

부모가 자녀를 이해하는 지름길  
청소년 자해에 관한 학부모용 도움 안내서

우리 아이가 **자해**를 한다면,  
어떻게 해야 할까요?



- 기획 | 대구광역시교육청 학교생활문화과
- 제작 | 경북대병원 Wee센터 (전화 053-326-9279)
- 발행인 | 대구광역시 교육감
- 발행일 | 2018년 11월 30일
- 주소 | 대구광역시 수성구 수성로 76길 11



“어느 날, 우리 아이의 자해 사실을 알게 되었을 때  
눈앞이 캄캄해지고 어떻게 해야 할지  
아무런 생각이 나지 않아요.”

“할 수 있는 것은 모두 다 해봤어요.  
외출을 금지하고 집에서 계속 같이 있어보기도 했어요.  
집안에 모든 날카로운 물건들은 다 숨겨도 보았어요.  
하지만 아무런 효과가 없었어요.  
어째서 우리 아이에게 이런 일이 벌어지는지 모르겠어요.”

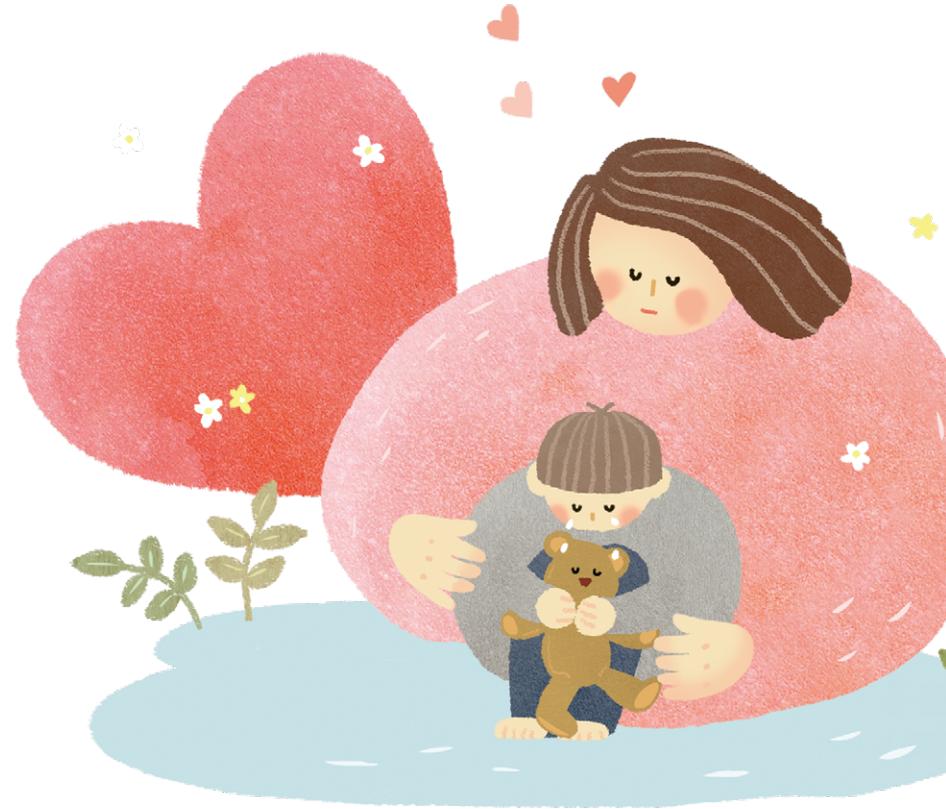
자녀가 자해를 하고 있다는 사실을 알았을 때  
부모님은 당황스럽고 혹시나  
내가 무언가 잘못된 것은 아닌가 하는  
죄책감을 느낄 수 있고  
화가 날 수도 있습니다.



본 도움 안내서는  
자녀가 자해를 한 사실을 알았을 때 부모님이 할 수 있는  
적절한 반응과 자녀를 도울 수 있는 방법을 소개합니다.

## 이 우선 부모님이 스스로 느끼는 감정을 알아채는 것이 중요합니다.

자녀가 자해를 했다는 사실을 알게 되면 많은 부모님들은 당황스럽고 혼란스럽다고 합니다. 지금껏 부모님의 노력이 허무하게 느껴져 화가 나기도 하고 예전 상황들을 되돌아보며 죄책감을 느끼는 경우도 있습니다. 우선은 부모님 스스로 어떤 감정을 느끼는지 알고 잠시 자신을 들여다보는 시간을 갖는 것이 필요합니다. 그리고 부모님이 차분한 마음상태에서 아이와 대화를 시도하셔야 합니다.



## 자해를 왜 할까에 대해 아이들의 말에 귀 기울여주세요.

대부분의 아이들은 자신이 자해를 왜 하는가? 란 질문에 모른다고 대답합니다.  
그러나 상담이 진행되면서 아이들은 다음과 같이 표현합니다.

“화가 나서 어떻게 할 수가 없어요.  
어떻게 해야 할지 모를 만큼 분노가 생기면 나도 모르게 해요.  
그리고 나면 감정이 가라앉는 것 같아요.”

“스스로 처벌하는 거예요.  
내가 잘못했다는 사실은 누구보다 내가 잘 알아요.  
다른 사람이 벌주기 전에 내가 먼저 나에게 벌을 내리는 거예요.”

“때로는 아무것도 느낄 수가 없어요.  
마음이 텅 빈 느낌이에요.  
자해를 하고 나면 내가 살아 있다는 느낌이 들어요.”



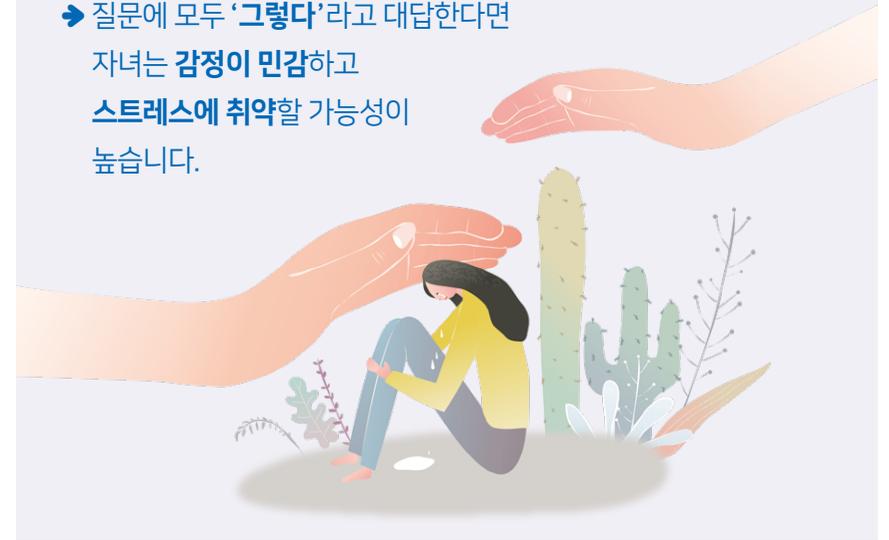
### • 자해를 하는 이유와 원인은 개인마다 다르고 복잡합니다.

자해를 하는 아이들의 80% 이상이 감정적으로 민감하고 주변 분위기에 쉽게 휩쓸립니다. 즉, **스트레스에 취약합니다.**

### 자녀를 생각하며 다음의 질문들을 떠올려 보세요.

- ‘자녀가 다른 아이에 비해 더 예민한가요?’
- ‘자녀가 상황에 더 민감하여 쉽게 짜증내고 화를 많이 내는 편인가요?’
- ‘감정이 과부하 된 상태를 극복하는데 더 많은 시간이 필요한 것처럼 보이나요?’
- ‘자녀가 기분이 좋을 때는 자기 할 일을 잘하지만, 그렇지 않을 때는 거의 아무것도 하지 못하는가요?’

➔ 질문에 모두 ‘그렇다’라고 대답한다면  
자녀는 **감정이 민감하고  
스트레스에 취약할 가능성이  
높습니다.**



## 02

## 자해를 왜 할까에 대해 아이들의 말에 귀 기울여주세요.

- 스트레스에 취약한 아이들이 ‘**급격한 스트레스 환경**’을 만나게 되면 **감정을 조절하는 데 어려움**을 겪게 됩니다. 분노, 화, 우울과 같은 부정적 감정이 과도해지고 이를 해결하려고 자해를 하게 됩니다.
- 자해를 하고 나면 **일시적으로 감정이 해소**됩니다. **심리적 고통을 신체적 고통으로 조절하려는 시도**입니다. 그러나 곧이어 스스로 자해를 했다는 사실에 **수치심이나 죄책감**을 느끼게 됩니다.
- 수치심이나 죄책감으로 인해 아이의 **자존감은 낮아지고** 우울감과 같은 **부정적 감정은 높아집니다**. 이러한 현상은 다시 스트레스 취약성을 높여 더욱 힘든 상황이 되는 **악순환**으로 이어집니다.



## 03

## 자녀의 자해 행동에 비난과 판단은 피하세요.

부모가 자녀를 아끼는 마음은 당연하지만 자녀의 자해 행동에 처벌, 위협, 명령 등은 역효과를 냅니다. 자녀가 자해한 사실에 대해 비난하거나 논리적으로 판단하는 것은 피하세요. 이것은 상황을 더 악화시킵니다. 자해를 하면서 아이들은 이미 충분히 괴롭고, 부끄럽기도 하고 외롭습니다. **옳고 그름을 판단하려는 시도를 내려놓고 아이의 느낌을 온전히 이해하는 것이 중요합니다.**

부모가 자녀에 대한 실망감을 표현하거나 ‘또 자해하면 가만두지 않겠다.’ 등으로 자녀의 자해행동에 비난과 위협하는 표현은 자녀가 부모에게 이해받지 못했다고 느끼는 것과 동시에 추가적인 자해 상황을 감추려고 합니다. 자해충동을 일으키는 심리적 고통을 부모가 알아주고 도와주려는 마음가짐이 가장 우선되어야 합니다. **자해를 멈추기 위해서는 부모가 자녀의 자해행동에만 초점을 맞추지 않는 것이 중요합니다.**

## 04

## 자녀와 개방적인 의사소통을 시도해 보세요.

사랑하는 자녀가 자신이 느끼는 것을 표현하도록 격려해 주세요. 부모님의 질문에 자녀가 대답하지 않거나 대답을 못하는 경우가 많으므로 이러한 상황에서는 자녀의 대답을 독촉하지 말고 부모의 염려와 사랑만 전달하는 것이 오히려 더 도움이 됩니다. 자녀가 스스로 자해에 대해 이야기하지 않는다면, 부모님이 “너의 몸에 상처가 생겼다는 것을 알게 되었다. 혹시나 힘든 일을 겪고 있다면 도와주고 싶다.” 라고 이야기를 꺼내는 것도 하나의 방법입니다. **만약 자녀가 이야기하기를 거부한다면 말하기를 강요하지 말고 기다려주세요.**

아이들이 자신의 감정을 조절하기 힘들어하는 것은 복합적 요인으로 나타납니다. 부모의 역할이 부족해서가 아닙니다. 무작정 '괜찮아' 라고 안심시키거나 '도대체 왜?' 라는 질문으로 자녀의 행동을 문제로 인식하는 태도는 도움이 되지 않습니다.

우선 부모님이 자녀에게 사랑하는 마음을 표현하고, 이야기하고 싶거나 도움이 필요하다면 언제든지 도와줄 수 있다는 것을 알려주세요. 그러나 자해는 원인도 복합적이고 '자해'라는 방법만큼 즉각적으로 부정적 감정을 해소할 수 있는 다른 건강한 스트레스 대처방법이 없기 때문에 스스로는 중단하기가 어렵습니다. 그러므로 반드시 전문가에게 도움을 요청하여 소중한 우리 아이가 보다 건강하게 발달하도록 돕는 것이 중요합니다.

\* 각 학교의 위 클래스로 연락하시면 자세한 안내를 받을 수 있습니다.

### 우리 아이가 이런 신호를 보일 때는 주의하세요.

대부분의 경우 숨기거나 상처들에 대해 변명합니다. 자해의 증상은 쉽게 발견하지 못할 수 있습니다.

- 긴 옷을 선호합니다. 특히, 더운 여름에도 긴팔 옷을 고집합니다.
- 피부 노출이 예상되는 상황을 회피합니다.
- 베이거나 긁힌 상처, 멍 등이 자주 보입니다.
- 넘어졌거나 고양이가 할퀴는 상처라는 등의 변명을 하는 경우도 주의를 기울여야 합니다.
- 면도기와 같은 날카로운 물체 또는 다른 도구들을 소지하고 있을 경우에도 주의를 기울여야 합니다.

### 자해의 유형들



- 손목, 팔, 다리 등의 신체를 칼로 긁거나 베는 행동
- 피부에 새기거나 자국을 내는 행동
- 뜨거운 것이나 불로 지지거나 태우는 행동
- 벽이나 단단한 물체에 부딪혀 멍들게 하거나 찰과상을 입히는 행동
- 피부를 뜯거나 벗기는 행동
- 고의적으로 상처가 치유되는 것을 방치하는 행동
- 이외에도 폭음이나 약물(수면제 등) 과다 복용 등 자신을 다치게 하거나 위험에 빠뜨리는 행동을 포함합니다.

### • 주의해야 할 점

- 자해는 자살시도와는 다르지만 자해가 만성적일 경우는 자살로 이어질 가능성이 높기 때문에 적극적인 조기개입이 반드시 필요합니다.
- 자살의도가 없더라도 **반복적인 자해** 행동은 본인이나 부모님이 원하지 않는 불행한 결과를 초래할 수 있기 때문에 반드시 **정신건강전문가의 도움**을 받아야 합니다.



# 06 자해에 대한 오해와 진실

**Q** 자해를 하는 사람들은 죽고 싶어 한다?

**A** 아니다.

자살시도와 자해의 차이점 중 하나가 자살의도가 있느냐 하는 것입니다. 대부분의 아이들은 죽고 싶어서가 아니라 남에게 피해를 주지 않으면서 자신의 감정이나 스트레스를 풀기 위해 자해를 한다고 말합니다.

**Q** 사람들의 관심을 끌기 위해 자해를 하는 것이다?

**A** 아니다.

최근에는 SNS로 자해사진을 공유하는 경우도 있습니다. 하지만 대부분의 아이들은 자해를 아무도 없는 곳에서 비밀리 하는 경우가 많고, 특히 집에 혼자 있을 때 자해를 하는 경우가 가장 빈번합니다. 또한 아이들은 자해를 했다는 죄책감에 도움을 구하는 것을 망설이는 경우도 많습니다.

**Q** 자해를 하는 사람들은 미쳤거나 위험하다?

**A** 아니다.

자해하는 아이들이 불안, 우울, 섭식장애 또는 정신적 외상을 경험하기도 하지만 미치거나 위험하다는 것은 오해입니다. 자해란 심리적 고통이나 어려움을 건강하지 않은 방법으로 대처하는 행동일 뿐입니다.



# 도움을 받을 수 있는 곳

각 학교의 위 클래스로 연락하시면 자세한 안내를 받을 수 있습니다.

기관	전화
대구학생자살예방센터	053-326-9275
경북대병원Wee센터	053-326-9279
동산Wee센터	053-431-0288
영남Wee센터	053-217-2323
대구가톨릭Wee센터	053-654-1388
대동Wee센터	053-746-7379
남부교육지원청Wee센터	053-234-0151
달성교육지원청Wee센터	053-235-0063
동부교육지원청Wee센터	053-232-0022
서부교육지원청Wee센터	023-236-0023
대구광역시자살예방센터	1577-0199

## 참고 자료

- <http://www.psychologytoday.com/us/basics/self-harm>
- Michel, H (2017). 자해청소년을 돕는 방법. 안병은 외 역. 그물코. 서울
- Walsh BW (2014). Treating self-injury: a practical guide. 2nd edi. Guilford press. New York.

