

친애하는 학부모/보호자께,

이번 학년도에 교직원들은 학생들에게 정신 건강에 대해 그리고 학생들이 자신이나 친구에 대해 걱정할 때 도움을 요청하는 방법을 가르치기 위해 노력하고 있으며, 이를 위해 우리는 *자살 징후 (SOS: Signs of Suicide)*라는 프로그램을 사용하고 있습니다. 이 프로그램은 학생들에게 이러한 어려운 주제에 대해 가르치고 도움을 요청하도록 격려합니다.

SOS 프로그램은 지난 수십 년 동안 수천 개의 학교에서 사용되어 왔습니다. 연구에 따르면, 이 프로그램은 우울증과 자살에 대해 학생들을 효과적으로 가르치는 동시에 학생들이 보고하는 자살 시도 횟수를 줄이는 효과를 가져왔다고 합니다.

이 프로그램을 통해 학생들은 다음을 배우게 됩니다:

- 우울증은 치료가 가능하므로 도움을 구하도록 권장
- 학생 자신이나 친구의 우울증 및 잠재적인 자살 위험을 식별하는 방법
- 학생 자신이나 친구가 걱정될 때 ACT를 실천 (ACT: 인식하고 보살피고 신뢰하는 성인에게 말하기)
- 필요한 경우 학교에서 도움을 요청할 수 있는 사람을 인지

학생들은 나이에 적합한 비디오 영상을 시청하고 우울증, 자살, 친구가 걱정될 때 어떻게 해야 하는지에 대해 교사들이 지도하는 토론에 참여할 것입니다. 비디오 시청 후, 학생들은 염려 사항에 대해 성인과 대화하고 싶은지에 대해 묻는 간단한 질문지를 작성할 것이며, 교직원들은 성인과 대화하기를 요청하는 학생들과 간단한 회의를 진행할 것입니다.

학생들은 비디오 시청 후 간단한 우울증 검사에 참여할 것입니다. 이 검사만으로 우울증을 진단할 수는 없지만, 학생이 정신 건강 전문가의 평가를 받을 필요가 있는지의 여부를 파악할 수는 있습니다.

우리는 여러분이 청소년 자살에 대한 경고 징후, 유용한 자원들 및 학생들이 배우게 될 주요 메시지에 대한 정보를 확인하시도록 다음 웹사이트를 방문하실 것을 권장합니다: www.sossignsof suicide.org/parent. 또한, 이 [학부모 동영상](#)을 시청하여 더 자세한 내용을 배우실 수도 있습니다.

자녀가 이 프로그램에 참여하는 것에 관한 질문 또는 염려 사항이 있으시거나 자녀를 이 수업에서 제외하기를 원하시면, 학교 상담교사에게 연락하시기 바랍니다.

진실한 마음으로,

[Designated administrator, title]