

*Netflix 시리즈: 13 가지 이유*  
*(13 Reasons Why)*  
교육자가 고려할 점  
Korean

학교는 학생들 삶의 위험요소를 감지하여 학생들의 자살을 예방할 매우 중요한 책임이 있습니다. Netflix 시리즈 13 가지 이유(13 Reasons Why) (같은 제목의 청소년 소설이 이런 우려를 낳습니다. 이 이야기는 17 세인 Hannah Baker 가 자살하면서 13 사람들이 어떻게 그녀에게 자살의 원인을 제공했는지를 녹음한 테이프를 남기는 내용입니다. 각 테이프는 13 사람 중의 한두 사람이 그녀가 고통스러웠던 사건에서 어떤 역할을 했는지를 묘사합니다.

이 시리즈의 프로듀서는 자살을 고민하는 청소년에게 도움이 되기를 희망한다고 말합니다. 그렇지만 자살 예방 및 방지 전문가들은 성인의 지도와 도움없이 많은 청소년들이 이 시리즈를 보고 있으며 이 시리즈는, 청소년들이 자살을 너무 감각적으로 받아 드리게 될 가능성이 있다고 우려하고 있습니다. 이 시리즈는 자살을 매우 자세하게 묘사하고 있으며, 불링, 강간, 음주운전, 해프다는 놀림같은 심각한 문제에 관해서 왜곡적 표현을 합니다. 이 시리즈는 또한 청소년이 폭행이나 불링을 목격하고도 어떤 행동도 취하지 않아(예를 들면, 사건에 대하여 아무런 대응적 반응을 하지않거나 어른에게 말하지않는 행동) 일어나는 결과를 강조합니다.

**주의할 점**

우리는 영향받기 쉬운 청소년들(특히 조금이라도 자살 충동이 있는 청소년들)의 이 시리즈를 시청을 추천하지 않습니다. 이 시리즈의 자극적인 표현 방식은 이를 받아들여 영향을 받기 쉬운 시기인 청소년들에게 등장인물들의 선택을 선망하거나 복수를 공상하게할 수도 있습니다. 이야기 속에 그려진 경험을 쉽게 자기화하고 주인공의 계획적 또는 의도하지 않았던 결과를 알게 될 수 있습니다. 불행하게도 Hannah 의 도움 요청에 부적절하게 반응하는 두 번째 상담 선생님을 포함한 성인 등장인물들은 믿음을 주거나 도움을 줄 수 있는 능력있는 인물로 묘사 되어있지 않습니다. Hannah 의 부모님도 그녀를 자살에 이르게 하는 일련의 사건들을 인식하지 못합니다.

우리의 많은 청소년들은 TV 드라마와 실제의 삶을 구분할 수 있는 능력과 회복력이 있습니다만, 그럼에도 불구하고 이 드라마에 대하여 심도 있는 대화를 청소년들과 나누는 것은 대단히 중요합니다. 그렇게 함으로써 이 문제에 대해 의논하는 기회를 갖고, 우리의 선택이 가져오는 결과에 대해 고려하고, 자살은 문제의 해결점이 아니며, 어떤 문제가 생겼을 때 도움을 받을 수 있다는 것을 알려줄 수 있기 때문입니다. **이러한 대화의 시간은, 소외되고 힘든 상황에 있거나 제시된 화면이나 이야기에 취약할 수 있는 청소년들에게 특히 중요합니다.** 연구조사 결과에 따르면, 청소년이 타인의 자살이나 자살에 관련된 감각적이고 시각적인 자극에 노출되면, 자살을 시도하거나 고려해 보게 되는 등 정신건강 문제의 요인이 될 수 있다고 합니다.

이 시리즈가 정확히 전달하는 메시지 하나는 자살의 이유는 다양하다는 것입니다. 자살의 숫자가 많은 것처럼 자살의 방법도 다양합니다. 그러나, 이 시리즈는 대부분의 자살의 이유는 치료가 가능한 정신건강의 문제라는 것을 강조하지 않고 있습니다. 자살의 원인은 간단한 스트레스나 도전에 대한 단순한 결과가 **아니며**, 대부분 문제가 치료될 수 있는 정신적 질환과 압도적이거나 견딜 수 없는 스트레스 요인들이 결합하여 생기는 결과입니다.

학교 심리학자와 정신건강 전문가들은 여러 자료와 전문적 지식을 제공하여 이해 관련자( 학교 행정관, 부모, 교사)가 학생과 대화를 나누도록 도울 수 있습니다.

## 교육자를 위한 가이드

1. 우리는 모든 학생의 이 시리즈 시청을 추천하지 않습디만, 청소년인 학생들의 경험, 생각, 감정을 이해하는 좋은 기회가 될 수는 있습니다. 이 시리즈를 시청하는 어린이와 청소년은 시리즈의 내용을 이해하기 위해 어른의 도움이 필요합니다. 이러한 기회를 이용하여 위험 가능성을 방지하고 학교 내에 현존하는 사회 행동적 문제를 발견하고 해결합시다.
2. 13 가지 이유(13 Reasons Why)와 같은 논쟁의 여지가 있는 내용을 시청할 때, 학생들이 받아들이는 관점이 명료할 수 있도록 돕습니다. 이 드라마에서 나오는 어려운 상황들이 학교와 지역사회에서 일어나기도 하므로 어른들은 청소년의 염려에 귀 기울이고 심각하게 받아들여 도움을 제공해야 합니다.
3. 학교에 도움을 줄 수 있는 정신건강 전문가가 있다는 것을 확실히 알려줍니다. 이 시리즈에서의 두 번째 상담자의 행동은 부적절한 행동이며, 모든 학교의 정신건강 전문가들도 그렇게 생각한다는 것을 강조하십시오. 학교의 정신건강 전문가는 모두 자살 위험 평가(suicide risk assessment)를 꼭 받아야 합니다.
4. 부모님, 교사, 학생은 자살의 경고 신호를 알아야 합니다. **경고 신호는 항상 심각하게 받아들이고, 비밀로 한다고 약속해서는 안 됩니다. 학생이 리포트를 할 때, 학생이 원한다면 비밀이 유지된다는 것을 확실히 알게 합시다.**

다음은 학생이 보이는 일반적인 신호입니다:

- 자살 위험, 직접적("죽을 거야." 죽고 싶어.") 그리고 간접적("다 그만 두고 싶어." "잠에서 영원히 깨고 싶지 않아.") 자살 위험은 말이나 글로 표현하며, 이를 온라인에 올리는 것을 자주 볼 수 있습니다.
  - 귀중한 소유물을 나누어 줍니다.
  - 대화, 글, 그림, 소셜 미디어를 통하여 죽음에 대한 지나친 관심을 보입니다.
  - 행동, 외모/청결, 생각과 감정의 변화를 보입니다. 여기에는 슬퍼했던 사람이 갑자기 굉장히 기뻐하는 것도 포함됩니다.
  - 정서/정신적 고통이나 괴로움을 겪고 있습니다.
5. 자살을 생각하는 학생이 직접 도움을 요청하지는 않겠지만 부모님, 학교 교직원, 친구들이 경고신호를 알아보고 즉각적인 행동을 취하면 청소년을 보호할 수 있습니다. 다음은 학생이 자살을 생각하고 있다는 신호를 보내면 취해야 하는 행동이나 반응입니다.
    - 평정을 유지하고 비난하지 말며 이야기에 귀를 기울입니다. 자살 생각을 부른 견딜 수 없는 감정의 고통을 이해할 수 있도록 최선을 다 합시다.
    - 학생이 자신의 감정적 고통을 과소평가하는 것으로 받아 드려질 수 있는 말("이제 그만 해라." "극복 해야지." 등)을 피합시다.
    - 학생에게 자살을 고려하고 있는지 **직접** 물어봅시다.("자살을 생각하고 있니?")
    - 학생의 안전에 관심을 집중하고 비난하지 맙시다.
    - 도움을 받을 수 있고 이런 감정은 지속되지 않는다고 학생을 안심시켜 줍시다.
    - 계속적으로 주시하고 감독합시다. **학생을 혼자 두지 맙시다.**
    - 당신이 위험에 노출되지 않는다면 자해할 수 있는 물건들과 학생이 찾아낼 만한 무기류를 모두 제거해야 합니다.

- **도움을 청하십시오.** 학생의 자살충동을 비밀로 하겠다고 절대로 동의하지 마십시오. 대신에 학교 직원은 학생을 교내의 정신건강 전문가에게 데리고 가십시오. 부모님은 학교나 지역의 정신건강 전문가에게 도움을 청해야 합니다. 학생들은 학교 심리학자, 행정관, 부모님, 교사 등의 적절한 관심있는 어른에게 말해야 합니다.
6. 학교와 교육구는 학생이 사망한 경우, 사망후 어떻게 추모할 것인지를 결정해야 합니다. 대중에게 도움이 되고(예를 들면, 자살예방 프로그램에의 기부)희망을 주며 긍정적 행동을 조성하는 형태로 추모하도록 합니다. 추모할 때, 학생의 죽음을 칭송하고 미화하거나 강조하지 말아야 합니다. 이는 자살 모방 행동을 발생시키고 이를 전염시킬 수 있습니다. (Brock et al., 2016)
  7. 회복력(resiliency) 요소들을 강화시키므로써, 자살 생각과 행동을 조장하는 위험요소들을 줄일 수 있습니다. 일단 어린이나 청소년이 위험하다고 생각되면, 학교와 가족, 친구들은 학생의 회복력을 강화하기 위해 노력해야 합니다.
    - 가족의 지지와 좋은 대화를 통한 화합
    - 친구들의 지지와 사회적 유대
    - 학교와 지역사회의 관심
    - 자살을 방해하고 건강한 삶을 증진시키는 문화적 신념 또는 종교적 믿음
    - 대처하는 적응력과 갈등 해결을 포함한 문제해결 능력
    - 일반적인 삶에 대한 만족감, 건강한 자존감, 목적의식
    - 쉽게 접근할 수 있는 효과적인 의료진과 정신건강 자원
  8. 학교에서의 학생들의 모든 공간이 모니터되어지고, 학교가 안전하며 서로를 지지하며 따돌림이 없도록 확실히 해야 합니다.
  9. 추가 안내나 지도가 필요하면 근무하는 곳이나 교육구 위기대처팀에게 요청하십시오. 이 팀은 여러분의 독특한 건물상황에 맞게 도움을 줄 수 있습니다.

자살예방: 도움이 필요한 경우를 위한 행정관과 위기대처팀을 위한 가이드(Guidelines for Administrators and Crisis Teams for additional guidance)를 보십시오.

Suicide Awareness Voices of Education(SAVE)와 JED Foundation 은 이와 관련해 13 Reasons Why 시리즈에 관해 청소년과의 대화할 때의 요점(talking points)를 만들었습니다.[온라인을 통해 보실 수 있습니다.](#)

## 가족을 위한 가이드

1. 자녀에게 13 가지 이유(13 Reasons Why) 시리즈를 봤거나 들어본 적이 있는지 물어 보십시오. 우리는 학생이 이 시리즈를 시청하는 것을 추천하지는 않습디다만, 시청할 경우, 부모님께서서는 자녀와 함께 시청하거나 자녀가 이미 보았을 경우, 부모님도 시청하고 함께 이 시리즈에 관해 함께 이야기를 나누고 싶다고 제안하고 자녀들의 생각을 나누는 대화의 기회를 갖으시기 바랍니다.
2. 학생이 경고신호를 보인다면 자살 생각을 한 적이 있는지 누군가에게 괴롭힘을 당하고 있는지 묻는 것을 두려워하지 마십시오. 자살에 관한 관심과 질문은 자살 생각을 심거나 자살의 확률을 증가시키지 않습니다. 오히려 반대로 도움을 줄 수 있는 기회를 증진시킵니다.
3. 자녀에게 친구나 교우 중에서 경고 신호를 보이는 사람이 있는지를 물어보십시오. 친구와 교우를 어떻게 도울 수 있는지를 얘기해 줍시다. 경고 신호를 보거나 들었을 때 어떻게 반응해야 하는지를 알려 줍시다.

4. 자녀의 의견을 비판하지 말고 들어 줍시다. 비판없는 경청을 위해서는 집중해서 듣고 이해하고 반응하여, 대화의 내용을 기억해야 합니다. 부모님이 생각하는 의견이나 의제는 잠시 생각하지 맙시다.
5. 자녀나 자녀 친구의 안전이 걱정될 경우, 부모님은 학교나 지역의 정신건강 전문가에게 도움을 청해야 합니다.

청소년 자살 예방을 위한 개요(Preventing Youth Suicide Brief Facts) (스페인어 번역판도 준비되어 있습니다)와 청소년의 자살 예방(Preventing Youth Suicide): 부모님과 교육자를 위한 조언(tips or Parents and Educators)을 봅시다.

### 학생을 위한 안전 관련 메시지

1. 자살로는 절대 문제를 해결할 수 없습니다. 일시적인 문제에 대한 돌이킬 수 없는 선택입니다. 여러분은 도움을 받을 수 있습니다. 자살하고 싶은 생각이 있거나 그런 사람을 알고 있다면 믿는 어른에게 얘기합시다. 전화 1-800-273-TALK(8255), 문자메시지 741741 에 문자 “START”를 보냅니다.
2. 친구들의 고민을 들어주고 당신이 그들을 얼마나 걱정하는지 얘기하는 것을 두려워하지 마세요.
3. "관심을 갖는 사람(upstander)"이 되어서 불령을 줄이는 것과 긍정적인 관계 성립 증진에 함께 참여합시다. 염려되는 경우, 리포트합시다.
4. 다른 사람을 위험에 처하게 할 행동을 비밀로 한다는 약속을 해서는 절대 안 됩니다.
5. **자살은 예방할 수 있습니다.** 일반적으로 자살을 고려하는 사람은 어떤 말이나 행동으로 자살을 경고합니다. 경고의 신호는 절대로 무시하지 말고 신호를 알아야 합니다.
  - 자살 위험은 직접적("죽을 거야.")이거나 간접적("잠에서 영원히 깨고 싶지 않아.")일 수 있습니다. 말, 글, 온라인을 통해 표현할 수 있습니다.
  - 온라인 포스팅을 포함한 자살에 관한 메모나 계획
  - 대화, 글, 그림, SNS 를 통한 죽음에 대한 지나친 관심
  - 행동, 외모/청결, 생각, 감정의 변화
  - 감정적 고통
6. 허구와 사실을 구별합시다.
  - **허구:** 자살에 대한 대화는 자살을 한 번도 생각하지 않았던 사람을 죽게 한다.
  - **사실:** 자살에 관한 대화가 자살을 생각하게 한다는 증거는 전혀 없습니다. 친구들의 고민을 들어주고 당신이 그들을 얼마나 걱정하는지 얘기해 주세요. 이것이 친구를 돕기위한 첫 걸음입니다.
  - **허구:** 우울증이나 정신질환으로 고통받는 사람은 그냥 나약한 사람이다.  
**사실:** 우울증이나 다른 정신질환은 심각한 건강 문제이고 치료될 수 있습니다.
  - **허구:** 자살하겠다고 말하는 사람이 실행에 옮기지는 않는다.  
**사실:** 자살을 생각하는 사람 특히 청소년들은, 경고 신호를 보냅니다. 이 경고를 항상 심각하게 받아들여야 합니다.
7. **절대로 혼자 두지 맙시다.** 즉시 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청합시다. 학교 심리학자와 같은 학교 정신건강 전문가는 믿을 수 있고 도움을 줍니다.

8. 자살로 사망한 사람을 추모할 계획이면 교내의 어른들과 학생들과 협력합니다. 사물함 장식, SNS 페이지를 통한 기념, 다른 유사한 기념들은 사망한 학생을 기억하는 쉬운 방법입니다만, 다른사람들에게 모방하거나 자살하고 싶은 충동을 갖게 할 수도 있습니다. 학교는 다른사람에게 희망과 긍정적 결과를 줄 수 있는 추모 활동을 계획해야 합니다.

SAVE.org 과 JED Foundation 가 제공하는 도움이 되는 포인트 13 가지 이유(13 Reasons Why) 드라마화한 상황과 자살의 실상의 차이 잘 이해하는 방법을 읽어봅시다. "친구를 구하다: 십 대 자살방지를 위한 팁도움 정보"를 시청합니다.

### 도움 자료

- 자살예방 전화 1-800-273-TALK (8255), 또는 문자 "START" to 741741
- [질병관리센터, 자살관련 데이터 시트](#)
- [SAMHSA 자살 예방: 고등학교용 자료](#)
- [자살 시도 후, 자살 예방 센터: 학교를 위한 자료](#)
- [추모: 특정 사건을 추모할 때 주의할 점](#)

### 웹사이트

- 미 학교심리학자협회(National Association of School Psychologists), [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)
- 미 자살학회(American Association of Suicidology), [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)
- 자살 인식 교육의 목소리(Suicide Awareness Voices of Education) [www.save.org](http://www.save.org)
- 자살예방재단(American Foundation for Suicide Prevention) <https://afsp.org/>
- [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)
- 강간, 학대, 근친상간 네트워크(Rape, Abuse & Incest National Network) [www.rainn.org](http://www.rainn.org)

### 참고

Brock, S. E., Nickerson, A. B., Louvar Reeves, M. A., Conolly, C., Jimerson, S., Pesce, R., & Lazarro, B. (2016). 학교 위기 예방과 중재 The PREPaRE model (2nd ed.). Bethesda, MD: 미 학교심리학자협회

공헌: Christina Conolly, Kathy Cowan, Peter Faustino, Ben Fernandez, Stephen Brock, Melissa Reeves, Rich Lieberman; Christina Conolly, Kathy Cowan, Peter Faustino, Ben Fernandez, Stephen Brock, Melissa Reeves, Rich Lieberman

© 2017, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)

이 문서는 각색 또는 인용할 경우 출처를 적절하게 밝힌 후 사용할 수 있습니다. 각색 또는 인용 시 다음과 같이 출처를 명시해 주시기 바랍니다:

National Association of School Psychologists. (2017). *13 Reasons Why Netflix series: Considerations for educators* [handout]. Bethesda, MD: Author.