



심리적 위기대응 매뉴얼

고려대학교 학생상담센터



CONTENTS

[자살 위기 대응]

인생의 위기 그리고 자살	1
01. 자살에 대한 여러 가지 생각: Q & A	2
02. 자살 위기 사례	3
03. 자살 위기자의 특징	4
04. 자살 위기 확인하기	5
05. 위기 학생 면담과 조치	6
06. 위기 상황 대처 행동 안내	8

[급성 정신증 대응]

익숙하지 않은 질환, 정신증	11
01. 급성 정신증에 대한 여러가지 생각: Q & A	12
02. 급성 정신증에 대한 사례	13
03. 급성 정신증의 특징	14
04. 급성 정신증 위기 돕기	15
05. 위기 학생 면담과 조치	15
06. 급성 정신증 서비스 기관 이용 안내	17

[공격적 또는 폭력적 위협 대응]

공격적 또는 폭력적으로 타인을 위협하는 경우	20
01. 공격적 또는 폭력적 위협 대응에 대해 궁금한 점: Q & A	21
02. 공격적 또는 폭력적 위협에 대한 사례	21
03. 공격적 또는 폭력적 위협	22
04. 공격적 또는 폭력적 위협 대처 행동 안내	22
05. 유의할 점	25

인생의 위기 그리고 자살

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.

학생이 이러한 자살 생각을 하는 위기 상황일 때 적절하게 개입을 하지 않으면, 자살 사건이 발생할 수 있으며, 사건 발생 시 주변 학생들도 트라우마 경험을 하게 됩니다. 자살 사건을 예방하기 위해 자살에 대한 지식, 자살 위기 학생들의 특징, 필요한 개입에 대해 아는 것이 필요합니다.





Q1. 자살 위험이 있는 학생을 제가 도울 수 있을까요? 지도 학생이 자살하고 싶다는 이야기를 하는데, 자살에 관해 이야기를 하다 그 생각이 더 강해질까 봐 걱정이 돼요.

A1 자살에 관해 이야기를 하는 것만으로 자극이 되어 자살 생각이 강해지거나 시도를 할 위험이 높아지는 것은 아닙니다. 오히려 자살에 대해 구체적으로 묻고 도와주는 것이 도움이 됩니다. 자살을 생각하는 많은 사람이 동시에 살고 싶어 하기도 하는 등 양면적인 마음을 가집니다. 상대의 심리적인 어려움에 관해 관심을 가지고 돕고자 하는 마음을 전달하는 것은 상대가 자살 생각에서 벗어나게 하는 데 도움이 됩니다.

Q2. 자살은 삶에 대한 의지가 부족한 나약한 사람이나 심각한 우울증이 있는 학생이 하는 것 아닌가요? 일반 학생들이 자살에 대해 생각하거나 시도하는 일은 거의 없는 것 아닌가요?

A2 많은 사람이 살면서 자살에 대해 생각하는 경우가 종종 있습니다. 통계에 따라 다르지만, 일반적으로 15%의 사람들이 평생 한번은 자살에 대해 생각한다고 합니다. 심각한 우울증이 있는 경우 자살의 위험성이 높아지지만, 정신적 질환이 없는 건강한 사람도 심각한 스트레스 상황에서 우울감을 느낄 수 있고, 순간적으로 극심한 괴로움에 자살을 생각할 수 있습니다. 심지어 실제로 드러나는 증상 없이 자살을 시도하는 경우도 종종 있습니다.

Q3. 학생이 자살하고 싶다고 하는데, 제가 도와주는 것에 대해 거부합니다. 제가 어떻게 도움을 줄 수 있을까요?

A3 학생을 진심으로 걱정하고 돕고 싶은 마음을 반복해서 전달하고, 가능한 한 자연스럽게 같이 있어 줍니다. 그리고 언제든지 이야기를 들어줄 수 있다는 표현을 하는 것도 도움이 됩니다. 또 보호자와 전문기관에 도움을 청하도록 설득할 수 있습니다. 심각한 경우 학생이 동의하지 않더라도 부모에게 자살 위험을 알릴 수 있습니다.

Q4. 학생과 상담 중 '사람이 참을 수 없이 삶이 고통스러울 때, 삶에 희망과 의미가 없다고 여겨질 때 스스로 죽음을 선택할 자유가 있는 것 아닌가요? 왜 죽으면 안된다고 하는지 모르겠어요.'라는 질문을 받았는데, 어떻게 답을 해주어야 할지 막막했어요.

A4 이 질문에 대해 선생님께서 답을 해주지 않으셔도 됩니다. 대부분 학생이 이런 이야기를 하면 걱정되는 마음에 자살하면 안된다고 말리기 쉬운데요. 고통스러운 순간에 무조건 죽고 싶은 마음을 말리려고 하고, 죽으면 안된다고 하는 말들이 설득력이 부족하게 여겨질 수 있습니다. "죽을 만큼 고통스럽구나.", "살고 싶지 않을 만큼 삶의 의미가 없게 느끼는구나!"와 같은 말로 공감해줄 수 있습니다. 학생이 자살에 대해 양가적인 상태일 수 있어요. 혼자서 결정하고 충동적으로 어떤 시도를 하기보다, 잠시 결정을 미루고, 전문적인 도움을 받는 것을 권해주시면 됩니다.





사례 1

김 교수는 주말 저녁에 학생에게 메일을 받았습니다. “안녕하세요. 교수님. 저입니다. 과 친구가 1시간 전에 SNS에 ‘자살을 계획하고 시도를 했다가 중간에 멈추었어. 내가 죽는다면 내가 힘든 거 알아줄까?’라는 글을 남겼어요. 친구가 걱정돼서 전화를 했는데 전화를 안 받아요. 아무리 생각해도 교수님께 말씀을 드리는 게 나을 것 같아서 메일을 보내게 됐습니다.”라는 내용이었습니다. 김 교수는 이런 상황이 처음이라 당황스러웠고, 자신이 어떻게 행동을 해야 할지 막막했습니다.



사례 2

최 교수는 학생 면담 도중 학생으로부터 자살에 대해 오랫동안 생각했고, 일주일 전에 계획을 세우고, 자살 도구를 준비했다는 말을 들었습니다. 최 교수는 일단 학생을 다독여서 돌려보냈지만, 이 사실을 누구에게 알려야 할지, 어떻게 대처해야 할지 고민이 되었습니다.





3.1 긴급 신호 (이런 경우 위험합니다)

1. 이전에 자살 시도를 한 적이 있어요.
2. 자살 도구를 가지고 있어요.
3. 유서를 썼어요.
4. 최근 가족의 죽음이나 질병과 같은 힘든 일이 있었어요.
5. 알코올 중독이 있어요.(이럴 때 더 위험)
6. 가족이나 친구, 전문가의 도움받기를 거부해요.

3.2 이런 말을 합니다

1. 자살하고 싶다고 자주 이야기를 해요.
2. “죽고 싶다.”고 직접적인 표현을 하기도 해요.
3. “사는게 지겹다.”, “차라리 죽으면 더 편해질 것 같아요.”, “이제야 자살한 사람들 심정을 알 것 같아요.”, “왜 살아야 되는지 모르겠어요.”, “잠들어서 안 일어났으면 좋겠어요.”와 같은 간접적인 자살의도 표현을 했어요.
4. SNS에 자살 관련 글을 남겨요.(잠깐 남겼다가 지우는 경우)
5. 죽은 가족, 친구와 만나고 싶다는 표현을 하기도 해요.
6. 자살한 사람들이나 죽음에 대한 이야기를 해요.

3.3 이런 행동을 합니다

1. 최근 결석과 지각을 많이 했어요.
2. 갑자기 학점이 낮아졌어요.
3. 평소와 다른 행동을 해요.(아끼던 물건을 친구들에게 나누어주기, 지인들에게 편지 쓰기 등)
4. 어긋났던 관계를 개선하려고 노력하거나 신변 정리를 하는 모습이 보여요.
5. 생물학적 욕구(음식, 수면 등)가 현저히 줄어들거나 늘어나는 모습이 보여요.
6. 외모에 신경을 쓰지 않는 모습이 보여요.(계절에 맞지 않는 옷차림, 매일 같은 옷, 위생 상태가 좋지 않음)
7. 안색이 어둡고 눈빛이 멍해요.

3.4 이런 감정 표현에 주의합니다

1. 극도로 우울해하고 불안해하며 지쳐있을 때
2. 많이 초조해하고 불안해하다가 갑자기 차분해지고 편안해 보일 때
3. 심하게 의기소침하고 죄책감을 느낄 때





4.1 학생이 심리적 으로 위기라는 것이 확인되면 다음의 질문을 합니다

일상의 힘든 점, 어려운 점 묻기

- “요즘 어떻게 지내? 혹시 힘든 일 있니?”
- “힘들어 보이는데, 무슨 일이 있니?”
- “이야기하고 싶은 거 있어? 힘든 일, 고민되는 일 있으면 선생님에게 이야기해주면 좋겠다.”

※ 힘든 게 없다고 말하지만, 힘들어 보이면 학생상담센터를 권해줄 수 있습니다.

4.2 학생이 오랫동안 우울하고 삶이 많이 힘들었다고 한다면

자살 생각 → 계획 → 시도
순으로 위기 수준을
파악합니다.

자살 생각 파악하기

- A “사는게 너무 힘들 때 우리는 죽는 것에 대해 생각을 하기도 하는데, OO도 이런 생각을 한 적이 있니?”
B “사실은 요즘 많이 하고 있어요...”

- A “얼마나 자주 하는거야?”
B “거의 매일 하는 것 같아요.”

- A “어떤 내용의 생각이니?”
B “어떻게 죽으면 고통 없이 추하지 않게 죽을 수 있을까 생각해요.”

자살 계획 파악하기

- A “혹시 구체적인 자살 계획을 세우고 있니?”
B “계획은 아니고요. 방법에 대해 생각은 해봤어요.”

- A “죽는 방법을 생각했다니 선생님은 OO가 걱정이 되네! 혹시 자살을 위한 도구를 갖고 있지는 않니?”
B “도구는 아니고요. 약을 모아놓기는 했어요.”



생각 ○
구체적 계획 ○
시도 ×

생각 ○
구체적 계획 ○
시도 ○

학생상담센터
(02-3290-1540 / 4581)
보호자 연락(학생 동의하에)
보호자가 학생과 함께 있도록
고대 안암병원 정신건강의학과
(02-920-5505)
응급실(02-920-5373)
지도교수에게 연락

생각 ○
구체적 계획 ×
시도 ×

학생상담센터
(02-3290-1540 / 4581)
교내외 기관 연계

※ 자살 생각이 구체적이고, 계획과 방법을 생각하고 준비한 경우, 최근 시도가 있었던 경우이면 위험한 상황입니다!

학생 동의하에 보호자에게 연락하고, 보호자가 올 때까지 학생을 혼자 두지 않습니다. 학생상담센터(3290-1540(인문), 3290-4581(자연))나 고대 안암병원 정신건강의학과 외래(920-5505)를 안내하여 심리 치료와 정신과적 진단과 치료를 받도록 합니다. 또한 학생의 지도교수에게 위기 상황을 알립니다. 자살 생각이 구체적이지 않고, 계획이나 시도는 없는 경우, 학생상담센터(3290-1540/4581)를 안내합니다.

A “OO가 혼자서 많이 힘들었겠다. 학교에 상담센터가 있는데, 상담을 받아보면 좋을 것 같아. 내가 상담센터에 연락해줄 수도 있어.”

B “제가 연락해볼게요.”



5.1 주의 사항

1. 판단적인 태도

죽는 것은 옳지 않다고 말하는 것은 도움이 되지 않습니다.

- “죽는다고 해결되는 건 없어.”
- “죽는 건 일종의 도피야.”
- “자살은 어리석은 선택이야.”

2. 훈계나 충고

학생의 문제와 고통감을 이해하지 못한 상태에서 일방적인 훈계나 충고를 하는 것은 도움이 되지 않습니다.

- “아픔만큼 성장한다는 말이 있잖니. 현재의 고통이 성장의 밑거름이 될 거야.”
- “네가 죽는다고 문제가 해결되는 것도 아니잖니. 너보다 어려운 친구들도 잘 살고 있어.”

3. 전부든 위로나 이해한 척 하기

학생의 상황을 다 알겠단든지, 이제 곧 괜찮아진단든지 하는 위로는 도움이 되지 않고, 오히려 신뢰감을 가지기 어렵게 합니다.

- “난 너의 마음을 다 알겠어. 그러니 진정해.”
- “내일 아침이면 좋아질 거야.”
- “이 고비만 넘기면 다 잘 될 거야. 잘 할 수 있지?”

4. 부정하기

당황스러운 마음에 학생이 이야기하는 죽고 싶은 마음, 생각을 부정할 수 있는데요. 이러한 부정도 도움이 되지 않습니다.

- “학생 설마 진짜 죽고 싶은 건 아니지?”
- “뭐 그런 문제로 죽을 생각까지 하니?”
- “그냥 힘드니깐 하는 생각이지?”

5.2 보호자 안내 사항

1. 정보 공유

- 자살 위기 학생에게 들은 자살 생각, 계획, 시도, 행동 등을 보호자에게 알리고, 자살 위기 수준을 안내합니다.
- 자살 시도 시 사건 경과 및 학교의 대응 조치 사항을 알립니다.

2. 안전확보 방법 안내

① 보호자가 해야 할 일

- 학생이 괜찮다고 말하더라도 절대로 학생을 혼자 두지 않기.
- 자살 도구가 될 만한 수단을 제거하기.
- 자살 충동이 심하고 긴급한 경우 병원으로 이송하기.
- 보호자 설득만으로 병원 이송이 어려운 경우 119 구급대 응급환자 이송 서비스를 활용하기.

② 보호자가 하지 말아야 할 일

- 자살 위기 학생을 자극할 수 있는 말 하지 않기.
- “엄마한테 왜 그러니. 엄마도 힘들대!”
- “네가 왜 죽으려고 하니? 너까지 이러면 엄마 어떻게 살라고 이러니?”
- “아빠가 알면 어찌려고 그러니. 아빠가 너 때문에 얼마나 고생하는데...”
- “부모의 은혜를 이렇게 갚으려고 하니? 네가 어떻게 나한테 이럴 수 있지?”

- 학생의 안정감을 깨는 환경(부부싸움, 가정 폭력)을 만들지 않기.
위기 학생과 함께 있으면서 부모님이 싸우는 경우가 있습니다. 이러지 않도록 주의해주세요.
- “애를 어떻게 키웠길래 애가 이런 행동을 하나? 다 당신 때문이야.”
- “당신이 집에 관심이 없으니깐, OO가 이러는거 아니야!”
- 자살 생각에 대해 비난하거나 지나치게 동정하지 않기.
- “정신이 나약한 사람이나 죽을 생각하는거야.”
- “죽을 용기 있으면 이를 악물고 살려고 해야지.”
- “얼마나 힘들었으면 그런 생각을 했니? 불쌍해라!”
- “이제 힘든 거는 하지 말고 무조건 쉬고 편하게 지내.”

안녕하세요. OO 어머니. 저는 교수입니다. OO학생의 지도교수이고요. 학생 면담 도중 OO가 자살에 대해 생각하고 계획, 준비하고 있다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 제가 OO의 동의를 받아 연락을 드렸습니다. 학교 학생상담센터 담당자, 기숙사 사감에게 연락해서 기숙사에 있는 자살 도구를 압수했고요. 자살하지 않겠다는 서약서도 받고, 응급 면담, 자살 위험도 평가를 한 상태입니다. 저와 학생상담센터 담당자가 학생과 같이 있는 상태이고요. 저희 판단으로는 종합병원 정신건강의학과 진료 이후 입원하는 것이 필요해 보입니다. 협력 병원에 연락해 놓은 상태이고요. 어머니가 오실 때까지 저희가 학생과 함께 있으면서 보호하겠습니다. 저희가 OO와 함께 있으니깐 너무 당황하거나 걱정하지 마시고요.



보호자에게 전화 연락

- 학생에게 동의를 구한 후 보호자에게 연락합니다.
- “OO의 안전을 위해 부모님께 상황을 알리고, 도움을 요청하려고 하는데, 괜찮겠니?”
- 학생이 동의하지 않더라도 위급한 상황에서는 학생에게 알리고 보호자에게 알립니다. 여기서 위급한 상황은 자살에 대해 구체적인 계획을 세우고, 도구 등을 준비해서 실행 가능성이 높은 경우입니다.

3. 보호자 비협조 시

위급한 상황에서 보호자에게 연락했는데, 보호자가 비협조적인 경우가 있습니다.

- A “선생님. 제가 우리 OO랑 같이 있으려고 했는데, OO가 저한테 자꾸 가라고 해요. 저도 집에 가서 할 것도 있고, 제 일도 있고요. OO 동생도 있어서 제가 챙겨야 하고요. 선생님이 저 대신 OO 좀 챙겨주시면 안 될까요?”
- B “어머니. 여러 가지로 바쁘신 것은 압니다. 하지만 지금은 어머니가 OO의 안전을 최우선으로 해야 할 상황으로 보입니다. 학생의 안전과 응급 상황에서의 조치의 책임은 보호자인 어머니에게 있고요. 저는 교직원으로서 상담자로서 OO에 대한 심리적 개입을 하고, OO를 위해 어머니가 해야 할 일, 학교에서 도와드릴 수 있는 부분에 대해 알려드릴 수 있습니다.”

※ 위급한 상황에서는 보호자와 연락 채널을 지속해서 유지하는 것이 필요합니다.



6.1 자살 시도 발생 시 대처 방안

1. 긴급 신고(교내의 경우 2로 신고, 외부의 경우 1, 3, 4 중의 하나로 신고)

1 119 신고	2 1919 고려대학교 캠퍼스 폴리스	3 성북구 자살예방센터 출동팀 신고	4 112 신고
• 상해가 있거나 상해 위험이 높은 경우 119에 신고합니다. • 상해가 있는 경우 병원까지 이송하며, 간호사인계까지 동행합니다. • 병원 이송은 무료입니다.	• 교내에서 사건이 발생한 경우 캠퍼스 폴리스(02-3290-1919)로 연락합니다. • 캠퍼스 폴리스가 출동해서 119에 신고가 이루어지는 경우도 있고, 교내에 119가 출동하면 캠퍼스 폴리스에도 연락이 가서 필요한 조치를 합니다.	• 학생의 위치가 학교나 성북구인 경우, 주간(오전 9시~오후 6시)에는 성북구 자살예방센터(02-9169-119)로 연락합니다. • 성북구 자살예방센터 복지센터 담당자 2인이 출동하여 학생을 병원으로 이송합니다. • 오후 6시 이후에는 1577-0199로 연락합니다.	• 학생이 위급한 상황으로 파악되는데, 위치를 모르는 경우 112로 신고합니다. • 112에서는 휴대폰 번호로 위치 추적이 가능합니다.

2. 보호자 연락

긴급 신고와 함께 보호자에게 연락합니다.

보호자에게 학생의 상태를 알리고 학생이 있는 곳으로 가능한 빨리 오도록 합니다.

3. 학교 차원의 위기 대응

- ① 캠퍼스 폴리스에서는 자살 시도 사건을 학생상담센터(3290-1540 / 4581), 총무부에 알리고, 총무부에서는 단대 행정실로 연락합니다. 단대 행정실에서 학생의 보호자, 지도교수에게 상황을 알립니다.
- ② 학생상담센터 담당자는 학생상담센터 센터장에게 사건을 보고하고, 학생상담센터 센터장은 학생처장, 교육부 총장에게 보고합니다. 교육부 총장은 교내 심리 위기 대응위원회를 소집합니다. 학생이 자살 생각을 이야기하지만, 구체적인 계획이 없고, 죽지 않을 거라고 하는 경우에는 학생상담센터(3290-1540 / 4581)를 안내합니다.

6.2 자살 시도 이후의 대처

- 자살을 시도했던 학생이 생존하고, 다시 학교에 복귀했을 때, 여러 가지로 마음이 복잡하고 힘들 수 있습니다. 이럴 때는 선생님들께서 지나친 관심을 보여주시는 것도 부담스럽게 느낄 수 있습니다. 한편 지나친 무관심도 학생 입장에서는 서운하게 느낄 수 있습니다. 이럴 때 이렇게 하시는 것을 권해드립니다.
- 자살을 기도했던 학생의 심정을 물어보고, 힘든 점에 대해 공감적으로 들어줍니다.
- 자살을 기도했던 학생이 힘들었던 문제에 관해 묻고, 학생이 이야기하길 원하면 들어줍니다.
- 자살을 기도했던 학생이 살아있다는 것에 대해 안심하는 마음과 또 자살 시도하지 않을지 걱정스러운 마음을 전달해도 좋습니다.

- 교내 학생상담센터(02-3290-1540 / 4581)나 정신건강의학과 진료(고대 안암병원 정신건강의학과 외래 : 02-920-5505)를 받도록 권합니다.
- 학교와 부모가 학생에 대해 걱정하고, 돕고자 하는 마음이 있음을 전달합니다.
- 치료 이후 학교에 복귀하는 시점에 대해 학생이 걱정하는 부분에 관해 묻고, 학교에서 도움을 줄 수 있는 부분에 대해 알려줍니다.

6.3 자살 사건 발생 시 대처 방안

학교에서 자살 사건이 발생하여 학생이 사망한 경우의 대처 방안입니다.

1. 신고

- 학교에서 자살 사건을 처음 발견하였을 경우 캠퍼스 폴리스(3290-1919)로 신고합니다.
- 캠퍼스 폴리스는 119 구조팀과 총무부에 보고하고 보호자에게 연락합니다.
- 캠퍼스 폴리스는 학생상담센터에 사건 발생을 알립니다.

2. 총무부에서는 단대 행정실로 연락합니다.

3. 소속 단대의 학생 담당자는 학생처장, 교육부총장에게 보고하고, 교육부총장은 사건 해결을 위한 심리 위기대응위원회를 소집합니다.

4. 심리위기대응위원회 논의 사항:

- 사건 경위 보고 : 일시, 장소, 학생 신변
- 학과 내 공지, 사후 관리 방안
- 사건 장소 통제, 언론 통제
- 언론 대응 방안
- 장례 절차, 학과 내 공지(학생의 보호자 의견이 반영되도록 하고, 학교 관계자가 조문하여 애도를 표현합니다.)

5. 학교 안정화를 위한 개입

① 고위험군 심리적 개입

- 자살 사건 현장을 목격하거나, 사망한 학생과 가깝게 지낸 학생들은 특히 심리적인 혼란감이 클 수 있습니다.
- 인지적 혼란, 정서적 고통(슬픔, 화, 짜증, 죄책감, 죽은 사람에 대한 한), 신체적 고통(두근거림, 불면, 식욕부진), 역할 수행의 어려움, 외상후 스트레스 장애 등의 증상을 경험할 수 있습니다.
- 처음에는 괜찮아 보이지만 사건이 발생한 이후 혼란스러운 증상을 드러내는 경우도 있습니다.
- 학생상담센터에서는 고위험군(사망 학생의 보호자, 학우)에 대한 심리적 자문, 평가, 개입을 합니다.

② 건강한 공론화

- 자살 사건 발생은 인정하지만, 자살 방법과 이유 등 세부 사항을 자세하게 언급하지 않습니다.



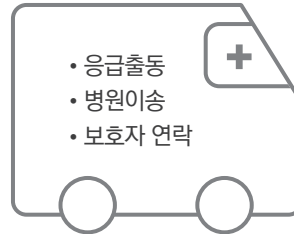
자살시도



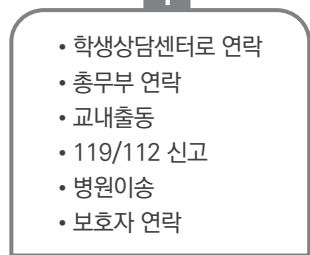
1 + 2
또는 **2** 신고

1 119 / 112

2 캠퍼스 폴리스
02-3290-1919



- 응급출동
- 병원이송
- 보호자 연락



- 학생상담센터로 연락
- 총무부 연락
- 교내출동
- 119/112 신고
- 병원이송
- 보호자 연락

자살위기응급

(구체적)
자살계획
있음.



자살도구준비
자살시도 과거력
1일이내 자살시도 위험



- 학생상담센터
- 인문계 02-3290-1540/1543
- 자연계 02-3290-4581/4582
- 고대 안암병원 응급실 02-920-5373
- 고대 안암병원 정신건강의학과 외래 02-920-5505
- 보호자에게 연락
- 지도교수에게 연락

자살위기

(구체적)
자살계획
없음.



학생상담센터 내방 권유/자문
교내외 기관 연계



응급상담 필요시



24시간
위기상담전화
1577-0199



보건복지
상담센터
129



성북구
자살예방센터
02-9169-119

익숙하지 않은 질환, 정신증

환각 또는 망상과 같이 인지와 사고 능력의 어려움을 특징으로 하는 정신증은 최근에 TV 드라마나 영화에도 심심치 않게 등장합니다. 하지만 TV에서 보이는 정신증은 우리에게 여전히 낯설고, 정신증이라는 것이 어떻게 그 사람에게 경험되는지 잘 이해하기 어렵습니다. 이에 정신증을 겪는 사람을 무섭거나 피해야 하는 사람으로 인식하기도 합니다. 그러나 사실 정신증의 위기를 겪고 있는 사람은 시의적절한 도움이 필요한 사람입니다. 학생에게 정신증 위기가 찾아왔을 때, 주변에서 이를 잘 알아차리고 적절한 도움을 줄 수 있다면 학생이 조기에 회복하는 데 많은 도움이 될 것입니다.





Q1. 제 수업을 듣는 학생이 급성 정신증으로 치료 중이라는 것을 알게 되었습니다. 학생이 급성 정신증이 있으면 다른 학생에게 피해를 주지 않을까요? 제가 혼자만 알고 있다가 나중에 그 학생이 어떤 문제를 일으킬까봐 걱정됩니다.

A1 학생이 급성 정신증 상태에 있다고 해서 꼭 다른 학생에게 피해를 준다고 볼 수는 없습니다. 정신증이 있는 사람이 타인에게 공격적이거나 해가 되는 행동을 하는 경우는 매우 예외적이고 특수한 상황이며, 일반인보다 공격적인 행동을 할 가능성이 더 높다고는 볼 수 없습니다. 대부분의 경우에는 급성 정신증 상태에 있는 학생 자신도 심리적으로 혼란스럽고 불안한 상태로 적절한 치료적 도움이 필요합니다. 학생이 치료받는 사실을 교수님께 직접 알렸다면, 치료를 받는 행동에 대해 학생을 격려해주시기 바랍니다. 정신증은 생물-심리-사회적 요인이 모두 영향을 줍니다. 약물치료 및 심리상담을 받는 것이 호전에 도움이 되며, 교수님과 주변 학우들이 편견을 갖지 않고 지지와 격려를 해주는 것도 중요합니다.

Q2. 수업을 듣는 학생이 수업에 잘 참여하지도 않을 뿐 아니라, 요즘 이상한 생각이 든다고 하고 우울하다고도 하며 괴로움을 표현합니다. 상담을 받아보거나 심리검사를 받아보는 게 좋을 것 같은데 어떻게 얘기하면 좋을까요?

A2 학교생활의 크거나 작은 고민이나 어려움이 있을 때 혼자 고민하는 것보다 상담을 받는 것이 도움이 된다는 것을 말해주세요. 특히, 학생이 겪는 어떤 증상이나 그에 따른 우울하거나 불안함 등 주변 사람이 잘 이해하기 어려운 다양한 심리적인 경험에 대해 의논하고 도움을 받을 수 있습니다. 만약 학생이 상담센터에 방문하는 것을 주저한다면 주저하는 마음에 대해 경청해주세요. 그리고 상담센터를 이용하는 것에 대한 일반적인 편견이 이전보다 많이 줄었으며, 또한 상담에서 한 얘기는 비밀이 철저히 보장된다는 것을 알려줄 수 있습니다. 기록에 남는 것이나 이상한 사람으로 보이지 않을지에 대한 걱정보다는, 자신의 더 나은 생활을 위해 센터에 찾아가 상담이나 심리검사를 받아볼 수 있도록 격려해주세요.

Q3. 지도 학생이 급성 정신증으로 치료 중이라는 것을 알게 되었습니다. 급성 정신증이 있으면 학생이 학업을 지속하기 어렵고 앞으로 정상적인 삶을 살기 어려운 것 아닌가요?

A3 급성 정신증이나 우울증 등이 심한 상태에서는 우수한 학업 성적을 유지하고 원만한 학교생활을 하는 데 어려움이 있을 수 있습니다. 그러나 조기 발견과 적절한 치료적 개입으로 삶의 질이 개선될 수 있고, 어느 정도의 학업적 성취도 할 수 있습니다. 다만 학생이 정신증을 치료하는 과정 동안 지도 교수님의 학업적 배려가 필요할 수 있으며, 교수님과 학우들이 편견을 갖지 않고 대해주는 것이 도움이 됩니다.





사례 1

평소 모범적이던 A학생이 얼마전부터 말이 매우 많아지고 수업시간에 자신이 세상을 구할 위대한 발명을 했다고 과대하고 비현실적인 자신감에 찬 말을 하기도 했습니다. 교수님에게 학생이 메일을 보내 왔는데 메일의 문장이 전혀 이해되지 않고 매우 혼란스러워보였습니다. 어제는 주변 학생들에게 이해할 수 없는 이유로 욕설이 가득한 메시지를 보냈다고 하며, 최근 매우 안절부절 못하고 불안해하거나 혼자서 중얼거리는 모습을 보였다고 합니다.



사례 2

박 교수는 요즘 들어 B학생이 수업에도 자주 결석하고 가끔 마주칠 때에도 상당히 우울하고 초초해하는 것 같아 보였습니다. 주변 학생의 말을 들어보니 얼마 전 B학생이 팀 과제 중에도 집중하지 못하고, 의견을 말해도 알아듣기 어려웠다고 합니다. 그 이후 자신을 누군가 해치려고 쫓아다닌다고 하는 등의 말을 횡설수설하게 하고 불안해하였고, 학교에도 잘 오지 않는다고 합니다. 박 교수는 이러한 경우 어떻게 대처해야할지 당황스럽고 고민이 되었습니다.





3.1 급성 정신증의 특징

정신증은 인지 및 사고 능력에 어려움을 겪는 것을 특징으로 하며, 현실과 환상을 구별하기 어려운 상태에서 환각 또는 망상을 경험하거나 지리멸렬하게 이해하기 어려운 언어를 구사하는 경우가 있습니다. 양극성장애, 우울장애, 조현병 등을 겪을 때 동반되어 나타날 수 있으며, 또는 급성적으로 하루 또는 며칠간 경험하게 될 수도 있습니다. 따라서 정확한 진단은 정신건강 전문가의 종합적 평가를 통해 할 수 있습니다. 정신증은 완전히 발병하기 전에 조기에 발견되어 적절한 치료와 개입을 받으면 발병으로 이어지지 않을 수 있으며, 발병한 후라도 조기에 적절한 치료와 개입을 받으면 이후 전반적인 호전과 재발을 방지하는 데에 도움이 됩니다. 급성 정신증의 발현은 생물학적인 소인들도 작용할 수 있지만, 스트레스가 많은 환경에서 발현할 가능성이 커집니다. 따라서 앞으로 정상적으로 생활해나가는 데는 지도교수님과 동료 선후배들이 따뜻한 관심을 가지고 지지해주고, 적절한 시기에 치료나 개입을 잘 받을 수 있도록 협조해주고 도와주는 것이 중요합니다. 급성 정신증을 겪는 학생은 종종 스스로 혼란스러워하며, 때로는 자살 위험이 있는 경우가 있습니다. 자살의 위험이 있는 경우는 자살위기 대응 가이드에 따라 대처하시기 바랍니다.

3.2 긴급신호(이런 경우 위기상황입니다)

1. 자살하고 싶다는 말이나 행동을 해요.
2. 타인을 위협하거나 해치겠다는 언급을 해요.
3. 의식이 명료해 보이지 않아요.(예: 눈의 초점이 흐림)

3.3 이런 행동을 합니다

1. 이해가 안 되는 이야기를 해요.
2. 환청이나 환시가 있는 것 같은 환각(예: 혼자서 중얼거리거나 누군가와 대화하듯이 얘기함, 내 이름을 부르는 정체 모를 목소리가 들린다고 함)을 보고해요.
3. 현실을 심각하게 잘못 해석하는 생각을 갖고 있어요.(예: 정보기관에서 나를 계속 미행한다, 모두가 나를 욕하는 것 같다, 누군가 의도적으로 나를 해치려 한다)
4. 행동에 극단적 변화나 이상이 있어요.(예: 며칠씩 잠을 자지 않고 식사도 하지 않음, 위생상태가 매우 좋지 않음)
5. 상황과 매우 맞지 않는 감정을 보이거나 전혀 감정을 드러내지 않아요. 또는 감정 조절이 되지 않고 충동적이에요.
6. 수업에 자주 결석하고, 대인관계를 기피해요.

3.4 본인은 이런 변화를 경험합니다

1. 기분의 변화를 경험해요.
 - 우울, 불안, 초조, 의심, 긴장, 짜증, 분노 등을 경험해요.
2. 생각의 변화를 경험해요.
 - 집중력과 기억력이 평소보다 더 나빠져요.
 - 평소 익숙한 것들이 다르게 느껴져요.
 - 뭔가 이상한 일이 벌어지고 있거나 잘못되고 있다는 느낌이 들어요.
 - 다른 사람이 나를 해치려 하거나 죽이려 하는 생각이 들어요.
 - 남들이 보지 못하는 것을 보거나 듣지 못하는 것을 들어요.
3. 행동의 변화를 경험해요.
 - 잠을 잘 못 자요.
 - 식욕이 없어지거나 폭식을 해요.
 - 혼자 있으려 하고 사람들과 어울리는 것을 꺼려요.
 - 공부나 일을 하는 게 어려워져요.

04

급성 정신증 위기 돕기



4.1 이런 감정을 표현할 때 관심 을 가져줍니다

1. 극도로 우울해질 때
2. 안절부절못하고 심하게 초조해하고 긴장할 때
3. 감정기복이 심할 때

4.2 급성 정신증일 가능성이 있다 면 다음과 같이 도와줍니다

1. 따뜻하고 친절하게, 안정감을 가지고 대화세요.
2. TV소리 등 주변 환경에 자극이 될 만한 것을 줄여주세요.
3. 상황이 즉각적인 위기가 아니더라도 전문가(학생상담센터)에게 자문(02-3290-1540 / 4581)을 받으세요.
4. 업무 시간 중이라면 학생상담센터에 동행해주세요.
업무 시간 후라면 24시간 위기상담전화(1577-0199)에 도움을 요청하세요

4.3 심 리 적 으 로 위기라고 판단 되면 다음과 같 이 합니다

1. 때로 자살에 대한 생각이나 충동이 있을 수 있습니다. 자살 위험이 있는 경우 자살위기 대응 가이드에 따르세요.
응급한 경우 119(또는 캠퍼스 폴리스 3290-1919), 성북구 자살예방센터 02-9169-119(주간), 1577-0199(야간)
에 전화하세요.
2. 누구에게든 안전에 위험이 있다고 판단되면 바로 도움을 청하세요.
3. 학생을 돌보고 필요한 치료를 받을 수 있도록 학부모(보호자)에게 연락합니다.
(학과장 또는 지도교수에게 연락하여 보호자에게 연락하도록 합니다.)

05

위기 학생 면담과 조치



5.1 위기 학생 면담

학생을 걱정하고 있고 도움을 받았으면 좋겠다는 말을 부드러운 어조로, 명확하게 얘기해주세요.

- “지금 다소 혼란스러워 보이는구나. 그럴 수 있어.
네가 안정감을 느낄 수 있도록 같이 상황에 대해 얘기해보고 싶은데 어때니?”
- “내가 보기에 지금 너한테 도움이 필요한 것 같아. 듣기로 학생상담센터에서 이런 문제를 잘 얘기해줄 수 있다고 하는데 나랑
같이 가보는 게 어떨겠니?”

학생이 면담이나 학생상담센터 방문을 거절한다면, 학생이나 보호자가 연락할 수 있는 위기 시 전화번호 정보를 제공 해주
세요. (24시간 위기상담전화 1577-0199, 학생상담센터 02-3290-1540 / 4581, 성북구 정신건강복지센터 02-2241-
6313 / 6314)

5.2 주의 사항

1. 학생의 비합리성에 대해 논쟁하거나 훈계하기

생각이 옳지 않거나 비합리적이라고 일방적으로 훈계하거나 논쟁하는 것은 도움이 되지 않습니다.

- “그런 생각 하지 마.”
- “그건 너 혼자만의 착각일 뿐이야.”

2. 망상적 내용이나 환각 희화화하기

학생의 문제와 고통감을 이해하지 못한 상태에서 놀리거나 이상한 사람 취급을 하는 것은 도움이 되지 않습니다.

- “아무 소리도 안 들리는데, 네가 이상한 거 아냐?”
- “말도 안 되는 이야기를 하고 있구나. 네가 무슨 대단한 사람인 줄 아냐?”

3. 낙인찍기

이상한 행동을 보인다고 정신병자라고 낙인찍거나 소외시키는 것은 앞으로의 생활에 도움이 되지 않습니다.

- “OO가 정신병이 있대. 멀리해야겠다.”
- “이제 OO는 공부 못하겠구나.”

5.3 학부모 연락

학생의 동의를 구한 후 보호자에게 연락합니다.

- “내가 보기에 지금 너에게 도움이 필요한 것 같아.
이 상황을 부모님께 알리고 도움을 청하는 것이 좋을 것 같은데, 괜찮겠니?”

※ 학생이 동의하지 않더라도 자해나 타해의 위험이 있는 위급한 상황에서는 학생에게 고지하고 보호자에게 알립니다.

- “안녕하세요. OOO 아버지, 저는 OOO 교수입니다. OOO 학생의 지도교수이고요. 학생과 면담 도중 OO가 평소와 다르게 정신적으로 매우 혼란스러움을 겪고 있어 도움이 필요한 상태라는 것을 알게 되었습니다. 그래서 제가 OO에게 얘기한 후 아버지께 연락을 드렸습니다. 학교 학생상담센터나 가까운 정신건강의학과를 찾아 빨리 전문가의 진단과 치료를 받아보는 것이 좋을 것 같습니다.”

5.4 보호자 안내 사항

1. 정보 공유

- 학생의 위기 상태와 개입 필요성, 필요한 조치에 대해 보호자에게 알립니다. 도움받을 수 있는 곳과 전화번호를 안내합니다. (응급상담전화, 학생상담센터, 정신건강의학과 등)

2. 조력 방법 안내

① 보호자가 해야 할 일

- 학생의 안전과 위기 상황을 고려해 적절한 치료를 받도록 하기.
- 가까운 정신건강의학과 방문하기.
- 자살 충동이 심하고 긴급한 경우 병원으로 이송.
- 응급한 경우 119구급대를 이용할 수 있음.

② 보호자가 하지 말아야 할 일

- 급성 정신증 위기 학생을 비난하는 말.
- “네가 정신을 똑바로 하면 되지 왜 그러니!”
- “사람들이 알면 어찌려고 그래?”

※ 이렇지 않도록 주의해 주세요. 학생에게는 가족의 따뜻한 관심과 지지가 꼭 필요하며 도움이 됩니다.

- 학생의 증상을 부인하기(정신증 위기를 부모님이 받아들이기 어려워 문제를 부인하는 경우가 있습니다.)
- “우리 애는 괜찮아요. 그럴 리 없어요. 스트레스를 받아서 그렇지 치료받지 않아도 곧 괜찮아질 거예요.”

※ 조기에 적절한 치료를 받는 것이 좋습니다. 시간이 지나면서 문제가 악화될 수 있습니다.

- 정신과적 질환에 대해 낙인찍기
- “정신이 나약한 사람이나 걸리는 거야.”
- “정신과 병원은 한 번 가면 기록 남아서 안돼.”

· “우리 아이가 정신병자라니 믿을 수 없어요.”

※ 정신과 기록이 취업에 불이익이 되지 않으며, 타인이 기록을 조회할 수 없고, 비밀이 보장됩니다. 정신 의료기관이나 심리 상담기관에 방문하는 것이 약한 사람이거나 문제 있는 사람인 것을 나타내는 것이 아니며, 필요한 경우에는 전문적 치료와 상담을 받는 것이 학생에게 도움이 됩니다.

3. 보호자 비협조 시

보호자에게 연락을 했는데, 보호자가 비협조적인 경우

A “선생님, 우리 아이는 그럴 리가 없어요. 며칠 좀 쉬면 괜찮아질 거예요.”

B “어머니, 지금 학생의 상태를 받아들이기 어려우실 수 있습니다. 하지만 지금은 학생이 적절한 진단과 치료를 받는 것이 중요한 시점으로 보입니다. 학생에게 적절한 치료와 조치의 책임은 보호자에게 있습니다. 저는 교직원으로서 OO를 위해 어머니가 해야 할 일, 학교에서 도와드릴 수 있는 부분에 대해 알려드릴 수 있습니다.”

※ 위급한 상황에서는 보호자와 연락채널을 지속적으로 유지하는 것이 필요합니다.

06

급성 정신증 서비스 기관 이용 안내



6.1 학교 근처 급성 정신증 서비스 기관

종합 병원

① 고려대학교 안암병원

- www.anam.kumc.or.kr
- 성북구 인촌로 73
- 1577-0083
- 응급실운영 02-920-5373 / 4

② 가톨릭대학교 성바오로병원

- www.cmcbao.ro.or.kr
- 동대문구 왕산로 180
- 02-958-2114
- 응급실운영 02-958-2340 / 1

③ 경희대학교병원

- www.khuh.or.kr
- 동대문구 경희대로 23
- 02-958-8114
- 응급실운영 02-958-8282

24시간 정신과 진료가능기관

① 국립정신건강센터

- www.ncmh.go.kr
- 광진구 용마산로 127
- 02-2204-0114
- 24시간정신과
응급진료가능
(출동안됨)
- 02-2204-0119
- 02-2204-0203

심리 상담기관

① KU 마음건강연구소

- www.kumind.or.kr
- 고려대 홍보관 212호
- 02-3290-1676
- 유료전문상담기관
(학생 및 일반인
이용가능)

정신건강 복지센터

① 성북구

- 정신건강복지센터
- www.sbcmhc1.or.kr
- 성북구 화랑로 63
성북구보건소
- 02-2241-6313 / 4

6.2 입원이 필요할 시 대응

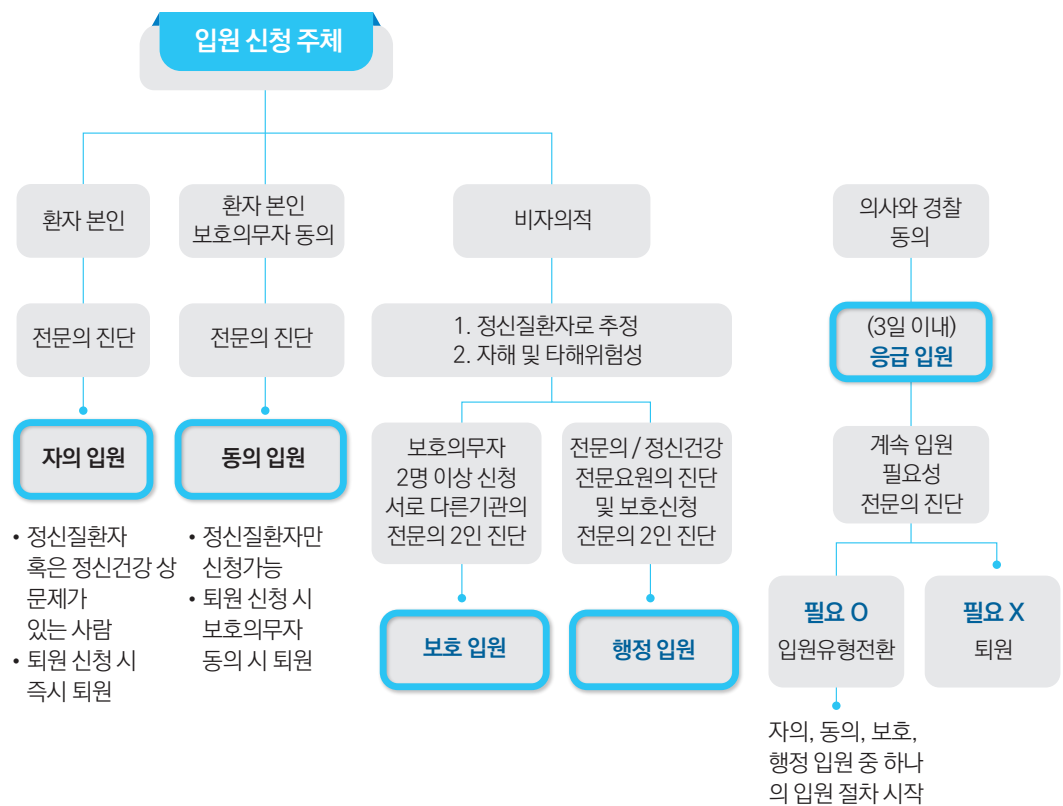
자신이나 타인에게 해를 끼칠 가능성이 있거나 혼란이 심한 상태일 때 입원을 해서 진단 및 치료와 보호를 할 수 있습니다. 이때 가능한 본인이 동의할 수 있도록 권유하며, 학부모가 동행하도록 합니다.

· “지금 많이 힘들고 혼란스럽고 스스로를 해칠 위험이 있으니, 보호가 되는 곳에서 안정을 취하는 것이 좋을 것 같아. 병원에서는 너의 상황에 대해 의료진들이 필요한 도움을 줄 수 있어.”

만일 자신이나 타인에게 해를 끼칠 가능성이 크거나 급성 혼란 상태일 때, 학부모가 연락이 잘 되지 않거나 매우 멀리 있는 경우라면 119 또는 112를 통한 응급 입원(72시간 이내)이 가능할 수 있습니다.(다음의 정신 의료기관 입원 절차 참조)

6.3 정신의료기관 입원절차

정신 의료기관 입원 절차가 2017년부터 개정법에 따라 달라졌습니다. 다소 복잡해 보이는 5가지 입원 절차를 다음과 같이 간략히 안내합니다. 보다 자세한 사항에 대해 궁금한 점은 정신 의료 관련 기관(종합병원 정신건강의학과, 정신건강복지센터, 보건복지부 등)또는 학생상담센터에 문의하세요.



6.4 조기정신증 집중평가 서비스

조기 정신증 집중 평가 서비스란?

뚜렷한 정신병적 증상이 드러나기 이전에 사고와 지각 등 미묘한 변화들을 조기에 발견하여 이 시기에 경험하는 고통과 어려움을 다루고 정신증으로의 이환을 예방하고자 하는 서비스로, 14~35세 연령을 대상으로 합니다.

현재 5개 구 정신건강복지센터(강서·서초·양천·종로·중구) 거주자가 이용 가능합니다. 학생이 이에 해당한다면 서비스를 의뢰할 수 있습니다.

정신건강 복지센터

- ① 강서구정신건강복지센터 • www.kscmh.or.kr • 02-2600-5926 / 9
- ② 서초구정신건강복지센터 • www.scgmh.or.kr • 02-2155-8215
- ③ 양천구정신건강복지센터 • www.yctouch.or.kr • 02-2061-8881 / 3
- ④ 종로구정신건강복지센터 • www.jongnomind.org • 02-745-0199
- ⑤ 중구정신건강복지센터 • www.junggumind.or.kr • 02-2236-6606

급성정신증

응급

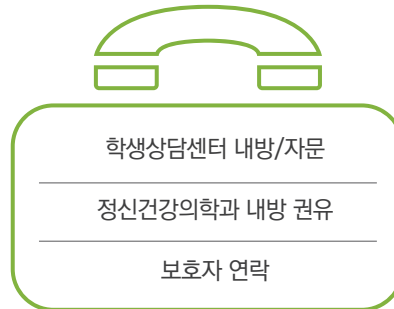
- 자살 위험
- 타해 위험
- 심각한 현실지각 혼란상태



급성정신증

위기

- 환청, 환시 등 환각
- 현실을 심각하게 오해한 신념
- 행동의 극단적 변화
- 감정의 극단적 변화



급성정신증

주의

- 최근 설명할 수 없는 행동
- 생각, 지각의 변화
- 감정의 변화



학생상담센터자문
인문계
02-3290-1540/1543
자연계
02-3290-4581/4582



응급상담 필요시

정신건강복지센터(각 구) 문의



24시간
위기상담전화
1577-0199



보건복지
상담센터
129



성북구
정신건강복지센터
02-2241-6313/4



학생상담센터
02-3290-1540
4581

공격적 또는 폭력적으로 타인을 위협하는 경우

우리는 때로 누군가가 매우 공격적으로 말하거나 위협을 하는 경우를 경험하게 될 수도 있습니다. 이런 경우에 당황하게 되고 또는 화가 나거나 겁이 날 수 있습니다. 공격적이거나 폭력적인 위협을 하는 사람을 직접 만났을 때나 혹은 이러한 위협을 겪는 교직원이나 학생을 주변에서 볼 때 어떻게 대응하면 좋을지 알아두는 것이 도움이 될 것입니다.



공격적 또는 폭력적 위협 대응에 대해 궁금한 점: Q & A



Q1. 학생으로부터 위협을 받고 있는데요. 학교나 경찰에 도움을 청하는 것이 망설여집니다. 학교에 알리면 제가 학생을 잘못 지도했다는 비난을 받지 않을까요? 경찰에 알리면 오히려 학생이 협박했던 공격 행동을 시도할 위험성이 커지지 않을까요? 보복을 당할까 봐 두렵습니다.

A1 어떤 위협이 있을 때, 공식적인 도움을 청하지 않고 혼자서 대처하려고 하는 것이 상황을 악화시키고, 더 위험하게 할 수 있습니다. 학생이나 다른 학교 구성원으로부터 위협을 받을 때 이를 주변에 알리고, 공식적인 도움을 요청하세요.

Q2. 협박 메일을 받은 이후 권고된 절차에 따라 도움을 요청했고 그 사람은 치료의 도움을 받게 되었습니다. 하지만 그 사건 이후 제가 정서적으로 심하게 우울하고 불안합니다. 밤에 잠을 자기 어렵고, 연구에도 집중하기 어렵습니다. 사건이 잘 처리되었는데 왜 이럴까요?

A2 공식적으로 사건이 처리되어 안전이 위협받지 않는 상황이 되어도 심리적으로 심한 상처와 후유증이 남을 수 있습니다. 정신건강 전문가에게 치료의 도움을 받으시길 권해드립니다.



공격적 또는 폭력적 위협에 대한 사례



사례

C학생은 학과 사무실에 와서 직원들이 자신의 얘기를 들어주지 않았다고 화를 크게 내었습니다. 이를 제지하려는 직원들과 말다툼이 커져 고성으로 오갔는데, 학생이 크게 흥분하여 “경찰을 부르겠다”, “가만두지 않겠다”며 위협하였습니다.



03

공격적 또는 폭력적 위협



3.1 위협하는 이유

누군가가 욕설 또는 협박을 하거나, 심한 모욕을 주며 분노 표출을 하는 경우, 또는 신체적 폭력이나 위협을 하는 경우에 우리는 당황하거나 두려움을 느끼고 또는 같이 화가 나게 됩니다.

1. 좌절스러운 상황에서 적절한 대처방법을 모르거나, 자신의 감정을 적절하게 표현하는 방법을 몰라 크게 화를 내는 경우가 있습니다. 폭발적으로 화를 내거나 지속해서 화를 내는 경우, 이러한 행동으로 자신이 통제감을 얻으려고 시도하는 것일 수 있습니다.
2. 때로는 공격적이거나 폭력적으로 행동하는 사람이 급성 정신증의 상태일 수 있습니다. 논리적으로 이해되지 않는 말이나 행동을 하는지 살펴보고, 전문가(학생상담센터)의 도움을 받으십시오. 하지만 정신증이 있다고 해서 모두가 폭력의 위협이 있는 것은 아닙니다.

3.2 긴급신호 (이런 경우 위험합니다.)

1. 타인을 해치겠다는 구체적 계획이 있어요.
2. 폭력의 위협이 임박한 느낌이 들어요.
3. 신체적 위협이 될만한 물건이나 도구를 가지고 있어요.
4. 자살하고 싶다는 말이나 행동을 해요.

3.3 이런 행동을 합니다.

1. 언어적으로 심한 욕설이나 비난을 퍼부어요.
2. 이메일이나 전화 등으로 폭력적인 위협의 내용을 보내요.
3. 누군가를 해치고 싶다는 언급을 해요.
4. 신체적으로 위협이 될만한 행동을 하려고 해요.
5. 자신의 요구를 들어주지 않으면 자신을 해치거나 타인에게 보복하겠다는 위협을 해요.

04

공격적 또는 폭력적 위협 대처 행동 안내



4.1 이메일이나 전화 등으로 위협적인 내용을 보내거나 직접 말 할 때

1. 경찰(112)에 신고합니다. 이메일로 위협하는 사람의 신원을 모를 때에는 경찰에서 사이버상의 수사가 가능합니다.
2. 학생상담센터(02-3290-1540 / 4581)에 자문을 구합니다.
3. 성 피해의 경우에는 교내 성평등센터(02-3290-1700)에 신고 또는 자문을 구합니다.
4. 인권 침해 사안인 경우에는 교내 인권센터(02-3290-2843~6)에 신고 또는 자문을 구합니다.

4.2 공격적 또는 폭력적 위협을 보인다면 다음과 같이 하세요.

1단계 : 상황을 진정시키기

1. 가능한 침착한 태도를 유지하세요.
2. 상대방이 화가 난 것을 인정해주고, 공감적인 태도로 어떤 것에 화가 났는지 얘기할 수 있도록 하세요.
· “네가 화가 나고 좌절된 것 같구나.”
3. 받아들일 수 있는 행동의 한계를 명확히 얘기하세요.
· “네가 화가 난 이유와 상황을 얘기해보고 싶구나. 단, 둘이 다 화를 내지 않고 얘기할 수 있어야 한다.”
· “네가 소리를 지르면 잘 들을 수가 없단다.”
4. 상대방의 흥분이 가라앉지 않고 계속 화를 낸다면, 다시 얘기할 수 있는 다른 일정을 잡도록 요청하세요.
· “오늘은 대화를 여기까지 하고 다음에 얘기하도록 하자. 둘 다 진정이 된 후에 다시 얘기하면 좋겠다.”

2단계 : 주변에 도움 요청하기

1. 상대방에게 얘기하세요.
· “다른 사람이 도와줄 수 있는지 찾아보겠다.”
2. 상사나 동료에게 상황을 의논하세요.
3. 이후의 안전을 위한 계획을 세우세요.(부서장, 학과장 등과 논의하세요)

3단계 : 안전 확보하기

1. 개방된 공간에 있으세요.
2. 안전이 위험한 상황이라면 112 또는 캠퍼스 폴리스(02-3290-1919)에 전화하세요.
3. 도움을 요청하세요.(다른 사람을 보내 학과장, 캠퍼스 폴리스 등을 불러오도록 하세요)
4. 안전한 장소로 피하세요.

4.3 스토킹 대응

1. 스토킹이란

- 스토킹은 상대방의 의사에 반하여 다양한 방법으로 타인에게 공포와 불안을 반복적으로 유발하여 괴롭히는 행위를 말합니다.
- 그 방법에는 전화, 이메일, 문자 및 SNS 댓글, 우편, 원하지 않는 선물이나 방문, 감시, 미행 등이 포함됩니다. 특히 이동통신, 이메일, 대화방, 온라인 게시판 등의 정보통신망을 이용한 스토킹을 사이버 스토킹(Cyber Stalking)이라고 합니다.
- 스토킹의 대상은 성별에 관계없이 모두에게 해당될 수 있습니다.
- 스토킹은 그 자체만으로도 타인의 사생활에 대한 침해일 뿐만 아니라 초기 단계에서 적극적으로 대응하지 않으면 이후 심각한 범죄로 이어질 가능성이 있는 위험한 사안입니다.

2. 스토킹 피해를 입고 있는 학생을 위한 대처

- 대학생들이 주로 경험하는 스토킹은 구애를 목적으로 상대방의 의사와 무관하게 따라다니며 괴롭히는 경우가 많습니다. 이때는 교내 성평등센터에 신고하거나 자문을 구할 것을 권합니다.
- 거절의사는 단 한 번의 단호한 표현으로 충분하며, 거절의사 전달에 관한 증거를 남깁니다. 이후에는 스토킹의 어떠한 요구와 협박 또는 회유에도 만나지 않도록 조언합니다.
- 거절의사 표현 이후 스토킹의 일방적 연락과 만남시도에 관한 증거(예, 문자, 댓글, 부재중 전화목록, 이메일 등)는 삭제하지 말고 캡처해 보관하며, 피해 상황을 육하원칙에 따라 기록해 보관하도록 합니다.

- 끊임없는 스토키의 접촉을 무시하되 혼자 감내하기보다 스토키нг 피해상황을 주변에 알리고, 긴급상황에 곧바로 연락할 수 있는 가족, 친구에게 도움을 요청해 두도록 합니다.
- 교내 성평등센터 이외에 경찰에 신고할 수도 있습니다.

3. 주의할 점

- 상황을 가벼이 여기거나 무시하지 않도록 합니다.
- 혼자 대응하는 것으로 충분하지 않은 경우가 많습니다.
- 스토키를 타이르거나 설득하려 하지 말아야 합니다. 이런 경우 오히려 상대에 말려들거나 오해를 불러일으켜 이후 괴롭힘 행위의 발단이 되기도 합니다.
- 스토키нг 피해를 호소하는 당사자의 고충을 대수롭지 않게 여기거나 '상대방이 좋다는데 튕기지 말고 좀 더 만나보라'는 식의 충고를 하지 않도록 합니다.
- 스토키нг 피해자의 괴로움을 이해하고 도울 수 있는 방법과 정보를 공유합니다.





5.1 공격적인 사람을 대할 때 주의사항

1. 안전을 우선으로 하세요

가능한 상대방과 혼자 만나지 말고, 단둘이 만나야 할 경우에는 개방된 공간에서 만나세요.

(예: 출입문을 개방해두고 출입구 쪽에 앉으세요) 출입구와 당신 사이에 상대방이 있지 않도록 하세요.

2. 상대를 위협하거나 몰아세우기, 논쟁하기

논쟁을 하거나 소리를 같이 지르며 대결하지 마세요. 그러면 불안감과 공격성이 오히려 고조됩니다.

위협하는 것도 도움이 되지 않습니다.

· “너는 규정을 위반하는 요구를 하고 있어! 아무에게도 그런 요구를 들어준 적이 없다!”

· “여기가 어딘 줄 알고 소리를 질러?”

3. 판단적인 태도

상대의 잘못을 판단하는 식으로 대응하는 것은 도움이 되지 않습니다.

· “나한테 그런 식으로 말하면 안 되지!”

· “이건 네가 잘못된 거야!”

4. 분노 고조에 따른 위험 무시하기

상대방의 분노가 점점 고조되고 있다면 그 징후를 무시하지 마세요.

도움을 요청하거나 안전한 곳으로 피하는 것을 고려하세요.

5. 신체적 접촉

상대방의 신체를 만지거나, 개인적 공간이라고 느낄 만한 거리를 침범하지 마세요.

5.2 타인이 위협 당한다는 얘기를 들었을 때

1. 그 사람이 위협에 대처할 수 있도록 안내해주세요.

학생상담센터, 성평등센터 및 인권센터 등 필요한 기관에 자문하게 하거나,

경찰에 신고 등의 조치를 할 수 있도록 권유해주세요.

2. 위험한 경우, 안전을 위한 조치를 취하세요.

112 / 119신고, 캠퍼스 폴리스(02-3290-1919)등에 연락합니다.

5.3 주변에 폭력의 대상이 된 사람이 있을 때

1. 신체적 외상이 있는 경우 119에 신고하세요.

2. 캠퍼스 폴리스(02-3290-1919), 경찰에 연락하세요.

3. 지지적인 친한 친구나 가족에게 연락이 되도록 하세요.

4. 신체적, 심리적 안정을 취할 수 있도록 하세요.

5. 학생상담센터에 의뢰 / 또는 방문하세요.(02-3290-1540 / 4581)

5.4 심리적 증상을 경험할 때

1. 공격이나 폭력의 위협을 겪을 때, 불안하고 잠이 오지 않거나 집중력이 떨어지는 등 심리적 증상을 흔히 경험하게 될 수 있습니다. 이럴 때는 학생상담센터에 문의하세요.

2. 자신의 느낌을 존중하세요. 위협에 대해 자신이 너무 예민한 것인지, 과잉반응하는 것 아닌지 하는 생각이 들 수 있습니다. 다른 것보다 본인의 안전을 확보하는 것이 중요하며, 이 상황을 가장 잘 알 수 있는 것은 본인입니다. 자신의 느낌을 무시하지 말고 주변에 믿을 수 있는 사람들에게 알리고, 교내 및 공적 기관에 도움을 청하십시오.

공격적 폭력적 위협 **응급**

- 임박한 타해 또는 자살 위험 행동
- 폭력적 행동/공공 재산/시설 파괴
- 무기 소지

공격적 폭력적 위협 **위기**

- 명백하게 타인에게 위협적이고 파괴적인 언행 또는 구체적 계획
- 행동이 이상하거나 약물남용 상태

공격적 폭력적 위협 **주의**

- 모호한 언어적 폭력적 위협

필요시 대응방안



112 신고



119 신고
(환자 발생시)



캠퍼스 폴리스 연락
(교내 긴급출동)

02-3290-1919



학생상담센터 자문

인문계 02-3290-1540/1543
자연계 02-3290-4581/4582



응급상담 필요 시



24시간 위기상담전화
1577-0199



보건복지상담센터
129

인권침해/ 성피해/ 정신증 위기 의심시

• 인권침해 사안일 때
인권센터 자문 또는 신고
02-3290-2843/6

• 성피해가 있을 때
성평등센터 자문 또는 신고
02-3290-1700

• 정신증 위기가 의심될 때
학생상담센터 자문
02-3290-1540/4581

심리적 위기대응 매뉴얼

발행처 고려대학교 학생상담센터

집필진 최기홍, 김현정, 김경희, 장애경

제작 디자인나무와물고기

copyright© 고려대학교 학생상담센터

이 매뉴얼에 실린 내용의 전재와 복제를 금합니다.

매뉴얼에 수록된 이미지의 사용권한은 고려대학교 학생상담센터에 있습니다.



고려대학교
학생상담센터