

# 자살에 관한 여러 가지 오해와 진실



**Q1. 자살 위험이 있는 사람을 제가 도울 수 있을까요? 친구가 자살하고 싶다는 이야기를 하는데, 자살에 대해 이야기를 하다 그 생각이 더 강해 질까봐 걱정이 돼요.**

자살에 대해 이야기를 하는 것만으로 자극이 되어 자살 생각이 강해지거나 시도를 할 위험이 높아지는 것은 아닙니다. 오히려 자살에 대해 구체적으로 묻고 도와주는 것이 도움이 됩니다.

**Q2. 자살은 삶에 대한 의지가 부족한 나약한 사람이나 심각한 우울증이 있는 사람들이 하는 것 아닌가요? 일반인들이 자살에 대해 생각하거나 시도하는 일은 거의 없는 것 아닌가요?**

많은 사람들이 살면서 자살에 대해 생각하는 경우가 종종 있습니다. 통계에 따라 다르지만 일반적으로 15%의 사람들이 평생동안 한번은 자살에 대해 생각한다고 합니다. 건강한 사람도 심각한 스트레스 상황에서 우울감을 느낄 수 있고, 순간적으로 극심한 괴로움에 자살을 생각할 수 있습니다.

**Q3. 내가 자살 충동을 느낀다면?**

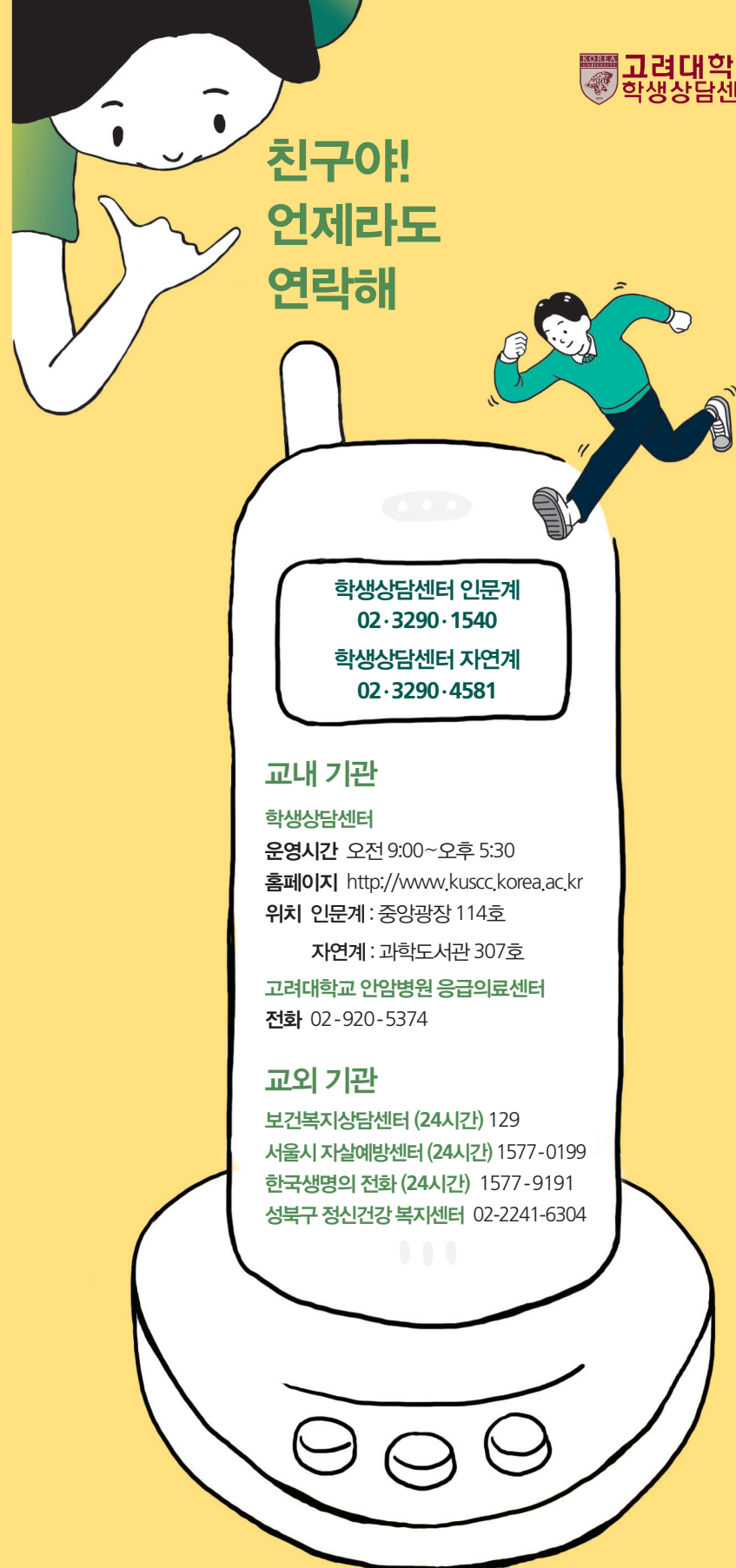
누구나 힘들 때는 스스로 문제를 해결하기 어렵습니다. 힘들 때 도움을 요청하는 일은 용기 있는 일이며 자신을 존중하고 보호하는 일입니다. 전문가와 협의하여 적절한 도움을 받는다면 어려움을 함께 해결해 나갈 수 있습니다.

자신이 자살 관련 생각을 많이 한다면, 자살 생각척도를 통해 자살위기에 있는지를 알아볼 수 있습니다.  
다음 내용에 하나 이상 해당된다면, 전문가와 상의 해 보십시오.

1. 자살을 하려는 생각이나 욕구가 있는가?
2. 자살에 대해 깊이 생각했을 때 구체적인 방법까지 계획했는가?
3. 최근 자살 시도 행동을 한 적이 있는가?



친구야!  
언제라도  
연락해



학생상담센터 인문계  
02-3290-1540  
학생상담센터 자연계  
02-3290-4581

### 교내 기관

학생상담센터  
운영시간 오전 9:00~오후 5:30  
홈페이지 <http://www.kuscc.korea.ac.kr>  
위치 인문계: 중앙광장 114호  
자연계: 과학도서관 307호  
고려대학교 안암병원 응급의료센터  
전화 02-920-5374

### 교외 기관

보건복지상담센터 (24시간) 129  
서울시 자살예방센터 (24시간) 1577-0199  
한국생명의 전화 (24시간) 1577-9191  
성북구 정신건강 복지센터 02-2241-6304

자살 예방 및  
대처를  
위한 안내서

마음나누기

너의 이야기를 들려줘.  
두려워진 모습도,  
삐뚤삐뚤해진 마음도  
따뜻한 너의 손을 함께  
잡아줄 수 있어  
우린 행복해.  
이제 함께 나누자.



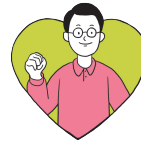
잡아주세요  
잡아주세요

삶을 이어나가기가 힘겹게 느껴지는 순간,  
현재의 고통이 나아질 것 같지 않을 때,  
오히려 더 악화될 것 같을 때 우리는 '사라지고 싶다',  
'내일은 깨어나고 싶지 않다'는 생각을 하기도 합니다.

사랑하는 사람과의 이별, 실패, 심각한 질병,  
모욕감과 억울함을 느끼게 하는 일들이 반복될 때  
어느 무엇도, 누구도 이 상황에서 벗어나게 할 수 없다고  
여겨질 때 우리는 이런 고통에서 벗어나기 위해  
죽음을 생각합니다.

벗어나고 싶은 것이 고통이지 삶이 아닙니다.  
이러한 사람이 우리 자신이 될 수도 있고,  
우리의 친구와 동료, 이웃이 될 수도 있습니다.

본 안내서는 우리 모두를 위한 내용을 담고 있습니다.



## 우리 함께 해결해요!



### 자살 위기 알아차리기

- 통계에 따르면 자살하는 사람 10명 중 8명은 자살하려는 의도를 분명하게 표현합니다.
- 힘든 상황이 느껴진다면, "힘들어서 죽고 싶은 마음도 있는지?"를 물어봅니다.
- 자살 위기를 확인할 수 있는 사인들은 다음과 같습니다.

**언어적 신호** 출구가 없는 답답함을 느끼는 것, '미래에 대해서 희망 없음을 느끼는 것'  
등 자살에 대해 생각하고 있음을 이야기 한다.

**행동적 신호** 일상 활동으로부터 철수하는 모습을 보이거나 자살 관련 도구 구입한다.

**정서적 신호** 극도로 우울하거나 불안해하며 지쳐 있고 자신의 삶의 무가치성을 강조  
하며 의기소침하는 모습을 보인다.



### 자살 위기 대처방안

#### 자살위기 응급

- 확고한 자살사고
- 자살도구 제거 거부
- 치밀한 자살계획
- 자살암시 후 연락두절

12 신고 / 119 신고 / 보호자 연락

성북구 정신건강복지센터  
(02-2241-6304) 출동팀 연락  
고려대안암병원 응급의료센터  
(02-920-5374) 연락 ▶ 안전확보

#### 자살위기

- 자살사고
- 불확실한 자살계획
- 자살위험성 잔존
- 현 정신과적 문제
- 알코올 남용
- 최근 심한 스트레스 상황
- 주변 친구 없음

학생상담센터연락  
▶ 대면상담(위기상담) ▶ 집중사례관리  
교내 외 차원 기관들과 연계



### 하면 도움이 되는 행동과 도움이 되지 않는 행동들

#### 도움이 되는 행동은?

##### 걱정된다고 말하면서 대화 시작

"이야기를 들으니까 걱정된다. 어떤 일이 있었던 건지 같이 얘기해보고 싶다.  
큰 도움이 못 되더라도 들어주고 싶어"

##### 잠시 결정을 미루고 대화하도록 설득

"지금은 절망적이지만, 같이 찾아보면 희망이 있을 수도  
있어. 잠시 동안만 그 결정을 미루고 같이 얘기라도 해보자."

##### 힘이 되어주고 싶은 진심 전달

"그 동안 정말 많이 힘들었을 것 같아. 나아질 수 있는  
방법을 찾는 동안 나도 옆에서 힘껏 도울게"

##### 보호자 고지에 대한 동의 구하기

"위기상황을 알게 되었을 때, 보호자에게 연락해야 안전을  
위한 도움을 받을 수 있거든. 혹시 네 이야기를 부모님께  
알리게 되었을 때 걱정되는 것이 있니?"

##### 학생상담센터 연락하기

"이럴 때 학생상담센터에서 도움을 받을 수 있는 것으로 알고 있어.  
함께 가보는 것은 어떨겠니?"



#### 도움이 되지 않는 행동은?

죽고 싶다는 생각을 부정

"설마 죽고 싶은 건 아니지?"

죽는 것이 나쁘다고 말하는 것

"죽으면 다 끝이야"

참아야 한다고 훈계

"다른 사람들은 그 정도는 다 참아"

비밀을 지켜준다고 약속

"나만 알고 있을게"

