

# 학교 위기대응 안내서

PFA-S,  
Psychological First Aid for Schools



# 학교 위기대응 안내서

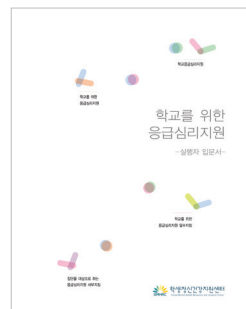
PFA-S,  
Psychological First Aid for Schools



# 서문

## 학교 위기대응 안내서

발 행 일	1판 인쇄 2022.12 1판 개정 2024.12
발 행 인	조명연
발 행 처	한국교육환경보호원   학생정신건강지원센터
주 소	서울특별시 동작구 남부순환로 2075
전 화	02-6959-4638
팩 스	02-6925-4120



\* 본 안내서는 『학교를 위한 응급심리지원, 실행자입문서(2015)』를 개정·보완하였습니다.  
이 책자는 학생정신건강지원센터([www.smhrc.kr](http://www.smhrc.kr)), 학생건강정보센터([www.schoolhealth.kr](http://www.schoolhealth.kr)) 누리집에서 다운로드 받을 수 있습니다.

본 안내서는 대규모 자연재해, 안전사고, 학교 구성원의 자살 등과 같은 학교 위기 상황에서 학교 관계자, 교육청 담당자, 학교위기개입 전문기관의 담당자 등이 학교응급심리지원(Psychological First Aid for Schools, PFA-S)을 할 때 필요한 기본 실무 지침을 수록하였다.

2015년 개발된 「학교를 위한 응급심리지원, 실행자 입문서」는 국내 처음으로 학교 기반의 응급심리지원 개념과 실행 전략을 소개한 체계적인 안내서로서 전국의 많은 교육 현장에서 사전 위기대응 체계를 구축하고 실제 위기 상황에서 효과적으로 대응하는 데 기본 자료를 제공하였다. 이를 통하여 학교 응급심리지원에 대한 인식 개선과 위기대응체계가 정착되어 가고 있다.

본 안내서는 학교 위기로 혼란스러운 상황에 손쉽게 활용할 수 있는 간편 매뉴얼에 대한 현장 요구에 의해 제작되었다. 「학교를 위한 응급심리지원, 실행자 입문서(2015)」를 실무 중심의 내용으로 재구성하고, 전국 시·도교육청 학교위기 대응 담당자 및 학교위기개입 전문기관 담당자들의 의견을 수렴하여 내용을 보완·개편하였다.

위기대응 절차의 흐름도와 이에 따른 주요 지원 내용, 체크리스트, 애도교육 및 심리안정화 교육, 학교 위기개입 시 참고 내용을 비롯해 현장에서 활용할 수 있는 사안 공지의 예시, 위기학생 선별 도구 등을 담았다. 또한 그동안 여러 자문 및 지원활동을 통하여 학생정신건강지원센터에서 파악한 학교 위기 대응 내용 중에서 빈번한 사항들을 Q&A 형식으로 정리하였다.

본 안내서는 학교응급심리지원의 일반적인 절차와 내용이 수록되어 있으므로 학교는 이를 참조하여 위기 상황과 학교 환경에 맞게 전문가와 의논하며 탄력적으로 적용할 수 있다.



# I | 학교응급심리지원 소개

## ▶ 학교응급상황이란?

일상적으로 대처할 수 없는 상황으로 인해 학교가 본연의 정상적인 기능을 수행하지 못하는 경우를 말한다.

- 학교 내외의 심각한 안전사고 등의 발생
- 학교 구성원의 자살 사건
- 자연재해로 인한 학교 구성원의 사망
- 상기 상황 이외 특정 사건으로 인해 정상적인 학사 일정 운영에 어려움이 있다고 학교장이 판단하는 경우

## ▶ 학교응급심리지원(Psychological First Aid for Schools, PFA-S)이란?

응급심리지원은 응급상황 발생 직후부터 시행하는 심리 개입으로, 학교응급심리지원(PFA-S)은 '학교위기개입'이라는 틀 안에서 초기 상황에 학생, 교직원, 학부모 등 학교구성원을 지원하는 모델이다. 학교를 위한 응급심리지원은 응급상황으로 인한 초기 고통을 완화하고 단기·장기 적응과 대처를 할 수 있도록 돕는다.

## ▶ 학교응급심리지원의 목적

학교응급심리지원의 목적은 학교의 정상화이다. 학교 정상화란 사건이나 재난 이전의 상황으로 완벽히 되돌리는 것이 아니라 학생 및 교직원, 학부모의 정서적 안정을 바탕으로 '교육'이라는 학교 본연의 기능이 정상적으로 수행될 수 있도록 재난이 일어난 이후 새롭게 안정화된 학교 환경을 마련하는 것을 의미한다.

- 학생 및 교직원, 학부모의 정서적인 안정
- 학생의 학업 능력 회복
- 위기 사건으로 인해 발생할 수 있는 후유증, 2차 사건 예방
- 학교 본연의 기능 회복

## ▶ 학교응급심리지원의 필요성

학교에서 응급상황이 발생하게 되면, 학교 구성원은 재난을 당한 당사자로서 신체, 인지, 심리, 행동 영역에서 급성 스트레스 반응 등을 경험할 수 있다. 모든 구성원이 심한 정신적 문제를 경험하거나 장기적으로 회복에 어려움을 겪지는 않지만, 일반적으로 응급상황에 효과적으로 대처할 능력이 약화될 가능성이 증가한다. 이 때 시행되는 학교 구성원에 대한 응급심리지원의 향후 외상후 스트레스 장애 및 여러 정신건강 문제를 예방하고, 위기 이후의 삶을 긍정적으로 유지하는 데 중요한 역할을 할 것이다. 따라서, 중대 위기 사안이 발생한 학교에서는 전체 학교 구성원을 대상으로 한 시의적절한 심리적 개입이 필요하다.

## ▶ 학교응급심리지원의 5가지 필수 요소

다음은 학교를 위한 응급심리지원 실행자가 제공해야 하는 필수적인 조치이다.

### 1. 만남과 경청

필수 요소

따뜻하고 도움을 주려는 태도로 심리적 영향을 받은 학생, 교직원, 학부모와의 만남을 시작하고, 상대의 말에 비판하지 않고 수용적인 자세로 경청한다.

### 2. 안전과 보호

필수 요소

학생 및 교직원의 안전 확인 및 위기 행동을 관찰하고 사건 이후의 추가적인 신체적, 심리적 위험으로부터 보호한다.

- 학생들이 사건과 관련된 잘못된 정보나 언론보도에 과도하게 노출되지 않도록 보호한다.
  - 사건 정보는 정확한 사실 확인 정도만 알아보도록 한다.
  - 어른들(교직원, 부모, 기타 보호자 등)은 정보의 추이를 지켜보고 사건에 대한 정확한 정보를 학생에게 제공한다.
  - 학생이 누리소통망(소셜 미디어 등)에서 사건 정보를 많이 찾아보거나 소통하지 않도록 안내한다.
  - 학생이 사건에 대해 알고 있는 정보를 파악하고, 학생의 질문에는 간단하고 진솔하게 답변한다.
- 교직원은 확인되지 않은 소문이나 추가사건에 대한 위협을 알게 되면, 즉시 학교의 안전담당 책임자나 관리자에게 알리도록 한다(학생은 담임교사에게 알린다).
- 취약한 대상(정신건강위기 행동이 있거나, 우려할 만한 애도반응이 예상되는 학생, 교직원, 학부모 등)을 적극적으로 파악하고 도움받을 수 있도록 안내한다.
- 사고 후 며칠 또는 몇 주일 동안 학생들은 감정적 고통이나 염려의 신호를 계속 경험할 수 있다. 그런 걱정이 있을 때는 언제든지 교사에게 도움을 요청할 수 있다고 안심시키고 필요한 절차를 알려준다.

### 3. 정보수집과 실제적 지원

필수 요소

가장 시급한 분야를 파악하여 지원한다. 도움이 필요한 학생을 파악하고, 어떠한 도움이 필요한지 직접 묻는다. 학교와 지역사회에서 이용가능한 정보제공과 지원을 하며, 선별검사를 통해 고위험군을 파악하여 전문가 팀에 의뢰한다.

### 4. 대처에 대한 교육과 정보제공

필수 요소

스트레스나 트라우마 사건에 영향을 받은 사람들에게 나타날 수 있는 심리반응과 기본적인 대처방식들에 대한 교육을 한다.

- 불안정한 정서적인 반응들을 이해하고, 서로를 돕도록 교육하고 지지한다.
- 학교의 일상과 익숙한 활동을 다시 시작하도록 격려하며, 일상활동에 참여하기와 건강한 대처방식을 사용하는 것을 지원한다.

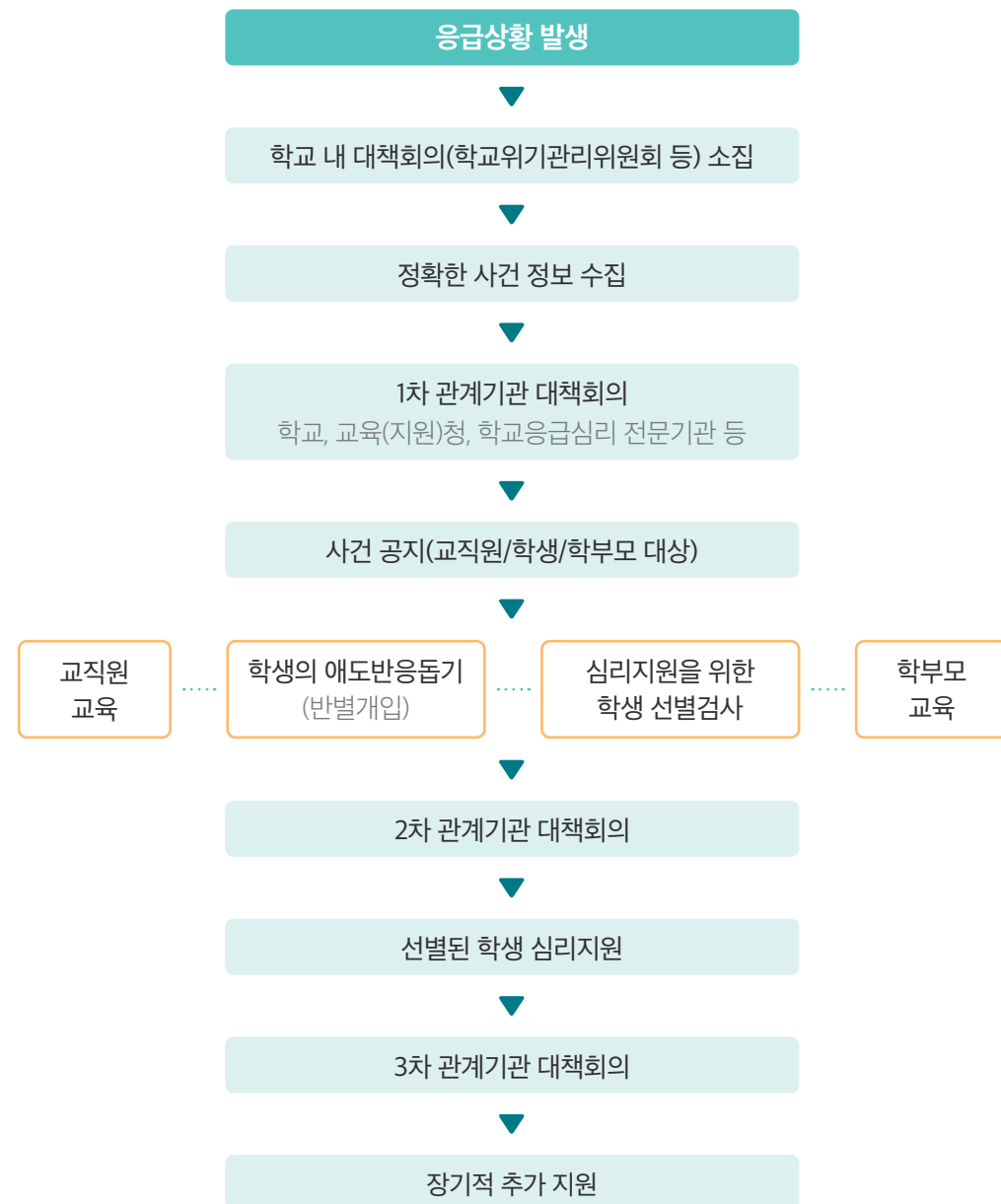
### 5. 사회적 지원과 연결

필수 요소

- 지지를 받을 수 있는 가족, 친구, 종교 단체 등 주변의 자원과 연결 및 교류를 권장한다.
- 의뢰 가능한 전문가와 도움을 받을 수 있는 기관을 파악하고 필요시 연계한다.

## II | 학교응급심리지원 절차

### 1. 학교응급심리지원 체계 흐름도



위 업무흐름도는 재난, 자연재해, 안전사고, 학교 구성원의 자살 등 중대 위기 사건 발생 시 일반적으로 진행되는 학교응급심리지원 절차이므로 특정 사건과 상황에 따라 조정하여 적용할 수 있습니다. 학교 중대 위기 사안 중 학생 자살 사안 개입의 중요성이 크므로 본 안내서 [부록]에는 학생 자살 발생 상황에서의 예시를 수록하였습니다.

### 2. 단계별 지원 내용

#### 응급상황 발생 조치(교내 발생 시)

- 최초 발견자는 응급 조치를 취하고, 119, 학교전담경찰관(SPO) 혹은 112 신고
- 학생들이 사건 현장에 접근하거나 목격하지 않도록 사고 발생 장소를 통제
- 목격자 분리, 보호(학생들만 있게 하지 않고 가능하면 성인 보호자와 함께 함)
- 관할 교육(지원)청에 즉시 유선 보고

#### 학교위기관리위원회 구성 및 소집

평상 시 학교위기관리위원회 구성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교는 학기 초(혹은 신학기 준비기간)에 학교 위기에 대한 기본 계획을 수립하고, 학교위기 시에 신속하게 대처할 수 있는 학교위기관리위원회를 구성함. 위원장은 최고 의사결정 책임자인 학교장이 맡고, 지역사회 전문가, 학교 내 업무 관련 교직원들이 위원으로 포함하여 구성</li> </ul>
위기사안 발생 시 학교위기관리위원회 소집	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중대 위기 사안 발생 시 학교는 교육(지원)청 보고 및 학교위기관리위원회 소집</li> <li>• 교육(지원)청 담당자는 학교위기관리위원회에 참석하여 전문기관과 협력을 통해 사안 전반에 걸쳐 자문 및 지원</li> <li>• 학교-교육(지원)청-지역사회 정신건강전문기관과 협력을 통해 효과적인 대응방안을 마련하여 적극 시행</li> <li>• 위원장&lt;교장(감)&gt;은 사안 조사, 학생 및 학부모 상담, 연계 조치, 대외 협조, 교육청 사안(서식)보고 등 일련의 절차에 대한 부서 간 역할분담을 명료화</li> <li>* 역할분담이 특정 교사(담임교사, 전문상담교사, 보건교사 등)에게 업무가 집중되지 않도록 함</li> </ul>

※ 학교위기관리위원회 조직 구성 및 역할 분담(예시) [부록] 참조

#### 정확한 사건 정보 수집

- 학교와 교육(지원)청, 전문기관은 다음에 관한 정보를 파악하고 확인
  - 사건 발생 장소 및 시간
  - 사건의 강도: 부상자나 사망자의 수, 사건 장소의 특징
  - 사건에 대한 소문이나 보도 내용 등의 정보

#### 1차 관계기관 대책회의

- 사안 확인 및 학교 상황 파악 공유
- 사건에 대한 교직원, 학생 및 학부모 공지 방법, 수준 결정
- 학교, 교육청, 전문기관의 협력관계 수립
- 응급심리지원 일정 조율, 시간 계획과 각 기관의 업무분담
- 장례식장 조문단 파견 논의

사건 공지	
사건 공지 중요성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사건과 관련된 왜곡된 소문으로 생길 수 있는 피해 예방</li> <li>• 학생들의 정서적 동요 및 불안 조절</li> <li>• 학교 구성원 간의 불신과 분열 방지</li> <li>• 응급상황 대응의 목표를 공개적으로 설정하고 진행 가능</li> <li>• 사건 공지는 신속하고 정직하게, 그리고 자극적이지 않게 전달해야 함</li> </ul>
사건 공지 절차	<p>• 사건 공지 여부는 유족의 동의를 얻어 진행하는 것을 원칙으로 하며, 사건 공지의 중요성에 대해 안내. 유족이 공지에 동의할 경우, 공지 범위, 방법 등에 대하여 사전 설명 ※ 사건을 거짓으로 전달할 수 없음을 안내 필요(예: 자살사건을 교통사고로 알림 등)</p> <p>유족이 사안 공지를 반대할 경우, 유족의 의사를 존중하여 수용하는 것이 바람직한 것으로 판단되며, 이후 학교의 조치에 대해서는 본 안내서 Q&amp;A 참조(p.23)</p> <div> <div>참고</div> <div> <p><b>【대한민국 헌법】 제17조</b> 모든 국민은 사생활의 비밀과 자유를 침해받지 아니한다.</p> <p><b>【자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률】 제21조(명예 및 생활의 평온에 대한 배려)</b> 국가 및 지방자치단체는 자살예방대책을 실시함에 있어서 자살자·자살시도자 및 이들의 가족 등의 명예 및 생활의 평온을 부당하게 침해하는 일이 없도록 하여야 한다.</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사건 공지는 교직원, 학생, 학부모 대상 순으로 진행 ※ 어린 연령의 초등학생의 경우, 학부모에게 먼저 공지할지 여부 결정</li> <li>• 공지 여부와 무관하게 학교에서는 학생들 사이에 확산된 내용과 분위기를 파악하고 영향을 받을 위험이 있는 학생 등에 대하여 동향을 파악하고, 지원이 필요한 학교 구성원이 확인되면 그에 따른 개입을 지원하여야 함</li> </ul>
교직원 대상 공지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교무회의를 소집하여 사건 공지 및 학교의 공식입장 전달</li> <li>• 학교 및 학급에서 주의 깊게 관찰해야 할 학생들의 트라우마 이후 정서 및 행동특성 안내</li> <li>• 학생, 학부모 대상 공지, 공개할 정보의 내용 안내</li> <li>• 학교 안정화를 위해 계획하고 있는 응급심리지원 일정 및 내용 공유</li> <li>• 교내 구성원의 역할 분담 안내</li> </ul>
학생 대상 공지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담임교사가 각 반별로 공지 ▶ 많은 학생들이 모여 있는 경우, 학생들의 반응을 통제하거나 위기학생 확인이 어려움</li> <li>• 사고와 관련된 정보는 기본 정보를 중심으로 최소화하고, 학교의 적극적인 대응 노력, 구체적 향후 계획 등의 내용으로 국한하여 공지</li> <li>• 원인은 언급하지 않으며, 학생들에게 추측하지 않도록 설명</li> <li>• (자살 사건인 경우) 자살을 미화하는 표현을 하지 않음</li> <li>• 추측, 소문에 대해 무조건 아니라고 언급하기보다는 확인된 사실만을 전달하거나 아직까지 정확하게 파악된 정보가 없다고 말함</li> <li>• 확인되지 않은 소문으로 인해 상처받는 사람들이 있을 수 있다는 것을 주지시킴</li> <li>• 동일한 사건을 경험하더라도 애도 반응이 서로 다를 수 있음을 이해시키고, 서로를 비난하지 않도록 함</li> <li>• 심리적 어려움이 있는 경우, 도움을 요청하도록 함</li> </ul>

학생 대상 공지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 조문이나 운구행렬에 참여하기를 희망하는 학생이 있는 경우 보호자의 동의 및 허락을 구하도록 안내하고, 교사 인솔하에 조문 및 장례 절차에 참여. 교사 인솔이 가능하지 않다면 보호자 동행하에 참여</li> </ul>
학부모 대상 공지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생 대상 공지와 학부모에게 사건 공지가 같은 날 이루어지는 것이 바람직</li> <li>• 가정통신문의 발송은 가능하면 서면과 휴대전화 문자를 함께 이용</li> <li>• (자살이라고 알려진 경우) 사망에 대한 추측, 짐작한 내용을 자녀와 주고 받지 않도록 당부</li> <li>• 자녀에게 나타날 수 있는 스트레스 반응, 가정에서 자녀를 돕는 방법 등을 포함하여 안내</li> <li>• 공지한 사건에 대한 학교의 구체적인 대처 상황(학생 교육 및 심리검사 등) 안내</li> <li>• 궁금한 사항은 직접 학교로 문의하도록 함(대표 연락처 안내)</li> </ul>
※ 학생, 교직원, 학부모 대상 공지(예시) [부록] 참조	



교사 교육	
1차 관계기관 대책 회의에서 결정 사항 전달	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 응급심리지원 절차와 진행에 대한 정확한 정보 제공</li> <li>• 사망 공지 후 학생들의 반응을 살피고, 필요 시 심리지원 연계</li> <li>• 학교 위기상황에서 교사들의 어려움을 공감하고 지지</li> </ul>
교사의 자기자신 돌보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 반응을 서로 의논할 수 있는 분위기 제공</li> <li>• 과도한 스트레스 반응이 수 주간 지속되면 공식적인 도움 요청 ▶ 교육(지원)청 담당자는 교직원 심리지원 서비스를 학교에 안내</li> </ul>



학생 애도 반응 돕기(반별 및 집단 개입)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자살사건 직후의 학생교육은 생명존중 교육보다 우선적으로 학생들의 애도반응을 중심으로 개입을 함</li> <li>• 애도교육을 통하여 애도반응을 이해하고 건강한 애도 과정을 촉진</li> <li>• 학생들의 심리적 안정을 위해 심리안정화 기법을 활용할 수 있음(상세 자료는 ‘Ⅲ. 애도교육 및 심리안정화 교육’ 참조)</li> </ul>



심리지원을 위한 학생 선별 및 지원	
위(Wee) 클래스를 기반으로 위(Wee) 센터 등 학교위기개입 전문기관과 협력하여 특별 상담실을 설치하고, 이전부터 상담을 받던 학생 사례 집중 관리 및 위기 학생을 선별하고 상담 진행	
고위기(취약학생)에 대한 파악 및 우선 지원	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사망 학생과 같은 학교(인접 학교)에 재학 중인 형제, 자매</li> <li>• 사망 학생과 친했던 학생 / 이성친구</li> <li>• 사안과 관련된 정보를 먼저 알고 있었던 학생</li> <li>• 사안과 관련하여 목격·신고한 학생</li> <li>• 사망 학생과 최근까지 같이 지냈던 학생</li> <li>• 사망 학생과 지속적인 갈등이 있거나 싸움이 있었던 학생</li> <li>• 해당 사건과 관련하여 상담을 요청하는 학생</li> </ul>

학생 선별검사	<ul style="list-style-type: none"><li>심리평가 도구를 통한 학생 선별 검사 시행<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 선별도구(예시) [부록] 참조</li></ul></li><li>선별검사와 면담을 통해 심리적 어려움이 있다고 판단된 학생에 대해서는 즉각적 상담 및 위험도에 따라 병원 등 외부 전문기관 연계</li></ul>
특별상담실 운영 제반 사항	<ul style="list-style-type: none"><li>장소: 응급심리지원팀이 본부로 사용하는 공간, 학생 상담 공간, 학생의 안정을 도모할 수 있는 대기 장소 등을 각각 지정함</li><li>준비물: 간식(다과, 음료 등), 휴지, 편지 쓰기, 글쓰기, 그림 그리기 등을 위한 용품, 상담일지, 검사지 등</li></ul>



학부모 교육	
<ul style="list-style-type: none"><li>가정통신문 전달 이후 학부모 교육(대면 혹은 비대면)을 실시하며, 학부모 교육은 학교 단독으로 진행하기보다는 학교와 지역 정신 건강전문가, 학교 지원기관과 함께 진행</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>사건에 관한 전반적인 정보, 학교에 응급상황이 있을 때의 학생 관리 방향, 학교의 대책 등에 관한 정보를 제공하여 학부모의 염려를 최소화</li></ul>



2차 관계기관 대책회의	
<ul style="list-style-type: none"><li>학생 선별검사 결과 논의</li><li>각 지원기관의 역할과 구체적 지원 활동 조율</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>정신건강 위기로 선별된 학생 및 교직원에 대한 지원 범위와 수준 결정</li></ul>



선별된 학생 심리지원	
<ul style="list-style-type: none"><li>필요한 경우 의료기관에 연계</li><li>각 지원기관은 맡은 영역의 지원을 유지하고, 지원기관 간 진행에 대한 소통을 지속</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>학교에서는 학생의 정서·행동상태에 대한 교직원의 주의 깊은 관찰 유지</li><li>가족 등 보호자와의 협력 유지</li></ul>



3차 관계기관 대책회의	
<ul style="list-style-type: none"><li>학생들의 회복 상태 점검을 위해 사건과 상황에 따라 사건 후 2개월, 6개월, 1년 시점의 추수 심리평가가 계획 수립</li><li>향후 다양한 상황 발생에 대비한 예방 및 해결 방안과의 사소통 통로 마련</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>기관별 응급심리지원 시행결과 논의</li><li>추후 지원의 범위와 수준을 정하고, 해당 지원을 담당할 지원기관 등에 관해 논의</li></ul>



장기적 추가 지원	
<ul style="list-style-type: none"><li>장기적인 지원이 필요한 사안에 대한 심리지원 또는 기관 연계 지속</li><li>사건 사안에 따라 2개월, 6개월, 1년 시점에서의 추수 심리검사를 통해 학생들의 회복 상태를 확인</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>특히, 사건 1주기가 되는 시기에는 기일 반응이 나타날 수 있으므로 예상되는 문제 등을 미리 논의함</li><li>학교는 사망학생 추모 기간에 대해 가족 및 학교 관계자들과 논의</li></ul>

### 3. 위기대응 체크리스트

위기 사건 대응에 점검해야 할 기본 항목들은 다음과 같다.

구분	내용
사안발생 응급대처	(교내에서 사안 발생 시) 응급 구명 조치, 119, 112, 보호자에게 즉시 연락
	(교내에서 사안 발생 시) 사안 발생 장소에 학생 출입을 통제하고, 목격학생 파악
	(교내에서 사안 발생 시) 교내 목격자가 있다면 보호조치와 응급 상담 연계
보고	학교는 교육청에 구두보고 및 사안 보고서 제출
대책회의 및 관련 기관 지원 요청	위기관리위원회 소집 및 대책회의 진행
	위(Wee) 센터 및 정신건강전문기관 등에 자문 및 심리지원 요청
담당자 지정 ※ 복수의 담당자를 지정하여 업무 공백을 방지하고 특정 교원에게 업무가 가중되지 않도록 조치	유가족 소통 담당자 지정
	학생 지원 담당자 지정
	학부모 지원 담당자 지정
	교직원 지원 담당자 지정
	학생자살사안 보고서 작성자 지정
	지역사회 연계 담당자 지정
사안 공지 및 심리지원	언론대응 담당자 지정
	(사망 발생 시) 사안 공지에 앞서 (유)가족과 협의
	교직원, 학생, 학부모 대상 사안 공지
	학급단위 애도교육, 심리 안정화 교육 진행
	고위기 학생 선별 및 심리지원 진행 여부 확인
	특별상담실 운영
	사망 학생과 친밀한 관계였던 학생에 대한 심리지원 필요성 안내



3-1. 담당자 별 체크리스트(예시)

항목	내용
유가족 지원 담당자	유가족 중 형제·자매가 해당 학교에 다니는지 확인하고, 애도과정과 정서적 안정을 돕기 위한 상담 권유 또는 방안 의논
	장례식 날짜와 절차를 확인하고 학생 및 교직원 조문 방법에 대해 논의
	학생 사망의 학교의 공식적인 입장 의논 - 사안 공지에 대한 필요성 설득 및 방법 등에 대해 논의
	유가족이 학교에 바라는 사항 확인
	유가족을 지원할 수 있는 기관(지역 내 정신건강복지센터 및 자살예방센터) 정보 제공
	사망자 유품 처리 관련 사항 확인
학생 지원 담당자	사망 학생과 친밀한 학생, 영향을 많이 받을 수 있는 학생 확인
	학생들에게 공지할 내용 작성 지원
	학생 심리지원(애도교육, 심리안정화 교육 등)을 수행하는 외부 전문기관 섭외 및 협조사항 조율
	위기학생 선별검사 및 특별상담실 운영
	누리소통망(SNS) 상에서의 잘못된 소문 확산 모니터링
	사건과 관련된 학생들의 지나친 대중매체 정보 탐색을 조절하도록 안내
	(필요시) 장기적 추가 지원
학부모 지원 담당자	사망 학생의 유품, 생일, 기일, 기념일과 관련한 대응 수립
	가정통신문 작성 지원
	문자메시지 안내 문구 작성 및 공지
	가정통신문을 통해 애도교육, 상담에 대한 학생 및 보호자 동의 받기
교직원 지원 담당자	(학부모 교육 시) 정신건강전문가 섭외 및 교육 준비: 교육(지원)청 혹은 학교응급심리지원 기관의 협조
	교직원 회의를 통해 사건 공지
	사망사안에 대한 학생들의 질문에 대응 안내
	필요에 따라 교사 교육을 담당할 전문가 또는 기관 파악 및 교육 진행 준비
지역사회 연계 담당자	교사가 심리지원을 받을 수 있는 기관을 교육청, 위기개입 실행기관을 통해 파악하고, 필요시 교사가 심리지원을 받을 수 있도록 안내
	외부 지원 전문기관의 파악 및 목록화
	자살위험이 높거나 자살에 심각한 영향을 받은 고위험 학생을 의료기관에 연계
언론 대응 담당자	사망 학생의 형제/자매, 친한 친구, 이성친구가 인근 학교에 재학 중일 경우, 교육(지원)청을 통해 심리지원 필요성 안내 및 적극적인 권유
	언론 접촉은 자제하며, 필요시 발표내용은 교육(지원)청이나 응급심리지원 기관과 협의
	언론 대응은 반드시 지정된 언론담당자(주로 교감, 부장교사)로 일원화
	사안에 대한 학교의 공식적인 입장을 사전 협의
	기자에게 '자살보도 권고기준'을 준수하고, 확인된 사실 위주의 보도를 요청
	체계적으로 잘 대처하려고 노력하는 학교의 입장을 알림

III | 애도교육 및 심리안정화 교육

1. 애도교육

▶ 애도교육이란?

‘애도’는 가까운 사람이 사망했을 때 겪게 되는 자연스러운 반응으로 사람마다 경험하는 방식이 다르고, 일상생활로 돌아오는 기간도 다름. 애도교육을 통하여 남겨진 사람들이 겪는 혼란스러운 감정, 생각 등이 자연스러운 반응임을 교육하고, 애도 시기에 자신과 주변 친구들을 돕는 방법을 교육

▶ 애도교육의 필요성

애도교육은 혼란스러운 감정이나 생각이 자연스러운 반응임을 알리고, 슬픔 등의 복잡한 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공하여, 상실의 감정을 잘 극복하고, 애도 과정을 원활히 경험할 수 있도록 도움으로써 일상으로 회복을 촉진할 수 있음

▶ 절차 및 실시

- 애도교육 실시 전 학생 및 보호자의 사전 동의 필요
- 애도교육 수업을 동의하지 않은 학생들과 분리하여 교육
- 애도교육은 학급별로 진행하며, 사망학생과 학년이나 학급이 달라도 지역사회나 이전 학교에서 관련된 학생들이 있을 수 있기 때문에 전학년 실시가 바람직함. 또한 같은 동아리나 학원 친구, 전년도 학년의 같은 반에서 친한 친구 등 집단 특성이 강한 경우는 반별 교육 외 소규모의 집단 애도교육도 가능함

▶ 학생정신건강지원센터 애도교육자료 ‘More than Sad’ 주요 내용

현 상황 안내 및 위기상황의 반응	· 현재 학교 상황에 대한 설명 · 위기상황 시 이성적 판단의 어려움 알림
애도반응 및 회복의 일반적인 과정	· 일반적으로 슬픔, 부인, 죄책감, 분노, 수치심, 수용의 단계를 거침
학생 애도반응의 일반 특성	· 애도반응은 남겨진 사람들이 경험하는 자연스러운 반응 · 아동·청소년들의 애도반응은 개인의 성격과 상황, 가족의 특성 및 처한 환경에 따라서 각각 다름 · 애도하는 데 ‘옳고’, ‘그른’ 방법은 없음 · 모든 죽음은 고유하며 사람마다 다르게 경험 · 애도과정은 다양한 요인(지지체계, 사고의 상황, 정서와 인지 발달, 나이, 관계의 친밀한 정도 등)의 영향을 받음 · 애도 반응은 지속될 수 있음

애도시기 친구를 돕는 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이야기를 막지 말고 잘 듣기</li> <li>• 서로에게 따뜻한 위로와 관심</li> <li>• 염려되는 일이 있으면 도움 줄 수 있는 어른(담임 선생님 등)에게 연결하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 친구의 이야기 중 법에 따라야 하는 심각한 문제(예: 아동학대, 성폭력 등)가 있거나 안전과 직결되는 내용(예: 다른 사람을 해치려는 의도, 자신을 해치려는 의도가 있는 경우, 폭력이 있었거나 예상되는 경우)은 주변 어른에게 알림</li> </ul> </li> </ul>
애도시기 자신을 돌보는 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 애도는 상실에 대한 정상적인 반응임을 받아들이기</li> <li>• 슬픔에 대해 다른 사람과 이야기 나누기</li> <li>• 서로 이야기 할 때 잘 들어주고 자신의 관점에서 상대방을 판단하지 않기</li> <li>• 애도 방식은 개인마다 다르게 나타날 수 있고, 옳고 그름이 없으므로 다른 사람의 애도반응을 비난하지 않기 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 슬퍼하며 울 수도 있고, 평소처럼 웃고 농담을 한다고 해서 있었던 사건에 관심이 없다는 의미가 아니라 자신 나름대로의 애도 반응일 수 있다는 점을 미리 알리고 공유함</li> </ul> </li> <li>• 세상을 떠난 친구와의 개인적인 추억이나 친구의 장점에 대해서 이야기하기</li> <li>• 친구들과 긍정적인 활동을 찾아보기</li> <li>• 극한 슬픔을 극복하기 위해서는 시간이 걸린다는 것을 명심하기</li> </ul>
도움 요청 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 도움이 필요할 때는 담임교사, 부모님, 주위 믿을 수 있는 사람에게 이야기하기</li> <li>• 학생이 지역에서 도움을 받을 수 있는 기관*을 안내하고 연계를 도움</li> </ul> <p>*위(Wee) 클래스, 위(Wee) 센터, 정신건강의학과 병의원, 정신건강복지센터, 자살예방센터, 청소년상담복지센터 등</p>

### ▶ 유의사항

- 죽음에 대한 이해는 아동·청소년의 연령에 따라 다르므로, 발달 수준에 맞게 전달해야 함
- 애도교육은 담임교사가 주도하되 전문가가 함께 참여하여 교실 내 감정이 격앙되거나 혼란스러워 하는 학생이 있다면 안정을 취할 수 있는 장소로 인계하여 도울 수 있도록 함
- 애도교육은 상실로 인해 나타나는 반응을 다루는 교육으로 자살 사건 직후에는 생명존중교육 보다는 애도교육을 다루는 것이 효과적임

### 애도교육 관련 자료

본 교육자료에 대한 자세한 안내는 학생정신건강지원센터([www.smhrc.kr](http://www.smhrc.kr)) 또는 학생건강정보센터([www.schoolhealth.kr](http://www.schoolhealth.kr)) 누리집에서 보실 수 있습니다.

More than Sad  
(교육자료)



상실을 성장으로  
(학생용 리플릿)



애도반응의 이해  
(동영상)



상실을 성장으로  
(교사용 리플릿)



## 2. 심리안정화 기법

심리안정화 기법을 함께 실습하고, 일상에서 스트레스를 경험하거나 불안할 때도 스스로 적용할 수 있도록 교육함. 일반적으로 10분~15분 가량 실시하는 것이 좋지만 시간제한이 있을 때는 경과를 관찰하여 증상이 줄어들 때까지 반복하도록 함. 조희나 종례 시간에 2~3분 정도 꾸준히 같이 해보는 것도 효과적임.

**복식호흡법** 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 합니다.

- 배를 부풀리면서 허파 속에 공기를 채운다고 생각하고 3~4초간 숨을 들이쉬세요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요.
- 숨과 함께 몸속의 긴장도 빠져나간다고 생각하며 4~5초간 숨을 내쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려 보낸다고 상상해 보세요.
- 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.



① 배를 부풀리면서 허파 속에 공기를 채운다고 생각하면서



② 3~4초간 숨 들이마시기



③ 숨과 함께 몸 속의 긴장도 빠져 나간다고 생각하며 4~5초간 숨 내쉬기

**나비포옹법** 갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자기 몸을 좌우로 번갈아 두드려 주고 스스로 ‘토닥토닥’하면서 자기를 안심시킵니다.

- 팔을 서로 교차하여 어깨를 감싸고 숨을 크게 쉬며 10~15번 정도 토닥토닥 두드려 주세요.
- “괜찮아”, “괜찮아 다 지나갈 거야” 등 자기를 위로하는 말을 해보세요.



① 팔을 서로 교차하여 어깨를 감싸고



② 숨을 크게 쉬며, 10번에서 15번 정도 토닥토닥



③ 스스로를 위로하는 말을 한다.  
(괜찮아, 괜찮아 다 지나갈거야)



**착지법** 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 ‘지금 여기’로 돌아옵니다.

- 발바닥을 땅에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요.
- 발뒤꿈치를 들었다가 ‘쿵’ 내려놓으세요 그리고 발뒤꿈치를 지그시 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.

# IV | Tip - 학교 위기개입 시 참고 내용

## 1. 친구 사망 후 애도하는 학생들을 돕는 법

### ▶ 학생들의 질문에 대답해 주세요.

- 어떠한 질문을 해도 괜찮다는 것을 설명하고 학생들의 질문에 대해 진심으로 대답해 주고, 만약 모르는 것을 묻는다면 모른다고 대답해도 됩니다.

### ▶ 학생들에게 선택권을 주세요.

- 학생들의 생각을 짐작하거나 같은 생각을 할 것이라 단정하지 말고, 학생에게 어떻게 하기를 원하는지 물어볼 것을 권유합니다. 만약 학생이 바라는 것이 무리한 것이라면 그것에 대해 설명해 주고 적절한 수위를 정하는 것이 좋습니다.

### ▶ 사망한 친구에 대해 이야기하고 기억하세요.

- 사망한 친구에 대해 이야기를 나누는 것만으로도 사망한 친구를 기억하는 좋은 방법이 될 수 있습니다. 사망한 친구를 기억하는 것은 치유과정의 일부입니다.

### ▶ 애도 반응이 각기 다르다는 것을 존중하세요.

- 학생마다 각기 다른 방식의 치유과정이 있습니다. 어떤 학생은 친구들과 이야기하며 보내고, 어떤 학생은 혼자 있고 싶어 하기도 합니다. 어떤 사람은 슬퍼하지만 어떤 사람은 화가 나기도 합니다. 서로의 감정에 대해 이야기하고, 행동을 관찰하면서 애도 반응의 차이를 인식하게 합니다.

### ▶ 판단하지 말고 들어주세요.

- 학생들이 경험하는 생각과 감정을 판단하거나 고쳐주려고 하지 마세요. 이는 학생이 경험하는 생각과 감정을 부정하는 것입니다. 학생이 말하는 자신의 생각과 감정에 대해 “너는 그렇게 느끼는구나, 그 아이는 그렇게 생각하는구나.” 하고 ‘있는 그대로’ 들어주시고, 들은 말을 학생의 말로 되물어주세요. 학생이 자신의 말을 잘 듣고 있다는 것을 알게 될 것입니다.

### ▶ 휴식을 취하게 하세요.

- 휴식시간을 가지는 것이 필요한 일이며 그렇게 해도 괜찮다는 것을 설명해 주세요. 즐기거나 웃는 일이 떠난 친구에게 무례한 일이 아님을 알게 해주세요.

### 애도 중인 학생에게 선투른 위로가 되지 않기 위해 피해야 할 충고 ㉸

· 네가 어떤 기분인지 알아.

· 아마 그게 최선이었어.

· 좋은 곳으로 갔을 거야.

· 그 친구가 가야할 때 었어.

· 최소한 그 친구는 (고통 없이) 빨리 갔잖아.

· 그냥 다른 이야기하자.

· 너는 이 일을 이겨낼 만큼 강해.

· 네가 살아서 다행이다.

· 곧 기분이 나아질 거야.

· 네가 할 수 있는 건 다 했어.

· 마음을 좀 편하게 해.

· 다른 사람은 죽지 않아 다행이야.

· 더 나쁠 수도 있었어.

· 그래도 넌 다른 친구들이 있잖아.

· 이 일에서 회복하려면 공부에 열중해야 해.

## 2. 학교응급심리지원 실행자의 권장 행동 및 주의해야 할 행동

### 권장행동

- 대상자가 자신의 걱정과 감정을 판단받지 않고 안전하다고 느낄 수 있는 분위기에서 편안하게 표현할 수 있도록 함. 대상자가 표현한 감정을 있는 그대로 인정해 줌. 지지적이고 침착한 방식으로 곁에 있는 것만으로도 사건에 영향을 받은 사람들이 안전감을 느낄 수 있음
- 유연성을 유지하면서 상황에 맞게 대처함
- 사고에 영향을 받은 사람들이 응급심리지원팀을 찾아오지 않거나, 또는 한꺼번에 찾아올 가능성에 대비해야 함
- 간단하고 명확한 용어로 천천히 말하며, 약어나 전문용어를 사용하지 않음
- 응급상황 혹은 현재 상황에서 효과적이었거나 자신 혹은 남을 돕는 데 기여한 행동에 격려하고, 긍정적인 조치 등을 지지하고 강화함
- 자신의 직책 때문에 학생 및 교직원들에게 안정되고 통제된 모습을 보여야 하는 학교 관리자들은 위기 상황에서 더 큰 지지와 격려가 필요하다는 점을 고려함
- 정확한 정보를 제공하며, 질문에 대답할 수가 없으면 그렇다고 말하고 사실 확인을 위한 노력을 함

### 주의해야 할 행동

- 학생 및 교직원의 생각이나 감정에 대해 일방적으로 추측하여 단정짓지 않음
- 학생 및 교직원이 혼란스러운 상황에서 겪고 있는 반응을 ‘질병, 장애, 질환’이라는 용어를 사용하여 특정 사람에게만 나타나는 비정상적인 것으로 규정하지 않음
- 응급상황을 경험한 모두가 외상후 스트레스 상태에 있다고 단정하지 않음
- 모든 학생, 교직원이 대화를 원하거나 응급심리지원의 도움을 필요로 한다고 추측하지 않음. 동일한 사건을 경험해도 영향을 받는 방식은 다르며, 학교응급심리 지원을 필요로 하지 않을 수 있으며, 지금 당장 필요로 하지 않고 시간이 지난 후 필요로 할 수도 있음
- 일어났던 사건을 세세하게 묻는 ‘조사’를 하지 않아야 함. 응급상황과 관련된 경험을 확인할 때는 자세한 설명이나 세세한 묘사를 요구하지 않도록 함
- 학생 및 교직원을 가르치려 하거나, 개인의 실수, 무력감, 약점에 초점을 맞추지 않음
- 부정확할 수 있는 정보를 제공하거나 짐작하지 않음

# V | 자주 경험하는 어려운 상황들

## 사안공지 관련

**Q1** 아직 학생 자살 소식을 모르는 학생들에게 소식을 알리는 것은 오히려 심리적인 충격을 줄 수 있을 것 같은데, 꼭 사안 공지를 해야 할까요?

**A** 함께 생활하던 학생의 사망을 알고 추모하기 위해서는 사망 사실에 대한 공지는 매우 중요합니다. 학생의 사망이 공지되지 않을 경우, 해당 학생의 부재는 무성한 소문과 유언비어가 확산되어 고인과 유가족에게 상처가 될 수 있습니다. 또한 추후라도 일부 학생들이 사실에 대해 알게 될 경우 학생들의 심리적 동요가 생기고 향후 수업이 더 어려워질 수 있습니다. 학교는 본 사안에 대해 유가족과 자살이나 자살 원인에 대한 공지가 아닌, 사망이 있었다는 것에 대한 최소한의 공지 임을 협의한 후 사안을 공식화하고, 학교의 정상화와 도움이 필요한 학생들에 대한 대응 준비가 필요합니다.

**Q2** 유가족이 본 사안을 다른 학생들에게는 전학이나 유학을 간 것으로 해달라고 합니다.

**A** 학교에서 거짓으로 공지할 수는 없습니다. 상황에 따라 사고사로 공지하는 경우도 있습니다만, 학교에서 공지할 때는 사망 원인에 대해서는 정확하게 밝혀진 것이 없다고 공지하는 것이 좋습니다. 학교에서 거짓으로 공지한 사실이 추후 알려지면 학생 및 학부모의 학교에 대한 불신, 잘못된 소문의 확산, 추가 문제에 대한 대책을 마련해야 할 수도 있습니다. 그러므로 학교는 사건을 살펴보고 어떻게 대응할지 논의하여야 합니다. 또한 학교 인근의 거주하는 자택 혹은 공공장소에서 사망한 경우, 사망 학생이 자살 신호를 주변인들에게 명백히 알렸던 경우 등 다른 학생들이 자살 사망을 인지할 수 있는 경우라면 더욱이 자살 사망 사실을 공지하는 것으로 설득하는 것이 좋겠습니다.

**Q3** 여러 학생들이 자살 사망 사실에 대해 알고 있음에도, 학교관리자나 교직원이 사안 공지를 반대합니다.

**A** 학생들은 사망한 학생에 대한 추모의 기회를 가져야 하며, 이를 위해서는 사망 사실의 공지는 필요합니다. 학교 관리자가 사안 공지를 반대한다면, 학교에서 예상하지 못한 여러 상황이 발생했을 때 제대로 대처하기 어렵습니다. 사안 공지 시 어떤 우려가 있는지 함께 논의되어야 합니다. 본 사건으로 영향을 받은 학생들에 대한 즉각적인 심리지원이 필요하지만, 사안 공지를 하지 않았을 경우 심리지원을 공식화할 수 없기에 지원에 제한이 있을 수 있습니다. 최근에는 학교위기대응과 응급심리지원에 대한 인식이 많이 증진되었습니다. 실제로 학교 위기 사안 발생 학교에서 사망 공지 후에 대한 염려가 많았으나 전문가 권유대로 사실에 기반을 두고 공지하여 학생들 사이에 소문도 실제로 뚜렷하게 줄어들었다는 실제 경험을 공유하여 불안을 줄일 수 있는 정보 제공이 필요합니다.

**Q4** 학생 자살 후 유가족이 사안 공지를 원하지 않고 있습니다. 이 상황에서도 사안 공지를 해야 하나요?

**A** 유가족 소통 담당자는 유가족에게 사망공지의 필요성(사망한 학생에 대한 추모, 잘못된 소문으로 고인과 유족에 상처 가능성, 학교 측 대응의 목적 등), 방식에 대해 충분히 설명이 선행되어야 할 것입니다.

**예시** “학교에서 자녀의 사안을 공식적으로 알리는 것에 대해 동의하는 것에 많이 어려울 것으로 생각합니다. 그러나 자녀의 사안에 대해서 많은 소문들이 난무할 수 있습니다. 학교에서 바른 정보를 주는 것이 헛소문으로 가족이나 친구들이 상처 받는 일을 막는 것이며, 가족이나 다른 학생들의 안전을 지키는 것입니다.”

학생의 자살 사실은 그 유족들에게 있어 침해받지 아니할 사생활의 비밀에 해당할 수 있으므로, 유가족이 공개를 원하지 않는 상황에서 학교가 임의로 자살 사실을 학교 구성원들에게 공지하는 것은 바람직하지 않습니다.

유족의 공지 반대에도 불구하고 학교가 자살 사실을 공지하는 것은 「자살예방법 및 생명존중 문화조성에 관한 법률」 제 21조에서 규정한 자살자 및 그 가족 등의 명예 및 생활의 평온을 '부당하게' 침해한 것으로 볼 수 있는지는 추상적이고 일률적으로 판단될 문제는 아닙니다. 구체적인 사안에서 학교가 행한 조치가 적정하였는지 여부에 따라 판단될 문제이므로, 법률 위반 여부를 일률적으로 단정할 수는 없습니다.

공지를 통해 사망(자살) 사실을 공식화함으로 인해 학교응급심리지원의 절차를 원활히 추진할 수 있겠으나, 반드시 사실 공지한 이후에만 대응 조치 등을 통해 개입할 수 있는 것은 아닙니다.

공지 여부와 무관하게 학교에서는 학생들 사이에 확산된 내용과 분위기를 파악하고 영향을 받을 위험이 있는 학생 등에 대하여 동향을 파악하고, 지원이 필요한 학교 구성원이 확인된다면, 그에 따른 개입을 지원하여야 합니다.

### 고위기 학생(취약학생)에 대해 파악하고 우선적으로 지원해 주세요

- 사망 학생과 같은 학교(인접 학교)에 재학 중인 형제, 자매
- 사망 학생과 친했던 학생 / 이성친구
- 사안과 관련된 정보를 먼저 알고 있었던 학생
- 사안과 관련하여 목격·신고한 학생
- 사망 학생과 최근까지 같이 지냈던 학생
- 사망 학생과 지속적인 갈등이 있거나 싸움이 있었던 학생
- 해당 사건과 관련하여 상담을 요청하는 학생
- 평소 우울, 자살사고가 있었던 학생



**Q5** 학사일정(시험기간, 체험학습, 방학 등)으로 사후 개입의 진행이 어렵습니다. 우선순위를 어떻게 결정해야 하나요?

**A** 사안에 대한 유포 범위, 영향을 받을 위험 학생 여부 등에 대한 사실 확인을 하고, 위기관리위원회 소집 및 대책 회의를 통해 상황과 여건에 따른 조치를 권장합니다.

**Q6** 학생 자살 이후, 교육부/교육청 매뉴얼 내 ‘애도교육’, ‘위기관리위원회’ 등의 용어가 낯설고 사용하기가 부담스럽습니다. ‘생명존중교육’, ‘생명존중위원회’로 바꾸어 사용하여도 문제가 없나요?

**A** 상실과 일어난 사건에 대한 반응을 어떻게 할 것인지에 대한 교육이 애도 교육이라면, 생명존중 교육은 이런 일이 일어나지 않도록 예방을 목적으로 하는 교육입니다. 상실이 있을 때는 애도를 다루는 것이 더 효과적이며 실제 교육 시 애도 교육으로 도움을 받았다는 소감이 많습니다. 모호한 표현보다는 사실에 대한 명확한 표현이 애도교육의 의미를 살리고 효과적인 교육과 개입이 될 것으로 여겨집니다.

**Q7** 초등학교의 사망 사안은 어떻게 사후 조치를 해야 할까요?

**A** 초등학교는 ‘죽음’에 대한 개념 형성이나 애도 반응도 학년에 따라 차이가 있으며, 만 10세 정도에 일반적인 죽음에 대한 개념이 생긴다고 알려져 있습니다. 그러므로, 이를 고려하여 애도교육을 하는 것이 필요합니다. 위기관리위원회나 교육(지원)청에서 아동심리 전문가나 소아정신과 전문의 등 전문가의 자문을 받아 발달 수준에 따른 개입을 정할 수 있습니다. 또한 본 안내서에 수록된 애도교육을 그대로 적용하기보다는 상황에 적절하게 수정하여 사용하기를 권고합니다. 직접적인 학생 대상의 개입보다는, 가정통신문 혹은 학부모 교육을 통해 최근 사건에 대해 심리적으로 어려움이 있는 자녀가 있을 수 있으니 학교에서 학교 정상화와 학생들의 안정을 위한 대응의 노력과 가정에서의 자녀 돌보는 방법을 전하는 것이 바람직하겠습니다. 애도반응의 기본 내용은 다르지 않으므로 아동의 애도반응에 대한 간략한 정보를 제공하는 것도 필요합니다.

**Q8** 교내에서 자살 시도 학생을 목격한 다수의 학생들이 트라우마 증상을 호소하고 있습니다. 어떠한 조치를 해야 할까요?

**A** 목격한 학생들을 위한 적극적인 심리적 개입이 필요하다고 판단됩니다. 같은 장면을 목격했다고 하더라도 개인이 인식하고 고통받는 내용은 다르기 때문에, 사건 장면을 직접 목격한 학생들의 경우는 개별 접근이 더 좋습니다. 집단 개입은 기억의 왜곡이나 간접 트라우마 현상이 강화될 수 있습니다. 도움이 필요한 학생들의 심리지원을 위한 선별검사, 면담, 심리안정화 교육, 기억을 상기시키는 자극이 될 만한 요소를 점검하고, 제거하는 등 학교 차원에서의 논의가 필요합니다. 또한, 트라우마는 단기간 내에 해결되지 않으므로 트라우마 증상을 호소하는 학생은 장기적인 치유적 개입이 필요합니다.

**Q9** 사망 학생의 형제/자매가 같은 학교에 재학 중일 경우 어떻게 도울 수 있을까요?

**A** 장례를 마치고 해당 학생의 부모를 통해 형제/자매의 정서 상태를 확인하고, 심리상담을 권유합니다. 심리적 개입을 희망할 경우, 외부 전문기관으로 연계하고, 학교에서 관심을 가지고 지지하며 힘들 때 도움을 요청할 수 있도록 정서적인 돌봄을 제공하여야 합니다.

**Q10** 사망 학생의 친한 친구 중 영향을 많이 받았을 학생이 타학교에 다니고 있습니다. 어떻게 도울 수 있을까요?

**A** 사망 학생과 밀접한 관계에 있는 타학교 학생에 대해서는 교육(지원)청을 통해 해당 학교에 상황을 알리기를 권장합니다. 그리고, 해당 학교에서는 학생의 부모에게 동의를 얻어 위(Wee) 클래스에서 일차적으로 학생을 상담하고, 위(Wee) 센터 등을 비롯해 전문기관에 연계해 심층평가와 그에 따른 개입을 받도록 권유하는 것이 좋겠습니다.

**Q11** 경찰서에서 사망 학생 주변의 특정 친구를 대상으로 조사를 요청해 왔습니다. 학교에서 어떻게 대처해야 할까요?

**A** 학생은 조사에 응해야 할 책임은 없습니다. 학교에서는 학생과 보호자의 동의 없이는 경찰조사를 받지 못하도록 조치가 필요합니다. 조사를 요청받은 학생의 보호자에게 상황을 설명하고, 학생과 보호자의 판단에 따라 선택하도록 합니다. 조사 시에는 대상 학생이 보호자와 함께 동행할 수 있도록 경찰에 요청할 수도 있고, 학생에게 부담이 되는 내용은 경찰에 이의제기를 할 수 있음을 학생과 보호자에게 미리 안내를 할 수 있습니다.

**Q12** 기숙학교에서 학생 자살 사안은 주변 학생들이 더 충격이 크고, 자살위험의 전파력이 더 높은 것 같습니다. 기본적인 사후 조치 외에 추가로 진행하면 좋은 개입이 있을까요?

**A** 기숙형 학교에서 사안의 발생은 학생들이 영향을 더 많이 받기 때문에 초기에 적극적인 개입이 필요하며, 학생의 정서·행동 상태에 대한 학부모와의 소통이 더 필요할 수 있습니다. 추적 관찰도 일반학교에서보다는 더 지속적이고 장기적으로 이루어져야 합니다. 1~2년 이상의 장기적인 트라우마 치료가 필요한 학생이 있을 수 있으므로, 응급 단계에서의 학교 안정화 이후에도 장기적인 추적 관찰과 평가를 권장합니다. 특히 사망 학생과 같은 방을 썼던 학생에 대해서는 적극적이고 장기적인 개입이 필요합니다. 만약 기숙사에서 자살 사안이 발생했다면 룸메이트의 방 교체도 고려할 필요가 있습니다.

**Q13** 사망 학생의 좌석은 어떻게 정리하는 것이 좋을까요?

**A** 학생들에게 사안 공지 3~4일 후 학생들의 감정이 진정될 때 즈음 학생들에게 사망 학생의 자리에 대해 어떻게 하는 것이 좋을지 물어보고, 학생들과 함께 결정하는 게 좋습니다. 슬프고 아쉽지만 자리 정리는 3~7일 후 정리를 해야 한다는 것을 약속해 두십시오. 사망 학생의 자리를 며칠 동안 그대로 두는 것도 떠난 친구를 보내는 준비를 하는 것이라고 학생들에게 얘기하고, 정리하기로 약속한 날에는 학생들과 친구에 대한 추억을 이야기하고 사망 학생을 위한 묵념을 한 후 자리를 정리할 수도 있습니다. 유품은 상자에 담아 장례절차가 종료된 이후 유가족에게 인계합니다.

추수 지원 관련

**Q14** 6개월 전 사안 발생 시 학교응급심리지원을 받고, 현재 학교는 안정화되었습니다. 학교응급심리를 담당했던 지원기관에서 학생들의 심리 회복 상태 점검을 제안해 왔습니다. 학생들에게 다시 부정적인 기억을 상기시킬 것 같은데, 어떻게 해야 할까요?

**A** 트라우마는 수개월에서 수년 후까지 장기적으로 지속될 수 있습니다. 겉으로 안정적으로 보여도 내면의 심리적 문제가 드러나지 않는 학생이 있을 수 있으니, 사안으로 영향을 많이 받았던 취약한 학생 위주로 재점검이 필요할 수 있습니다. 만약 지원 기관의 추수 평가로 인해 부정적 기억과 감정으로 힘들어 하는 학생이 있다면, 이는 그 학생에게 추가 도움이 필요하다는 신호로 여기면 될 것 같습니다. 사건 후 안정된 학생들의 경우는 추수 평가 수준의 자극에 대해서는 큰 어려움이 없는 경우가 대부분입니다.

※ 교육청과 학교 위기개입 실행기관에서는 학교 위기사안 초기 개입 시 장기 추적에 대한 필요성을 설명하고, 장기 추적 시점(6개월 혹은 1년 후)에 서면 동의를 얻는 것도 이후 원활한 소통을 도울 수 있을 것입니다.

교직원 심리안정 지원 관련

**Q15** 교내 자살 사안, 자살시도 사안 발생이 증가하여 담임 교사뿐만 아니라, 대응 업무를 담당하는 상담, 보건교사의 소진과 스트레스가 상당한 상황입니다. 교직원 심리지원을 위한 외부 자원이 있을까요?

**A** 학교 위기 상황에서는 학생들을 지도·관리하는 교사들이 자신의 마음과 몸의 건강을 우선적으로 챙기는 것이 중요합니다. 이 시기는 학교 구성원 모두 스트레스가 증가되므로 교사들 사이에서도 서로 지지하고 돕는 것이 중요합니다. 교원치유지원센터, 교직원 공제회 등 교직원 심리지원 기관에서 도움을 받을 수 있고, 지역 교육청에 따라 치료비 지원을 받을 수도 있습니다. 자살 학생의 담임교사와 대상 학생과 가까웠던 교사일수록 심리적 충격과 대응에 소진되는 경우가 많아 본인 스스로 직접 신청하기 어려울 수 있으므로, 학교 관리자 혹은 주변의 동료 교사들이 연계를 돕는 것도 좋겠습니다.

유가족 지원 관련

**Q16** 유가족 지원 서비스에 대해 문의드립니다.

**A** 사망학생의 유가족은 복합트라우마가 있을 가능성이 높습니다. 유가족 상담을 통해 트라우마를 회복하는 데 적극적으로 도움을 주려는 노력이 필요합니다. 학교위기개입을 담당했던 실행기관에서 유가족 심리지원을 하고 있는지 확인하여 연계할 수 있습니다. 지역 정신건강복지센터에서 유가족 지원 정보를 안내하고 있으며, 보건복지부에서 위탁 운영하는 한국생명존중희망재단에서 지원하는 유가족 심리지원서비스(자조모임, 치료비 지원 등)와 지역에 따라 자살 유족 원스톱 서비스(경제적, 법률·행정 처리비용 지원) 등이 있습니다.

부록

28	1. 학교위기관리위원회 조직 및 세부업무 역할(예시)
30	2. 학생 대상 사안 공지(예시)
32	3. 가정통신문(예시)
33	4. 학교위기관리위원회 진행(예시)
35	5. 선별검사를 위한 척도 모음(예시)
43	6. 도움을 받을 수 있는 기관
44	7. 도움을 받을 수 있는 자료



## 2. 학생 대상 사안공지(예시)

### 해당 학급 학생 대상 사안 공지 예시

서두	여러분에게 갑작스럽고 슬픈 소식을 전해야 할 것 같습니다.
사실공지	아마 여러분 중에도 알고 있는 학생도 있을 것이라 생각합니다. ○○월 ○○일 오후 우리반 ○○○가 우리의 곁을 떠나게 되었습니다. 선생님도 갑자기 들은 소식이라 당시 너무 놀랍고, 슬프고, 힘이 들었습니다. 그리고 여러분에게 이 일을 어떻게 전해야 할지 고민도 많이 하고, 걱정도 했습니다. 하지만 여러분의 친구 소식이라 전하는 것이 좋을 것이라 생각하고 전달합니다.
사실 전달의 이유	<p>선생님은 ○○○ 부모님의 전화를 받고 ○○○ 사실을 알게 되었습니다. 이를 어떻게 전달해야 할지 막막했지만 여러분과 함께 지낸 친구의 일이기 때문에 사실대로 전달하는 것이 낫다고 생각합니다.</p> <p>이렇게 누군가가 우리의 곁을 갑작스럽게 떠나게 된 경우, 그에 대한 추측과 소문이 무성할 수 있습니다. 자칫 사실 확인이 되지 않은 소문이 확산된다면 유가족과 친구들의 마음에 상처가 커질 수 있습니다. 그리고 유가족들은 학생의 사망 사실이 외부에 전해지는 것을 자제해달라고 간곡히 부탁하였습니다. 혹 잘못된 소문이 생길까봐 염려하였습니다. 유가족과 친구들은 현재 절대적인 안정과 지지 그리고 보호가 필요한 상태입니다. 여러분은 사실 확인이 되지 않는 이야기로 잘못된 소문이 생기지 않도록 도와주기 바랍니다. 혹시 궁금한 점이 있다면 선생님에게 질문하세요.</p> <p>혹시 장례식에 참여할 학생이 있다면 부모님의 허락을 받은 후 참석하도록 합시다. 친구에 대한 인사라 꼭 하고 싶은 학생도 있을 테지만 여러분은 아직 미성년자이므로 부모님의 허락이 필요합니다. 부모님의 허락을 받은 학생은 미리 선생님에게 알려주세요.</p>
추모의 시간	<p>갑작스럽게 사망하여 우리 곁을 떠난 친구에게 작별인사나 하고 싶은 얘기가 있는 친구들이 있을 것입니다. 여러분이 괜찮다면 떠난 ○○○에게 짧게 작별 인사를 하는 시간을 갖도록 하겠습니다.</p> <p>묵념을 해도 되고, 잠시 눈을 감아도 됩니다. 서로 얘기하거나 울고 싶다면 울어도 됩니다.</p>
애도 반응 설명	주위에 가까운 사람이나 친구가 사망할 경우 너무 슬프거나 힘들 수 있습니다. 슬픔은 사람마다 다르게 경험할 수 있는데 어떤 사람은 떠난 친구가 계속 생각날 수도 있고, 화가 날 수도 있고, 슬플 수도 있습니다. 누구는 ○○○에 대해 이야기를 하고 싶는데 어떤 사람은 이야기를 하고 싶지 않을 수도 있습니다. 그리고 전혀 관심이 없어 보이는 친구들도 있을 수 있는데, 이러한 모습 모두가 정상적인 반응이라고 합니다. 우리는 힘든 시기가 되면 누구의 탓을 하거나 비난하는 등의 행동을 하기도 하고, 누구의 잘못인지 밝히려려고 애를 쓰기도 합니다. 하지만 모두가 힘든 시기에 이러한 행동들은 도움이 되지 않습니다. 지금은 서로를 위로하고 도와주고 배려해 줄 때입니다. 여러분이 서로를 잘 챙기고 따뜻하게 대해 주기를 바랍니다. 혹시 평소와 다른 모습을 보이는 친구들이 있으면 ‘아, 힘들어 하는 것일 수도 있구나’하고 배려하고, 선생님에게 알려주세요. 혹 스스로 힘들어 도움을 받고 싶다면 선생님을 찾아 오세요.

### 해당 학급 외 학생 대상 사안 공지 예시

서두	여러분에게 갑작스럽고 슬픈 소식을 전하게 되었습니다.
사실공지	우리 학교 ○학년 학생이 ○○월 ○○일 저녁 우리의 곁을 떠나게 되었습니다. 현재까지 경찰조사 중이며 사망의 원인은 밝혀지지 않았습니다.
학교의 노력	선생님도 갑자기 들은 소식이어서 여러분에게 어떻게 전해야 할지 고민도 많이 하고 걱정도 했습니다. 학교 측에서도 함께 의논하였고, 그 결과 반마다 개별로 전달하고 사실 그대로 알리는 것이 낫다고 결정되어 이렇게 여러분들에게 사실 그대로를 알리고 있습니다.
공지사유와 당부의 말	<p>이렇게 누군가가 우리의 곁을 갑작스럽게 떠나게 된 경우, 확인되지 않은 추측과 소문이 날 가능성이 높습니다. 그러나 이러한 추측과 소문은 사망 학생의 친구와 유가족들에게 심한 상처와 고통을 줄 수 있습니다. 유가족들은 학생의 사망 사실이 외부에 전해지는 것을 자제해 달라고 간곡히 부탁하였습니다. 혹 잘못된 소문이 생길까봐 염려하였습니다. 사랑하는 사람을 갑작스럽게 잃은 가족들은 현재 지지와 안정, 따뜻한 보살핌이 필요합니다. 사실 확인이 되지 않는 이야기로 소문이 생기지 않도록 여러분이 도와주기를 바랍니다.</p> <p>또한, 우리는 힘든 시기가 되면 누구의 탓을 하거나 비난하는 등의 행동을 하기도 하고, 누구의 잘못인지 밝히려려고 애를 쓰기도 합니다. 하지만 모두가 힘든 시기에 이러한 행동들은 도움이 되지 않습니다. 지금은 서로를 위로하고 도와주고 배려해 줄 때입니다. 여러분이 서로를 잘 챙기고 따뜻하게 대해 주기를 바랍니다.</p>
진행과정 공지 (심리지원계획이 확정될 경우 미리 공지)	<p>만약 장례식에 참여하고자 하는 학생이 있다면 부모님의 허락을 꼭 받고 선생님에게 알려 주세요. 친구의 사망이 여러분들에게 큰 슬픔이고 그 마지막을 보고 싶은 마음이 있는 학생도 있겠지만 여러분도 미성년자이고 보호해야 할 학생이라 부모님의 동의가 필요합니다. 그러니 부모님의 허락을 받은 후 선생님에게 미리 알려주세요.</p> <p>학교에서는 혹시나 힘들어 할 여러분을 돕기 위해 많은 준비를 하고 있습니다. 여러분들의 감정에 대해 이해하고, 도움이 필요한 친구나 나를 돕는 방법에 대한 교육 및 심리평가를 실시하기 위해 ○○월 ○○일부터 ○○○○센터에서 반별교육(수업)을 할 예정입니다.</p> <p>이런 시기에 힘든 것은 자연스러운 반응입니다. 도움이 필요한 경우 담임 선생님에게 꼭 이야기해주시기 바랍니다. 또 우리 옆에 힘들어 하는 친구가 있으면 꼭 담임선생님께 알려 주세요. 힘든 시기에 서로 돕는 것이 필요합니다.</p>



### 3. 가정통신문(예시)

#### 친애하는 학부모님께

본교에서 발생한 학생사망사건과 관련하여 안내 말씀을 드립니다. ○○○○년 ○○월 ○○일(수) 저녁, 학교는 본교 ○학년 학생이 사망하였다는 소식을 접하였습니다. 전문가들과 논의 결과, 함께 생활하던 친구의 소식이기에 타인에게 듣기보다는 선생님들이 알려주는 것이 학생들의 안정에 도움이 된다고 하여 오늘(○월 ○○일) 오후 전체 학생들에게 위와 동일한 내용으로 사망 소식을 전달하였습니다.

저희 교직원 일동은 이러한 사고가 발생한 데 대해 매우 애통해 하고 있으며, 이러한 슬픔을 극복하고 학교가 정상화될 때까지 노력을 멈추지 않을 것을 약속드립니다.

사고를 경험한 유가족들은 현재 절대적인 안정과 지지 그리고 보호가 필요한 상태입니다. 지금으로서는 극단적 선택으로 추정되며, 극단적 선택은 한 가지 이유만으로 설명할 수 없습니다. 사실 확인이 되지 않은 잘못된 이야기들이 확산된다면 유가족들의 마음에 상처가 커질 수 있습니다. 그렇기 때문에 학부모님들께서는 사실 확인이 되지 않은 이야기로 잘못된 소문이 생기지 않도록 가급적이면 본 사건과 관련이 없는 사람들과 사건에 대해 이야기하는 것을 자제해 주시기 바랍니다.

우리 청소년들은 주위 사람들의 사망에 대한 경험이 성인보다 적어, 사랑하는 사람이나 친구를 잃었을 때의 충격과 후유증이 생각보다 클 수 있습니다. 이러한 경우 부모님들의 정서적인 지지는 무엇보다도 중요합니다. 자녀들이 친구의 죽음에 대해, 혹은 본인의 감정에 대해 이야기를 나누고 싶어 하는 경우 충분히 대화해 주시고 자녀들이 하는 이야기에 귀를 기울여 주십시오.

혹 장례식에 참여하기를 원하는 학생의 경우 부모님의 허락을 얻도록 공지하였습니다. 자녀가 장례식에 참여하는 것을 허락하시는 부모님께서는 학생 편으로 의사를 표현해주시기를 부탁드립니다.

학교 tip: 다른 방법이 있다면 그 방법을 쓰셔도 됩니다. 예를 들어 동의서를 만들어 서명을 받아오는 것도 가능하고, 담임 선생님이 문자를 통해 확인받는 것도 가능합니다.

자녀들의 정서 안정을 위해 가정에서 많은 도움을 주시기를 부탁드립니다. 이번 일로 힘들어하는 자녀가 있을 경우 잘 보듬어 주시고 도움이 필요할 경우 학교로 꼭 연락을 주시기 바랍니다.

본교는 학생들의 안전과 정서 회복을 위해 최선을 다하겠습니다.

○○○○년 ○○월 ○○일  
○○학교장 ○○○

### 4. 학교위기관리위원회 진행(예시1)

#### 학교위기관리위원회 진행(예시1)

Ⅰ 진행: 위원장 Ⅰ

##### 1. 학생 사망 사안 보고 및 경과 보고

- 학생 사망 경위
- 유가족 방문, 유가족의 정서 상태 및 특이 사항
- 유가족 요청 사항, 학교와 유가족 간 협의 내용

##### 2. 학교 상황 보고

- 학교 내·외의 전반적인 동향
- 학생의 인지 여부 및 정서 상태
- 교사의 인지, 교사에 대한 공식적인 공지 여부, 교사들의 정서 상태

##### 3. 토의 안건

- 학교위기개입 진행 여부에 대한 결정(학교, 학생, 교사의 애도 반응에 대한 지원을 통한 학교의 정상적 기능 회복을 위해 가급적 위기 개입을 진행함을 원칙으로 함)
  - 학교위기개입 진행 여부 최종 결정
  - 학생 사망 사안 고지 범위 및 방법 협의
  - 학부모에게 학생 사망 관련 사안 고지 방법 협의
- 학교위기개입 일정과 시간, 기간 협의
- 학교위기개입 시 직능별 역할 협의
- 학교위기개입 시 외부 지원 인력과 역할 확인

##### 4. 학교위기개입과 관련한 상황 별 대처 방안 협의

##### 5. 실무 협의

- 첫날 일정 협의
- 학교위기개입 첫째 날 우선 면담 대상자 선정
- 학생 상담 공간 협의, 필요한 특별 상담실 개수 및 상담실 적합성 확인

출처: 경상북도교육청(2022). 「학생 마음건강 매뉴얼」

## 4. 학교위기관리위원회 진행(예시2)

### 학교위기관리위원회 진행(예시2)

#### 1 참석자 소개 및 인사

- 학교위기관리위원회 내부 관계자, 교육(지원)청 담당자, 지역사회 전문기관 관계자 등

#### 2. 현재까지 진행 확인

- 본 위기관리위원회에서 궁금한 점, 기대하는 바를 나눔
- 학생 자살 이후 학급 내 동요, 담임교사의 상태, 장례식 참석, 유가족 연락 여부 등 확인
- 유가족과의 연락을 참조하여, 학교 내 사망 사실 공지의 기틀(내용, 방법) 의논
  - ▶ 사실 공지의 순서: (확인된 사실만 중점으로) 교사 → 학생 → 학부모 → (필요시) 언론

#### 3. 위기지원을 위한 개입 안내

- 학교 교직원 연수, 담임교사 심리회복 지원, 유가족 지원, 학생 애도교육을 안내
- 애도교육의 필요성과 내용, 선별검사 후 면담 과정을 전달
- 애도교육 진행시 필요한 부분(가정통신문, 선별검사 후 면담을 위한 장소, 담당자 1인 지정)을 논의
- 추후 개입을 위해 이야기할 담당자(전문상담교사 혹은 상시 연락이 가능한 교원)를 지정

#### 4. 회의 마무리

- 회의내용을 요약(현 상황 및 지원 방안)하며, 지원의 순서를 안내하고 마무리
- 학교 내 담당자와 교육(지원)청 장학사, 위(Wee) 센터 실장은 연락처를 교환

출처: 서울특별시교육청(2021). 위(Wee) 센터 위기지원 운영 가이드라인

## 5. 선별검사를 위한 척도 모음(예시)

### 활용에 대한 기본 지침

심리지원 서비스가 필요한 위기학생 선별은 심리평가 도구를 통한 결과 점수에만 의존하지 않고, 면밀한 면담이 함께 수반되는 것이 중요합니다. 선별검사에서 주로 사용하는 우울, 사건 충격, 자살관련 평가를 위한 척도를 아래에 수록 하였으니, 필요에 따라 대상에 맞게 선택해서 활용하시기 바랍니다.

### 아동용 우울척도(Children's Depression Inventory: CDI)

다음에는 각 문항마다 여러 가지 느낌과 생각들이 적혀있는 문장들이 있습니다. 그 중에서 **지난 2주일 동안** 나를 가장 잘 나타 내어 주는 문장을 하나 골라 주십시오. 여기에는 정답이 없습니다. 단지 자신을 가장 정확하게 표현하는 문장을 하나 골라서 ○ 표시 하십시오.

연번	문항	점수
1	나는 가끔 슬프다.	0
	나는 자주 슬프다.	1
	나는 항상 슬프다.	2
2	내 모든 일이 제대로 되어갈 것이다.	0
	나는 일이 제대로 되어갈지 확신할 수 없다.	1
	나에게 제대로 되어가는 일이란 없다.	2
3	나는 대체로 무슨 일이든지 웬만큼 한다.	0
	나는 잘못하는 일이 많다.	1
	나는 모든 일을 잘못한다.	2
4	나는 재미있는 일들이 많다.	0
	나는 재미있는 일들이 더러 있다.	1
	나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다.	2
5	나는 가끔 못된 행동을 한다.	0
	나는 못된 행동을 할 때가 많다.	1
	나는 언제나 못된 행동을 한다.	2
6	나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다.	0
	나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다.	1
	나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.	2
7	나는 나 자신을 좋아한다.	0
	나는 나 자신을 좋아하지 않는다.	1
	나는 나 자신을 미워한다.	2

8	잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다.	0
	잘못되는 일은 내 탓인 것이 많다.	1
	잘못되는 일은 모두 내 탓이다.	2
9	나는 자살을 생각하지 않는다.	0
	나는 자살에 대하여 생각은 하지만 그렇게 하지는 않을 것이다.	1
	나는 자살하고 싶다.	2
10	나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.	0
	나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.	1
	나는 매일 울고 싶은 기분이다.	2
11	간혹 이 일 저 일로 해서 성가실 때가 있다.	0
	이 일 저 일로 해서 성가실 때가 많다.	1
	이 일 저 일로 해서 늘 성가시다.	2
12	나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.	0
	나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 있다.	1
	나는 사람들과 함께 있는 것을 전혀 원하지 않는다.	2
13	나는 쉽게 결정을 내린다.	0
	나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.	1
	나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.	2
14	나는 괜찮게 생겼다.	0
	나는 못생긴 구석이 약간 있다.	1
	나는 못생겼다.	2
15	나는 별로 어렵지 않게 학교 공부를 해낼 수 있다.	0
	나는 학교 공부를 해내려면 많이 노력해야만 한다.	1
	나는 학교 공부를 해내려면 언제나 노력해야만 한다.	2
16	나는 잠을 잘 잔다.	0
	나는 잠들기 어려운 밤이 많다.	1
	나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.	2
17	나는 가끔 피곤하다.	0
	나는 자주 피곤하다.	1
	나는 언제나 피곤하다.	2
18	나는 밥맛이 좋다.	0
	나는 밥맛이 없을 때가 많다.	1
	나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.	2
19	나는 몸이 쑤시고 아프다든지 하는 것에 대해 걱정하지 않는다.	0
	나는 몸이 쑤시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다.	1
	나는 몸이 쑤시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다.	2

20	나는 외롭다고 느낀다.	0
	나는 자주 외롭다고 느낀다.	1
	나는 항상 외롭다고 느낀다.	2
21	나는 학교생활이 재미있을 때가 많다.	0
	나는 가끔씩 학교생활이 재미있다.	1
	나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다.	2
22	나는 친구가 많다.	0
	나는 친구가 좀 있지만 더 있었으면 한다.	1
	나는 친구가 하나도 없다.	2
23	나의 학교 성적은 괜찮다.	0
	나의 학교 성적은 예전처럼 좋지는 않다.	1
	내가 예전에는 무척 잘하던 과목의 성적이 요즘 뚝 떨어졌다.	2
24	나는 다른 아이들처럼 착하다.	0
	나는 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.	1
	나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.	2
25	분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.	0
	나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.	1
	나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.	2
26	나는 누가 나에게 시킨 일을 대체로 한다.	0
	나는 누가 나에게 시킨 일을 제대로 하지 않는다.	1
	나는 누가 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.	2
27	나는 사람들과 사이좋게 지낸다.	0
	나는 사람들과 잘 싸운다.	1
	나는 사람들과 언제나 싸운다.	2
총 점		

검사설명 및 해석지침	
척도내용	Kovacs(1983)가 제작한 Children's Depression Inventory(CDI)를 조수철과 이영식(1990)이 우리나라 아동에게 맞게 수정 보완한 한국형 소아 우울척도. 우울정서 5문항, 행동장애 7문항, 흥미상실 7문항, 자기비하 4문항, 생리적 증상 4문항으로 구성되어 있으며 총 27문항.
한국어판	조수철, 이영식(1990). 한국형 소아우울척도의 개발. 신경정신의학, 29, 943-956.
대상	8~13세
해석지침	<b>총점의 범위 0-54점</b> • 0-14점   우울하지 않음 • 15-19점   경미한 우울 • 20-24점   중등도 우울 • 25-54점   심한 우울  해석출처: 방영룡, 박재홍, 김성환.(2015). Cut-Off Scores of the Children's Depression Inventory for Screening and Rating Severity in Korean Adolescents. PSYCHIATRY INVESTIGATION, 12(1), 23-28.

역학연구를 위한 우울척도-단축형  
(The Center for Epidemiologic Studies Depression scale: CES-D-10)

아래에 문항을 잘 읽으신 후, **지난 1주 동안** 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 답변에 ○ 표시를 하여 주십시오. 한 문항도 빠짐없이 답해 주시기 바랍니다.

연번	문항	아니다	그렇다
1	비교적 잘 지냈다.	1	0
2	상당히 우울했다.	0	1
3	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1
4	잠을 설쳤다.(잠을 잘 이루지 못했다.)	0	1
5	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1
6	큰 불만 없이 생활했다.	1	0
7	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1
8	마음이 슬펐다.	0	1
9	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1
10	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1
각 칸 점수를 더해 주세요.			
총 점			

검사설명 및 해석지침	
척도내용	우울증의 지역사회 역학 조사용으로 미국 정신보건연구원(NIMH)이 1971년 개발한 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)는 총 20문항으로 구성된 자기보고형 우울증 간이선별 검사도구로서 본 자료의 척도는 Kohout 등(1993)이 10문항으로 구성한 단축형 버전. 문항이 간결하여 세계적으로 널리 사용됨.
한국어판	신서연(2011). 한국어판 단축형 CES-D들의 타당성 연구, 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문. 조맹제, 김계희(1993). 주요우울증환자 예비평가에서 CES-D의 진단적 타당성 연구. 신경정신의학 32, 381-399.
대상	청소년 이상
해석지침	<b>총점의 범위 0-10점</b> • 0-2점 정상 우울 관련 정서적 문제를 호소하는 정도가 일반 사람들과 비슷한 수준입니다. • 3-10점 우울 우울과 관련된 증상들을 유의한 수준으로 보고하였습니다. 스트레스가 가중되면, 우울 증상이 확산되고 평소에 비해 일상생활 기능이 저하될 수 있으므로 주의가 필요합니다.  해석출처: 국립정신건강센터, 2020년 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침

우울증평가 도구(Patient Health Questionnaire-9: PHQ-9)

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까? **지난 2주 동안**에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 곳에 ○ 표시해주세요.

연번	문항	없음	2~6일	7~12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깼다. / 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다. / 혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다. / 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다. / 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각했다. / 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3
합 계					
총 점					

검사설명 및 해석지침	
척도내용	Spitzer 등(2001)에 의해 개발된 PHQ의 우울장애 진단 모듈, 총 9문항. 점수가 높을수록 우울 증상의 심각도가 높아짐을 의미.
한국어판	박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010). 한글판 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도, 대한불안의학회지 6, 119-124
해석지침	<b>총점의 범위 0-27점</b> • 0-4점 가벼운 우울 유의한 수준의 우울감이 시사되지 않습니다. • 5-9점 가벼운 우울 다소 경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다. 다만, 이러한 기분 상태가 지속될 경우 개인의 신체적, 심리적 대처자원을 저하시킬 수 있습니다. 그러한 경우, 가까운 지역 센터나 전문기관을 방문하시기 바랍니다. • 10-19점 중간정도의 우울 중간정도 수준의 우울감이 시사됩니다. 이러한 수준의 우울감은 흔히 신체적, 심리적 대처자원을 저하시키며 개인의 일상생활을 어렵게 만들기도 합니다. 가까운 지역 센터나 전문기관을 방문하여 보다 상세한 평가와 도움을 받아보시기 바랍니다. • 20-27점 심한 우울 심한 수준의 우울감이 시사됩니다. 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구됩니다.  해석출처: 국립정신건강센터, 2020년 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침

사건충격척도(Impact of Event Scale-Revised-Korea: IES-R-K)

다음은 지난 사고(사건)에 대한 여러분의 생각과 느낌을 묻는 질문들입니다. 사건 후 최근 1주 내에 여러분에게 얼마나 자주 경험되었는지 각 문항에 ○ 표시해 주세요.

연번	문항	전혀 없다	드물게 있다	가끔 있다	자주 있다	많이 있다
1	그 사건을 상기시켜 주는 것들이 그 사건에 대한 감정(느낌)들을 다시 되살아나게 한다.	0	1	2	3	4
2	나는 수면을 지속하는 데 어려움이 있었다.	0	1	2	3	4
3	나는 다른 일들로 인해 그 사건을 생각하게 된다.	0	1	2	3	4
4	나는 그 사건 이후로 예민하고 화가 난다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
5	그 사건에 대해 생각하거나 떠오를 때마다 혼란스러워지기 때문에 회피하려고 했다.	0	1	2	3	4
6	내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다.	0	1	2	3	4
7	그 사건이 일어나지 않았거나, 현실이 아닌 것처럼 느꼈다.	0	1	2	3	4
8	그 사건을 상기시키는 것들을 멀리하며 지냈다.	0	1	2	3	4
9	그 사건의 영상이 나의 마음속에 갑자기 떠오르곤 했다.	0	1	2	3	4
10	나는 신경이 예민해졌고 쉽게 깜짝 놀랐다.	0	1	2	3	4
11	그 사건에 관해 생각하지 않기 위해 노력했다.	0	1	2	3	4
12	나는 그 사건에 관해 여전히 많은 감정을 가지고 있다는 것을 알지만 신경 쓰고 싶지 않았다.	0	1	2	3	4
13	그 사건에 대한 나의 감정은 무감각한 느낌이었다.	0	1	2	3	4
14	나는 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있었다.	0	1	2	3	4
15	나는 그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다.	0	1	2	3	4
16	나는 그 사건에 대한 강한 감정이 물밀 듯 밀려오는 것을 느꼈다.	0	1	2	3	4
17	내 기억에서 그 사건을 지워버리려고 노력했다.	0	1	2	3	4
18	나는 집중하는 데 어려움이 있었다.	0	1	2	3	4
19	그 사건을 떠올리게 하는 어떤 것에도 식은땀, 호흡곤란, 구역질, 심장 두근거림 같은 신체적인 반응을 일으켰다.	0	1	2	3	4
20	나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸 적이 있었다.	0	1	2	3	4
21	내가 주위를 경계하고 감시하고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
22	나는 그 사건에 대해 이야기하지 않으려고 노력했다.	0	1	2	3	4
합 계						
총 점						

검사설명 및 해석지침	
척도내용	Horowitz M., Wilner N., Alvarez W.가 개발한 사건충격척도에 Weiss D. S.와 Marmar G.가 PTSD의 핵심 특징 중 하나인 과각성 증상 6문항을 추가하여, 회피 6문항, 침습 5문항, 수면장애, 정서적 마비 및 해리증상 5문항으로 사건충격척도 수정판을 구성하였으며, 총 22문항으로 이루어짐.
한국어판	은헌정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말레, 조수진(2005). 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. 대한신경정신의학회지, 44(3), 303-310.
해석지침	<b>총점의 범위 0-88점</b> · 0-17점 외상후 스트레스 장애 거의 없음. · 18-24점 급성스트레스장애, 외상후스트레스장애 가능성 있음, 전문가 상담 권유. · 25점 이상 급성스트레스장애, 외상후스트레스장애 가능성 매우 높음, 전문가 상담 반드시 필요.  해석출처: 서울특별시교육청(2021). 위(Wee) 센터 위기지원 운영 가이드라인



날짜 :	학생이름 :	상담자 :
면담내용	① 죽고 싶다거나, 죽는 게 더 낫겠다고 생각한 적이 있니?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
	② 자살을 할까 생각하고 있니?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
	③ 최근에 어떻게 죽어야겠다고 계획을 세운 적이 있니?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
	<input type="checkbox"/> 시간:	
	<input type="checkbox"/> 장소:	<input type="checkbox"/> 방법:
	④ 최근(6개월 간) 이 계획을 실행해야겠다는 생각을 한 적이 있니?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
	⑤ 혹시 죽어야겠다는 생각에, 어떤 행동을 해본 적이 있니?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
	<input type="checkbox"/> 시간:	
	<input type="checkbox"/> 장소:	<input type="checkbox"/> 방법:
	⑥ 무엇이 너를 그렇게 힘들게 만들고 죽고 싶게 하는지 그 이유를 물어봐도 될까?	
자살 위험성 단계	<input type="checkbox"/> 위험성 없음 혹은 낮은 위험 : 모두 '아니오'인 경우, 혹은 ①번만 '예'이고, 나머지는 모두 '아니오'인 경우 수동적 자살사고는 있지만, 적극적인 자살 사고, 계획, 의도, 시도 경험은 없음에 해당	
	<input type="checkbox"/> 중간 위험 : ①, ②번이 모두 '예' 이나 나머지는 모두 '아니오'인 경우 수동적/적극적 자살 사고는 있으나 계획, 의도, 시도 경험은 없음에 해당	
	<input type="checkbox"/> 높은 위험 : ⑤번이 '예'이면서, ③번과 ④은 모두 '아니오'인 경우(①, ②번의 응답은 상관없음) 과거 자살시도라는 위험요인이 있으므로, 관리 요망	
	<input type="checkbox"/> 응급 상황 : ③번이나 ④번 중 하나라도 '예'인 경우(①, ②, ⑤번의 응답은 상관없음) 최근 6개월간 구체적 자살계획과 실행 의도가 있으므로, 응급대처 요망	
조치	<input type="checkbox"/> 위험성 없음 혹은 낮은 위험 → 교내 상담 인력의 지속적 관찰과 상담	
	<input type="checkbox"/> 중간위험 → 학부모 연락, 자살예방센터 및 Wee 센터, 정신건강증진센터 등 교육청에서 지정한 전문기관 의뢰	
	<input type="checkbox"/> 높은위험 → 학부모에게 연락하고, 자살예방센터 또는 전문병원 진료 권유	
	<input type="checkbox"/> 응급상황 → 학생을 혼자 두지 않고, 안전조치. 부모에게 즉각 알리고 자살예방센터 또는 전문병원 진료 적극 권유	

더 알고싶다면

외상 후 스트레스·우울·불안·  
신체증상, 자살위험성 자가진단  
(국가트라우마센터)



정신건강 검진 도구 및  
사용에 대한 지침  
(국립정신건강센터)



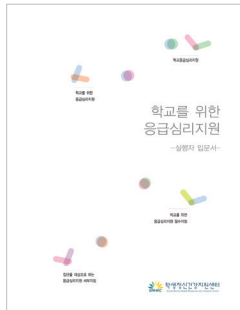
6. 도움 받을 수 있는 기관

교육부 산하기관	학생정신건강지원센터 <a href="https://www.smhrc.kr">https://www.smhrc.kr</a> 학생 자살, 안전사고, 재난 등의 위기 상황 발생 시 구성원의 심리회복과 학교 본연의 기능 정상화를 위한 컨설팅, 학교응급심리지원 교육을 제공하고 있으며, 평상시 시도교육청 위기대응 역량강화 연수, 학교관리자 위기대응 역량 강화 교육 운영
유용한 정보가 있는 기관 홈페이지	학생건강정보센터 <a href="https://www.schoolhealth.kr">https://www.schoolhealth.kr</a>
	국립정신건강센터 <a href="http://www.ncmh.go.kr">http://www.ncmh.go.kr</a>
	국가트라우마센터 <a href="https://nct.go.kr">https://nct.go.kr</a>
	한국생명존중희망재단 <a href="https://www.kfsp.or.kr">https://www.kfsp.or.kr</a>
	한국자살예방협회 <a href="http://suicideprevention.or.kr">http://suicideprevention.or.kr</a>
	중앙정신건강복지사업지원단 <a href="http://www.nmhc.or.kr">http://www.nmhc.or.kr</a>

## 7. 도움 받을 수 있는 자료

### 학생정신건강지원센터 발간 자료

학교를 위한 응급심리지원  
- 실행자 입문서 -



학생 자해대응 안내서  
(교사용)



자살예방 교육자료  
(교사용)



학생정신건강지원센터 <https://www.smhrc.kr> 학생건강정보센터 <https://www.schoolhealth.kr>

### 심리안정화 관련 자료

청소년용  
사후안정화교육 자료  
(서울특별시교육청)



MAP(학생마음  
건강증진프로그램)  
(경상북도교육청)



마음 안정화를 위한  
복식호흡 훈련  
(국립정신건강센터)



마음 안정화를 위한  
근육이완운동  
(국립정신건강센터)



몸과 마음의 회복을  
위한 몸과 마음 돌보기  
(국립정신건강센터)



복식호흡과 착지법  
(국립정신건강센터)



안정화 기법 소개  
(국가트라우마센터)



심리적 안정화 교육  
'토닥토닥 마음톡톡'  
리플렛(서울시청소  
년상담복지센터)



### 학부모교육 관련 자료

외상을 경험한 소아청소년 및 가족의 정신건강 개입을 위한  
부모교육 매뉴얼(국립정신건강센터)



### 참고문헌

학생정신건강지원센터(2015). 학교를 위한 응급심리지원 - 실행자 입문서 -  
경상남도교육청(2018). 학교 맞춤형 위기개입 및 대응 실행을 위한 2018 Wee 응급심리지원 안내서  
충청북도교육청 마음건강증진센터(2021). 학교 자살위기 대응 매뉴얼  
강원도교육청(2021). 위기사안 대응 안내서 리플렛  
서울특별시교육청(2021). 단위학교 위기관리 가이드라인  
서울특별시교육청(2021). Wee 센터 위기지원운영 가이드라인  
경상북도교육청(2022). 학생 마음건강 매뉴얼  
교육부, 학생정신건강지원센터(2022). 2022 학생정서·행동특성검사 및 관리 매뉴얼

# 학교 위기대응 안내서



PFA-S,  
Psychological First Aid for Schools

총	괄	권용실(학생정신건강지원센터 센터장)
기	획	윤경희(학생정신건강지원센터 부센터장)
자	문	강윤형(닥터스 정신건강의학과 원장) 박자경(강원도 춘천교육지원청 실장) 서완석(영남대학교병원 정신건강의학과 교수) 양수진(광주스마일센터 센터장) 정운선(경북대학교병원 정신건강의학과 교수) 최지욱(가톨릭대학교 대전성모병원 정신건강의학과 교수) 현해란(세종학생정신건강센터 부센터장)
편	집	정다영(학생정신건강지원센터 팀장) 윤여경(학생정신건강지원센터 연구원) 이정례(학생정신건강지원센터 연구원)
디자인 및 인쇄		그래픽오션 02-3422-5612



# 학교 위기대응 안내서



PFA-S,  
Psychological First Aid for Schools

# 학교 위기대응 안내서

PFA-S,  
Psychological First Aid for Schools



학교  
위기대응  
안내서

# 학교 위기대응 안내서

PFA-S,  
Psychological First Aid for Schools

2024 TR-29





