

# 한국 청소년 자살문제와 예방대책 연구

김운삼\*, 구서연\*\*

강동대학교 유아교육과\*, 국제대학교 유아교육과\*\*

## Adolescent Suicides in Korea a Review of Causes and Suggestions for Prevention

Un-Sam Kim\*, Seo-Yeon Gu\*\*

GangDong University\*, KookJe University\*\*

**요약** 청소년으로 하여금 가족, 동료, 친구 연대의식이 유지될 수 있도록 도와주는 것도 아주 중요하다. 만약 자살을 시도하였으나 다행히 생명을 보전하였다면 일차적으로 ‘위기개입’을 해야한다. 즉 응급실 또는 입원치료 하에서 신속한 신체적 검사와 조치를 받아야 함은 물론이고 자살의 근본원인과 정신상태, 가족관계 등에 대한 정신과적인 접근과 치료가 필요하다. 청소년들은 자신의 문제해결에 대한 실마리가 안보이거나 대처 방법이 없다고 느낄 때 자살의 충동을 느낀다. 청소년 자살을 줄일 수 있는 대책을 세워 올바른 성격형성을 할 수 있도록 도와주는 방법도 있겠지만 가장 근본적 치료는 예방이다. 작은 관심과 작은 사랑만 있다면 지금 청소년들이 겪고 있는 문제가 조금은 해결 될 수 있을 것이다. 이런 방법을 통하여 우리는 청소년의 자살을 줄일 수 있으며 우리의 미래를 짊어지고 나가야할 우리의 인재들을 보호할 수 있도록 각계각층의 노력이 필요할 것이다.

**주제어** : 자살, 청소년, 예방대책, 자살문제, 인재보호

**Abstract** Thus, this study suggests following solutions to youth suicides in South Korea.

First, we need to help adolescents to establish their identities based on the traditional ethical principles from both eastern and western cultures.

Second, we claim that improvement of educational environment is urgently needed. Adolescents' emotional securities need to be well supported through stabilized family lives and we need to set expanded communication system between students and the school education system to help teenagers lead happier and more active school lives.

Lastly, this study suggests establishing a social security system by eliminating potential risk factors and extending the protection factors so that Korean adolescents do not hesitate asking for help to protect themselves when they feel suicidal.

**Key Words** : Suicide, Adolescents, Precautions, Suicide Problems, Talent Protection

Received 10 July 2019, Revised 15 July 2019

Accepted 18 July 2019

Corresponding Author: Un-Sam Kim  
(GangDong University)

Email: edupsy97@hanmail.net

ISSN: 2466-1139

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

청소년기는 연령적으로 10대가 중심인데, 인격형성을 하는 과정으로 신체적·정서적·도덕적·사회적 발달단계로, 감수성이 예민하여 개체적·사회적 환경의 영향을 받기 쉬우며, 가소적이고 불안정한 상태에 있다. 그러므로 환경조건 여하에 따라서는 인간형성에 나쁜 영향을 미칠 수도 있다. 또한 그들 나름의 생활, 즉 욕구충족의 활동을 한다. 그러나 욕구의 형성과 충족활동 역시 개체적·사회적 여건에 따라 다양각색으로 나타나는데, 경우에 따라서는 욕구불만이 생길 수 있다. 그런데 이러한 두 가지 측면은, 현대사회에 있어서 사회체제의 모순과 결함의 심화, 급격한 변동 등으로 인하여 많은 장애에 부딪히고 있다. 오늘날 청소년문제가 다양화되고 빈번히 발생되고 있는 것은, 청소년들이 그러한 상황에 처해 있기 때문이라고 볼 수도 있다.

이처럼 다양화되고 빈번히 발생하고 있는 청소년 문제 중 다음에서는 특히 요즘 점점 증가하고 있는 청소년 자살에 관한 문제점에 대하여 살펴보고자 한다. 청소년 영화를 보면 성적문제, 친구문제, 이성문제 등으로 인해서 자살하는 청소년들이 많다. 한창 민감함 그들에게는 그러한 것들이 자살을 결심할만한 심각한 고민거리가 될 수 있기 때문일 것이다. 그렇다면 영화에서처럼 우리 주변의 실생활의 청소년들의 자살이 많이 벌어지고 있는 것은 아닐까? 얼마 전 한창 문제거리로 뉴스와 신문내용의 주를 이룬 인터넷 자살사이트에 관한 기사를 읽으면서 나는 그 사이트로 인해 자살하는 사람들 중의 많은 부분은 청소년이 아닐까 하는 생각을 한 적이 있었다. 웬지 성인보다는 위에서 언급한 것처럼 생각이 성숙하지 못한 청소년들이 그로 인한 영향으로 자살충동을 느껴 실제로 많은 자살을 하지는 않을까 싶었던 적이 있었다. 그러나 다행스럽게도 조사해본 결과 자살사이트에 접속해 본 경험이 있는 청소년은 모두 11%정도밖에 되지 않았다.

최근 얼마 전에는 수학능력시험을 치른 재수생이 성적을 비판하여 자살을 하였고, 올해 초 한 여고생이 테스메탈이라는 음악에 심취하여 목을 매어 자살하였다. 이렇듯 우리 나라 청소년의 사망 현황을 조사한 최근 자료에 의하면, 자살로 인한 사망률이 불의에 의한 사고 다음으로 높은 2~3위를 차지하고 있는 것으로 나타나

젊은 층의 자살율이 다른 연령층에 비해 높게 나타났다.

청소년의 자살이 점차 증가 추세에 있다. 현재 자살은 위에서 말한 바처럼 한국 청소년 사망 3대 원인 중 하나인데 청소년 자살은 가족들이 죄책감으로 정확히 보고하지 않는다는 점을 고려하면 실제 더 많은 청소년들이 자살하고 있다고 생각할 수 있다.

따라서 이처럼 요즘 청소년 자살이 왜 갑자기 증가하고 있는지 그 이유는 무엇이며 그에 따른 요인들은 무엇인지 살펴보고, 이러한 청소년들의 심리상태는 어떤 것이며 이 문제점을 해결하기 위해서는 어떤 대책이 있는지 생각해 필요가 있을 것이다.

## 2. 청소년 자살의 현황 및 원인

### 2.1 개념

자살이란 본인의 의사에 따라 자신의 생명을 끊는 행위라고 말할 수 있다. 세계보건기구(WHO)는 자살을 죽음의 의도와 동기를 인식하면서 자신에게 손상을 입히는 행위라고 하였고, 뒤르켐 자신이 일어날 결과를 예측하고 행하는 적극적 또는 소극적 행동의 직접적 또는 간접적인 결과로 발생하는 모든 죽음을 가리킨다고 하였다. 이렇게 볼 때, 안락사의 경우도 자살로 볼 수 있지 않을까? 더 살수도 있을 텐데 좀 편히 죽기 위해 수명을 단축시키는 것에 대해 이것도 자살로 볼 수 있지 않나 하는 의문이 생길 수 있다. 현명호 교수(전주주석대 심리학과)에 의하면, 안락사는 자살로 보기엔 미흡하다고 한다. 프로이드로 시작되는 정신분석학의 관점은 자살을 자기에게로 돌려진 공격성, 또는 자기에게로 향해져 있는 죽음의 본능(타나토스)의 활동적 요소의 극적인 표현이라 정의하지만, 이런 주장은 검증이 불가능할 뿐만 아니라, 이미 많은 연구자들이 간접적인 증명에도 실패를 했다. 그리고 미국의 칼 메너거가 분석한 바에 의하면, 자살은 자신을 죽이고, 죽임을 당하고, 죽는 행위라고 규정한다. 특히 한국사회에서 만연되고 있는 일가족 동반 자살이나 정사의 심리를 분석해 보면 자살과 타살이 미묘하게 복합되어 있음을 알 수 있다. Baumeister(1990)는 자살을 ‘자기로부터의 도피’, 즉 ‘자기와 관련된 고통스런 감정과 생각으로부터 도피하기 위한 수단’으로 개념화했다.

자살은 인간에게서만 나타난다. 인간을 제외한 어떤 생물도 스스로를 파괴하려 하지 않는다. 세포의 재생이 저절로 중단되거나, 어떤 종류의 화학적인 변화를 일으키거나, 혹은 극단적인 형태의 자기보호 수단으로 자해가 행해지는 경우, 또 개체보존의 본능에는 명백히 위배되는 자기파괴 행위가 관찰되기는 하지만, 이러한 것들은 종 특유의 행동으로 볼 수 있다.

청소년기는 신체적 감정적, 지적, 사회적 변화가 급격한 시기로 스트레스가 많고 따라서 문제도 많은 시기이다. 사회가 더욱 유행적 해지면서 전통적지지가 줄어들고 어른들의 직장이 바뀌어 이직이 잦아지며 가족 이외의 의미 있는 관계를 발달 시켜야 할 과제를 안고 있는 청소년들에게는 매우 스트레스가 된다. 변화에 대한 적응능력과 관계를 형성하는 능력이 어떤 청소년들에게는 부분적으로 결여되어 있기에 젊은이에게서 우울증의 증가하는 경향이 있다. 빠른 호르몬의 변화와 이차 성징으로 신체적인 급격한 변화로 인하여 이로 인한 취약점 정신질환에 대한 유전적인 취약점이 있을 수 있다. 학교 생활의 변화도 최근 이슈로 떠오른 청소년 자살 이유이다.

청소년의 자살은 또한 특이점을 찾을 수 있다. 사전 계획이 없이 충동적이고 자살은 미화하는 경향이 있고 친구와 함께 하는 동반자살 모방자살 등이 흔하다. 이전에 자살을 시도했거나 자살을 성공한 청소년은 1/3에서 이전에 자살을 시도했다. 주요 우울장애, 정신병적 증상을 가졌다. 특별하게 높은 위험율을 갖는 청소년은 기분장애와 물질 남용, 공격적인 행동을 했던 청소년이었다. 기분장애가 없이 공격성, 폭력적, 충동적인 청소년은 가족의 갈등 중에 자살하기 쉽다. 남자보다 여자에서 우울증이 있는 경우 더욱 심각한 자살의 위험요소이다. 남자에서 여자에 비해 더욱 심한 정신병리를 가지고 있다.

## 2.2 청소년의 자살 시기 및 방법

청소년의 자살시기는 3월부터 6월까지가 가장 많았고 계절로는 봄에 가장 많았다. 요일은 일요일(17.4%)에 많기는 하였으나 요일간에 차이는 크지 않았다. 시간별로는 정오에서 오후 6시까지가 가장 많았다. 장소로는 대부분의 청소년들이 자기 집에서 자살을 하였다. 특히 청소년의 경우는 성탄절 같은 명절에 많이 일어나는데, 특히 우리나라의 경우는 상당수의 청소년들이 대학입시철이나 학교 시험기간에 자살을 한다. 미국에서는 자살

방법으로 남자는 총기자살, 목매어 자살, 투신자살이 많으며, 여자는 정신 활성 물질이나 독극물을 복용한다. 한국의 경우 경찰청 자살자 통계를 보면 1989년부터 1996년까지 자살방법에 있어서 끈 또는 띠를 이용한 의 교사와 음독이 54% 이상을 차지하고 있다. 과거에 우리나라에서는 양젓물, 금계랍이 주로 사용되어왔으나 근년에는 수면제, 항정신성 약물, 농약, 쥐약 등의 사용이 늘고 있다. 청소년의 자살방법을 보면 미국의 경우 총기, 목매달기, 약물과다 복용, 일산화탄소 중독, 달리는 차에 뛰어들기가 흔하나 우리나라 청소년의 경우 목매달기와 음독이 많았고 추락사, 흉기 등의 순이었다. 최근에는 아파트에서의 투신자살이 문제가 되고 있다.

## 2.3 청소년 자살의 문제점

청소년들의 사망원인 가운데 자살이 차지하는 비율이 10년 사이 배나 늘어난 것으로 나타났다. 이와 같이 청소년 자살 사건이 급증하게 된 것은 이전에 실시된 각종 통계조사를 통해 충분히 예측할 수 있는 결과였다. 그럼에도 불구하고 청소년 자살 문제를 그리 심각하게 받아들이지도 않았고, 자살 예방 대책을 체계적으로 마련하지도 않았다.

그동안 청소년 자살이 심각하게 받아들여지지 않은 이유는 다른 연령층 특히, 노인층 자살에 비해 청소년 자살자 수가 상대적으로 훨씬 적기 때문이다. 게다가 발생 시점이 학령기와 맞물려 있어 일선학교에서 재학생 자살 사건을 공개하는 것을 대부분 꺼려하기 때문에 현황이 정확히 집계되지 않을 뿐더러 그 수치나 발생원인도 왜곡될 우려가 높다. 한국적 가치관 속에서 자살은 부정적인 것이며, 감추어져야 할 대상으로 인식되기 때문이다. 자살 예방 대책을 체계적으로 마련하지 않은 결과로 청소년 자살이 심각한 사회문제로 급부상하고 있다.

자살은 어느 연령층에서 일어나더라도 비극적인 사건이지만 특히 청소년기에 발생했을 경우 가족과 사회에 더욱 큰 충격을 주게 된다. 청소년기는 아동에서 성인으로 성장하는 전환기로 신체적, 심리적 발달이 급격하게 일어나는 시기이며, 특유의 발달과업을 수행해야 하는 매우 중요한 시기이다.(Havighurst, 1972). 청소년기에는 학교교육과 가정교육을 통하여 성인으로서의 삶을 준비하기 위해 자신의 진로와 직업을 탐색하고, 신체구조의 발달, 생리현상에 대해 이해하는 지적인 역영은 물론 부

모로부터의 정서적인 독립, 성격충동이나 감정의 통제, 긍정적 자아개념 형성, 삶의 가치관 형성 등 정의적 영역을 습득해야 하는 많은 발달과업을 가진 시기이다. 또한 성인기를 준비하는 자신들에게 거는 부모들의 기대, 사회의 기대에 부응해야한다는 부담을 가지면서 성인으로서의 자신의 모습을 공상하기도 하며, 또한 급변하는 사회에 적응해야한다는 불안과 두려움을 느끼기도 하는 정서적으로 매우 불안정하고 에너지가 충만한 시기이다. 또한 자신의 신체적 발달과 정서적인 부적응과 불균형을 겪기 시작하기도 한다.

Durkheim은 청소년기의 자살원인을 아노미(anomic suicide)로 보았다. 아노미에 의한 자살은 청소년이 갑자기 변화된 심리-환경적 상황 속에서 그에게 기대되는 적절한 기준을 설정하지 못하여 발생한다. 따라서 청소년기는 자아(self)에 대한 새로운 의식을 경험하고 가치관을 재확립하며 자율성을 발달시키고 미래에 대한 가능성을 계획한다. 그러나 이러한 과정에서 많은 스트레스와 갈등을 경험하게 되므로 자살을 청소년기의 이러한 갈등에서 벗어나기 위한 하나의 해결책일 수 있다. 결국 이러한 입장들은 모두 청소년기의 자살행동에 내재한 심리적 역동성을 청소년기에 겪는 급격한 심리-환경적 변화와 그들이 당면한 이러한 갈등상황에서 벗어나려는 충동적 행동으로 개념화시키고 있다고 할 수 있다.

## 2.4 청소년 자살의 특징

청소년 자살 특징을 구체화 시켜보면 다음과 같다.

첫째, 성인의 경우에 우울증과 정신분열증 등의 정신병적 원인으로 인해 자살을 시도하는 경우가 많은 것과는 달리 청소년의 경우에는 그것이 정신질환의 표현이라고만 볼 수 없다는 것이다.(Sheidman, 1987). 평소에 잘 기능하던 청소년들도 갑작스런 스트레스나 어려움을 피하려는 충동적 욕구나 남을 조종하려는 의도와 자신에게 부당하게 대했다고 생각하는 가족이나 친구들에 대한 보복 등이 자살의 동기가 될 수 있다(Glaser, 1981). 또한 프로이트에 의하면 청소년기에는 본능적 충동 및 이성에 대한 관심이 급격히 증가하는 반면, 이를 조절해야하는 자이는 비교적 약한 상태에 있다고 한다.

둘째, 청소년 자살의 또 다른 특징은 대부분이 사전계획 없이 시도되며 다분히 감정적이라는 것이다. 청소년들은 성인들이 충분히 납득할 수 없는 사소한 이유로도

충동적으로 자살을 시도할 수 있다. 청소년기에는 성취해야할 과업이 많은데 비해 인지적으로 미성숙하면서 충동성이 매우 강렬하기 때문에 한 순간의 우울한 기분에 의해 충동적으로 자살 시도를 할 위험이 높다. 그러한 예로 청소년 자살시도자 중에서 충동적 자살시도자가 매우 높은 비율을 보인 연구도 있다. 이길홍(1989)은 청소년기는 매우 불안정한 시기이므로 사소한 자극이나 자기 갈등에 대해 자살이라는 극단적이고 충동적인 방식으로 문제를 해결하려 하므로 성인들이 납득할 수 없는 이유들로 자살한다고 하여 청소년 자살의 특징이 청소년기의 심리적 특징인 충동성과 관련이 있음을 설명하였다.

청소년 자살의 마지막 특징은 자살의도의 문제이다. 자살의도를 갖고 행동에 옮기는 경우 중 실제로 자살을 하게 되는 경우는 일부분이다. 청소년 자살 동기는 진정으로 살 의욕과 동기를 상실한 경우, 극도로 좌절되고 낙담한 상태에서 도움을 청하고 관심을 끄는 하나의 방편으로서 자살기로를 하는 경우, 이 두 가지가 서로 혼합된 경우 등으로 나눌 수 있다. 청소년들의 자살은 첫 번째 경우보다 두 번째와 세 번째가 더 많이 관찰되는 경우라 하겠다.

청소년 자살은 실제 자살하려는 자살의도를 가지고 자살하기 보다는 자신의 괴로움을 극단적으로 표현하는 수단으로 자살을 선택하는 경우가 많다는 것이다. 이러한 청소년 자살의 특징으로 볼 때 청소년 자살의 특징은 청소년 자신의 내부적 원인보다는 외부적 환경요인이 청소년의 충동성과 혼합되어 돌출되는 상황들이라 할 수 있고, 또한 이 외부적인 환경요인에 가정의 기능적 역할이 한 부분을 차지하는 것을 알 수 있다. Eckersley (1993)는 현대사회가 청소년에게 심리적, 그리고 복지적 측면에서 해를 끼치고 있기 때문에 청소년 자살이 증가하고 있다고 설명하였다. 그는 인간관계의 문제, 빈곤, 가족 갈등과 해체, 실업, 홈리스, 그리고 학교문제 등이 이러한 해악의 예측 요소들이며, 이는 또한 청소년 자살의 주요한 위험 요소라고 하였다.

## 2.5 자살에 대한 일반적인 편견

우리는 자살행위에 대해 어느 정도나 정확하게 이해하고 있을까? 혹시 자살에 대한편견을 가지고 있지는 않는지 생각해 보는 것이 중요하다. 자살에 대한 무지와 오해로 인하여 우리의 귀여운 자녀를 잃을 수도 있다. 다

음은 자살에 대한 오해와 편견을 살펴본다.

첫째, 자살한다고 위협하거나 자살을 시도하는 사람은 자살하지 않는다. 이것은 많은 사람들이 가지고 있는 일반적인 편견이다. 자살한다고 위협하는 사람들은 관심을 얻으려 한다고 오해하는 경우가 많다. 그러나 이러한 사람들 가운데 10%정도가 실제로 자살에 성공한다.

둘째, 자살을 아무런 경고 없이 일어난다. 자살하는 사람들의 80% 정도는 자신의 자살 의도를 밝힌다. 자살한 청소년들 가운데 83.8%가 자살하기 며칠 전(일주일 안)에 자살 의사를 다른 사람에게 알린다는 것을 발견하였다. 이들 중 40%는 대화과정에서 자살의사를 밝히며, 그 외에는 갑작스러운 우울증상이나 태도의 변화 혹은 자신이 아끼던 물건을 남에게 주는 것과 같은 행동을 통해 자살 의도를 표현한다.

셋째, 자살은 특정한 사회 또는 경제적 계층에서만 일어난다. 자살은 경제적 부와는 무관한 현상이다. 많은 연구결과는 경제적 여건이 자살에는 아무런 영향을 미치지 않는다고 보고하고 있다. 또한 사회적 성공이나 능력도 자살을 막는 효과는 없다. 아무런 기득권이 없는 하류계층의 사람들만 자살하는 것은 아니다. 의사나 변호사 등 전문적인 직업을 갖고 있는 사람들도 비슷한 분포로 자살한다.

넷째, 자살의 동기와 원인은 쉽게 형성된다. 메닝거는 많은 사람들이 자살원인을 피상적인 사건에서 찾고 있다고 지적하였다. 예를 들어 경제적 어려움, 애인의 변심, 악화된 건강 등이 결정적인 자살 원인이라는 것이다. 그러나 최근 과학적 연구에 의하면 자살원인은 자살자들의 삶의 정황과 개인적소인 등 다양한 조건들을 고려했을 때만 밝혀진다.

다섯째, 심한 우울증을 보이는 사람은 자살할 에너지가 없다. 자살자들은 대부분 자살행위 이전에 우울증상을 보인다. 어떤 사람들은 심한 우울증을 앓고 있는 사람은 자살하지 못한다고 생각한다. 그러나 우울증 증상이 나아지기 시작할 때 자살행위가 많이 일어난다.

여섯째, 자살위험이 있는 사람에게 자살문제에 대해 직접적으로 이야기하는 것은 자살을 부추기는 행위이다. 자살환자에게 직접적으로 “자살에 대해 어떻게 느끼는가?, 자살을 생각해 본 적이 있는가?”라고 묻는 것은 오히려 자살위험을 줄인다. 환자들은 이러한 질문에 대답하며 자신의 위기상태와 자살충동에 대하여 표출할 수

있는 기회를 갖게 되고 이로써 긴장감을 해소할 수 있다. 또한 이러한 대화는 치료적이며 다음 단계의 개입을 가능하게 만든다.

일곱째, 증상이 나아진다는 것은 자살 위험이 사라진 것을 의미한다. 한 연구에서 자살 시도나 우울증으로 병원에 입원했다가 퇴원한 뒤 90일 안에 자살하는 경우가 많다고 보고하고 있다. 상태가 호전되었다고 해서 자살 위험으로부터 완전히 벗어났다고 생각해서는 안 된다. 우울증이 호전되었을 때 자살을 할 수 있는 에너지가 더충만하다. 또한 갑작스럽게 증상이 사라진 것은 환자의 자살결심이 확고해 더 이상 갈등의 소지가 없다는 것을 의미하기도 한다.

여덟째, 자살미수는 다른 사람이나 단체를 이용하려는 행위일 뿐이다. 자살미수는 일반인들뿐 아니라 전문가들 눈에도 주변 사람들을 이용하려는 시도로 보인다. 그러나 이들의 자살미수 행위의 배후에는 다음의 네 가지 동기가 있을 수 있다. ㉠자신의 능력밖에 있는 문제를 해결하려는 시도 ㉡도움을 구하는 외침 ㉢스스로에게 부과한 처벌 ㉣자신의 깊은 곳에 숨겨져 있는 분노와 고통의 표출이다. 치료자들은 자살을 시도한 사람은 자살을 통해서 무엇인가를 해결하고자 한다는 사실을 이해해야 한다.

아홉째, 모호한 자살의지 표명에 관심을 두어서는 안 된다. 이러한 관심은 자살자의 병적 행위를 키우기 때문이다. 이러한 모호한 의사표현은 자살환자들이 가지고 있는 양가적인 감정 때문이다. 그들은 이러한 감정에 매우 혼란된 상태에 있게 된다. 그들은 자살을 생각하는 것 자체를 수치스럽게 느끼며 자신이 자살의도를 가지고 있는 것을 숨기려 한다. 그러면서도 자신의 자살의도를 누군가가 알아주고 구해주기를 바라고 있다. 따라서 자살 의사를 모호하게 표출한다고 가볍게 넘겨서는 안 된다

### 3. 청소년 자살의 원인

#### 3.1 사회환경적 요인

에밀 뒤르켐의 책 ‘자살론’이나 ‘먼나라 이웃나라’에서 말하는 기후, 종교에 따라 달라지는 대인관계의 끈끈한 정도의 양상과 그에 따른 자살률의 추이는 모두 옛말이 되었다. 현재 우리는 문명의 발달로 기후의 악영향에

서도 예전보다 웬만큼 벗어났으며, 구교, 신교라는 종교 차이에서 발생하는 대인관계의 차이도 극심하게 느끼고 있던 못하다. 그러나 그들이 주장했듯이, 확실히 ‘대인관계’는 자살률에 큰 영향을 끼치고 있음은 근본적인 사실이다. 그렇다면, 그 자살을 방지하는 대인관계의 끈끈함이 부재한 현실은 어디서 기인한 것일까?

### 3.1.1 경제만능주의와 무한경쟁사회

그 원인은 과거와는 변모한 사회에서 찾을 수 있다. 위에서 주지한 것처럼, 학교는 사회의 축소판이라 할 수 있는데, 그 축소판이 담고 있는 현실사회는 약육강식의 정글 속에 갇혀있는 자생력과 야생성을 잃은 동물들의 모습이다. 삭막한 모습을 보여주는 현실사회의 시발점은 어디일까?

19세기의 유럽, 영국에서 시작된 산업혁명은 많은 것을 보여준다. 기존의 귀족이 지배하던 정치 체제는 산업 부르주아에 의해 많은 변화를 겪는다. 즉, 자유로운 시장 경제활동이 시작되는 자유주의 경제체제가 발발한 것이다. 이 변화가 격변을 거쳐 자본주의로 변하여 전세계로 퍼져나간다.

자본주의의 이러한 흐름은 오래가지 못하고, 실패를 겪는다. 그 실패에 대한 대응책으로 케인즈가 주창한 수정자본주의가 도래하게 된다. 정부에게 다시 경제의 패권이 건네진 것이다. 하지만, 정부의 장고한 역사는 관료제화와 부패화의 바람을 더욱 빠르게 몰아왔고, 그 결과로 또 다시 실패를 겪었다. 그래서 발생한 마지막이 신자유주의이다.

이 흐름이 시사하는 바는 우리가 말하고 있는 현대가 기본적으로 ‘경제’를 중심으로 돌아가고 있음을 보여준다. 어떤 선택을 저울질하는 경우에도 우리는 무의식적으로 경제적 인간상에 따른 경제적 선택을 한다. 비록 그 선택이 우리가 생각하는 만큼 합리적인 선택은 아니더라도 그 근거는 경제적 사상에 있다고 할 수 있다.

이러한 경제의 흐름은 우리나라에서도 예외는 아니었다. 아니 오히려 더 빠르게 불어왔고, 그 결과 경제적 사상은 근본 없이 들어와 잘못된 상태로 뿌리내렸다. 유럽에서 몇 세기에 걸친 그 경제적 흐름을 우리나라는 50여 년 만에 이룩했다. 하지만 느낌의 미학은 괜히 있는 것이 아니었다. 늦었으니까 빠르게, 남들보다 빠르게 하자는 식의 변화는 그 흐름의 급격함에 비례하여 그 부작용

또한 컸다. 경제만능주의가 만연한 우리나라의 사회에선 사람의 가치는 격하되었고, 그 결과 생명 존중의 문화는 부재하게 되었고, 사람들의 감정은 점차적으로 메달라갔다. 현 시대의 아이들이 아무런 느낌 없이 잠자리의 날개를 뜯고, 불을 붙이는 모습을 단순 장난으로만 받아들이기엔 현실이 너무 심각하다.

50년이란 짧은 세월에 경제적 발전을 이룩할 수 있었던 이유는 무엇일까? 그건 당시 자신들을 희생했던 할아버지, 아버지 세대들의 노력이었을 것이다. 즉, 인적 자원의 힘이 이러한 발전을 이루었다. 딱히 유럽이나 미국처럼 자원이 있었던 상황도 아니었고, 게다가 성장의 후발대에 놓여있었기에 자원을 획득할 공간도 없었다. 그러한 우리에게 인적 자원이 있었다. 그 결과 인재를 육성하기 위한 교육열풍이 불었다.

교육에 대한 열정, 그 말이 담고 있는 외연적 의미 자체는 나쁘지 않다. 하지만 이러한 바람이 극단으로 치달아 요즘 아이들은 무한 경쟁의 바람에 휩쓸려, 자신의 미래나 꿈, 여유 따위는 사치라고 생각하며 살아간다. 초등학교를 갓 입학한 사촌동생의 눈 밑의 다크서클을 볼 때는 괜히 내가 부모가 된 느낌을 갖곤 한다. 또, 대학생 친구들이 휴학을 하고서 뭔가 뒤처지고 누군가 뒤에서 따라온다는 느낌을 받는다고 말할 때는 격하게 공감을 하곤 한다. 경쟁과 경제, 이 두 요소는 청소년에게 극단적인 선택을 하게끔 내몰고 있다.

### 3.1.2 식생활 체계의 변화

과학적으로 밝혀진 사실에 따르면 육식 위주의 식생활과 잦은 콜라 등의 탄산음료 섭취는 폭력성을 낳는다고 한다. 성질이 급해지고 난폭해지는 성향을 보인다는 것이다. 또한 패스트푸드는 현대의 마지막 남은 인내와 여유의 미학까지 제거해버렸다. 자연에서 떨어진 채 컴퓨터 앞에서 백혈구를 파괴시키는 아이스크림이나 과자를 먹는 아이들이 늘고 있다.

이러한 식습관의 변화는 폭력과 거침의 사회로 아이들을 편입시키고 있다. 그로 인해 아이들은 충동적으로 변화하고, 그래서 충동성에 의거한 자살을 선택하게 된 것이다. 이는 큰 문제다.

### 3.1.3 가정환경

가정에 대한 기대가 무너지고 가족들로부터 소외 내

지는 무관심, 자신을 이해하고 인정해 주지 않을 때, 특히 역기능적인 가족형태를 띄게 될 때, 청소년들은 자살 생각을 느끼게 된다. 역기능 가정이란 가정의 제 기능을 다하지 못하는 가정으로써 예를 들면 알코올 중독자, 도박꾼의 부모, 이혼했거나 재혼한 가정에서의 편모 또는 계부, 계모, 기본적으로 식생활을 하기 어려운 정도로 가난한 가정 등이 있다. 이렇듯 방임된 환경에서 성장한 청소년들은 사회의 압력과 유혹에 이끌려서/ 대화의 부족으로 부모의 지지를 얻지 못한 청소년들은 심각한 상처와 고통에 대한 문제해결의 방법으로 자살을 고려하게 된다. 반면, 부모의 지나친 기대감도 청소년의 자살을 고려하게 된다. 부모의 기대에 부응할 수 없다는 좌절감(성적비관)과 그 기대에 부응한 후 자유감을 성취하는 일종의 방법으로 자살을 선택한 청소년들이 최근에 증가하고 있는 추세이다.

### 3.1.4 성적·진학 문제

성적과 입시교육에 못 이겨 죽음을 선택하는 학생들의 수가 가장 큰 것으로 나타났으며, 이러한 문제는 교육의 진정한 해결책을 요구한다. 여기서 특징으로 볼 수 있는 것은, 모두 최상위권의 성적을 보인 학생들이었다는 것이다. 과학교 회장의 자살, 외고생의 자살 등, 모두 최상위권의 성적을 유지하다가 갑작스런 성적 하락으로 인해 자살을 선택하였다. 청소년이 성적비관을 느끼게 되는 이유는 다음과 같다.

#### 3.1.4.1. 입시위주의 교육

일류대학 진학, 이는 한국 사회 모든 학생들과 학부모들의 공동 목표이다. 이를 위해 치열하게 진행되는 학교와 학원의 입시주주의 교육 이러한 선후관계가 지속적으로 연계되어 우리사회 교육의 악순환을 되풀이 하고 있다. 이러한 삭막한 교육환경에 적응하지 못한 채 뒤처지고 소외된 학생들은 입시에 대한 부담과 공포를 이기지 못하고 극단적인 방법으로 자살을 선택하고 있다.

#### 3.1.4.2. 획일적인 교육과정

우리의 입시위주의 획일적 교육은 날이 갈수록 더욱 공고화되어가고 있는 듯하다. 주요과목의 점수로 줄을 세워 우열반이 편성되고, 0교시 수업을 강요받고, 방과 후 과외는 필수가 되었다. 성적비관으로 자살하는 학생

의 기사는 매년 있는 당연한 관례인 듯 받아들이는 상황에 이르렀다. 우리 교육이 간과하고 있는 주요한 요소는 학생 개개인이 가진 잠재된 재능과 특성을 발견하고 개발해주는 열린 교육과정일 것이다.

### 3.1.5 학교폭력

최근 들어 언론매체에서 다루는 학교폭력은 그 양상이나 정도에 있어서 예전과 비교할 수 없을 정도로 심각해지고 있다. 초등학교는 물론 유치원에서조차 학교폭력이 발생하고 있으며 어린 학생들 간에 성추행과 성폭행이 빈번하게 발생되고 있다. 또한 인터넷과 휴대폰을 활용한 폭력은 학교를 벗어나서까지 그리고 방과 후까지 지속적으로 피해학생을 괴롭히고 있다. 학교폭력은 사교육이나 입시만큼 우리나라 교육이 풀어야할 중요한 문제이다. 학교폭력이 계속 일어나는 이유는 다음과 같다.

#### 3.1.5.1. 학교폭력 이후 도움을 요청하지 않는 상황

학교폭력을 당하고 도움을 요청하였는지에 대한 질문에 전체의 48.6%는 도움을 요청하였으나, 도움을 요청하지 않은 경우가 51.4%로 나타났다. 특히 학교폭력 피해를 당하고 도움요청에 따른 자살생각여부를 살펴보면, 자살생각을 한 번 이상 해본 경우, 도움을 요청한 경우는 37.2%이며, 요청하지 않은 경우가 25.8%로 나타났다. 이는 학교폭력을 당하고 도움을 요청하였지만, 그 도움이 적절하지 못했을 수 있음을 시사한다.

#### 3.1.5.2. 학교폭력으로 실제적 도움을 줄 수 있는 지원 체계의 전문성 부족 및 예방 교육 부족

심리적 고통을 겪고 있는 학교폭력 피해학생에게 심리적 치료지원 및 학교폭력 전문기관의 위기개입이 시급하다. 학교폭력에 대해 도움을 요청하여도 시안처리와 가해학생의 처벌에만 초점이 맞춰져 피해학생의 심리적 고통이나 자살생각 여부 등을 파악을 못하는 경우도 있다. 따라서 학교폭력 전문성, 특수성을 고려한 학교폭력 전문기관이 전국에 설립되어야하며, 피·가해 학생의 상담치료, 학교폭력중재상담, 회복과 적응을 돕는 심리치료와 사후관리가되어 재발방지에 힘써야 한다. 그리고 학교폭력 피해 또는 목격 이후 대처할 수 있는 방법에 대한 교육이 필요하며, 전달식의 강당강의가 아닌, 실질적으로 교육을 받을 수 있는 학급식 강의가 이루어져야 한다.

### 3.2 개인심리적 원인

#### 3.2.1 스트레스

스트레스를 주는 생활사건의 발생은 청소년의 자살의 위험성을 증가시킨다. 청소년기는 심리, 사회적 및 인격적 측면에서 그 변화가 어느 시기보다 급격하고 다양하기 때문에 청소년기에 나타나는 정신장애의 양상을 이해하기 위해서는 개인적인 체질, 어릴 때의 경험 뿐 아니라 그가 현재 처해 있는 사회경제적 여건과 학교 경험 등 환경적 요소 및 이러한 것들에 의해서 생겨나는 스트레스와의 관계성을 중시해야 한다는 견해가 있다.

나이가 어리거나 인지적 성숙도가 낮은 청소년들은 경험되는 스트레스가 이차적 이해과정을 거치지 않고 즉각적으로 자살생각에 영향을 줄 수 있다. 옛말에 이런 말이 있다. ‘피할 수 없다면 즐겨라.’ 현대인들에게 피할 수 없는 그 무언가가 있다면 그것은 바로 스트레스일 것이다. 스트레스는 긴장감 또는 압력 정도로 풀이될 수 있겠는데, 대다수의 사람들은 스트레스 받는 것을 ‘열 받는 것’으로 오인하고 있다.

그러나 항간의 얘기처럼 스트레스의 본질은 나쁜 것이 아니다. 스트레스의 본질을 정의하자면 자극과 반응 및 유기체와 환경 간의 상호작용이다. 신체적인 변화, 일정한 자극으로써의 스트레스는 인간에게 독이 되기보다는 과업수행의 촉진제이자, 삶의 원동력과 같이 좋은 방향으로 이용될 수 있다. 문제는 인식이 있다. 스트레스를 받아들이는 사람이 어떠한 방향으로 받아들이냐에 따라 그 결과가 달라질 수 있다. 스트레스를 단순 악(惡)으로만 바라보는 것은 피로감을 몸에 누적시키는데 효과적인 촉매제가 될 수 있기에 지양해야 할 사고방식이다.

그런데 우리나라의 경우 공교육에서 스트레스에 대한 예방교육은 전혀 실시되지 않는 상황이다. 이러한 상황에 놓인 청소년들은 스트레스에 잘못된 방향으로 노출되기 십상이다.

우리나라와는 반대로 교육선진국이라 불리는 핀란드는 스트레스에 대한 교육을 실시하고 있다. 핀란드는 초, 중, 고를 나누지 않고, 기초학교로 통합한 교육시스템을 가지고 있는데, 그 기초학교의 역할과 의미 중 하나가 ‘청소년들을 스트레스로부터 보호하며, 공부에 대한 올바른 태도를 형성한다.’ 이다. 이 역할과 의미에 따라 스트레스 관리 프로그램도 실시하고 있는 중이다.

노홍철이 모 프로그램에서 했던 말이 떠오른다. “행복

해서 웃는 게 아니라 웃어서 행복한 것입니다.” 긍정적인 인식과 생각은 긍정적 태도와 결과를 낳는다. 스트레스에 대한 인식의 변화가 없다면 자살률은 계속 증가할 것이다.

#### 3.2.2 자아존중감

자아존중감은 자신의 특성에 대해 개인이 부여하는 가치로서, 자아존중감이 높은 사람들은 열심히 노력하면 성공할 수 있다고 생각하며 일상생활에서 받는 스트레스에 대해서도 적절하게 대처하는 반면, 자아존중감이 낮은 청소년들은 자기 노력의 결과에 대해 부정적으로 기대하거나 자신의 미래의 모습에 대해 부정적으로 생각하는 경향이 있다. 이런 심리적 특성을 가진 청소년들은 위기에 취약하다. 자아존중감은 사람의 행동 특성에 영향을 주어 다른 사람에 대한 태도나 자기의 행동 양식을 결정하기 때문에 사회적인 적응과 관계가 깊다.

이러한 이유로 자아존중감은 개인의 심리적 요인에 중요한 부분이며 부적응 행동의 하나인 자살원인 등에 영향을 주는 요인으로 볼 수 있다.

지난 수십 년간 보도된 청소년의 자살 시도 증가는 정체감 혼란의 증가와 관련이 있는데 이것은 청소년기의 특징인 자아정체감 형성과정에서의 문제가 청소년의 자살에 영향을 미칠 수 있다는 것을 보여주는 것이다.

#### 3.2.3 우울증

우울증은 청소년기에 먼저 발생하는 증상 중의 하나이다. 이는 청소년기가 성장과 발달단계에서 전환기로서의 많은 변화를 경험하는 시기로서, 신체적 변화뿐 아니라 정서적으로 불안정하고, 인지적으로는 미성숙하며, 충동성의 조절도 미숙하여 정신적으로 성을 지닐 뿐만 아니라 성취해야 하는 그 시기의 발달과제로 인해 심리사회적인 스트레스도 크기 때문이다.

청소년 자살의 통계청 자료 중 다수를 차지하는 것 중 하나가 대인관계로 인한 문제이다. 대인관계 문제로 자살하는 청소년이 ‘왕따’를 당하는 친구들에만 해당된다고 생각하긴 어렵다. ‘왕따’라는 드러나 이슈화되는 청소년들 이외도 많은 청소년들은 외로움이나 고독을 느낀다. 이 부분은 사회적 요인과 개인적 요인의 경계에서 기인한다. 일부는 해체화된 현대 가족의 구조 속에서 아노미 현상을 겪는 과정에서 이런 감정을 느낄 수도 있고, 일부는 무한경쟁사회에서 친구를 그저 친구로만 느



끼고 있지 못하면서 이런 감정을 느낄 수도 있다.

또 일부는 개인적 특성에서 기인했을 수도 있다. 원래부터 소극적이고 내성적인 편이라 무리나 집단에 쉬이 적응하지 못하면서, 더욱 더 깊게 자신의 내면으로 파고 드는 경우이다. 이 경우엔 무조건적으로 사회에 탓이 있다고 할 순 없다. 흔히 요즘 쓰는 은어로 ‘유리몸’이라는 용어가 있는데, 이 용어는 정신력이 약하거나, 쉽게 좌절하고, 실패에 대해 쉽게 용인하지 못하는 모습을 보여주는 사람에게 쓴다. 일부 청소년을 보면 이러한 모습을 보여줄 때가 있는데, 이는 개인차가 따르기에 개인적 특성에서 기인한다 할 수 있다.

이런 초조감은 지금 해야 할 일, 또는 미래에 해야 할 일들에 대해 집중을 할 수 없도록 방해한다. 이는 사람을 더욱 더 극단으로 몰고 간다. 즉, 이런 초조감을 겪지 않는 개인과의 격차를 기하급수적으로 느낀다는 점이다. 이렇게 극단으로 몰린 아이들은 결국 극단적인 선택, 즉, 자살을 선택하곤 한다.

### 3.2.4 충동

청소년기는 질풍노도의 시기라고들 한다. 어디로 뿔지 모른다는 것이다. 어떻게 행동할지, 어떤 선택을 할지, 갑자기 언제 전교 1등을 놓치지 않던 아이가 순식간에 ‘일진’이 될지 모른다. 청소년은 그 시기의 특성 상 늘 충동적인 선택을 한다. 그래서 10대 자살이 갖는 가장 가지적인 특성이 바로 이 ‘충동성’이다.

이들은 자신의 선택에 대해서도 자기 확신이 성인에 비해 현저히 떨어진다. 그리고 그런 선택의 이유에 대해서도 정확히 인지하고 있지 못한다. 신중함보다는 충동성에 기인한 선택이다. ‘베르테르 효과’가 두드러지게 나타나는 것도 바로 이 10대인데, 이러한 상황이 벌어지는 이유도 주관을 명확히 세우지 못한 청소년이 모방적으로 충동적으로 선택을 한다는 것이다. 이런 청소년기만이 갖는 ‘충동성’이라는 일부적 요인은 자살률의 증가에 큰 역할을 했다.

## 4. 자살의 예방 및 대책

### 4.1 가정에서의 예방

#### 4.1.1 정서적 지지를 충분히 제공한다

자살을 생각하는 청소년에게 가족들이 관심을 갖고

있다는 것을 확신시켜 주는 것이 다른 무엇보다 중요한 문제다. 많은 청소년들이 자살을 생각하는 것은 자신이 가족들이나 다른 사람들에게 관심을 받지 못하고 소외되었다는 생각과 이로 인한 고독감 때문인 것이다. 따라서 자녀의 심적 부담을 줄여주고, 칭찬과 격려를 통해 사기를 북돋아주고, 청소년이 부모를 신뢰할 수 있도록 물질적 정서적 지원을 제공해주어야 한다.

#### 4.1.2 청소년에 대한 세심한 관찰과 주의를 기울이고 대화를 시도한다

청소년들이 죽음이나 자살에 대한 간접적, 직접적인 표현을 많이 한다면, 자살 경고 신호라는 것을 인식해야 한다. 갑작스런 행동이나 성격의 변화 등도 자살 가능성을 나타내는 경고 신호이다. 이러한 경고 신호를 발견했을 때는 대수롭지 않게 무관심하게 넘기지 말고, 청소년과 부드러운 대화를 시도하면서 문제의 심각성을 파악해야 한다. 혹시 청소년이 구체적인 자살 계획을 수립했다면, 자살 행위가 가능한 방법이나 수단, 또는 도구(약물이나, 흉기 등) 등을 제거한다.

#### 4.1.3 자살 이외의 대안적인 행동을 찾아 제안한다

자살 준비자들은 자살이 유일한 해결책이라고 믿는다. 자살만이 자신의 고통을 해결해 줄 수 있는 최선의 방법이라는 비합리적인 생각을 지니고 있다. 당사자의 문제를 해결할 수 있는 다른 해결책을 제시해 줌으로써 생각을 바꿀 수 있도록 하는 것이 필요하다. 자살하려는 사람들은 흥분하거나 방향감을 상실하였기 때문에 이처럼 다른 대안을 찾을 수 없다. 위압적인 태도를 보이지 말고 가족 여행, 외출 등을 통해 가족의 분위기를 변화시키고 화목을 도모하는 것도 좋은 방법이다.

#### 4.1.4 자살을 계획하는 사람이 지니고 있는 모든 의심을 이용하여 생명의 존엄성을 고취시킨다

자살을 유일한 해결책으로 생각할 지라도 대부분의 자살 계획자들은 자신의 이러한 선택에 대해 많은 의심을 하고 괴로워한다. ‘내가 꼭 자살을 해야 하는가?’, ‘자살하면 나는 어떻게 될까?’, ‘내가 죽으면 나의 가족들이나 주변 사람들은 어떻게 될까?’ 등의 의심과 의문을 수없이 가진다. 이러한 걱정과 의심을 표현한다면 이 의문을 최대한 이용하여 생명에 대한 소중함을 일깨워 주는

것이 필요하다.

#### 4.1.5 도움 가능한 타인을 활용하고, 안되면 전문가의 도움을 받도록 권한다

교사, 친구 등 청소년의 문제를 해결하는데 도움이 가능한 사람들의 지원을 충분히 받는다. 자신의 자녀가 자살 계획을 지니고 있다는 사실이 부끄러워 쉬쉬하고 대충 넘어갈 일이 아니라는 것이다. 그리고 자살을 계획하는 청소년은 내면의 고통이 심한 상태이다. 이러한 현실에서 전문가의 상담은 필수적이다. 그들에게 도움을 주려는 노력과 전문가의 도움을 받는 것은 더욱 좋은 결과를 만들어 낸다. 특히 자살에 대한 생각이 심각하고 확고한 경우에는 선부터 해결을 시도하다가는 오히려 자살자를 더욱 궁지로 몰수도 있다. 명확한 확신이 서지 않으면 전문가의 도움을 받는 것이 더 낫다.

### 4.2 학교에서의 예방

#### 4.2.1 즐거운 학교생활을 할 수 있는 환경을 만든다

청소년들이 다양한 활동에 참가하도록 장려하고 격려해야 한다. 청소년의 일상생활의 대부분은 학교에서 이루어지며 여러 면에서 인간관계가 중심이 되는데 폭넓은 인간관계를 유지하도록 하기 위해서는 다양한 활동을 장려한다. 청소년 단체의 활동, 멀리 있는 친구에게 편지쓰기, 우표나 동전 수집, 음악, 미술, 스포츠, 캠프, 야영활동, 레크레이션, 사회참가중심의 봉사활동 등 청소년이 다양한 활동을 통해 평소에 건전한 인성을 기를 수 있도록 다양한 프로그램을 마련토록 한다.

#### 4.2.2 자살 예방 교육 실시

청소년 자살을 막기 위한 효과적인 방법은 학교에 자살예방 교육을 실시하도록 의무화하는 것이다. 그런데 현재 교육부나 교육청 단위에서 지침을 통해 한 학기 또는 1년에 형식적인 자살예방교육을 실시하는 것이 고작이다. 이러한 획일적, 일시적 자살예방교육 방식을 탈피해서 청소년에게 자살에 대한 올바른 이해와 태도를 갖게 하고 자살 위험성에서 벗어나도록 돕기 위해서는 주기적인 자살예방 교육을 실시해야하며, 그러한 시간이 교육과정 상에 의무적으로 포함되는 것이 필요하다. 창의적 재량활동 시간을 이용해서 생명존중교육이나 자살예방을 위한 집단 활동을 수행하는 것도 고려해볼 수 있다.

#### 4.2.3 학교와 가정의 연계강화

청소년 자살은 복합적인 현상으로 단지 학교나 가정만의 문제가 아니다. 상호문제가 발생되었을 때 긴밀히 협의할 수 있도록 해야 한다. 청소년의 자살 발생 시기를 보면, 5월이 가장 많고 계절별로는 학기 중이 방학보다 자살 발생하고, 방학 기간 중에는 2월에 자살이 많이 발생하는 것으로 나타났다. 그만큼 청소년들이 새로운 학교급, 학년의 시작과 학교생활에 대한 부담감이 자살 행동에 영향을 준 것으로 판단된다. 그러므로 학교에서 교사가 청소년들이 잘 적응하는지 여부와 문제 상황 등을 부모와 상의할 수 있는 체계를 갖추는 것이 필요하다.

#### 4.2.4 성적에 대한 중압감을 해소시켜 준다

청소년들의 자살 원인 중 하나가 대학 입시와 관련된 학업 문제다. 고등학교 1학년들에게는 의욕을 북돋우고 자신감을 고취시켜 주고, 2학년들은 학업 수준을 향상할 수 있는 대안을 같이 생각한다. 3학년일 경우에는 자신의 현재 상태에 맞게 목표를 수정하거나 조절하여, 자신의 인생의 문제에 있어서 스스로 해결할 수 있다는 통찰력을 갖게 해주는 것이 필요하다.

#### 4.2.5 상담 활동을 강화한다

솔직하고 직접적인 대화를 시도하면서 대화가 원활하게 이루어진다면 청소년의 입장을 공감해주고 이야기를 경청해야한다. 만약 자살을 결심하고 있다는 생각을 듣게 되는 경우, 당황하지 않고 침착한 자세로 이야기를 들어주고 상황 판단을 해야 한다.

이 밖에도 학생 자살원인 분석, 학생 자살예방지도를 위한 유인물과 책자의 발간, 자살 위험이 있는 학생들을 조사하여 적시에 조치를 취할 수 있도록 사전 조사체계가 갖추어져야하며 자격 있는 상담교사의 유치를 통한 전문적인 대처도 방법이 될 것이다.

### 4.3 사회에서의 예방

#### 4.3.1 언론이 청소년의 자살을 보도할 경우, 동정적인 태도는 배제해야 한다

언론이 청소년의 자살을 보도할 때 그 자살이 마치 사회적인 요인 때문에 어쩔 수 없었다는 것처럼 말하는 경우가 있다. 즉 자살자가 희생자라는 태도나 동정적인

태도를 버리고 자살이란 자기 생명에 대해 자기 스스로가 포기하고 책임을 회피하는 것이라는 측면에서 비판적으로 다루어서 모방 심리에 의한 충동적인 자살을 예방해야 할 것이다.

#### 4.3.2 대중매체를 이용한다

TV, 라디오, 신문 등이 앞장서 자살의 비윤리성과 모순성, 생명의 존엄성, 인생경력의 다양한 선택, 인생문제의 의미와 다양한 해결방안 제시, 자살충동을 이겨낸 성공사례 등을 통해 자살 방지적 사회분위기와 인식의 전환을 유도해야 한다. 또한 부적절한 출판물이나 환경의 정화를 위해서도 노력해야 할 것이다.

#### 4.3.3 사회적 지지가 충분하여야 한다

사회적 지지란 ‘사람들로부터 사랑 받고 존중되며 사회 관계망에서 가치 있는 성원이라는 믿음을 갖게 하는 정보’를 의미한다. 개인이 지닌 자원이 부족할 때 사회적 지지가 제공되면 부족한 자원이 보충되기 때문에 스트레스 상황이 적응에 미칠 수 있는 부정적인 영향이 감소된다고 한다. 사회적 지지는 정서적 밀접성과 공유감인 애착, 동일한 관심, 가치, 활동을 공유하는 집단에의 소속감인 사회적 통합, 자신의 능력과 기술을 인정하고 가치 있게 여기게 해주는 가치의 확인, 충고나 정보를 주는 지도, 구체적인 도움, 재정적 도움을 주는 신뢰할 수 있는 유대감 등을 제공해 주는 것으로서, 높은 사회적 지지는 자살 행동의 감소를 유발할 수 있는 강력한 요인이라 할 수 있다.

#### 4.3.4 자살 수단 통제

청소년들이 많이 사용하는 자살 수단은 추락에 의한 자살(52.5%), 목매, 압박 및 질식(34.3%)이다. 몇 년 전만 해도 지하철에서 뛰어내리는 자살 시도자가 많아서 사회문제로 등장한 바 있다. 최근에 각 역사마다 스크린 도어를 설치하여 자살시도자의 진입자체를 차단하여 효과를 보기도 했다. 이와 같이 청소년들은 자신의 신체에 고통을 주지 않고 단번에 자살할 수 있는 방법을 선택하였다. 이러한 자살시도와 충동을 막기 위해서 고층 아파트 창이나 건물 옥상 등에 안전 펜스 설치를 의무화하는 등 자살 수단을 원천적으로 봉쇄하는 것을 고려해야 한다.

#### 4.3.5 자살 방지 센터나 정신병원의 적극적 이용 확대

자살충동이 있는 청소년은 상담 및 치료기관의 설립, 자살 수단에 대한 접근 방지(다리나 고층건물 접근금지), 자살에 대한 현상학적 실태 파악 및 임상적 통계적 연구와 조사를 통해 자살의 형태와 유행성, 자살자 유형 파악, 자살 방지를 위한 개입 프로그램의 설계와 평가의 활발한 수행이 필요하다.

## 5. 결론

청소년의 자살에 관하여 살펴보면 청소년들은 가족 간의 불화, 진학실패 및 성적부진, 친구문제, 욕구좌절 등의 생활 사건으로 인해 자살하는 것을 알 수 있었으며 또한 자신의 문제해결에 대한 실마리가 안보이거나 대처 방법이 없다고 느낄 때 자살의 충동을 느끼는 것을 알 수 있었다.

이러한 청소년 자살의 줄일 수 있는 대책은 가정과 학교 그리고 사회에서 대책을 세워 청소년들을 올바른 성격형성을 할 수 있도록 도와주는 방법도 있겠지만 가장 근본적 치료는 예방이다. 따라서 자살의 가능성이 아주 높은 경우는 일단 격리 또는 입원을 해야 한다. 그러나 문제는 자살이란 무척 예측하기가 어렵다는 점이다. 또한 일단 죽으려고 작정한 사람은 기필코 언젠가 자살을 감행한다고 하는 말이 있을 정도로 아무리 주위 깊게 살펴본다고 해도 속수무책인 경우가 있다.

어쨌든 최상의 대책은 예방이므로 먼저 자살을 일으킬 위험인자나 원인 등을 사전에 충분히 인지하여 자살의 직접 동기가 발생하지 않도록 해야 할 것이다. 예를 들어, 부모나 중요한 사람으로부터 거부당하는 경우, 학교나 친구로부터의 따돌림, 부모의 억압이나 비난, 성폭행, 신체적 학대, 학교 성적비판, 가정불화나 결혼 가정, 약물남용, 노이로제, 정신질환과 같은 문제가 있을 때 각별히 주의하여 관리하여야 한다.

청소년으로 하여금 가족, 동료, 친구 연대의식이 유지될 수 있도록 도와주는 것도 아주 중요하다. 만약 자살을 시도하였으나 다행히 생명을 보존하였다면 일차적으로 ‘위기개입’을 해야한다. 즉 응급실 또는 입원치료 하에서 신속한 신체적 검사와 조치를 받아야 함은 물론이

고 자살의 근본원인과 정신상태, 가족관계 등에 대한 정신과적인 접근과 치료가 필요하다.

청소년들은 자신의 문제해결에 대한 실마리가 안보이거나 대처 방법이 없다고 느낄 때 자살의 충동을 느낀다. 청소년 자살을 줄일 수 있는 대책을 세워 올바른 성격형성을 할 수 있도록 도와주는 방법도 있겠지만 가장 근본적 치료는 예방이다. 작은 관심과 작은 사랑만 있다면 지금 청소년들이 겪고 있는 문제가 조금은 해결 될 수 있을 것이다. 이런 방법을 통하여 우리는 청소년의 자살을 줄일 수 있으며 우리의 미래를 짊어지고 나가야 할 우리의 인재들을 보호할 수 있도록 각계각층의 노력이 필요할 것이다.

## References

- [1] 강석화(2012). 대학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적 지지와 우울을 중심으로. 청주대학교 대학원 석사학위논문.
- [2] 김광용·김명섭·이채연·이용희(2008). “비즈니스 강성욱(2010). 청소년의 우울, 사회적지지, 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에 관한 연구. 강남대학교 대학원 석사학위논문.
- [3] 강은실, 조항숙, 송양숙, 강성년(2003), 청소년의 자살의도와 우울, 영적안녕과의 관계. 『전인간호과학술지』, 제2권.
- [4] 김동숙(2010). 고등학생의 자살생각에 대한 생태체계적 관점의 연구 : 공주시 지역을 중심으로. 공주대학교대학원, 석사학위논문.
- [5] 김병철(2010). 자살에 영향을 미치는 사회적 예측변인 연구: 자살에 관한 언론 보도 내용 분석을 중심으로. 『한국언론학회』, 제54권 제2호 346-362.
- [6] 김보영(2008). 청소년 자살생각에 영향을 미치는 변인에 대한 메타 분석. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- [7] 김소영·홍세희(2012). 초기청소년 자살생각의 변화유형분류와 예측. 『한국청소년연구』, 제23권 제1호 251-275.
- [8] 김순규(2008). 청소년 자살에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인: 보호요인의 매개효과를 중심으로. 『정신보건과 사회사업』, 제29권. 66-93.
- [9] 김은정(2002). 청소년 자살충동에 영향을 미치는 심리사회적 변인에 관한 연구. 청주대학교 대학원 석사학위논문.
- [10] 김재엽·이근영(2010). 학교폭력 피해청소년의 자살생각에 대한 연구. 『청소년학연구』, 제17권 제5호. 121-149.
- [11] 김재엽·정윤경·이진석(2009). 가정내 자녀학대 경험이 청소년의 자살생각에 미치는 영향 및 사회적 지지관계의 조절효과. 한국사회복지조사연구. 21. 119-144.
- [12] 난주(2013). 학교폭력 예방에 관한 연구: 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률을 중심으로, 동의대학교 대학원, 박사학위논문.
- [13] 남영옥(2008). 청소년의 가정폭력 경험이 정신건강에 미치는 영향에 대한 보호 요인의 중재효과. 『미래청소년학회지』, 제5권 제3호. 199-218.
- [14] 노충래·김설희(2012). 중학생의 학업스트레스와 학업성적이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 자아존중감과 우울불안에 대한 개인요인 및 사회적지지요인의 매개효과를 중심으로. 『한국아동복지학』, 제39권. 39-68.
- [15] 문동규(2011). 청소년의 자살생각에 관련된 변인의 메타회귀분석. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- [16] 박에스더(2012). 중학생의 자살예방을 위한 성격적 상담. 충신대학교 대학원 석사학위논문.
- [17] 박재숙(2011). 학교위험요인이 청소년 자살생각에 미치는 영향: Baumeister의 도피이론 모형의 검증. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- [18] 박종익(2012). 자살예방 및 생명존중문화조성을 위한 법률에 대한 연구. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- [19] 박주연(2011). 가족탄력성과 사회적 지지가 한부모와 청소년기 자녀의 심리적 복지에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- [20] 배병렬(2005). 『LISREL 구조방정식모델』 -이해와 활용-. 도서출판 청람.
- [21] 서혜석(2006). 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- [22] 용미주(2011). 청소년의 자살생각과 관련변인 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

- [23] 우체영(2009). 청소년의 부정적 인간관계, 스트레스, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- [24] 우혜선(2008). 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 생태 체계적 요인 검증. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- [25] 위종희(2012). 아동이 지각한 가족건강성, 가족탄력성, 사회적 지지, 스트레스 대처행동 및 심리적 안녕감 간의 구조관계분석. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- [26] 윤경란(2006). 청소년의 스트레스와 자살생각: 자아탄력성의 조절효과. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- [27] 이상구·이윤정·정혜선(2011). 남녀 중·고등학생의 자살시도 예측요인. 『대한 간호 학회지』, 제41권 제5호, 652-662.
- [28] 장선희·이미애(2010). 청소년의 자살생각 관련 요인 연구. 『청소년학연구』, 제17권 제8호, 27-55.
- [29] 정계숙(2005). 청소년 자살생각의 결정요인에 관한 분석. 한양대학교 행정대학원 석사학위논문.
- [30] 조보행(2013). 청소년자살의 위험요인이 자살생각에 미치는 영향: 매개효과와 조절효과분석. 청주대학교 대학원 박사학위논문.
- [31] 조윤숙(2008). 청소년의 심리적 특성과 가족환경 및 학교생활 부적응이 자살생각에 미치는 영향. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- [32] 차미영(2010). 고등학생의 자살생각에 대한 생활사건 스트레스와 사회적지지 및 우울의 효과. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- [33] 최진(2011). 고등학생의 자살위험 모형. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- [34] 하연희(2001). 중학생의 자살생각 실태에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- [35] 하정미(2011). 상담가의 자살예방 사이버상담 경험에 관한 연구. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- [36] 홍나미(2011). 부모학대와 또래괴롭힘이 청소년 자살생각에 미치는 영향: 대인 관계내재화와 절망감의 매개경로를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- [37] Beautrais, A. L.(2006). Suicide prevention: What we know & do not know.
- [38] Beautrais, A. L., Joyce, P. R., & Mulder, R. T.(1999). Personality traits and cognitive styles as risk factors for serious suicide attempts among young people. *Suicide Life Threatening Behavior*, 29(1), 37-47.
- [39] Beca-Garcia, E., Diaz-Sastre, C., Garcia Resa, E., Blasco, H., Braquehais Conesa, D., & Oquendo, M. A.(2005). Suicide attempts and impulsivity. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 255, 152-156.
- [40] Berzo, J., Paris, J., Tremblay, R., Vitaro, F., Zoccolill, M., Hebert, M., & Turecki, G. (2006). Personality traits as correlates of suicide attempts and suicidal ideation in young adults. *Psychological Medicine*, 36(2), 191-202.
- [41] Burns, J. m., & Patton, G.C. (2000). Preventative interentions for youth suicide: A risk factor-based approach. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 388-407.
- [42] Bushman, B. J., Huesmann, L. R.(2006). Short-term and Long-term Effect of Violent Media on Aggression in Children and Adults. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(4). 348-353.
- [43] Gould M. S., Greenberg T, Velting D. M, Shaffer D.(2003). Youth suicide risk and preventive interventions: a review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 42(4), 386-405.
- [44] Kerr, D. C. R, Preuss, L. J., & King, C. A.(2006). Suicidal adolescents' social support from family and peers: Gender-specific assnociations with psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(1), 103-114.
- [45] Kim, B. Y., & Lee, C. S. (2009), A meta-analysis of variables related to suicidal ideation in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(5), 651-661.
- [46] Kim, D. S. (2010). An Eco-Systemic Study of the Suicide idea of High School Students-Centered on Gong-ju City. Unpublished

master's thesis, Gong Ju National University, Gong Ju.

- [47] Langhinrichsen-Rohling, J., Friend, J., & Powell, A. (2009), Adolescent suicide, gender, and culture: A rate and risk factor analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 14(5), 402-414.
- [48] Marisa Nicole Spam(2005). External Locus of Control as a predictor for suicide Risk in African American teenagers, Doctoral dissertation, George Washington University. 42(4), 386-405.
- [49] Masako Mori, (2002), "The Role of Perceived Family Dysfunction in The Occurrence and Severity of Adolescent Suicidality among Urban Ethnic Minority Psychiatric Outpatients", Doctoral Dissertation, Colombia University.
- [50] Wan, G. W. Y., & Leng, P. W. L. (2010), Factors accounting for youth suicide attempt in Hong Kong: A model building. *Journal of Adolescence*, 33, 575-582.
- [51] Watt, T. T., & Sharp, S. F.(2001), Gender differences in strains associated with suicidal behavior among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 333-348.

김 운 삼(Kim, Un-Sam)



- 현재 : 강동대학교 유아교육과 교수
- 2002년 2월~2019. 현재 : 강동대학교 유아교육과 교수
- 관심분야 : 심리학, 다문화, 복지
- E-Mail : edupsy97@hanmail.net

구 서 연(Gu, Seo-Yeon)



- 현재 : 국제대학교 유아교육과 겸임 교수
- 2014년 2월~2019. 현재 : 국제대학교 유아교육과 겸임교수
- 관심분야 : 유아교육, 다문화, 복지
- E-Mail : sy569-8700@hanmail.net