

마음을 나누고 싶어요

자살에 관한 오해와 진실



KUSCC
고려대학교 학생상담센터

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

A. 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?

A. 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?

A. 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.

자살 위기 알아차리기

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 도구를
구입한다.

정서적 신호

극도로 우울하거나 불안해하며 지쳐 있고 자신의 삶의 무가치성을 강조
하며 의기소침해하는 모습을 보인다.



도움이 되는 행동

1. 걱정된다고 말하면서 대화 시작
2. 잠시 결정을 미루고 대화하도록 설득
3. 힘이 되어주고 싶은 진심 전달
4. 보호자 고지에 대한 동의 구하기
5. 학생상담센터 연락하기

인문계 02) 3290-1540/1543

자연계 02) 3290-4581/4582



고려대학교 학생상담센터

KUSCC

Korea University Student Counseling Center

"좀 더 행복해지고 싶어요"

"자신감을 갖고 싶어요"

"대인관계를 잘 하는 방법을 알고 싶어요"

"힘든 일이 있어요"

"우울하고 무기력해요"

...

학생상담센터는

여러분을 위해 항상 열려있습니다.

상담절차

- 상담센터에서의 개인상담은 주 1회 50분가량 한 상담자와 정기적으로 이루어집니다.
- 상담기간은 6회기~12회기 이내에서 내담자와 상담자의 합의에 따라 조정될 수 있습니다.
- 학생상담센터는 본교 재학생과 수료생 누구나 무료로 이용이 가능합니다.
- 모든 상담내용에 대해서는 비밀이 보장됩니다.

개인 상담



집단 상담



심리 검사



신청안내

이용시간 : 월-금 오전 9시~오후 5시 30분 (점심시간 : 12시-1시)

방학 중 : 월-금 10시-오후 5시 (점심시간 : 12시-1시)

학생상담센터 방문 신청 → 심리 검사 → 검사해석 및 상담

인문사회계 학생상담센터

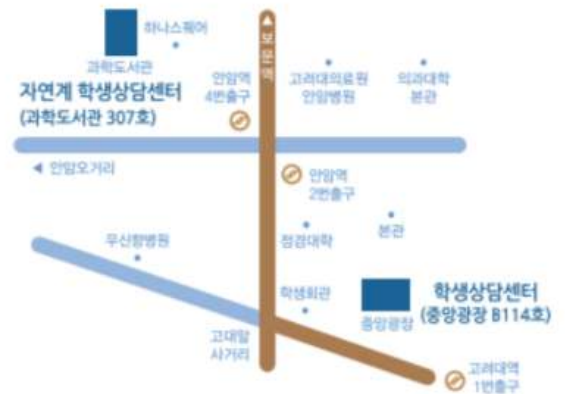
주소 : 서울시 성북구 안암로 145 고려대학교 중앙광장 B114호

전화 : 02) 3290-1540, 1543

자연계 학생상담센터

주소 : 서울시 성북구 안암로 145 고려대학교 과학도서관 307호

전화 : 02) 3290-4581, 4582



어려움이 있다면 학생상담센터를 찾아주세요



홈페이지 <http://kuscc.korea.ac.kr>

모바일 홈페이지 <http://kuscc.korea.ac.kr/m/>