

청소년 우울·자해·자살 및 학교 대응

요즘 아이들은 왜 스스로를 해칠까요?

경상국립대학교병원 정신건강의학과

최재원

- 학교에서 자해, 우울, 등교거부가 증가하고 있습니다
- 단순한 문제행동이나 훈육의 문제가 아닙니다
- 관심을 끌기 위한 행동으로 오해되는 경우가 많습니다
- 실제로는 심리적 고통의 표현입니다
- 말이 아니라 행동으로 나타나는 경우가 많습니다
- 잘못된 대응은 위험을 증가시킵니다



도움 요청의 신호입니다

학교에서 이미 나타나고 있습니다

우울과 자해는 조용한 외침입니다.
아이들이 보내는 작은 변화를
가장 먼저 알아채야 합니다.



자해 흔적, 상처



성적 저하 및
집중력 감소



짜증, 공격성 증가



친구 관계 변화



등교 거부, 결석 증가



무기력, 표정 변화



문제는 이미 시작되었습니다

자해란 무엇인가

- 죽을 의도 없이 자신의 신체를 손상시키는 행동입니다
- 베기, 긁기, 태우기 등의 형태로 나타납니다
- 주로 청소년기에 시작되는 경우가 많습니다
- 반복적이고 만성적으로 나타납니다
- 외부에 잘 드러나지 않는 경우가 많습니다
- **심리적 고통과 밀접하게 연결되어 있습니다**

👉 **살기 위한 행동입니다**

아이들의 실제 표현

“

"피를 보면
안정돼요"

“

"아무 생각이
안 나요"

“

"살아있는 느낌이
들어요"

“

"이 아픔이 더
견딜 수 있어요"

“

"이렇게 하면
아무도 묻지 않아요"

“

"학교 가기 싫어서
그랬어요"



감정 조절의 수단입니다

자해의 심리적 기능

- 강한 감정을 조절하기 위한 행동입니다
- 불안과 긴장을 감소시키는 역할을 합니다
- 감정이 무뎠진 상태에서 감각을 회복합니다
- 자기 처벌의 의미를 갖기도 합니다
- 관계에서 신호를 보내는 기능도 있습니다
- 일시적인 안도감을 제공합니다

👉 고통을 바꾸는 행동입니다

자해는 위험한 신호입니다

⚠ 자해는 결코 안전한 행동이 아닙니다

☠ 자살 행동으로 이어질 위험이 있습니다

👥 반드시 개입이 필요한 상태입니다

📈 반복될수록 강도가 증가하는 경향이 있습니다

📉 자해 경험 청소년은 자살 위험이 높습니다

⚙ 방치하면 악화됩니다

👉 가장 중요한 경고 신호입니다

자해와 자살의 차이

자해

- ✓ 고통을 줄이기 위한 행동
- ✓ 반복적으로 나타남
- ✓ 일정 부분 희망이 남아 있음

VS

자살

- ! 삶을 끝내기 위한 행동
- ! 비교적 낮은 빈도로 발생
- ! 절망 상태와 관련

👉 의미는 다르지만 연결되어 있습니다

요즘 아이들은 왜 더 힘든가

- SNS를 통한 지속적인 비교 환경
- 또래 관계에 대한 민감성 증가
- 학업 및 진로 부담
- 정체성 형성의 어려움
- 가족과의 갈등 증가
- 미래에 대한 불안

핵심 문제: 자기(self)의 흔들림

- “나는 가치 없는 사람이다”
- “나는 필요 없는 존재다”
- 외부 평가에 과도하게 의존합니다
- 자존감이 매우 불안정합니다
- 작은 실패에도 크게 흔들립니다
- 지속적인 공허감을 경험합니다

👉 존재감의 문제입니다

청소년 우울증은 흔합니다



10~15%

청소년기 우울증 유병률

- 청소년의 약 10~15%에서 나타납니다
- 학교 현장에서 쉽게 관찰됩니다
- 조기에 발견되지 않는 경우가 많습니다
- 치료가 필요한 경우가 많습니다
- 자살과 밀접하게 연결됩니다
- 방치 시 만성화됩니다

👉 10명 중 3명 정도

성인과 다른 특징

성인

- ✓ 우울감 중심으로 표현

VS

청소년

- ! 짜증, 분노로 나타남
- ! 감정 조절 어려움, 충동성 증가
- ! 문제행동으로 오해되기 쉬움

👉 화를 내는 아이가 우울할 수 있습니다

행동으로 나타나는 우울

- 반항적 태도
- 공격적인 행동
- 규칙 위반
- 학교 문제
- 일탈 행동
- **관계 갈등**

👉 문제아가 아니라 아픈 아이입니다

핵심 판단 기준: 기능 변화

☒ 이전보다 성적이 떨어진다

☒ 학교 생활이 어려워진다

☒ 활동 수준이 감소한다

☒ 친구 관계가 변한다

☒ 집중력이 저하된다

☒ 생활 패턴이 변화한다

 이전과 비교해야 합니다

무쾌감

- 재미가 없다
- 의욕이 없다
- 피곤하다
- 즐거움이 없다
- 활동이 줄어든다
- 무기력하다

👉 핵심 증상입니다

인지 변화

- "나는 가치 없다"
- "모든 게 내 잘못이다"
- 부정적인 사고 증가
- 미래에 대한 희망 감소
- 자신에 대한 평가 저하
- 왜곡된 사고

신체 증상

- 두통, 복통
- 피로감
- 식욕 변화
- 수면 문제
- 병원 반복 방문
- 검사상 이상 없음

👉 몸으로 표현되는 우울

불안과 동반

 등교 거부

과도한 걱정

 긴장 상태

 공황 증상

 분리 불안

 회피 행동

 고위험군입니다

청소년 우울·자해·자살 및 학교 대응

이제 중요한 질문

- 이해만으로는 부족합니다
- 실제 대응이 필요합니다
- 초기 개입이 중요합니다
- 잘못된 대응은 위험합니다
- 학교의 역할이 중요합니다
- 교사의 태도가 중요합니다



어떻게 도울 것인가

자살 위험이 있는 아이들에게는

☒ 자살에 대해 구체적으로 질문합니다

☒ 해결책을 서두르지 않습니다

☒ 판단하지 않습니다

☒ 아이의 감정을 공감합니다

☒ 양가감정을 이해합니다

☒ 지속적인 관심이 필요합니다

 묻는 것이 중요합니다

왜 이렇게 해야 하는가

- 아이는 이미 갈등 상태입니다
- 해결책은 거리감을 만듭니다
- 공감이 관계를 만듭니다
- 관계가 개입의 시작입니다
- 이해받는 경험이 중요합니다
- 신뢰가 핵심입니다

👉 관계와 신뢰가 가장 중요합니다

언제 적극적 조치가 필요한가

이전 자살 시도

정신과 질환

알코올/약물

구체적인 계획

준비 행동

반복되는 자해

👉 즉시 개입 필요

이 경우 즉시 행동

아이를 혼자 두지 않습니다

상담교사 연결

보호자 즉시 연락

전문가 연계

지체하지 않습니다

학교 단독 대응 금지

 **속도가 중요합니다**

학교의 역할

- 위험 신호를 발견합니다
- 아이를 보호합니다
- 전문가에게 연결합니다
- 치료는 하지 않습니다
- 최종 책임 주체가 아닙니다
- 역할을 명확히 해야 합니다

👉 연결 기관입니다

책임의 핵심

결과가 아니라 과정입니다

발견했는가

보호했는가

연결했는가

기록했는가

시스템이 작동했는가



과정이 책임입니다

왜 필요한가 (거점센터)

- 학교만으로는 한계가 있습니다
- 전문 평가가 필요합니다
- 지속 관리가 필요합니다
- 치료 중단이 많습니다
- 재발 관리가 어렵습니다
- 연결이 부족합니다

거점센터 역할

- 평가: 전문적인 심리 및 위기 수준 평가 진행
- 치료 연계: 적합한 의료 기관 및 치료 전문가 연결
- 지속 관리: 치료 과정 모니터링 및 교육지원청과 연계하여 지속적인 사례 관리
- 학교 소통: 학교 현장과의 협력 체계 구축 및 정보 공유
- 부모 대상 교육
- 재발 예방: 위기 상황 재발 방지를 위한 통합적 지원망 가동

👉 거점센터는 학교와 병원을 잇는 핵심 다리입니다

연결 구조



👉 연결이 핵심입니다

교사의 인식

- 문제행동이 아니라 건강 문제
- 혼내지 말고 연결
- 지속 교육
- 사례 공유
- 공감 강화
- **상담 활성화**

👉 패러다임의 전환이 필요합니다

학교 시스템

발견 체계 구축

보고 체계 명확화

상담 연결

외부 연계 확보

거점센터 협력

매뉴얼 구축



시스템 구축이 대응의 시작입니다

대응 속도

의심되면 즉시 개입

지켜보지 않기

혼자 두지 않기

즉시 연결

빠른 보호

지체 금지

👉 속도가 생명입니다

우리가 놓치고 있는 것

- 자해는 문제행동이 아닙니다
- 우울은 게으름이 아닙니다
- 자살은 갑자기 발생하지 않습니다
- 신호는 이미 나타납니다
- 문제는 대응입니다
- **시스템이 필요합니다**

 **시스템 구축이 시급합니다**

핵심 메시지 (통합)

자해는 살기 위한 신호입니다

학교의 역할은 치료가 아니라 연결입니다

학교는 결과가 아니라 과정을 책임집니다

아이를 살리는 것은 개인이 아니라 시스템입니다

상담선생님께 드리는 말씀

- 해결보다 중요한 것은 함께 버텨주는 것입니다.
- 상담실은 아이의 안전기지입니다.
- 연결이 생명을 지킵니다.
- 모든 학생을 똑같이 대하는 것이 공정성은 아닙니다.
- 필요한 학생에게 필요한 도움을 주는 것이 교육입니다.
- 학교의 분위기가 아이의 회복을 만듭니다.

"학교가 품으면, 아이는 버틸 수 있습니다."

마지막 메시지

안전하게 품어주십시오

학교가 품으면
아이는 버틸 수 있습니다



감사합니다

청소년 우울·자해·자살 및 학교 대응