

2019. May

통권

제 2 호

청소년상담 이슈페이퍼

발행인 이기순 | 발행일 2019년 5월 30일

발행처 한국청소년상담복지개발원

청소년 자해, '죽음'이 아닌 '살기위한' SOS!!¹⁾

1. 문제제기
 2. 청소년 자해행동의 실태
 3. 청소년 자해행동의 원인
 4. 청소년 자해행동의 극복과정
 5. 대응방안
- 참고문헌



1) 이 원고는 「서미, 김은하, 이태영, 김지혜 (2018). 고위기 청소년 정신건강 상담개입 매뉴얼: 자살·자해편. 부산: 한국청소년상담복지개발원」의 일부내용을 발췌·수정함.

요약

■ “우리나라 청소년 자해상담 1년 사이 3배 급증”

- 청소년상담복지개발원에서 집계한 자해청소년 상담 지원 실적으로 살펴보면, 2017년 8,352건에서 2018년 27,976건으로 3배 이상 급증한 것으로 나타나 적극적인 개입이 필요함

■ “청소년 자해의 원인은 일상 스트레스를 제대로 표현하지 못하는데서 출발”

- 청소년 자해행동의 직접적인 원인은 ‘스트레스와 부정정서’와 ‘감정억제’로 나타났으며, 지나치게 자신의 감정을 억제하여 감정표현을 못함
- 구체적인 자해 이유는 ‘고통스런 감정과 스트레스를 해소하거나 자신을 비난하고 처벌하기 위해, 자신이 살아있음을 느끼고 주변사람들에게 자신의 힘듦을 보이기 위한 목적’을 지님
- 결국 ‘자해 청소년은 살고 싶어 한다’는 점에 주목하여 관심을 가져야 함.

■ “청소년 자해문제는 부모, 상담자, 친구의 공감과 지지로 극복가능”

- 자해 청소년은 자해행동을 한 후 외로움, 두려움, 허탈함, 죄책감 등 부정적인 경험을 하였고, 이로 인해 ‘누군가의 도움을 받고 싶다’는 생각을 함
- 자해행동을 한 일부 청소년은 ‘개인적인 관계(부모, 친구)에서 공감과 지지를 받는 것’과 ‘상담자의 전문적 도움’이 자해행동을 대처하는 데 긍정적인 역할을 함
- 이러한 과정을 거쳐 ‘삶의 생기가 되살아남’, ‘마음이 편안해짐’, ‘긍정적인 스트레스 대처 방안’, ‘긍정적이고 수용적인 자기개념 형성’의 결과가 나타나면서 긍정적인 변화와 성장을 경험함

■ “학교 및 청소년 유관기관에서는 위기 청소년을 위한 관리체계를 마련 및 유지해야 함”

- 자해우려가 있는 청소년이 쉽게 도움을 받고 회복할 수 있도록 학교 내·외 전문가로 구성된 위기관리팀을 운영하고 정부는 이러한 ‘위기 청소년을 위한 관리체계’가 원활히 기능할 수 있도록 관심을 갖고 지원해야 함
- 또한 자해청소년의 대국민 인식개선을 위한 홍보활동(공익광고, 캠페인 등)을 적극적으로 추진하여 자해청소년이 긍정적인 방식으로 감정 표현할 수 있도록 안내해야 함

■ “청소년 자해문제 해결을 위해 부모는 자녀와의 소통능력, 상담자는 개입 전문성 필요”

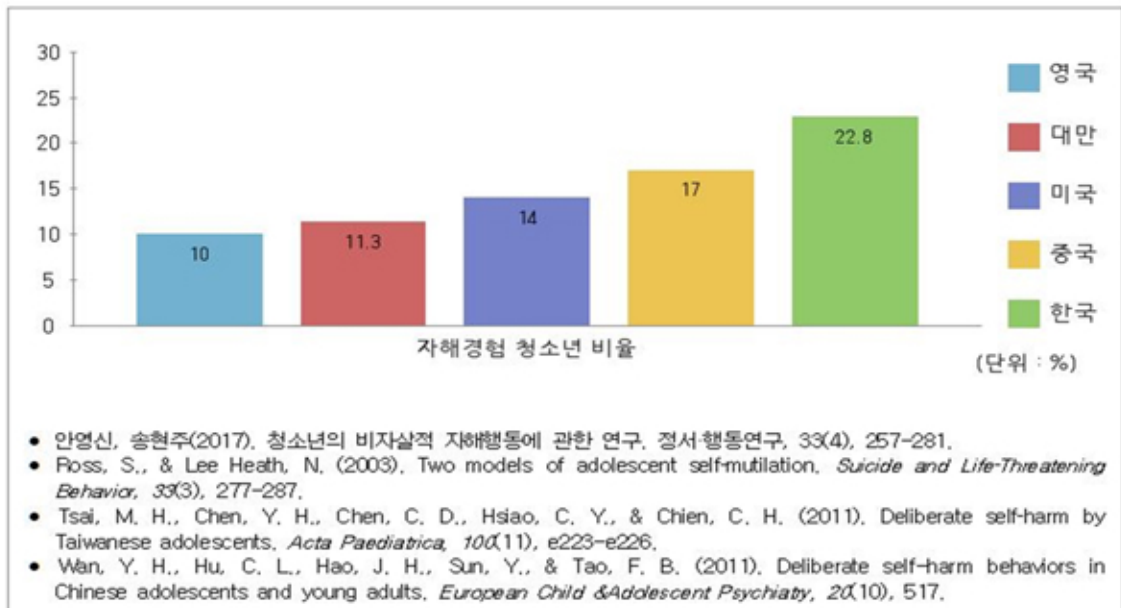
- 부모는 자해행동을 보인 자녀를 비난하거나 야단치기보다 자녀의 마음을 헤아려주는 등 ‘제대로 된 부모역할이 이루어질 수 있도록 교육과 상담’이 필요함
- 또한 초등학생 때부터 학교생활에서 경험하는 학업 및 대인관계 관련 스트레스 대처방법을 교육시키고, 자신의 부정적인 감정을 주변사람들에게 표현할 수 있도록 교사 및 부모 대상 감정인식 및 표현, 스트레스 대처 등의 교육이 이루어져야 함
- 청소년상담복지센터 및 Wee센터 상담자들이 청소년 자해행동을 전문적으로 상담개입 할 수 있도록 전문교육을 실시중에 있음.

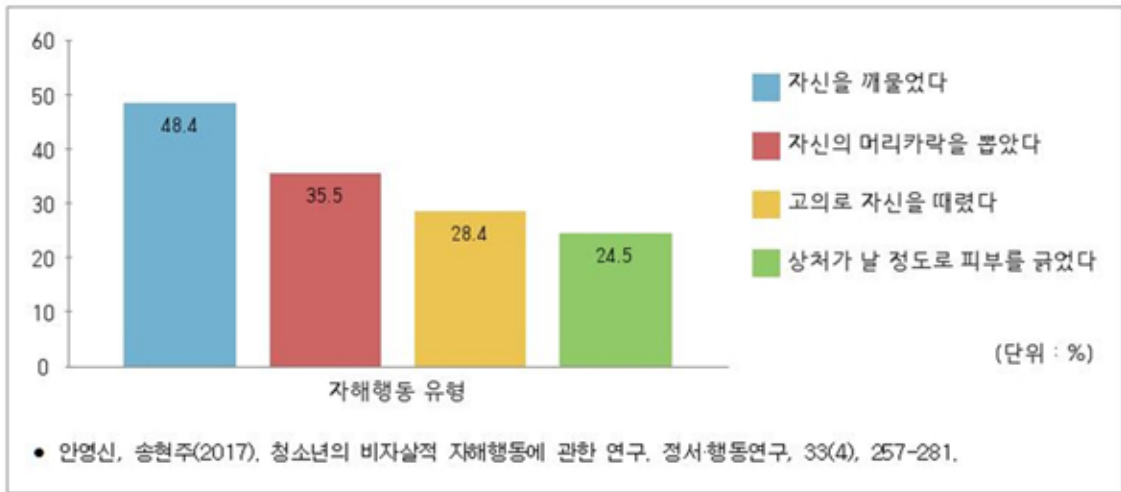
1. 청소년의 자해행동에 왜 관심을 가져야 하는가?

- ‘자해(self-injury)’는 의도적으로 자신의 신체에 상처를 입히는 행동을 말하며, 넓은 의미에서는 자살을 시도하고자 하는 목적은 없으나 지속적이고 의도적으로 무모하게 스스로에게 상처를 입히는 행위를 의미함(Conterio & Lader, 1998; Zila & Kiselica, 2001).
- 그래서 이를 비자살적 자해(non-suicidal self-injure: NSSI) 라고도 하며, 비록 자살의도가 없더라도 죽음으로 이어질 가능성이 높기 때문에 청소년 문제행동 중 고위험에 분류됨 (Laye-Gindhu & Schonert-Reinchl, 2005).
- 최근 청소년 자해가 급격히 증가하고 있음. 2018년 10월 기준 SNS, 인스타그램에서 해시태그 ‘자해’로 검색되는 게시물 3만 8000여건에 이르는 것으로 보고됨(해럴드경제, 2018. 10. 08).
- 특히, 전국 청소년상담복지센터에서 취합한 청소년 상담실적 중 자살관련 상담실적은 2017년 23,915건에서 2018년 43,238건으로 전년대비 2배 증가하였고, 자해 관련 상담 실적은 2017년 8,352건에서 2018년 27,976건으로 전년대비 3배 이상 급증한 것으로 집계되어 청소년 자살 및 자해 행동에 대한 관심과 적극적인 개입이 필요한 상황임.
- 그러나 자해 청소년을 효과적으로 상담 개입할 수 방안에 대한 구체적인 논의는 매우 미흡한 실정임. 이에 청소년 자해행동의 다양한 원인을 분석하여 적극적인 대응방안을 모색하는 노력과 함께 그들을 위한 체계적인 구조화된 프로그램 개발은 매우 중요함.

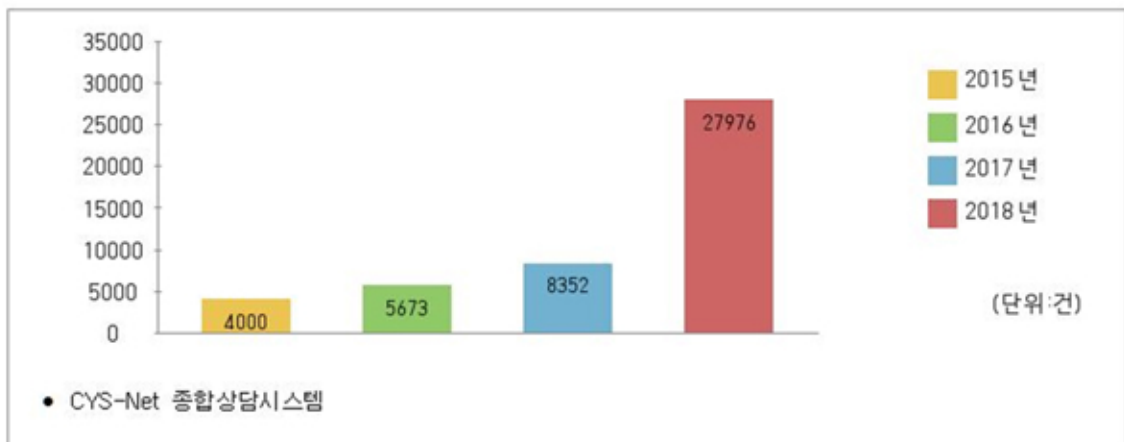
2. 청소년의 자해행동에 실태

- 청소년을 포함한 자살문제는 전 세계적으로 심각한 문제이며, 한국은 OECD 회원국 중 자살률과 자살증가율 모두 1위 국가로 꼽히고 있음(OECD, 2016). 특히, OECD 31개국 청소년(10~24세)의 자살률이 2000년에 비해 2010년 감소하는 추세를 보였으나, 우리나라의 경우 46.9%가 증가한 추세를 보임(한국보건사회연구원, 2013).
- 청소년 자해행동은 스트레스와 긴장을 조절하고 적극적으로 대안을 찾기 어려운 청소년기에 많이 발생하지만(Laye-Gindhu & Schonert-Reinchl, 2005), 은밀하게 자신의 몸에 상처를 입히는 방식으로 사회나 가족에게 잘 드러나지 않는 특성을 보여 정확한 수치를 파악하는 것은 어려운 실정임(이동훈, 양미진, 김수리, 2010).
- 국외 문헌에서 나타난 청소년 자해행동은 미국의 경우 약 14%가 최소한 한번 이상 자해경험이 있다고 보고되었고, 영국의 청소년(15-16세) 중에 10%가 자해경험을 보고함(Ross & Heath, 2002). 또한 대만 고등학교생의 11.3%(Tsai, Chen, Chen, Hsiao, & Chien, 2011), 중국 청소년(12세-24세)의 17%(Wan, Hu, Hao, Sun, & Tao, 2011)가 자해를 하는 것으로 나타남.
- 우리나라의 경우 남녀 중·고등학생 680명을 대상으로 한 설문에서 22.8%가 자해경험이 있다고 나타남. 특히 구체적인 자해행동 유형으로는 ‘자신을 깨물었다’가 48.4%로 가장 높았고, ‘자신의 머리카락을 뽑았다’ 35.5%, ‘고의로 자신을 때렸다’ 28.4%, ‘상처가 날 정도로 피부를 긁었다’ 24.5% 순으로 나타나 충격을 줌(안영신, 송현주, 2017).





- 우리나라에서 나타나는 청소년 자해행동은 치명적인 방식으로 행해지는 양상을 보인다고 하기 보다는 일상적으로 쉽게 할 수 있는 방식이 주를 이룸.
- 특히 청소년상담복지개발원에서 집계한 자해 청소년 상담 지원 실적으로 살펴보면, 2015년 4,000건, 2016년 5,673건, 2017년 8,352건, 2018년 27,976건으로 집계되어 최근 1년 사이에 3배 이상 증가한 것으로 나타났고, 이러한 자해행동은 12.43세에 시작하는 것으로 나타남.
- 청소년의 자해행동은 초등학생 때부터 시작된다고 볼 수 있으므로 조기에 자해행동의 징후를 예측하고 자해행동이 발생하는 원인과 극복과정을 구체적으로 탐색하여 자해문제를 예방 하고 적극적인 개입을 해야 함.



3. 청소년 자해행동의 원인

- 청소년 자해행동의 직접적인 원인은 ‘스트레스와 부정정서’와 ‘감정억제’로 나타남. 즉친구와의 갈등, 학교생활 부적응 및 성적 압박 등 다양한 스트레스를 지각하고, 우울, 불안, 외로움, 무력감 등 부정정서를 많이 느낌
- 또한 이들은 지나치게 자신의 감정을 억제하는 경향을 보이며, 감정표현을 못함
- 청소년 자해행동의 맥락요인에는 ‘가족 요인’, ‘사회적 요인’이 나타남. 즉, 자해 청소년은 가족과의 갈등, 부모의 무관심과 폭력 등을 경험하였지만 도움을 청할 곳이 없었고, 상담을 통한 지속적인 조력을 받지 못함
- 이러한 상황에서 더 이상 자신의 감정을 조절하거나 다루기 힘들어 자해행동을 함
구체적인 이유로는 스트레스를 해소하거나 자신을 비난하고 처벌하기 위해, 또는 자신이 살아있음을 느끼고 주변사람들에게 자신의 힘듦을 보이기 위한 목적을 지님

■ 본 연구에서 자해행동을 보이는 청소년 8명(18세~24세)을 대상으로 심층인터뷰 한 결과를 근거이론에 기초한 질적 분석을 통해 자해행동의 실제적 원인을 살펴봄.

■ 청소년 자해행동의 직접적인 원인으로는 ‘스트레스와 부정정서’, ‘감정억제’가 나타남.

- 스트레스와 부정정서로는 ‘친구와의 갈등으로 인해 스트레스를 받음’, ‘학교생활 부적응 및 성적에 대한 압박을 경험함’, ‘우울, 불안, 외로움, 무력감을 많이 느낌’으로 나타남.

“그러니까 초등학교 때는 엄청 작은 곳에서 생활했었어요. 그래서 한 번 왕따를 당하면 좀 자주 당하는 경우가 많았는데 그 때 그렇게 하다가 큰 중학교를 갔어요. 근데 중학교에서도 갑자기 커지니까 적응이 안 되는 거예요. 고등학교 와서는 많은 애들이랑 함께 있는 게 좀 익숙해질 거라고 생각했는데 고1때 친구랑 싸웠는데, 근데 제가 너무 낮을 가려서 그 친구밖에 말을 못했었어요.” — (참여자 A. 친구와의 갈등으로 스트레스를 많이 받음)

- 감정억제는 대부분의 자해행동을 보인 청소년들이 자신의 부정적인 감정을 제대로 드러내지 못했는데, 가령, ‘울고 싶어도 울지 못함’, ‘행복한 모습만을 보이려고 노력함’, ‘타인에게 화를 내 본적이 없음’으로 진술함.

■ 청소년의 자해행동의 맥락요인에는 가족 요인, 사회적 요인이 나타남.

- 가족요인의 예로는 ‘부모님 맞벌이로 같이 보내는 시간이 거의 없음’, ‘부부갈등으로 인한 무관심’, ‘나에게 관심이 없이 각자의 삶을 사는 부모’, ‘도움이나 상담을 받고 싶은 마음을 무시하는 가족’, ‘가족 앞에서 자해를 했지만 방관’, ‘무조건 나를 비난하는 부모’, ‘힘들다고 말했을 때 폭력적인 반응을 보이는 부모’가 도출됨.

“약간 그 때는 정말 죽으려는 목적 보다는 엄마한테.. 엄마 앞에서 했어요. 근데 내가 엄청 심하게 그렇게 한 건 아니고 그냥 칼을 들고 내가 이렇게 힘들다. 내가 이렇게 많이 힘들다는 걸 표현하려고 한 건데 엄마가 엄청.. 무관심했죠. 아무렇지 않게 넘겨버리고 방관 아니면 무시? 이런 느낌? 그래서 그 때 그었던 거 같아요.” — (참여자 D. 부모의 무관심과 방관적인 태도)

- 사회적 요인의 예로는 ‘안정적으로 상담을 받을 곳이 없음’, ‘여러 상담기관으로 연계되어 지속적인 도움을 받지 못한다고’ 보고됨.

“상담 선생님이 계속 바뀌고..상담 선생님이 매번 같이 있을 수 없으니까. 근데 밤에 갑자기 너무 혼자 같고 그냥 이대로 떠날까 내가 없어져도 아무도 모르겠지? 상담 선생님이 알려준 위기상담 번호에 전화했는데 내 이야기를 다시 반복해야 하니까. 그 분은 내 상황을 모르니까 계속 하던 말 또 하고.. 얘기를 하는데 더 안 좋다 그런 생각이 들었어요.”— (참여자 D. 안정적인 자해 상담 서비스 부재)

■ 따라서 청소년 자해행동은 ‘스트레스 해소’, ‘죄책감 해소’ 등 부정적인 감정의 해소와 ‘나의 힘듦을 알리기 위해’ ‘공감 받지 못한다고 느껴서’ 등 사회적 지지를 얻기 위해서 인 것으로 나타남.

- 구체적으로 개인 내적으로 ‘스트레스를 해소하기 위해’, ‘나를 처벌하려고’, ‘살아있음을 느끼기 위해’ 자해를 하기도 하고, ‘나의 힘듦을 알리기 위해’, ‘마음을 알아주는 사람이 없고, 공감을 받지 못할 때’ 친구나 부모가 알아주기를 바라는 마음에서 자해행동을 하는 것으로 나타남.

“자해 같은 거는 죽고 싶어서 했다기보다는 내가 너무 미울 때? 많이 했어요. 막. 그거는 이제 보통 학업 스트레스 때문에 많이 죽고 싶다 느꼈는데 내가 너무 미우면 그냥 자살하고 싶다 이런 것 보다는 그냥 너무 미우니까는 볼펜으로 몸을 긁거나 이랬었어요..(중략) 근데 막 굶고 나니까 뭐지? ‘나는 이런 벌을 받을만해’ 이런 생각을 막 했어요, 그 때 너무 짜증나서.” — (참여자 B. 개인내적 기능)

“어떻게 보면 약간 못됐는데 내가 이만큼 힘들다는 걸 약간 표현하기 위한 수단? 약간 부모님한테 살짝..그러니까 이만큼 힘들다는 걸 보여주려고 저한테도 화내고 걸으려는 어떤 게 드러나야 부모님이 내 상황의 심각성을 알아줄 것 같고...” — (참여자 A. 도움요청)

4. 청소년 자해행동의 극복과정

- 자해 청소년은 공통적으로 자해행동을 한 후 외로움, 두려움, 허탈함, 죄책감 등 부정적인 정서를 경험을 하였고, 이로 인해 ‘누군가의 도움을 받고 싶다’는 생각을 함
- 자해행동을 한 일부 청소년은 ‘긍정적이고 낙천적인 성격’을 지녔고, 이는 자해행동을 극복하는 데 도움이 됨
- 또한 일부 청소년은 개인적인 관계(부모, 친구)에서 공감과 지지를 받는 것과 상담자의 도움이 자해행동을 대처하는 데 긍정적인 역할을 함
- 이러한 과정을 거쳐 ‘삶의 생각이 되살아남’, ‘마음이 편안해짐’, ‘긍정적인 스트레스 대처방안’, ‘긍정적이고 수용적인 자기개념 형성’의 결과가 나타나면서 긍정적인 변화와 성장을 경험함
- 청소년의 자해행동의 극복과정은 자해행동이 나타난 후 부정적인 감정을 경험하지만 ‘개인적 노력과 외적 변화’, ‘극복’, ‘내적 성장’으로 이어짐.

■ 자해 청소년의 극복과정을 살펴보기 위해 심층 인터뷰 한 내용을 기초로 질적 분석하여 시간의 흐름에 따른 상황변화를 추적한 결과, 자해행동이 나타난 후, 부정적인 감정을 경험하지만 ‘개인적 노력과 외적 변화’, ‘극복’, ‘내적 성장’의 과정을 거침.

- 참여자들은 자해행동을 한 후 공통적으로 ‘부정적인 정서를 경험’하였고, 이로 인해 ‘누군가에게 도움을 받고 싶다는 생각’을 함. 구체적으로 자해를 한 후, 외로움, 두려움, 허탈함, 분노를 느끼거나 자신이 너무 한심하고 ‘겁쟁이’같거나 부모님께 죄송한 마음이 들어 죄책감에 휩싸임.

“그 시도를 했을 때는 그냥 좀 너무 한심하고 되게 스스로 겁쟁이 같고 그러다가 내가 왜 이렇게 살지 하면서 울고 막 그랬는데. 그냥.. 어.. 그냥 아무것도 없는 허탈한 기분이었던 것 같아요. 그냥 그 때는 왜 이렇게 했을까보다는 그냥 아 이걸 소독 해야겠다 이런 생각을 했던 것 같아요. (음.. 네.) 소독하면서 그냥 '아 왜, 왜 또 이렇게 폐혈증 걸려 가지고 죽으면 아프니까' 이 생각하면서 좀 스스로 한심해 하기도 하고 이게 뭐지 싶기도 하고” — (참여자 C. 자해 행동 후 부정적인 경험)

- 그리고 일부 참여자들은 자신의 ‘긍정적이고 낙천적인 성격’이 자해행동을 극복하는데 도움이 되었고, ‘심리적 어려움에서 벗어나려는 욕구와 믿음’이 있어 꾸준히 노력하였다고 함.

“제가 그 때는 우울하고 죽을까 이런 생각을 했긴 했지만 원래 성격이 긍정적이고 활발하다는 말을 많이 들었거든요. 내가 지금은 이렇지만 그래도 나한테 긍정적인 면이 있으니까 그래도 내가 성격이 좋으니까 이 문제가 해결될 수 있을 거야. 자연스럽게 그냥 그렇게 생각하고 주변 사람들도 그렇게 생각하니까” — (참여자 F. 성격적 강점 & 나와 변화에 대한 믿음)

- 또한 일부 참여자들은 ‘개인적인 관계에서 공감과 지지를 받는 것’, ‘상담자의 도움이 자해행동에 대처하는데 도움’이 되었으며, ‘자퇴나 쉼터 입소 등 환경적인 변화’로 인해 자해행동이 감소되었다고 보고함.

“선생님이 아무 말 없이 가만히 들어주시는 게 좋았고.. 눈을 안 맞춰도 되는 게 좋았고.. 그냥 그냥 상담실 편안한 분위기라든가.. 그리고 음.. 제가 계속 뭔가 이런 이미지를 안 만들어도 되는 것들이나 아니면 진짜 중요했던 거는 되게 어쨌든 절대적인 나를 지지해주는 사람을 얻은 느낌이다? 이런 생각 많이 들어서..” — (참여자 D. 상담자로부터 도움을 받음)

■ 이러한 과정을 거친 결과, 자해 청소년에게 ‘삶의 생기가 되살아남’, ‘마음이 편안해짐’, ‘긍정적인 스트레스 대처방안’, ‘긍정적이고 수용적인 자기 개념 형성’이 나타남.

- 자해행동에서 벗어나려고 노력한 참여자들은 대부분 삶에서 생기를 되찾았고, 우울, 불안, 분노가 감소되었으며, 마음에 여유가 생김.

“약간 뭔가 이런 과정을 다 견뎌서? 약간 뭔가 뭔가 많이 경험하고 보고 싶고 그랬어요. 제가 지금 경험한 건 이 것 밖에 안 되는데 물론 나쁜 경험도 많겠지만 좋은 경험도 많고, 좋은 사람도 많이 만날 수 있고. 약간, 약간 뭐라고 해야 되죠? 처음에는 그런 생각 잘 안 들었는데 조금씩 덜 해지면서 엄마랑 여행하게 되고, 그 상황에서 뭔가 다양한 걸 경험하고 싶었어요.” — (참여자 A. 삶에 생기가 생김)

- 참여자들은 자해 행동이 감소되면서 긍정적인 변화와 성장을 경험함. 구체적으로 긍정적인 스트레스 대처 방안을 사용하며, 부정적인 감정을 표현하고 자신을 돌보게 됨.

“처음에는 되게 싫다는 말을 진짜 못했었거든요. 근데 그걸 조금 용기 내서 할 수 있게 된 것 같고.. 내가 어떤 게 힘들고 슬퍼하는 건지 알게 되고 그 다음에 그전까지는 그냥 계속 남들하고 비교하면서 나는 저 사람은 저만큼 했는데 나는 이만큼 힘들니까 안 힘들어도 돼. 이렇게 넘겼던 것들이 많은데 ‘저 사람은 저 사람이고 난 지금 내가 힘든 걸 돌봐줘야 돼’ 이런 생각을 많이 했어서.. 그래서 힘들 때 울기도 하고 조금씩 극복하려 노력도 하고 그랬던 것 같아요.” — (참여자 D. 긍정적인 스트레스 대처 방안)

- 일부 참여자들은 극도의 어려운 시간을 경험하면서 자신에 대해 많은 생각을 하였고, 극복과정에서 발견한 내면의 힘을 자각하면서 수용적인 자기개념을 형성함.

“나는 충분히 괜찮은 사람이고 다른 것 할 수 있다. 라는 생각을 가질 수 있었던 게 가장 컸던 것 같아요. 나를 좋게 봐주는 거죠 그대로 받아들이게 된 거 같아요.” — (내담자 C. 긍정적이고 수용적인 자기 개념 형성)

■ 결론적으로 청소년의 자해행동의 극복과정은 자해행동이 나타난 후 강렬한 부정적인 감정을 경험하지만 ‘개인적 노력과 외적 변화’, ‘극복’, ‘내적 성장’으로 이어짐. 가끔 ‘극복’에 이른 후에도 심각한 스트레스 상황에서 자해 행동이 다시 나타나기도 하지만 일시적임.

5. 대응방안

1) 정부 및 학교, 청소년 유관기관에서는 위기 청소년을 위한 관리체계 마련 및 유지해야 함

- 자해우려가 있는 청소년이 쉽게 도움을 받고 회복할 수 있도록 학교 내·외 전문가로 구성된 위기관리팀을 운영하고 정부는 '위기 청소년을 위한 관리체계'가 원활히 기능할 수 있도록 관심을 갖고 지원해야 함.
- 최근 여성가족부는 '고위기 전담 청소년동반자' 제도를 신설하여 자살·자해 시도 청소년을 대상으로 장기적이고 지속적인 상담 지원할 것을 밝힘. 또한 자살·자해를 조장하는 대중가요를 모니터링하여 청소년 유해매체물 지정 및 청소년 대상 유통 차단을 추진하고, 청소년 유해매체물의 유통실태 점검 시 발견되는 자살, 자해 조장 게시물 등이 심의·차단될 수 있도록 관계부처 등과 협력하여 부정적 파급을 예방하기 위해 노력하고 있음.
- 덧붙여 자해청소년 맞춤형 지원을 위해서 향후 자해청소년의 대국민 인식개선 및 관심증대와 그들을 돕기 위한 방안에 대한 홍보활동(공익광고, 캠페인 등), 자해청소년에 초점을 맞춘 상담서비스 지원 방안이 이루어질 필요가 있음.

2) 자해 청소년의 부모교육 및 상담을 강화해야 함

- 자해행동을 보이는 청소년의 경우, 부모의 관심과 지지는 자해를 완충시키는 중요한 역할을 하므로, 청소년을 대상으로 한 상담개입뿐만 아니라 그들의 부모가 제대로 된 역할을 하고, 현명하게 대처할 수 있도록 부모교육을 제공하는 것이 매우 필요함. <참고1. 자녀의 자해행동에 대처하는 TIP>
- 특히 자해청소년을 둔 대부분의 부모들은 자녀의 자해흔적을 발견했을 때 어떻게 반응해야 될지 모르는 경우가 많기에 근본적인 치료를 위해서는 부모상담 개입을 강화해야 함(한겨레21, 2018. 11. 23).

3) 청소년 자살개입과는 차별화된 청소년 자해 상담개입 필요

- 청소년 자해는 죽고자 하는 의도 없이 극심한 부정적인 감정 해소와 부모·친구 등 타인에게 자신의 고통을 호소하기 위해 이루어짐. <참고2. 자해청소년에 대한 오해>
- 이에 부정적인 감정 해소 및 고통을 표현하기 위해서 자해가 아닌 다른 방법을 선택하도록 도울 필요가 있음. <참고3. 자해청소년을 상담하는 TIP>
- 특히 초등학교 때부터 학교생활에서 경험하는 학업 및 대인관계 관련 스트레스 대처방법을 교육시키고, 자신의 부정적인 감정을 주변사람들에게 표현할 수 있도록 감정인식 및 표현, 스트레스 대처 등의 교육이 이루어져야 함.

4) 청소년상담 관련 기관 대상으로 청소년자해 상담개입 필요

- 자해행동에 초점을 둔 상담개입 프로그램이 부족한 현실(이우경, 2015; 추적 60분, 2019. 2. 22.)에서 한국청소년상담복지개발원에서 개발한 자해 위기 청소년 상담개입 매뉴얼을 보급하는 것은 매우 의미 있는 작업임.
- 한국청소년상담복지개발원은 17개 시도 청소년상담복지센터 상담자와 전국의 교육청 Wee센터 전문상담교사 및 전문상담자를 대상으로 자해 상담개입 전문가 1,000명을 양성할 예정임.
- 또한 지역 청소년 및 부모가 쉽게 자해전문서비스를 받을 수 있도록 '19년 경기도 청소년상담복지센터에 '자해 상담클리닉'을 시범적으로 운영하고, '20년 전국 청소년상담복지센터로 '자해 상담클리닉'의 운영을 확대할 계획임.

참고문헌

서미, 김은하, 이태영, 김지혜 (2018). 고위기 청소년 정신건강 상담개입 매뉴얼: 자살·자해편.
부산: 한국청소년상담복지개발원.

안영신, 송현주(2017). 청소년의 비자살적 자해행동에 관한 연구. 정서·행동연구, 33(4), 257-281.

이동훈, 양미진, 김수리 (2010). 청소년 자해의 이해 및 특성에 대한 고찰. 청소년상담연구, 18(1), 1-24.

이우경 (2015). 청소년 비자살적 자해행동(NSSI) 치료 프로그램 개발 및 효과 연구. 서울: 한국연구재단.

한겨레21, “부모 동의 없어도 자해 청소년 치료 가능해야”, 2018. 11. 23. <http://h21.hani.co.kr/arti/SERIES/291>

한국보건사회연구원 (2013). OECD 국가와 비교한 한국의 인구 집단별 자살률 동향과 정책 제언.
서울: 한국보건사회연구원.

Conterio, K., & Lader, W. (1998). Bodily Harm: the Breakthrough Treatment for Self injurers. New York: Hyperion.

Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the “whats” and “whys” of self-harm. *Journal of youth and Adolescence*, 34(5), 447-457.

Ross, S., & Lee Heath, N. (2003). Two models of adolescent self mutilation. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 33(3), 277-287.

Tsai, M. H., Chen, Y. H., Chen, C. D., Hsiao, C. Y., & Chien, C. H. (2011). Deliberate self harm by Taiwanese adolescents. *Acta Paediatrica*, 100(11), e223-e226.

Wan, Y. H., Hu, C. L., Hao, J. H., Sun, Y., & Tao, F. B. (2011). Deliberate self-harm behaviors in Chinese adolescents and young adults. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 20(10), 517.

Zila, L. & Kiselica, M. (2001). Understanding and counseling self-mutilation in female adolescents and young adults. *Journal of Counseling & Development*, 79(1), 46-52.

〈참고1〉 자녀의 자해행동에 대처하는 Tip

■ 부모가 자녀의 자살·자해관련 사실을 알게 되었을 경우

- 청소년의 자살 생각이나 시도는 “해결방법을 모르겠어요. 도와주세요.”하는 도움을 청하는 소리이기 때문에 구체적으로 어떤 부분에서 도움이 필요한지 관심을 가져야 한다.
- 자녀의 자해행동에 대해 비난하거나, 야단을 치는 것보다는 자녀가 자해를 하게 된 마음에 대해 읽어줄 수 있도록 한다.
(예, “지금 많이 화가 나서 이렇게 행동한 것 같은데, 무슨 일 있니?”, “혹시 엄마가 도와줄 일은 없어?”)
- 관심을 얻으려고 자해를 한다는 생각에 자해 행동에 대해 “그런 거 해봐야 죽지 안아”, “넌 용기가 없어서 못할 거야” 등의 별거 아니라는 식으로 반응하지 않도록 한다.
- 평소보다 자녀와 함께 하는 활동을 늘리거나, 가급적 자녀 혼자 집에 있는 시간을 줄일 수 있도록 한다.
- 자해는 긴장완화 방법으로 점차 장기화 될 가능성이 높기 때문에 자해관련 사실을 알게 된 경우, 빨리 전문가의 도움을 받을 수 있도록 한다.

■ 자해 청소년 도움 받을 수 있는 곳

- **청소년전화1388**
- 전화 1388, 휴대전화는 지역번호+1388
- **청소년 사이버 상담센터(www.cyber1388.kr)**
- 홈페이지 접속(www.cyber1388.kr) → [채팅상담실] 클릭
- **한국청소년상담복지개발원**
- 예약전화: 051) 662-3000
- 이용시간: 월~금, 09:00~18:00

〈참고2〉 자해청소년에 대한 오해

■ 자해하는 청소년은 정말로 죽고 싶어서 자해를 시도한다(X)

- 자해 청소년의 대부분은 죽으려는 의도를 가지고 자해를 시도하기 보다는 다양한 동기와 목적을 가지고 자해를 시도하는 경우가 많다.
(예, 누군가가 나의 힘들음을 알아봐주길 위해서, 자기처벌을 위해서, 스트레스에 대처하기 위해서 등)

■ 자해 문제를 구체적으로 물어보는 것은 자해 행동을 부추기는 것이다(X)

- 오히려 자해관련해서 구체적으로 물어봐 줌으로써 자해 청소년들은 자해 행동에 대해서 이해받는다고 느낀다.

■ 극소수의 매우 병약한 사람만 자해 한다(X)

- 약 인구의 1%는 한번 또는 그 이상 압도적인 상황과 감정을 다루기 위해 자해를 시도한다.

■ 부모로부터 관심을 끌기 위해 청소년들은 자해를 시도 한다(X)

- 청소년의 자해는 부모의 관심을 끌기보다는 부모가 자신의 힘들음을 알아봐주기를 원하지만 표현하기 어려워서 자해를 시도한다.

■ 심리적인 문제가 있는 청소년들만 자해를 할 것이다(X)

- 일부 자해청소년 중에 매우 심각한 심리적인 문제를 가지고 있는 경우도 있지만 모든 청소년들에게 해당하는 것은 아니다.

출처: 서미, 김은하, 이태영, 김지혜(2018). 자해 위기 청소년 상담매뉴얼. 부산: 한국청소년상담복지개발원

〈참고3〉 자해청소년을 상담하는 Tip

(상담자와 교사를 위한) 자해 청소년 이렇게 도와주세요!!

■ 자해 청소년의 자해 동기, 목적, 감정을 이해한다.

- 당황하지 않고 부드럽고 차분한 목소리로 안정감 있게 대하기
- 자해 행동 자체에 관심을 주는 대신 자해를 하게 된 심정을 공감하기
예) “왜 이런 행동을 했니?”(X), “어떤 상황에서 이러한 행동을 하게 되니?”(O)
- 대화를 거부할 경우 마음의 문을 열 때 까지 기다려 주기

■ 자해 행동을 멈출 준비가 되었는지 점검한다.

- 자해 행동을 멈출 준비가 되지 않았다면 그 이유에 대해 물어본다.
예) “자해를 그만두는 것이 자신 없다면 어떤 면에서 어려울 것 같은지 이야기 해줄 수 있겠니?”

■ 자해 행동 이후의 정서에 대해 이해한다.

- 자해 이후에 느끼는 수치감, 허탈감, 외로움, 죄책감 등의 부정적인 감정에 대해 공감하고 이해한다.
예) “자해 이후에 어떤 감정이 들었니?”, “자해 이후에 어떻게 행동했니?”

■ 자해를 대체할만한 대안 활동을 함께 찾아본다.

- 기분을 좋게 할 수 있는 다른 신체 활동을 한다.
(예, 거품목욕하기, 일광욕하기, 마사지 받기, 머리 스타일 변화주기, 콘서트 가기등)
- 색칠하기, 그림 그리기 등 예술 작업을 통해 자신의 감정을 표현해 본다.
- 자해를 유발하는 내면화된 동기(예, 생각, 감정)를 기록한다.
- 다른 것에 집중하도록 노력함(예, 낱말 맞추기, 조각 그림 맞추기). 특히 지적 자극을 주는 과제들을 해볼 수 있도록 한다.
- 그 밖의 다른 대체 활동에 대해 이야기 해본다.
 - 일기쓰기 : 일기는 감정을 명확하게 볼 수 있도록 해준다
 - 명상하기 : 요가, 조용한 음악 듣기 등 휴식을 취할 수 있는 방법이 있다. 또한 산책을 가거나 명상을 하는 것도 좋다.
 - 음악과 춤 : 노래나 음악을 통해서 억압된 감정을 해소할 수 있다.
 - 미술 : 그림 그리기 등을 통해 심리적으로 안정감을 느낄 수 있다.
 - 독서 : 책을 읽는 것은 자해 충동에서 벗어날 수 있는 좋은 방법이다.
 - 운동 : 어떠한 운동도 여러분이 자해 충동에서 벗어나는데 도움이 된다.
 - 옷장을 청소하고 책상 정돈하기
 - 이메일과 인스턴트 메시지 교환 : 이메일, 인스턴트 메시지, 블로그를 통해 소통한다.