예약이 없어도 직접 찾아가십시오 (1301 Piccard Drive, Rockville). 또는 자살 관련 전문 교육을 받은 정신건강 전문가와 상담하십시오.
- 웹사이트 주소, **BtheOne.Org**에 접속하고 자녀도 그 웹사이트를 방문하여 도움을 받을 수 있도록 용기를 북돋아 주세요.
- 아이들이 어떻게 느끼는지 물어보고 잘 들어보십시오 (의견을 제시하지 말고, 실제로 경청하십시오).
- 부딪히지 않는 방식으로 대화를 나누세요. 예를 들면, 서로 얼굴을 마주하지 않고 이야기를 할 수 있는 시간인 산책 중 혹은 함께 차를 타고 가는 동안 대화하는 것을 고려해 보십시오.
- 휴대전화나 인터넷 사용을 제한하기보다는 모니터링을 하세요.
- 놀랐거나 화난 것처럼 행동하지 마십시오.

다음과 같은 말은 삼가하십시오.

- "무슨말인지 알아"
- "내가 너 나이였을 때는..."

- "별일 아니야"

다음과 같은 말이 좋습니다.

- "네 이야기를 들어보고 싶구나."
- "정말 힘들겠구나."
- "지금까지 어떻게 해왔니?"
- "내가 어떻게 도울 수 있을까?"
- "네가 안심할 수 있도록 우리가 무엇을 할 수 있을까?"

자녀가 어려움을 잘 이겨나갈 수 있는 강한 사람이 될 수 있도록 아래와 같은 방법을 가르치십시오.

어려운 일에 대처하는 방법

- 어려운 일에 긍정적으로 대처하는 모습을 아이들에게 보이십시오.
- TV 나 영화를 함께 볼 때 건전하거나 불건전한 점이 있으면 지적을 하고, 요가, 운동, 참선하는 법을 가르치거나 색칠 공책을 사용해 마음을 평안하게 하는 새로운 방법을 가르쳐 주십시오.

문제를 해결하는 방법

- 실수나 실패를 하는 것은 누구에게나 배우는 과정이라고 이야기하십시오.
- 낙담 되는 일이 있었을 때 귀하가 어떻게 대처를 했는지에 대해 자녀에게 말해주십시오.
- 문제에 대해 함께 상의한 뒤 이를 해결 가능한 단계로 나누는 법을 보여주십시오.

부모: 휴대전화나 집 전화를 이용하여 988번으로 전화하십시오. 988에서는 해결 방법을 제시하고 귀하 그리고 자녀와 함께 이야기를 할 수도 있습니다.

팬데믹 상황은 청소년들에게 아주 어려운 기간이었습니다. 코로나-19로 보호자를 잃은 청소년은 더욱 자살 위험에 처할 수 있습니다.

자녀를 돕기 위한 추가 자원을 원하시면 다음 웹사이트를 방문하십시오: BtheOne.org

정신건강의학 전문인을 위한 내용

ASQ (Ask Suicide-Screening Questions) 는 최소 8세 이상의 아동을 대상으로 자살 위험을 평가하는 인증된 도구입니다. 보건 복지국(DHHS)은 몽고메리 카운티 내 약 150명의 의료

요원이 ASQ 교육을 받도록 기금을 지원하고 있습니다. 아래 링크를 사용해서 등록하십시오
보건 복지국 (DHHS) 및 커뮤니티 의료 제공자 등, 모든 카운티 의료 제공자를 대상으로
합니다).

<https://www.lifelineworkshops.com/md-training-info>

988은 정신건강의료 제공자를 위한 지원도 합니다.

비디오:

몽고메리 카운티 소식: Rachel Larkin (EveryMind/지역 988 라이프라인 센터 근무) 과의 인터뷰

<https://www.youtube.com/watch?v=3gKogfmkiZ8>

공감하고 이해를 돕는 비디오:

<https://www.youtube.com/watch?v=dab6adGBL2I>