

10대와 자살: 부모가 알아야 할 것

부모는 자녀의 안전이나 건강 문제를 대할 때와 같은 방식으로 자살 예방에 접근하면 됩니다. 부모가 먼저 알아야, 아이들에게 가장 심각한 자살 위험 요인은 무엇인지, 아이들을 가장 잘 보호할 방법은 무엇인지 파악할 수 있습니다.

부모가 10대들의 자살에 대해 걱정해야 할까요?

자살, 특히 10대와 관련한 자살은 그 어느 때보다 자주 뉴스와 대중적인 엔터테인먼트에 등장하고 있습니다. 부모는 자살로 이어질 수 있는 위험 요인과 경고 신호를 인식하고, 자녀를 위해 시간을 내고, 배려가 담긴 대화법을 익히고, 언제든지 도움을 요청할 수 있다는 사실을 인식하는 것만으로도, 자녀의 정신 건강을 증진하는 데 일조할 수 있습니다.

10대나 10대 초반 자녀를 자살의 위험으로부터 보호하려면 어떻게 해야 하나요?

신체 건강과 마찬가지로, 부모는 정신 건강을 위한 건전한 습관을 가르치고 모범을 보일 수 있습니다. 정신 건강에 관해 터놓고 이야기하고 필요한 치료를 받는 것처럼 자신의 정신 건강을 돌보는 것은 자녀에게 건전한 습관의 모범을 보이는 방법의 하나입니다.

부모가 열린 자세로 난관에 맞서고 자신의 실수에서 배우는 모습을 보면, 아이들은 힘들어해도 괜찮고 실수에서 교훈을 얻어도 괜찮다는 사실을 이해하게 됩니다. 부모가 어떻게 어려운 시기를 헤쳐나가는지 지켜본다면, 아이들은 유연성과 연민을 가지고 자신의 실책에 대처할 수 있을 겁니다. 나아가 타인을 향한 공감까지 생길지도 모릅니다. 또한, 산다는 건 때에 따라서는 누구에게나 복잡하며 쉽지 않은 일이라는 사실을 이해하게 될 겁니다.

숙제 같은 일상적인 일 말고도, 자녀가 어떻게 지내는지 정기적으로 확인하세요. 여기 소개하는 추가 지침을 통해 더욱 깊은 대화를 이어가는 방법을 익힐 수 있습니다.

자녀에게 우울증과 불안, 자살 고려, 자해나 약물 남용 등의 병력이 있다면 더욱 면밀히 살펴야 합니다. 그리고 중요한 시기에, 또는 보다 만성적인 상태라면 더욱 장기적으로, 전문가 상담을 고려해 보세요.

자녀의 어떤 행동(가령, 감정 기복이 심한 것)이 정상적인 10대의 행동인지, 아니면 뭔가 문제가 있는 것인지 어떻게 알 수 있나요?

사춘기에 이른 아이들에게는 행동 양식의 변화를 가져오기도 하는 신체와 두뇌의 변화가 일어납니다. 하지만 변덕을 부리거나 예민하거나 부모를 밀어내는 행동 등으로 표출되는 정상 범위가 있습니다. 이는 청소년 발달의 자연스러운 일부입니다. 희망이나 가치를 찾지 못한다는 심정, 친구들에게서 스스로 고립시키거나 여러 활동에 참여하지 않는 것, 자살을 고려하거나 행동으로 옮길 조짐이 보이면 주의해야 합니다. 이는 10대의 불안이 표출되는 전형적인 방식이 아닙니다.

아이의 부모가 압니다. 부모는 아이들의 일상적인 패턴, 좌절과 난관에 대한 통상적인 반응이 무엇인지 알고 있습니다. 아이들의 좋은 날과 나쁜 날이 어떤지도 알고 있습니다. 아이들의 행동이 이런 일반적인 행동 패턴을 벗어난다면, 직감을 믿으세요. 아이들의 신체나 정신 건강에서 일어날 수 있는 변화의 극히 일부일지도 모릅니다. 아이들이 겪고 있는 일들을 더욱 온전히 이해하며 지원해 주고, 얼마나 심각한 상태인지를 더욱 제대로 가늠하려면, 자녀와 대화를 나눠 보세요.

10대나 10대 초반 자녀의 수면 패턴과 에너지, 식욕, 동기부여, 약물 사용, 좌절감이 며칠이 지나도록 정상으로 돌아오지 않는 경우, 소아과 의사나 정신 건강 전문가와 상담하게 해주세요.

정신 건강과 자살에 관해 10대 자녀와 어떻게 얘기하면 좋을까요?

정신 건강과 자살에 관해 자녀와 대화하는 것을 두려워하지 마세요. 아이가 어떻게 지내고 있는지, 요즘 10대들 사이에선 무슨 일이 일어나고 있는지, 고민되는 일은 없는지 물어보세요. 그저 "괜찮아?"라고 묻는 데서 시작하면 됩니다.

집중해서, 판단하려 들지 말고 들어주세요. 답변이 열려있는 질문, 다시 말해 '예'나 '아니요'로 단순하게 답할 수 없는 질문을 하세요. 자녀의 어려움에 대해 일시적인 해결책이나 해답을 제시하고 싶더라도 참아야 합니다. 대화가 거기에서 끝나기 쉬우니까요. 자녀가 느끼는 감정을 인정하고 지지해 주세요.

자녀가 보내는 신호를 따라가면서 이렇게 말해주세요. "그 문제에 관해 좀 더 듣고 싶은데. 그런 상황이 너한테 어떤 의미인지, 정말 이해하고 싶거든. 그런 말을 들었을 때(또는 그런 일을 겪었을 때), 기분이 어땠니?"

서로 다른 연령대의 아이들, 예를 들어 만 8~12세와 만 13~17세 청소년들에게 동일한 방식으로 접근해도 될까요?

그 두 연령대 아이들에게 접근하는 방식은 매우 유사하지만, 자녀의 섬세함과 자기 인식 수준에 따라 사용하는 언어가 달라집니다. 나이와 발달 정도, 사고방식에 따라 아이에게 적합한 언어를 쓰세요.

어린 자녀의 경우, 복통 같은 신체적 증상에 관해, 또는 속상하거나 화가 난 것 같은 최근 감정 변화에 관해 물어볼 수 있습니다. 아이들이 희망이 없거나 답답하거나 짓눌린다고 느끼는 것처럼 보이면, 자해나 죽음을 생각한 적이 있는지 물어보세요.

나이가 좀 더 많은 아이들, 혹은 자신의 생각과 감정을 스스로 인식하는 모습을 보여준 적이 있는 아이들의 경우, 어떤 식으로 자각하고 있는지 물어보세요. 그리고 수면 문제나 감정 변화, 절망감, 답답하거나 짓눌린 느낌 같은 다른 증상에 관해서도 물어보세요.

아이가 말하고 싶어 하지 않으면 어떻게 하나요?

자녀가 대화할 준비가 되지 않았다면, “언제든 얘기하고 싶어지면 네 곁에서 들어주고 지지해 줄게”라고 말하면서 나중을 위해 문을 열어주세요. “판단은 하지 않을게. 그리고 네가 어떤 어려움에 부딪치든, 언제나 너를 지지할 거야”라고 덧붙일 수도 있을 겁니다.

아이들은 서로 얼굴을 맞대고 있을 때보다 차 안에 나란히 앉아있거나 함께 뭔가 다른 활동을 할 때처럼, 부모가 전혀 예상치 못한 상황에서 마음을 열고 말을 하는 경우가 많습니다.

10대 자녀가 마음을 열기 시작할 때, 불쑥 끼어드는 실수를 하지 않도록 조심하세요. 해결책을 제시하려 하거나, '이렇게 해야 해' 또는 '왜 그렇게 하지 않았어?'라고 말하면 안 됩니다.

아이가 자살을 생각하는 것 같다는 걱정이 들면 어떻게 하나요?

자녀가 조금이라도 괴롭다고 얘기하면, 주저하지 말고 기분이나 스트레스 정도에 변화를 느끼는지, 혹은 자살하고 싶다는 생각이 드는지 물어보세요. 자살에 관해 직접 물어본다고 해서 아이가 자살할 위험이 높아지는 건 아닙니다. 아이에게 자살할 생각을 심어주는 것도 아니고요. 오히려 도와주고 싶다고 알리는 기회가 될 수 있습니다. 그런 대화를 나눌 정도로 아이에게 관심이 많다는 사실을 보여줄 기회이기도 하고요.

“요즘 많은 일을 겪은 것 같구나. 죽고 싶다는 생각이 들 만큼 힘들 때도 있니?”라고 말할 수 있습니다.

자녀가 자살을 생각한 적이 있다는 기미를 조금이라도 보인다면 (특히 자해를 하고 있다면) 심각하게 받아들여야 합니다. 계속해서 배려하고 걱정하며 지지하는 태도로 이야기를 들어주세요. 아이에게 이렇게 말해줄 수 있습니다. “그 얘기를 좀 더 해줄 수 있겠니? 그렇게 느껴왔다니 정말 마음이 아프구나. 네 입장이 어떤지 좀 더 알고 싶어. 무슨 일이 있든, 네 곁에는 내가 있어. 아무리 어려운 문제라도 가족과 함께하면 극복할 수 있어. 나는 계속 너를 응원할 거야. 그리고 예전의 너로 돌아갈 수 있도록 필요한 도움을 받을 수 있게 해줄게. 약속해.”

도움을 구하는 방법에 관해 자녀와 얘기하세요. 자녀가 자살할 위험이 있다고 염려되면, 곧바로 전문가의 도움을 받으세요.

무슨 일이 있든 부모가 곁에 있겠다는 것, 부모의 사랑에는 조건이 없다는 것, 그리고 이 어려운 시기를 극복하는 데 필요한 지원을 받게 해주겠다는 것을 알려주세요.