

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?

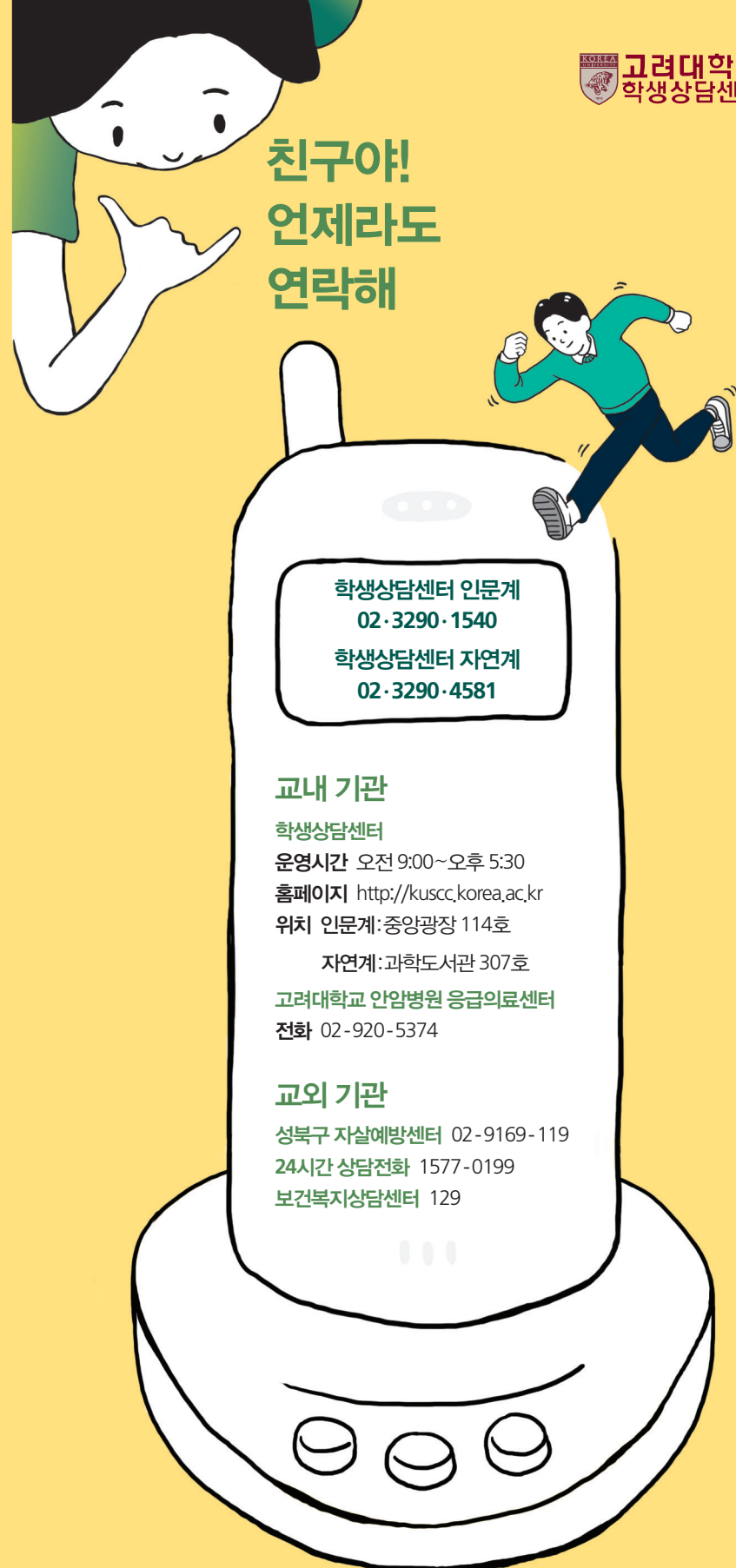
누구나 힘들 때는 스스로 문제를 해결하기 어렵습니다. 힘들 때 도움을 요청하는 일은 용기 있는 일이며 자신을 존중하고 보호하는 일입니다. 전문가와 협의하여 적절한 도움을 받는다면 어려움을 함께 해결해 나갈 수 있습니다.

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://kuscc.korea.ac.kr>
위치 인문계:중앙광장 114호
자연계:과학도서관 307호
고려대학교 안암병원 응급의료센터
전화 02-920-5374

교외 기관

성북구 자살예방센터 02-9169-119
24시간 상담전화 1577-0199
보건복지상담센터 129

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
잡아줄게요

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

112 신고 / 119 신고 / 보호자 연락
고려대안암병원 응급의료센터
(02-920-5374) 연락 ▶ 안전확보
고려대안암병원 정신건강의학과
외래 02-920-5505
고려대 캠퍼스 폴리스 02-3290-1919

자살위기

- 자살사고
- 불확실한 자살계획
- 자살위험성 진존
- 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 들으니깐 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"

