



부모와 보호자를 위한 자살 예방* 안내서

누구나 자살에 대한 생각을 포함하여 정신건강 문제를 겪을 수 있습니다.

본 안내서는 아이가 자살에 대한 생각을 하는 경우 귀하가 준비, 예방 및 대응할 수 있도록 몇 가지 자주 묻는 질문에 답변하여 도움을 주도록 고안되었습니다. 이는 온타리오 동부 아동 병원에서 제작된 자살 생각을 하는 어린이 및 청소년 돕기 및 필지구 교육청이 교육청용에 맞게 제작한 버전에서 재작성되었습니다.

주의: 본 안내문에서 “아이(Child)”라는 용어가 사용되었지만, 귀하가 돌보는 아이가 청소년이나 청년일 수 있음을 인지합니다.

정신건강 및 웰빙 증진은 자살 예방의 중요한 부분입니다. 나이가 어릴 때 다음을 위한 다양한 전략을 가지고 있을 때:

- 정신건강 유지,
- 정신건강 문제의 징후 인식,
- 정서적 어려움을 겪을 때 도움 요청,

자살충동과 행동의 위험이 줄어듭니다. 자살 예방의 주요 목표는 보호 요인(즉, 양호한 정신건강을 지원해 주는 것)을 강화하고 위험 요인(즉, 정신건강에 부정적 영향을 미치는 것들)을 줄이는 것입니다. 부모와 보호자는 아이에게 강력한 보호 요소가 될 수 있습니다.

면책 조항: 본 정보 안내문은 공인 정신건강 전문가와의 상담을 대체하지 않습니다. 아이가 걱정되는 경우 아래에 설명된 대로 의사와 상담하거나 응급 서비스를 받으십시오.

자살 위기 및 예방을 위한 도움을 받을 수 있습니다.

자살 위기 전화상담소 9-8-8(전화 또는 문자 24시간/7일 연중무휴)

또한 다음에 연락할 수 있습니다:

키즈헬프 전화상담소 1-800-668-6868 또는 686868에 ‘CONNECT’ 문자 발송

원주민 희망 전화상담소 1-855-242-3310 또는 채팅 링크를 클릭하십시오

흑인 청소년(블랙 유스) 전화상담소 1-833-294-8650

정신건강 치료를 무상으로 받으려면 **아동 정신건강 온타리오** 또는 **원 스톱 토크**에 문의하십시오.

*원주민 공동체는 자살 예방을 다루는 일환으로 삶의 증진(Life Promotion)이라는 용어를 도입했습니다. 이러한 적극적, 총체적, 강점에 기반으로 한 접근 방식은 문화와 웰빙의 중요성을 강조합니다. 자세히 알아보기: <https://wisepractices.ca/>



준비하기

학령기 아동의 부모/보호자*로서, 자살에 대해 어떠한 정보들을 알아야 하나?

젊은 사람들이 비극적으로 자살하는 일은 흔히 발생합니다. 자살은 청소년과 청년층의 두 번째 주요 사망 원인입니다.

- 청소년의 약 10%는 자살을 심각하게 고려했으며 3%는 자살을 시도했습니다.
- 이는 기분 장애와 같은 정신건강 문제와 연관된 경우가 가장 많으나, 일반적으로 젊은 사람이 자신의 삶을 마감하겠다는 생각으로 가기까지 많은 복합 요인이 작용합니다.
- 자살률은 남자, 가족을 자살로 잃은 가족, 자살 시도 생존자 및 일부 퍼스트 네이션, 메티스 및 이누이트 공동체에서 더 높게 나타납니다. 자살 및 자살에 대한 생각은 2S/LGBTQIA+ 청소년들이 2S/LGBTQIA +가 아닌 이들보다 더 흔하게 나타납니다. 최근에 나온 자료에는 흑인 젊은이들 사이에서 자살률이 높아지고 있음을 보여줍니다. 인종 트라우마, 동성애 혐오증 및 트랜스 혐오증, 왕따의 경험은 위험 요소로 작용합니다. 보호 요인에는 문화, 지역사회, 가족의 수용 등이 포함됩니다.
- 자살은 누구에게나 일어날 수 있습니다. 부모로서 지식을 갖추고 준비하는 것이 좋습니다.

젊은이들이 자살에 대해 생각하는 원인은 무엇인가?

어린이와 청소년은 상황에 대해 압도당하고 무력감을 느끼거나, 다른 사람들과 단절되거나, 미래에 대한 희망이 없을 때 자살에 대한 생각을 할 수 있습니다. 예를 들어 다음과 같은 스트레스와 관련될 수 있습니다:

- 대인 관계(갈등, 생활 동반자 상실, 왕따, 이혼),
- 학교(성취에 대한 압박, 학습에 대한 어려움, 소속감을 못 느끼는 경우),
- 억압, 차별 및/또는 안전하지 않거나 지원받지 않는다는 느끼는 경우(예: 인종주의, 동성애 혐오, 트랜스 혐오, 이슬람 혐오, 장애인 차별, 빈곤, 학대에 대한 경험 등),
- 정신건강 염려(우울증, 조울증, 불안, 중독성 물질 사용).

내 아이의 정신건강을 지키기 위해 부모는 무엇을 할 수 있나?

아이가 자신의 감정을 표현하고 이해하도록 도울 수 있는 많은 방법들이 있습니다. 다음과 같은 실용적 팁이 도움이 될 수 있습니다.

- 힘든 시기에도 가정의 스트레스를 최소화하기 위해 최선을 다하십시오.
- 매일 교감하고 재미있게 보내는 시간을 만들고 아이와 일대일로 시간을 보내십시오.
- 아이에게 스트레스에 대처하는 방법을 가르치고 보여주십시오. 아이가 시도하고 말할 수 있는 공간을 주십시오.
- 아이가 무언가에 대해 속상해한다면, 너무 서둘러 문제를 해결하기 보다는 경청하고 왜 그렇게 느끼는지 이해한다는 것을 보여주십시오.
- 더 큰 아이의 경우, 스트레스에 대처하고 정신건강을 유지하는 아이디어를 찾아볼 수 있는 [키즈헬프 전화상담소](#) 또는 [원스톱 토크](#)와 같은 리소스를 공유해 보십시오.
- 정신건강 문제에 대해 공개적으로 이야기하고 조기에 도움을 구하도록 장려하여, 정신건강 문제에 대한 오명을 줄이는데 도움을 주십시오.

* 본 문서에서 '부모'라는 용어가 사용되나 이 자료는 보호자, 간병인, 가족 구성원 및 기타 성인 보호자를 위한 것임을 이해합니다.



예방하기

아이와 자살에 대해 이야기하면 아이가 더 큰 위험에 처할 수 있나?

부모와 보호자는 종종 자살에 대해 이야기하고 자살에 대한 생각을 직접 묻는 것이 아이의 마음에 이러한 생각을 머릿속에 넣을 것이라며 걱정합니다. 그 결과 많은 부모들이 이 주제를 완전히 피합니다. **사실상 누군가에게 자살 생각을 하는지 묻는 것이 자살 충동을 일으킬 위험을 올린다는 증거는 없습니다.** 오히려 자살에 대해 이야기하는 것이 귀하가 아이에게 신경을 쓰고 있고, 힘든 시기에 아이를 돕기 위해 함께 해 줄 것임을 보여줍니다. 귀하는 아이에게 어려운 생각을 설명하는 단어를 말해줄 수 있으며, 아이가 필요한 도움과 서비스를 이용하도록 함께 해줄 수 있습니다.

자살에 대한 일부 경고 징후는?

자살에 대한 경고 징후는 어떤 징후를 살필지 모를 경우 알기 어려울 수 있습니다. 다음을 살피십시오:

- 가족 및 친구들과 회피
- 미래에 대한 절망감
- 자살이나 죽고 싶다고 이야기하거나 글을 쓰는 경우
- 압도감, 무력감, 통제 불능을 표현하는 경우
- 중요한 소유물을 쥐버리는 작별을 암시하는 행위
- 행동의 변화(학교 성적의 저하, 반항, 위험 감수 등)
- 문제성 물질 사용
- 위생에 대한 무관심
- 기분 저조 또는 우울증 징후(슬픔, 짜증, 이전에 즐겨했던 활동을 즐겨하지 않음, 수면 또는 식사의 어려움)

아이가 자살 생각을 한다고 생각되면 어떻게 해야 하나?

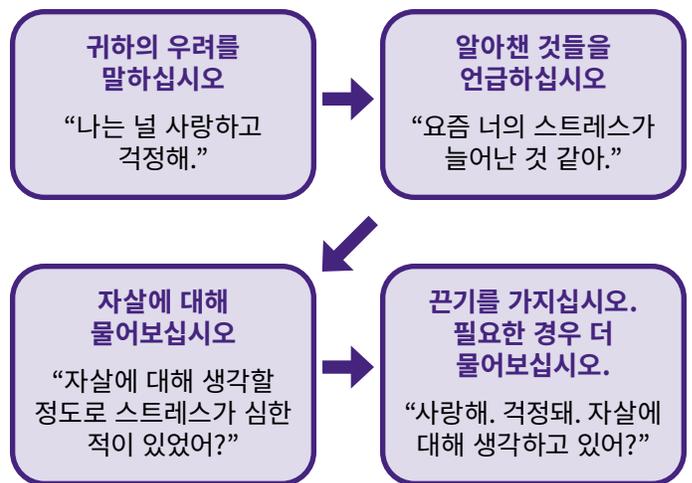
아이에게 그 주제로 말을 꺼내면 이 분야에 어려움을 겪고 있는 아이가 귀하에게 사정을 털어놓기가 더욱 쉬워집니다. 이러한 어려운 대화에 접근하는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

대화를 시작하십시오: 먼저 아이가 어떻게 느끼는지 물어보며 부드럽게 대화를 시작하십시오. 귀하는 몇 가지 전반적 관찰과 다음과 같은 질문으로 대화를 시작할 수 있습니다. “방에서 시간을 많이 보내고, 슬퍼 보이는데 괜찮아?” 때로는 나란히 앉거나, 그림을 그리거나 함께 요리하는 등 다른 활동에 참여하는 것이 대화의 강도를 덜 느끼게 하기에 더 용이합니다.

들으십시오: 아이가 귀하의 첫 질문에 답할 기회를 주는 것이 중요합니다. 귀하는 “그것에 대해 조금 더 말해줘. 중요한 내용인 것 같은데. 이해가 더 잘되기 시작했어.” 라고 말할 수 있습니다.

질문하십시오: 자살에 대해 직접 물어보십시오. 더 큰 아이의 경우, “때로는 사람들이 이런 식의 감정을 느낄 때 자살에 대한 생각을 하지. 너도 그래?” 어린 아이의 경우, “때때로 사람들이 이런 식의 감정을 느낄 때, 스스로를 해칠 생각을 하기 시작하지. 너도 그랬어?” 아이가 “맞다”고 답하면 더 말해 달라고 격려하십시오. 아이가 “아니다”라고 답하면 귀하의 직감에 따라 필요하면 후속 조치를 취하십시오.

응답하십시오: 아이가 “맞다”고 답하면 침착함을 유지하고, 이를 이겨내도록 귀하가 도움 것이라고 재차 안심시키십시오. 아이가 하고 있는 자살에 대한 생각에 대해 더 자세히 말하도록 유도하십시오.



대응하기

아이가 자살에 대해 생각하고 있다고 답하면 어떻게 도울 수 있나?

아이가 겪는 일이 무엇이든, 귀하는 아이를 사랑하고 이를 함께 극복할 것이라고 재차 안심시켜주세요. 다음과 같은 실용적 팀이 도움이 될 수 있습니다:

- 전문가의 도움을 받으십시오. 귀하가 훌륭한 지원군이 될 수 있지만, 귀하는 치료사가 아닙니다. 아이가 자살 생각을 하고 있다면 훈련된 정신건강 전문가의 지속적인 치료가 필요합니다.
- 아이가 자신이 어떻게 느끼는지 말해줄 때 들으십시오. 함께 공유해 줘서 고맙다고 말하고 그들의 감정을 인정해 주십시오. 아이의 감정을 최소화하는 발언을 삼가하십시오.
- 아이에게 어떻게 도움을 받고 싶은 지 물어보십시오. 아이가 조언을 요청하지 않으면 하지 마십시오.
- 학교 등을 위해 집을 나갈 때 작별 인사를 할 때마다 다음 만날 것에 대해 이야기하십시오.
- 아이가 문제를 작은 부분들로 나누어 한 번에 한 부분씩 처리하여 이를 보다 잘 다룰 수 있도록 도와주세요.
- 아이가 다른 어려움들을 어떻게 극복했는지 기억하도록 도와주세요. 그때 어려운 시기를 극복하기 위해 자신의 강점을 어떻게 활용했는지 상기시켜 주십시오. 희망을 주고 격려해 주십시오.

아이에게 혼자가 아니라는 것을 확신시켜 주십시오.
“우리는 함께 하는 거야. 나는 네가 이를 이겨낼 수 있도록 도와줄 거야”

사람들이 자살의 감정을 극복 할 때, 눈에 띄는 하나의 보호 요인이 있습니다 - 바로 이것은 적어도 중요한 한 사람과의 지지적 관계... 이 사람은 바로 귀하가 될 수 있습니다!

아이가 집에서 안전하게 지낼 수 있도록 어떻게 도울 수 있나?

아이가 자살에 대해 생각할 때(적극적으로 생각하든 아니든) 집을 더 안전한 곳으로 만드는 것이 중요합니다. 자살에 대한 적극적 생각은 아이가 자신의 삶을 마감할 계획이나 의도를 가지고 있음을 의미합니다. 다음과 같은 실용적 팀이 도움이 될 수 있습니다:

- 가정에서 총기와 무기를 없애거나, 또는 보안 캐비닛에 보관할 경우 열쇠는 반드시 집 밖에 또는 숨겨진 곳에 두십시오. 밧줄, 전깃줄, 날카로운 칼, 면도칼 또는 기타 자해 가능한 도구를 제거하십시오. 자동차 키를 숨겨 아이가 귀하 모르게 차를 타지 않도록 하십시오.
- 타이레놀과 에드빌을 포함한 모든 약물을 잠가 두고 모니터링하십시오. 아이가 처방약을 복용하는 경우, 약 복용을 면밀히 모니터링하십시오. 사용하지 않은 약물은 모두 폐기하십시오.
- 알코올은 판단력을 저해하고 위험 행동을 증가시킬 수 있으므로 집에 있는 술을 없애십시오.
- 아이가 정신건강 전문가와 함께 안전 계획을 수립했는지 확인하십시오. **“Be Safe(안전 지키기)” 앱**은 사용자가 디지털상으로 안전 계획을 만들 수 있도록 지원합니다. 지속적 대처 계획도 도움이 될 수 있습니다. 본 문서의 끝에 있는 나의 대처 계획 워크시트를 참조하십시오.
- ‘유발 요인’과 고위험 시기에 유의하고 이 시기에 아이를 자주 확인하십시오. 아이를 오랫동안 혼자 두지 마십시오. 귀하가 집 밖으로 나갈 필요가 있다면, 귀하와 함께 가거나 누군가가 아이와 함께 집에 있도록 하십시오.



대응하기 - 정신건강 응급 상황 시

긴급 조치가 필요한 경우

아이가 자살 계획이 있고 즉시 행동하려고 하는 경우 이는 정신건강 응급 상황입니다.

- 아이를 혼자 두지 마십시오. 아이가 귀하든 가까운 친구든 가족이든 항상 함께 있는 사람이 있도록 하십시오.
- 즉시 자살위기 전화상담소(9-8-8)에 연락하거나 관내 병원의 응급실로 가거나 구급차를 부르십시오.

자살을 시도한 아이를 발견할 경우, 즉시 911에 신고하십시오.

- 가능한 경우 응급처치를 하십시오. 911 요원의 지침을 따르십시오.
- 누군가에게 연락하여 병원에 같이 가거나 집에 같이 머무르십시오.
- 아이와 이야기하고, 재차 안심시키고, 귀하가 함께 있음을 알려하십시오.

정신건강 응급 상황에 대비하는 방법에 대한 유용한 개요를 보려면 CHEO 자료인 [자살 충동이 있는 어린이 및 청소년 돕기](#)를 참조하십시오.

정신건강 응급 상황, 특히 자살 행동과 관련된 상황은 부모/보호자에게 압도적 감정을 남길 수 있습니다. 아이에 대한 전문적인 도움을 구해 둔 후 바로 가까운 가족 또는 친구에게 연락하여 이런 위기의 시기에 도움을 받으십시오. 또한 귀하 자신을 위한 전문 상담을 고려해 보십시오. [ConnexOntario](#)에 연락하여 귀하 지역에서 받을 수 있는 서비스에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다(1-866-531-2600).

워크인 클리닉(가상 및 대면), 지속적 상담 및 치료, 집중적 전문적인 치료를 포함하여 귀하의 지역에서 아동, 청소년, 가족을 위한 무상 정신건강 치료를 받으려면 [온타리오 아동 정신건강](#)에 문의하십시오. 소개가 필요하지 않습니다.

[어린이와 청소년은 어린이 도움전화\(Kids Help Phone \(24 시간/7일 운영\)\)에 1-800-668-6868번으로 전화하거나 686868에 'CONNECT' 문자를 발송하거나 또는 원스톱 토크\(One Stop Talk\)에 1-855-416-8255번으로 전화하여 상담가와 상담할 수 있습니다.](#)



특별 고려 사항

주변 사람이 자살로 죽은 경험을 한 우리 아이를 어떻게 도울 수 있나?

불행히도 아이의 친구, 급우 또는 친척이 자살로 죽을 수 있습니다. 이는 이미 자살 충동을 겪고 있는 사람들에게 자살 위험을 높일 수 있지만, 물론 비극적으로 사람을 잃는 일은 이에 영향을 받는 모든 이들을 속상하게 만듭니다. 귀하는 아이가 이를 극복하도록 도울 수 있습니다. 무슨 일이 있었는지 이야기하고 아이가 괜찮은 지 확인하는 것이 중요합니다. 다음과 같은 실용적 팁이 도움이 될 수 있습니다.

- 죽음이 아이에게 어떤 영향이 있었는지 물어보십시오. 아이가 무엇을 알고 있는지 알아보고, 질문이나 오해가 있을 경우 가능한 한 많이 사실에 기반한 정보를 제공하십시오.
- 아이가 어떻게 느끼고 있는지 들어보고, 감정을 인정하며 여러 가지 다른 감정을 갖는 것이 정상임을 알려주십시오 (예: “친구가 자살로 죽었다는 사실에 화가 나고 슬퍼 보여. 이런 감정은 힘들지만 갑자기 발생하는 비극적인 일에 대한 자연스러운 반응이야.”). 아이가 뭐라고 하든 침착하게 반응하도록 노력하십시오.
- 귀하가 아이의 안녕도 생각하고 있다고 알려주십시오 (예: “지금 당장 일어나는 모든 일들을 감안해서 나는 네가 자살에 대한 생각이 있는지 궁금해. 나한테 말해도 되고 이에 대해 얘기해 볼 수 있어.”).
- 아이가 애도할 때 함께 해주십시오(예: “많은 고통을 겪고 있는 게 보여. 미안해. 우리가 이것을 해결하기 위해 할 수 있는 일을 생각해 보자. 나는 도움이 되고 싶고, 무슨 일이 있어도 널 위해 이 자리에 있을 거야.”).
- 아이가 일어난 일을 소화하는 데 더 많은 도움이 필요하다고 생각된다면 학교와 지역사회에 보통 어디에서 도움을 받으면 되는지 문의하십시오. 귀하가 없을 때 도움을 청할 수 있는 신뢰할 수 있는 성인 목록(예: [키즈헬프 전화상담소](#) (1-800-668-6868 또는 686868에 “connect” 문자 발송) 또는 [원스톱 토크](#)(1-855-416-8255)).

- 자기 관리와 대처에 대해 논의하십시오. 아이에게 자기 관리를 위해 혹은 스트레스를 대처하기 위해 무엇을 하는지 물어보십시오. 귀하의 자기 관리 및 개인 회복 전략에 대한 본보기기를 보이고 이야기하십시오.
- 대화의 장을 열어두십시오. 귀하는 “난 너가 이야기하고 싶을 때 이 자리에 있을 것임을 기억해. 나는 열린 마음과 가슴으로 들을 것이라고 약속해. 널 위해 더 할 수 있는 게 있을까?”라고 말할 수 있습니다.

어떻게 하면 아이의 학교와 협력하여 아이의 정신건강을 잘 유지할 수 있나?

아이의 학교는 학생의 정신건강을 지원하는 협력자입니다. 교육자들이 정신적으로 건강하고 지속적으로 돌보는 학습 환경을 보장하도록 지원하는 구체적 자료가 제작되었습니다. 아이의 정신건강이 걱정되거나 아이가 자살 충동이 있는 경우 아이의 교사에게 문의하여 지원을 받도록 주선할 수 있습니다. 다음과 같은 실용적 팁이 도움이 될 수 있습니다.

- 귀하와 교사가 최선의 도움을 찾아낼 수 있도록 귀하의 우려에 대해 구체적으로 설명하십시오. 교사에게 도움이 될 수 있다고 생각되는 모든 정보 (예: 도움이 되는 접근 방식, 귀하가 알아챈 아이의 구체적 행동)를 공유하십시오.
- 교사에게 학교에서 어떤 것들을 알아챌 수 있었는지 물어보십시오. 일부 아이들은 학교에서 괜찮아 보일 수도 있고 다른 징후를 보일 수도 있습니다. 귀하가 알아챈 것과 교사가 알아챈 것에 대해 이야기하여 각자가 전체 그림을 볼 수 있도록 하십시오.
- 학교와 새로운 정보를 공유할 수 있도록 지속적인 커뮤니케이션을 위한 옵션에 대해 물어보십시오.

함께 팀으로 협력하는 것은 학교에서 아이의 건강과 안전을 보장하는 데 도움이 될 수 있습니다.

