

ISSUE PAPER

2021 Vol. **05**

| 발행인 윤효식

| 발행일 2021. 12. 28.

청소년상담 이슈페이퍼

‘상담을 통해 자살· 자해를 극복하다’ : 청소년 집중 상담 개입

01 들어가기

02 근거기반 상담개입 ‘집중 심리클리닉’ 운영보고

- 운영결과
- 청소년 인터뷰 : 네 탓이 아니라고 믿어주신 선생님
- 상담자 인터뷰 : 버텨준 너희에게 고마워

03 앞으로의 과제



요 약

■ 코로나19 이후, 청소년 정신건강 문제 더욱 심각

- 고위기 청소년 자살·자해 문제 더 심화되고 있음
- 사회적 관심과 공감으로 예방 가능한 청소년 자살·자해 위험에 대한 관심 필요
- 고위기 청소년을 위한 근거기반 자살·자해 청소년 상담개입 필요

■ 근거기반 집중 심리클리닉 운영보고 : 자살·자해 감소

- 2020~2021 2년간 전국 17개 지역 거점별 운영
- 한국청소년상담복지개발원이 개발한 과학적·체계적 집중 심리클리닉 운영모형과 상담 매뉴얼을 토대로 청소년 상담개입
- 2020년 271명 청소년 상담, 자살위험성 36.12% 감소
- 2021년 273명 청소년 상담, 자살위험성 39.39% 감소

■ 집중 심리클리닉 상담경험 청소년 인터뷰

- 유일한 해소법이었던 자해 :
어떻게 해야 할지 모르는 상황에서 불안한 감정을 없애기 위해 자신의 몸에 상처를 냄
- 이해 받지 못함으로 더욱 숨게 됨 : ‘그런 걸 왜 하냐’는 시선 때문에 더욱 숨어서 상처를 냄
- 나를 믿어주는 상담선생님 : 어디에 도움을 요청해야 할지 모를 때 만나게 된 상담선생님의 도움이 컸음
- 상담을 통한 변화 : 집중 심리클리닉의 전폭적인 상담으로 작은 변화를 통해 극복의 경험을 하게 됨
- 도움을 요청하는 것이 첫 단추 :
내가 도움이 필요하다는 것을 누군가에게 말을 하는 용기 있는 시도가 필요함

■ 집중 심리클리닉 운영경험 상담자 인터뷰 ‘상담자가 전하는 자살·자해 청소년 만나다’

- 심각하게 받아들이되 충분한 공감 필요, 자살·자해행동에 대해 과민반응보다는 차분하게 듣는 것이 우선
- ‘왜?’ 가 아니라 ‘그랬구나’ 라는 포용력이 중요. 비난하는 것이 아닌 너무 힘들었던 과정을 공감하기
- 자살·자해를 멈추게 하는 상담과정에서 청소년에게 의미 있는 소중한 무언가를 찾도록 하기
- 자살·자해 행동에 대한 공감은 하되 행동을 지지 하는 것이 아니라는 분명한 메시지 전달
- 가족, 주변에서 상담전문기관에 의뢰, 상담을 받을 수 있도록 안내가 우선 되어야 함

■ 대응방안

- 근거기반 상담개입과 보급에 대한 국가적 관심 필요
- 자살·자해 집중 심리클리닉 전국 확대 운영
- 상처에 대한 이해와 공감으로 자살·자해 청소년을 품을 수 있는 국민의 인식전환

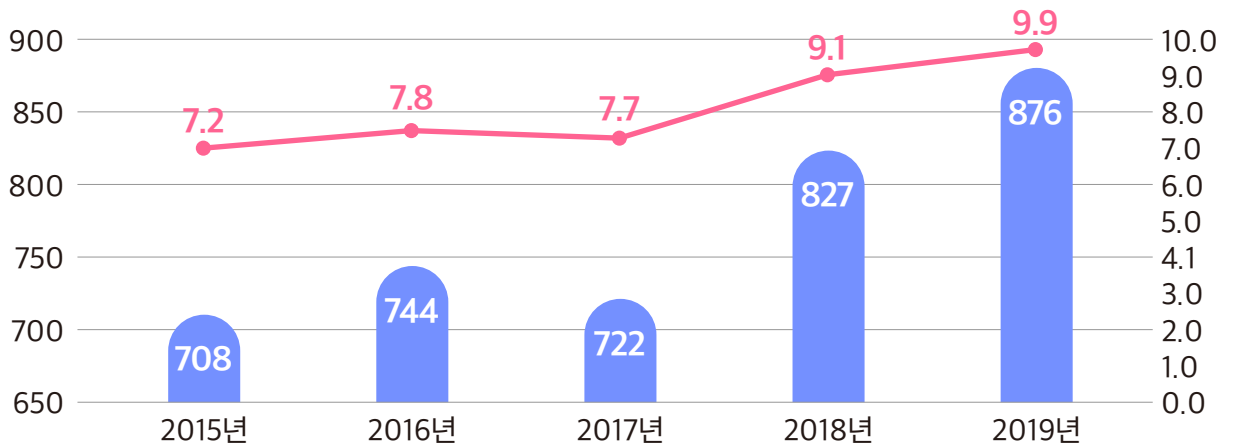
01 들어가기

코로나 19 이후 청소년 자살·자해 문제 심화 가능성 높아져

청소년 사망원인 1위는 고의적 자해(자살)로 2015년부터 2019년까지 꾸준히 증가하고 있음(통계청, 「사망원인통계」).

(단위: 명, 인구 10만명 당)

2015-2019 청소년(9~24세) 자살 현황 추이



(출처 : 통계청, 2015~2019년 사망원인통계)

● 자살률 ■ 자살자 수

- 「2021 자살예방백서」에 따르면 코로나19로 인한 심리적 불안, 사회적 거리두기로 고립감이 지속되면서 사회 전반에 우울감 및 위험요소가 증가하는 추세이며 국내·외 전문가들은 이로 인한 경제·사회적 영향이 본격화 되는 2~3년 이후 자살 증가 가능성을 예측하고 있음(보건복지부, 2021).
- ‘서울시 청소년 위기 실태조사’ 결과에 따르면 최근 1년간 자살사고(생각) 경험이 있다고 조사대상 4명 중 1명으로 나타남(세계일보, 2021. 12. 20). 코로나 19로 청소년 정신건강에 적신호가 보고되고 있음.
- 2015년부터 2020년까지 전국 청소년상담복지센터(총238개)와 청소년사이버상담센터에 보고된 자살·자해 상담건수는 지속적으로 증가하는 추세임.

<청소년상담복지센터 자살·자해 지원서비스 및 상담 현황>

(단위: 건)

연도	2015	2016	2017	2018	2019	2020
지원서비스	22,932	25,764	32,267	71,214	84,368	87,458

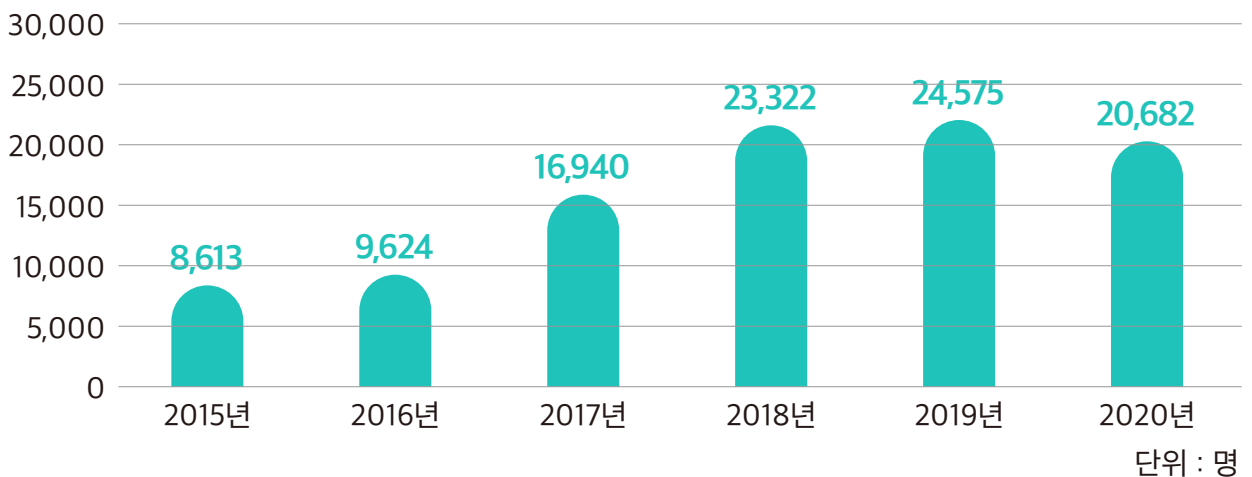
<청소년사이버상담센터 자살·자해 상담 현황>

(단위: 건)

연도	2015	2016	2017	2018	2019	2020
상담건수	1,456	3,114	4,849	5,405	5,382	7,860

- 교육부의 학생정서·행동특성검사 결과에서도 최근 5년간 우선관리군(자살위험군)의 수치는 꾸준히 증가하고 있음(장연주, 2021. 09. 30).

자살위험군으로 분류된 학생



(출처: 헤럴드경제, 2021. 09. 30)

근거 기반 자살·자해 청소년 상담개입 필요

- 청소년 자살·자해 고위기 문제 개입을 위해서는 상담 현장에서 효과성이 검증된 프로그램과 운영 체계를 개발하는 것이 중요함. 이에 한국청소년상담복지개발원은 2018년 ‘자살·자해 청소년 상담개입 매뉴얼’을 개발하고, 이를 청소년상담 현장에서 청소년에게 개입하여 자살 및 자해 문제 감소에 긍정적인 효과성이 검증된 운영 체계인 ‘집중 심리클리닉’을 통해 지원하고 있음.
- ‘한 아이를 키우려면 온 마을이 필요하다’는 아프리카 속담처럼 청소년들이 건강하게 성장할 수 있는 안전한 환경을 만들기 위해서는 지역사회와 우리 모두가 함께 노력해야 함. 이번 이슈페이퍼는 2년에 걸친 「자살·자해 집중 심리클리닉」 운영 성과를 비롯하여, 상담자 및 청소년 인터뷰를 통해 실제 상담 개입 과정을 분석하였음. 이를 통해 청소년상담복지 관련 기관은 물론 국가와 사회차원에서의 심리·정서적 지원 방안 및 역할에 대해서 제안하고자 함.



02 근거기반 상담개입 '집중 심리클리닉' 운영보고

운영결과 : 자살·자해 감소

한국청소년상담복지개발원에서는 '집중 심리클리닉' 운영 기관 종사자를 대상으로 매뉴얼 활용 교육과 운영 컨설팅, 고위기 사례 자문을 실시하여 자살·자해 문제를 호소하는 청소년들의 심리적 회복을 적극 지원하고 있음.

- 「자살·자해 집중 심리클리닉」은 2020년과 2021년 각각 전국 17개 지역 청소년상담복지센터 거점별로 운영되었음. 집중 심리클리닉 운영 기관에서는 본원에서 개발한 운영 모형과 상담 매뉴얼을 토대로 위기 수준 평가부터 사후관리까지 자살·자해 문제를 호소하는 청소년들에게 원스톱으로 서비스를 제공하고 있음. 구체적으로 자살·자해 위기수준을 평가하고, 평가 결과를 토대로 병원 정신과에 연계하여 약물 복용과 함께 집중 심리클리닉을 통해 상담 개입을 함. 상담 개입은 자살·자해 원인 및 방법 등을 확인한 후 일상생활에서의 안전 확보, 자살·자해를 유발하는 부정적인 감정 조절 및 비합리적인 생각 변경 방법 습득 등이 단계적으로 이루어짐. 뿐만 아니라 필요한 경우, 보호자 상담과 교육, 경제적인 지원을 위한 공적 서비스 기관 연계 등 다양한 서비스를 통합적으로 제공하고 있음. 상담 개입이 완료된 후 평가를 통해 청소년의 자살·자해 위험도가 얼마나 변화했는지 확인함.

<집중 심리클리닉 효과성>

	상담 청소년 수	효과성
		자살 위험성 (개입 전 → 개입 후)
2020년	271명	59.65점 → 38.10점 (36.12% 감소)
2021년*	273명	50.58점 → 30.65점 (39.39% 감소)

* 2021년은 11월 30일 기준임

- 2020년과 2021년(11월 30일 기준)에 집중 심리클리닉을 통해 지원한 청소년은 각각 271명, 273명임. 이들은 집중 심리클리닉 개입 전 대비 후에 자살 위험성이 2020년 36.12%, 2021년 39.39% 감소한 것으로 나타남. 이와 같은 변화는 집중 심리클리닉의 개입을 통해 청소년의 자살 위험 수준이 낮아져 심리적으로 회복되었음을 보여주는 결과임.

청소년 인터뷰 ‘네 탓이 아니라고 믿어주신 선생님’

자살시도와 자해 문제로 부산광역시 ○○ 청소년상담복지센터, 경기도 ○○ 청소년상담복지센터 집중 심리클리닉 상담을 통해 치유된 청소년 A와 B와 인터뷰를 함.



‘쓸모없다고 생각되는 무능감에서 비롯된 내가 할 수 있는 유일한 해소법이었던 자해’

희망이 보이지 않고, 어떻게 해야 할지 모르는 상황에서 스스로 불안한 감정을 없애기 위해 자신의 몸에 상처를 냄. 자신이 할 수 있는 최선의 방법으로 혼자 자신을 위로하고 조용히 해결할 수 있는 자해를 선택했고, 그로 인해 더욱더 고립되어가는 모습을 보임.



청소년 A

입학하고 초반에 친구들도 못 사귀고, 집에서 언니와 관계도 안 좋아서 우울해서 상담을 시작했어요. 중학교 때도 생각을 많이 했었는데 고등학생이 되고 나서는 친구를 어떻게 사귀어야 될지도 모르겠고.. 힘들어서 초반에 숨이 안 쉬어질 때까지 목을 졸랐어요. 그게 제가 해소할 수 있는 유일한 방법이었어요.

내가 쓸모없는 사람이란 걸 느낄 때요. 저는 우울증이랑 공황장애 약을 먹고 있는데 나아지는 기미가 없어 희망이 안보였어요.. 아무것도 안 보인다고 해야 하나? 공부가 잘 안되거나 친구사이에서 문제가 있었는데 생각대로 잘 안 풀리기도 하고, 엄마랑 사이가 안 좋기도 하고... 그래서 손목을 긋거나 숨이 안 쉬어질 때까지 목을 조르기도 했어요.



청소년 B



‘그거 왜 하냐는 시선들..나를 있는 그대로 이해해주지 못 할 것 같아 더욱 몰래 숨게 됨’

자살·자해 청소년에게 ‘혼자’라는 고립감을 흔하게 볼 수 있음. 이들은 주변에 ‘누군가에게 이야기를 해도 들어줄 사람이 있을지’, ‘내 얘기가 부담이 되는 건 아닌지’와 같은 생각에 이야기를 못하는 경향이 있음. 주변에서 나를 이상하게 생각할까봐 자해가 더욱 더 비밀스럽게 이루어지며 자해 후에는 상처를 숨기려 함.



주변에 도움 요청할 곳도 없고, 그런 얘기는 주변에 얘기하기도 어렵고, 엄마한테 얘기하면 엄마가 힘들 것 같고.. 우울한 애라는 걸 비춰지기 싫었어요. 기본도 제각기인데 그때그때 감정을 나누는 것도 싫고 친구들도 부담이 될 수 있고.. 엄마가 들어주시면 좋겠다는 생각 했어요.

이상한 애라고 생각되기 싫었어요. 저는 상처를 밴드나 긴팔로 가리고 해서 친구들이나 부모님들은 모르실 거예요. 말 해봤자 아무도 이해 못할 거라 생각했어요. 관심 받으려고 하는 거라고 취급당할 것 같아서 그런 게 싫었어요. 저는 제가 상담을 신청했거든요. 절실했어요. 내가 변하고 싶는데 어떻게 해야 될지 몰랐어요.



‘너희 탓이 아니라고. 세상에서 유일하게 나를 믿어주고 함께 있어 준 상담선생님’

어디에 도움을 요청해야 될지 모를 때, 청소년상담복지센터의 상담자와의 만남이 큰 위로가 되었음. 상담자의 진심 어린 공감과 지지, 상담과정에서 배운 안정화 방법이 큰 도움이 되었음. 상담경험을 통해 타인을 조금씩 믿어가는 것을 배웠으며, 화상상담과 대면상담을 병행하며 지속적인 상담을 받음.



선생님한테 상담을 받으면서 선생님이 그 누구의 탓도 아니라고 얘기해 주신 게 큰 위로가 되었어요. 처음엔 선생님 말이 사실일까 싶었는데, 진짜더라구요. 내가 잘못된 게 아니었어요. 중학교 때는 무기력하고 아무것도 안했는데, 상담하면서 엄마가 적극적으로 바뀌었다고 말해요. 대회도 나가고 상도 받으려고 하고. 저를 알던 어릴 때 친구들은 제가 긍정적이고 밝아졌다고 얘기해요. 상담센터에서 컴퓨터를 지원 받았는데, 후원받은 컴퓨터로 화상상담도 자주하고 그러면서 내가 힘들 때 선생님을 자주 만났어요.

처음에는 선생님도 잘 못 믿었어요. 그런데 저를 계속 믿어주시고 절대 니 잘못 아니라고 말씀하셨던 게 가장 큰 도움이 되었어요. 내가 잘 못 한 게 아니라고 하니 정말 내 잘 못이 아닌 것 같고 선생님을 더 의지하게 되었어요. 원래 저는 힘들면 혼자 삭히거나 몸에 상처내고 그랬었어요. 근데 지금은 제가 불안하고 그런 기분이 들면 긴장이 된다는 걸 알고 나면 선생님이 알려주신 호흡법이나 기법 같은 것을 혼자서 해봐요. 불안할 때는 선생님과 화상상담을 하기도 하고, 선생님이 해주셨던 말씀을 생각해 내요. 원래 남도 잘 못 믿었는데, 선생님과 상담 받으면서 친구를 믿어도 괜찮겠구나.. 엄마아빠를 믿어봐도 되겠구나 생각을 했어요.





‘변화의 실타래, 작은 계기에서 풀리다’

상담 전에는 보이지 않는 희망으로 허우적거렸지만, 상담을 받으면서 경험한 긍정적인 작은 변화, 작지만 의미 있는 성취감과 유능감이 나를 살리는 큰 힘이 됨. 집중 심리클리닉을 통해 상담 받으며 상담복지센터 뿐만 아니라 기업후원을 통해 전폭적이고 집중적인 심리지원을 받음.



청소년 A

뭔가 어른들이 말하는 실타래 있죠? 그게 풀렸어요. 청소년상담복지센터에서 기업에서 후원해 준 노트북을 받고 그게 처음으로 제 인생 첫 컴퓨터였거든요. 그걸로 상담도 받고, 상담하면서 배웠던 활동을 학교 프로젝트를 해서 상도 받고.. 뭔가 술술 풀렸어요. 흥미 있는 것을 찾는 순간이 변화의 시작이었어요. 여기서부터 이어지고 이어져서 대회도 나가도 상도 받고 관심이 생기고. 목표가 생기면 희망이 생긴다는 느낌이에요.

어느 날 내 몸을 봤는데 온몸이 상처투성이...‘현자타임’이 왔어요. ‘내가 이러다가 굶어 죽겠구나. 내가 변화해야겠구나.’ 그런 생각이 들었어요. 항상 내가 힘들 때 죽고 싶다 생각을 한 거지 진짜 죽어야겠다고 생각을 한건 아닌데, 내 몸을 보니 진짜 죽겠다 싶었어요. 도움이 필요해서 시작한 건데 이걸 아니었어요. 저에게는 도움이 정말 절실했고, 그게 저에겐 상담이었어요.



청소년 B

1) 현자타임 : 어떠한 것에 대해서 욕구를 충족한 이후에 흥분이 사라지고 평점심과 초탈 무념무상의 경지가 현자와 같은 상태가 된다고 하여 생긴 신조어



‘여전히 힘들어하는 친구들에게, 그래도 아프다고 말해보기를 바래’

주변에서 나를 믿어주는 한사람만 있어도 희망이 보이고, 어려움 해결을 위해 타인에게 도움을 요청하는 것이 중요함. 그 당시에는 몰랐지만, 지나고 보니 그때 누군가에게 힘들다고 도움을 요청했다면 더 빨리 문제가 해결했을 거란 아쉬움이 있음.



우리에게도 기회가 있다고 보았으면 좋겠어요. 제가 포기 안하고 극복한 건, 엄마도 그렇고 다른 선생님들도 그렇고 저를 포기하지 않아 여기까지 온 것 같거든요. 많은걸 해보자는 느낌으로 했으면 좋겠어요.

혼자 삭히지 말고, 누구에게라도 도움을 받았으면 좋겠어요. 혼자 말구요. 편견이 없었으면 좋겠어요. 이상하게 보는 게 아니라, 누구나 자신의 상황을 푸는 방법이 다르니깐 저 애가 지금 도움이 필요하구나. 저 애가 너무 힘들구나. 이야기를 좀 들어볼까? 이런 거요. 지금 생각해보면 나한테 관심을 가져주는 한 사람만 있었다면 저도 더 빨리 도움을 받을 수 있지 않았을까 생각해요.



상담자 인터뷰 '버텨준 너희에게 고마워'

청소년은 자신이 힘들다는 걸 진심으로 이해해주길 바라고 있었지만, 자세히 묻고 다가오는 것에는 거부감을 보임(백선희, 2020). 자살·자해 청소년에게 다가가는 효과적인 방법을 탐색하기 위해 집중 심리클리닉에서 성공적으로 상담을 이끈 청소년상담복지센터 상담자2명을 인터뷰함.



'심각하게 받아들이되 너무 무겁지 않게, 편안하게 듣기'

자해를 들켰을 때, 가족이나 친구의 걱정과 염려가 비난과 혐오로 인식되었을 것임. 따라서 청소년을 만나면 놀라거나 호들갑 떨지 않고 이들의 이야기를 차분하게 듣는 것이 중요함. 상담자나 어른이 청소년의 이야기를 듣고 과민반응을 보이게 되면, 오히려 이들은 더 죄책감을 느끼거나 겨우 말한 나의 이야기를 다시 숨기게 됨.



심각하게는 받아들이되 무겁게 이야기를 하지 않았으면 좋겠어요. 자신의 이야기를 편안하게 이야기 할 수 있도록요. 모든 사람이 다 그런 생각을 해본다는 것부터가 이야기의 시작이거든요. 가정에서나 학교에서 이런 문제를 처음 발견했을 때 주변에서 대처방법이 정말 중요합니다. 큰 호흡을 먼저 하고 이해해주기로 시작해야 되요. 주변에서 호들갑을 떨면 청소년들도 이야기 하고 싶다가도 들기면 어떡하지, 누가 알게 될까 더 숨어버리게 되거든요.

가정에서 호들갑을 떨며 대응하지 않았으면 좋겠어요. 부모들의 대처방법 호들갑을 떨 경우, 청소년들이 죄책감을 더 크게 가지게 되고 더욱더 숨기게 되요. 엄마 자체가 이 상황이 혼란스러워서 회피하는 경우가 있기도 하거든요. 자살사고를 할 수밖에 없었던 상황에서 전문가에게 바로 도움을 요청해야 되요. 병원이 바로 필요한 내담자도 있고, 상담이 필요한 내담자도 있고 전문가의 판단이 필요한 거죠.





‘왜?’가 아니라 ‘그랬구나.’ ‘많이 힘들었구나.’

청소년들은 타인이 나의 모습을 보고 이상하거나 우울한 아이로 볼까봐 더 숨게 됨. 이해가 안 된다 또는 잘못했다는 의미로 ‘왜?’라고 물어보는 것이 아니라, ‘네가 많이 힘들었구나.’ ‘내가 어떻게 도와 주면 될까?’ 등 차분하게 진정성을 표현하는 것이 중요함. 누군가에게 자신의 이야기를 한다는 것 자체가 용기 있는 행동임을 지지해야 함.



“‘왜?’ 아니라 ‘그랬구나.’, ‘많이 힘들었구나.’로 바꿨으면 좋겠어요. 나의 이야기를 이해받지 못한다는 생각에서 나아갈 것이 없다는 생각일 때 청소년의 자살로 이어져요. 똑같은 사람이라는 걸 알아챘으면 좋겠어요. 약해서 자살시도나 자해를 하는 것이 아니에요. 힘들어서 상담센터에 오는 친구들은 용기가 있는 친구들이예요.”

문제로 보는 것이 아니라 아이들이 외치는 호소로 바꿨으면 좋겠어요. 그 행동은 정말 위험해 보이는데 자해 문제만 본다면 상담자도 두려워요. 상처를 먼저 보는 대신에 그렇게 하게 된 이유가 무엇일까? 자신의 이야기를 할 수 있도록 용기를 내게 하는 관심이 필요하다고 봐요. 같이 터놓고 이야기하는 것이 서로 필요한 것 같더라고요.



‘내가 가지고 있는 소중함’을 함께 찾아보기

‘자살·자해를 멈추려는 순간’, 청소년들은 내가 가지고 있는 아주 작은 사소한 것이 떠오름. 내 존재 자체가 될 수 있고, 가족, 주변의 소중한 물건을 떠올리기도 함. 이런 과정을 통해 삶의 의미를 찾는 계기가 될 수 있음.



순간 진정한 나를 생각한다고 멈춘다고 하더라고요. 내가 진짜 죽고 싶었던 건지, 아니면 도움이 필요했던 건지, 내가 정말 원하는 게 뭔지

아직은 미련이 남아 뛰어내리지 않는다는 아이들이 있어요. 자살 시도를 하는 그 찰나에 집에 반려견이 생각난다거나 랭킹을 잘 쌓아둔 게임 계정이 생각난다거나.. 엄마, 아빠가 생각날 수도 있고요





‘나는 너를 이해하지만, 그 행동을 지지하는 건 아니라고 분명히 말하기’

이들을 공감하고 도와주겠다는 신뢰의 마음을 전달하되, 자살시도나 자해 행동을 지지하는 것은 아니라고 이야기하고 함께 문제를 해결할 수 있도록 동기를 부여해야 함. 표현하기 어려운 부정적인 감정을 자신의 생명을 해치는 것으로 나타내는 것은 잘못된 일이며 최선의 방법이 아님을 진심으로 전달해야 함.



상담자 A

저는 분명하게 너를 공감하고 지지하지만, 너의 행동이 옳다고 생각하는 건 아니란 걸 전달해요. 아이들은 어른과 다르게 자기 스트레스를 푸는 방법을 모르잖아요. 어른들은 친구를 만나거나 술을 마시거나 다양한 방법으로 내가 힘든 걸 풀지만, 아이들은 스트레스 대처 방법에 제한이 있잖아요. ‘너희를 이해하지만, 스트레스 대처 방법이 옳지 않다’ 는 것은 정확하게 말해요.



‘전문기관에 의뢰, 전문적인 상담을 받을 수 있도록 안내 필요!’

자살·자해 문제를 발견했을 경우, 전문상담기관에 의뢰하는 것이 중요함. 현재 상태에 따라 상담이 필요한 것인지, 의료적인 처치가 필요한 것인지에 대한 정확한 스크리닝이 필요함. 또한 전문상담 기관에서는 자살·자해에 대한 전문적이고 표준화된 상담개입 방법을 통해 전문상담역량강화가 필요함.



상담자 A

자살·자해 문제는 정말 어려워요. 전문상담기관에 바로 도움을 받는 것이 중요합니다. 청소년 상담복지센터에서 자살·자해 집중심리클리닉을 처음 시작했을 때는 촌촌하게 상담 진행과정을 진행해야 돼서 부담스러웠어요. 그런데 상담과정을 청소년들과 같이 효과성 검사도 해보고 결과를 같이 보면서 우리가 이렇게 좋아졌네 이야기 할 수 있어서 안심하고 상담할 수 있었어요. 전반적인 상황을 파악하는데 도움이 되었어요.

자살·자해 문제는 위험도가 높은 상담이라 전문기관에 의뢰하는 것이 중요해요. 우선 급하게 의료기관에서 치료를 받아야 할지, 상담으로 가능한지 그런 스크리닝을 전문기관에서 먼저 받아야 합니다. 청소년 상담복지센터에서 집중 심리클리닉을 진행하면서 상담자도 상담방향이 하는지 등 상담방향에 가이드가 명확해서 좋았습니다.



상담자 B

03 앞으로의 과제

근거기반 상담개입과 보급에 대한 국가적 관심 필요 : 자살·자해 집중심리클리닉 전국 확대 운영

- 코로나 19 이후 청소년 정신건강(Mental Health) 문제에 관심이 커지고 실질적으로 적용할 수 있는 프로그램이 현장에 확대 보급되어야 하는 시점임. 이를 위해서는 집중심리클리닉과 같은 전문성 있는 상담기관 선정부터 수퍼비전, 위기관리팀 운영, 상담인력 교육 강화로 표준화된 상담개입을 전국의 모든 청소년이 언제든지 서비스를 받을 수 있는 체계가 필요함.
- 앞으로 국가적인 차원에서 전문적인 상담개입체계에 대한 관심이 필요함. 최근 교육부 정서·행동검사에서 자살위험군 학생 증가에 따른 근본적인 대책 필요성이 야기된 것처럼 (장연주, 2021. 09. 30) 청소년 자살·자해 문제에 즉시 대응할 수 있는 국가적인 관심이 필요한 시점임. 일례로 미국연방정부에서는 청소년 자살·자해 문제(Suicide Prevention)에 적극적으로 대응하기 위해 국가적인 차원에서 할 수 있는 예방 프로그램, 구체적인 대응방안을 제시하고 있음(youth.gov).
- 이에 발맞추어 한국청소년상담복지개발원은 체계적인 위기 청소년 상담개입을 위해 2018년 정신건강 상담개입: 자살·자해 편, 자살·자해 청소년 상담개입 매뉴얼개발, 집중심리클리닉 운영모형, 효과성 검증을 완료함. 2022년부터는 보다 촘촘하게 자살·자해 청소년 상담개입을 위해 사업운영체계를 확립하고자 전국 시·도 청소년상담복지센터를 중심으로 「자살·자해 집중심리클리닉」 운영을 확대시키고자 함. 아울러 청소년상담복지센터의 역량 강화를 위해 청소년상담사, 임상심리사와 같은 전문 인력충원 필요함.

자살·자해에 대한 국민의 인식전환 : 상처에 대한 이해와 공감으로

- 무엇보다 공동체에서 수용할 수 있는 마음이 가장 중요함. ‘이상한 아이구나’, ‘왜 그런 것을 해?’ 라고 비판적인 시각은 겨우 마음을 연 청소년에게 다시 문을 굳게 닫도록 만드는 부작용을 초래함. ‘많이 힘들었겠구나’, ‘내가 도와 줄 수 있는 건 없어?’라는 지지하는 분위기 조성이 중요함.
- 자살시도나 자해가 학교나 가정, 친구들로부터 관심받기 위한 것이 아니라 ‘내가 힘들어요.’ 라는 표현임을 이해하는 공동체 수용력이 필요(한국청소년상담복지개발원-알림마당-카드뉴스 ‘자해러가 말했다 : 어떻게든 살기 위해 자해했어요’ 참고).
- 이를 통해 지금까지 보이지 않은 곳에서 잘 버텨주고 있는 청소년이 더이상 숨지 않고 도움을 요청할 수 있는 사회분위기가 형성과 노력이 필요함.

위기 청소년에 대한 상담전문기관-학교-지역사회-기업, 모두의 관심 속에서 전폭적인 ‘캥거루 케어’

- 청소년상담복지센터를 중심으로 한 청소년통합지원체계 확립이 필요함. 국내에서는 청소년 자살예방사업 연계·협조 체계를 강화하고 정신건강관심군으로 분류된 청소년들에 대한 관리 및 지원을 강화하며, 정서·행동 문제를 갖고 있는 청소년 지원체계를 확충하고, 지역사회청소년통합지원체계(CYS-Net) 등 청소년 상담복지체계를 활용한 자살예방 및 연계 서비스 제공 등을 통하여 청소년의 정신 건강권을 보호하고자 하는 움직임이 있음(청소년백서, 2020).
- 자살·자해 청소년 개입을 위해 학교 Wee센터, 자살예방센터, 정신건강센터, 청소년상담복지센터 등 유관기관 간 협력과 연계가 중요함. 현재 학교에서 위기청소년이 발견되면 학교 Wee센터 또는 지역사회 사례관리자를 통해 청소년상담복지센터로 의뢰되고 있음. 따라서 자살·자해 청소년 발굴, 개입, 사후 관리까지 안전망을 통해 통합적 서비스가 원스톱으로 이루어질 수 있도록 지속적인 관심이 필요함.
- 한국청소년상담복지개발원에서는 청소년상담사, 교사 등 청소년 관련 전문가를 대상으로 대상으로 청소년 자살예방 게이트키퍼 교육을 실시하고 있으며, 청소년의 특성을 고려한 맞춤형 자살예방 교육이므로 이에 대한 참여를 넓힐 필요가 있음.
- 위의 청소년 인터뷰에서 제시되었듯, 한 기업의 노트북 후원이라는 작은 관심이 청소년의 자살·자해 극복의 시발점이 되었음. 또한 울산청소년상담복지센터와 울산광역시에서 1388 청소년지원단에서 시작하여 조례제정을 시도하고 있는 ‘긴급지원 안심약국사업’과 같이 청소년이 위험의약품을 구입하려는 경우, 무슨 일이 있는 물어보는 작은 관심이 필요함(오마이뉴스, 2021. 01. 07). 학교차원에서도 이러한 청소년을 이해하기 위해 자해 행동을 보이는 학생을 돕기 위한 교사용 가이드(경기도교육청, 2017)를 제작하여 교사 교육을 실시하고 있음.

자살·자해 청소년을 둔 보호자 상담, 교육 이루어져야

- 청소년이 가장 오랜 시간 머무르는 곳이 가정이므로 이들의 변화를 먼저 알게 되는 어른은 대부분 보호자임. 보호자가 이와 같은 문제를 직면했을 때, 초기 대응방법에 따라 청소년들이 경험하는 심리적 강도는 큰 차이가 있음.
- 자녀가 보내는 초기 신호(Signal)를 잘 알아차리지 못해 더 큰 문제가 되었을 경우, 보호자는 죄책감과 수치감을 더 강하게 경험하며(Reed and Greenwald, 1991), 자녀를 떠나보낸 후 최대 62년 까지도 지속적인 심각한 우울증과 정신건강 문제가 나타나고 있음(Hannier, 2004; Karch et al., 2013). 나아가 지금까지 자녀를 양육했던 자신에게 회의감을 느끼며 자존감이 바닥에 떨어지는 극단적인 경험을 하게 됨.

- 그러나 보호자가 심리적으로 무너지면 자녀는 자해를 멈추는데 절대적으로 필요한 ‘안정’에서 점점 더 멀어지는 결과를 초래함. 홀랜더 교수는 “보호자가 자녀의 자해를 효과적으로 다루지 못할 경우, 자녀가 보호자와 자해에 대해 대화 하면 불안이 높아지고 감정 조절이 힘들어 질 수 있으므로 자녀에게 상담 전문가를 연결해주는 것만으로도 도움이 된다”고 조언함(마이클 홀랜더, 2017).
- 이처럼 초기에 보호자가 자녀의 자살·자해 신호(Signal)를 예민하게 인식하고, 이에 대한 대응 방법을 숙지하도록 돕는 보호자 교육이 예방차원에서 필요함.



- 마이클 홀랜더. (2017). 자해 청소년을 돕는 방법. 그물코.
- 백선혜. (2020). 외로운 아이들(자해하는 아이들, 그 다섯 가지 이야기). 푸른나무.
- Hannier, T. (2004). The family after a teenager's suicide. Life or survival?. REVUE FRANCAISE DE PSYCHIATRIE ET DE PSYCHOLOGIE MEDICALE, 8, 21-24.
- Karch, D. L., Logan, J., McDaniel, D. D., Floyd, C. F., & Vagi, K. J. (2013). Precipitating circumstances of suicide among youth aged 10-17 years by sex: data from the National Violent Death Reporting System, 16 states, 2005-2008. Journal of Adolescent Health, 53 (1), S51-S53
- Reed, M. D., & Greenwald, J. Y. (1991). Survivor-victim status, attachment, and sudden death bereavement. Suicide and Life-Threatening Behavior, 21 (4), 385-401.
- 경기도교육청. (2017). 자해 행동을 보이는 학생을 돕기 위한 교사용 가이드.
- 보건복지부·한국생명존중희망재단. (2021). 2021 「자살예방백서」.
- 여성가족부. (2020). 2020 「청소년백서」.
- 질병관리청. 코로나발생 현황 <http://ncov.mohw.go.kr/>. (2020.12.22.기준).
- 통계청. (2021). 사망원인통계. <https://www.kostat.go.kr/>
- 한국청소년상담복지개발원. 코로나19 이후 1년, 청소년정신건강 변화 기록. 이슈페이퍼 2021 Vol.02.
- 미국연방정부 청소년 정보포털 <https://youth.gov/>
- 김승환. (2021.12.20.). 코로나로 교사·또래 관계망 붕괴.. 청소년 정신건강 '빨간불' [그 아이가 보낸 마지막 신호]. 세계일보. <https://news.v.daum.net/v/20211220060346242>
- 박석철. (2021. 01. 07.). 동네약국이 위기청소년 도우미로... 울산 38개 '청소년 안심약국' 지정. 오마이뉴스. http://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0002709253
- 장연주. (2021. 09. 30.). '자살위험군' 전국 초·중·고 학생, 연간 2만명 이상. 헤럴드경제. <http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20210930000319>

