

우리 과 학생을 살리는 따뜻한 말 한마디

자살 위기 대응 가이드북 <학과용>



서울대학교
대학생활문화원

Center for Campus Life & Culture

<http://snucounsel.snu.ac.kr> 02-880-5501

24시간 심리상담 전화 **SNU Call** 02-880-8080

자살 위기 대응 가이드북을 펴내며

1) 자살자 10명 중 9명, 경고 신호 보냈지만... 몰랐다.

2) 20, 30대 사망 원인 1위, '자살'

3) 38분마다 한 명 씩 자살

스스로 목숨을 끊은 사람 10명 가운데 9명은 사망 전 자살 할 의도가 있음을 드러냈지만, 유가족의 81%는 이를 인지하지 못해 적절한 도움을 주지 못한 것으로 나타났다. (...) 언어, 행동, 정서 변화 등 다양한 방법으로 경고 신호를 보냈으나, 유가족 상당수는 심리 부검 과정에서야 생전 고인의 행동이 자살 경고 신호였음을 알아차렸다. 4)

서울대학교 대학생활문화원의 상담원들은 매년 약 200명 이상의 자살을 고민하는 학생들을 만나고 그들을 돕기 위해 노력하고 있습니다. 그리고 그 학생들 중 대다수는 위기 상담 개입을 통해 다시금 삶에 대한 희망을 가지게 됩니다.

그럼에도 불구하고 서울대 전체 자살 학생의 수는 지속적으로 늘어나고 있는 상황입니다. 도움의 손길이 닿지 않은 곳에서 홀로 힘들어하던 학생들이 극단적인 선택을 하는 것입니다. 따라서 학생들의 심리적 고통을 알아차리고 적절한 도움을 받을 수 있도록 안내하는 것이 중요합니다. 학과에서 학생들과 함께 지내는 교수님, 조교님 등은 누구보다도 더 신속하게 학생들의 상태를 파악하여 지원할 수 있는 위치에 있습니다. 여러분의 작은 관심과 도움으로 위기에 빠진 한 생명을 구할 수 있습니다.

출처: 1) '자살 '심리부검', 10명 중 9명 신호 보냈지만...', 한겨레, 2016.01.26

2) '자살률 줄었지만... 20, 30대는 오히려 늘었다.', 한국일보, 2015.09.23

3) '38분마다 한 명 자살 하는 나라', MBN, 2016.01.27

4) '자살자 93% 신호 보냈지만... 가족 81%는 몰랐다.', 서울신문, 2016.01.27

자살 위기 대응 가이드북 활용 안내

일반적으로 자살에 대한 이야기를 듣거나 신호를 접하게 되면 당황하기 마련입니다. 그래서 자살 위기 신호를 무시하거나 왜곡하는 등의 반응을 하기 쉽습니다. 그 결과 자살을 생각하는 학생에게 상담 및 약물 치료 등 필요한 도움을 제공할 수 있는 기회를 놓치게 될 수 있습니다.

이에 본 가이드북은 자살 위기 상황에 따른 신속하고 적절한 대응 방법을 안내하고자 만들어졌으며 아래와 같은 내용으로 구성되어 있습니다.

1. 자살 시도 임박 시

- ① 자살 위기 신호 확인
 - ② 공감적 대화
 - ③ 자살 위기 수준 판단 및 대응
- 도움이 되는 대화법
 - 자살 위기 수준 파악하기

p.3~6

2. 자살 시도 발생 시

- ① 112 혹은 119 긴급 신고
- ② 보호자 연락
- ③ 학과 내 위기 대응

p.7

3. 자살 사건 발생 후

- ① 학과 회의
- ② 보호자 연락
- ③ 학과 내 사후 대응

p.8

판단과 대응이 어려울 경우
대학생활문화원 24시간 심리상담 전화
SNU Call (880-8080)로
문의하시기 바랍니다.

4. 참고 자료

- 보호자 안내 사항
- 위기 대응 Q & A
- 관련 기관 안내

p.9~11

1. 자살 시도 임박 시

자살 시도를 한 사람 중 80% 이상은 주변 지인에게 자살 위기 신호를 보냅니다. 그러므로 자살 예방을 위해서는 신속하고 정확하게 신호를 확인하여 적절하게 대응하는 것이 중요합니다. 자살 위기 대응 첫 단계에서는 자살 위기 신호를 확인하고 위험 수준을 판단하여 대처하는 방법에 대해 안내합니다.

자살 위기 신호 확인

공감적 대화

자살 위험 수준 판단 및 대응

본 가이드북 p.3 참조

본 가이드북 p.4 참조

1. 자살 위기 신호 확인

자살을 암시하는 신호를 보이는지 학생의 언행을 관찰 (p.6 자살 위기 수준 파악하기 참고)

- **언어적 신호** : "지쳤어요", "도망가고 싶어요", "전부 정리할 거예요", "이제 저 때문에 걱정할 필요 없어요"
- **행동적 신호** : 이전의 자살 시도 경험, 자살 관련 도구(곤, 수면제, 연탄) 구입, 소중히 여기던 물건을 나눠줌
- **정서적 신호** : 불안하고 초조해하다가 갑자기 차분해질 때, 극도로 우울해하고 지쳐있을 때, 자신의 죄에 대해 벌 받기를 원할 때, 자기 삶의 무가치함을 강조하며 의기소침해 할 때 등
- **상황적 신호** : 중요한 인간관계의 상실(이별, 사별, 지인의 자살), 고시 실패, 심각한 경제적 어려움 등



안색이 안 좋은데
요즘 무슨 일 있니?

(한숨) 그냥.. 왜 이렇게
힘든지 모르겠어요.



2. 공감적 대화

자살 위기 신호를 발견하면 학생의 근황을 물으며 충분히 듣기

- "요새 학교 생활은 어때?", "혹시 요즘 힘든 일이 있니?", "힘들어 보이는구나. 무슨일 있니?"
- (학생이 바로 말하기 힘들어 보이는 경우) "나중이라도 얘기해주거나, 상담기관을 가보는 게 어떨니?"



요즘 많이 힘들어 보이는구나.
무엇이 가장 힘든지 좀 더
이야기해 줄 수 있을까?

그냥 공부도 안 되고
학회 일도 안 되고 제대로
되는 일이 하나도 없어요.
다 그만 두고 싶어요.



1. 자살 시도 임박 시

3. 자살 위험 수준 판단 및 대응

생각 → 계획 → 시도 순으로 질문하여 자살 위험 수준을 판단



사는 게 너무 힘들면 죽는 게 낫다는 생각이 들 수 있는데 이런 생각이 든 적이 있니?



네. 정말 이러다 진짜로 자살할 것 같아요.



구체적인 계획을 세우거나 시도한 적이 있니?



사실 건물 옥상에 올라갔다 내려온 적이 있어요.

* 자살 위험 수준 판단은 쉽지 않은 일입니다. 판단이 어려울 시, 대학생활문화원 위기상담 전화 **SNU Call**(880-8080)로 문의주세요.

생각O 구체적 계획O 시도X
생각O 구체적 계획O 시도O

기관 의뢰

- 대학생활문화원 **SNU Call**(880-8080)
- 대학생활문화원(880-5501)
- 기관 의뢰 후 학생의 기관 방문 여부 확인

보호자 연락

- 학생의 동의를 구한 후 보호자 연락
- 학생과 함께 있어줄 것을 요청



너의 안전을 위해 부모님께 상황을 알리고 협조를 청해도 되겠니?



안 알려시면 좋겠어요.



알리면 걱정되는 것이 있니?

학생이
동의하지 않는
경우

생각O 구체적 계획X 시도X

상담 기관 안내 및 지지



그런 상황이라면 마음이 많이 힘들었겠다. 혼자서 해결하기 어려운 것 같은데 상담이나 치료를 받아보는 건 어떨까? 내가 연락해 줄 수도 있어.



네.. 한 번 생각해보게요.



나는 00를 잘 알지는 못하지만 마지막까지 최선을 다해서 돕고 싶다. 혹시라도 어려운 일이 생기면 언제든지 찾아와서 이야기를 나누면 좋겠다.

* p.11 관련 기관 안내 참조

1. 자살 시도 임박 시: 도움이 되는 대화법



Do's

Don'ts

- 열린 질문을 통해 학생이 자신의 이야기를 할 수 있도록 합니다.

걱정된다고 말하면서 대화 시작	죽고 싶다는 생각을 부정
“이야기를 들으니까 걱정된다. 어떤 일이 있었던 건지 같이 얘기해보고 싶다. 큰 도움이 못 되더라도 들어주고 싶어.”	“설마 죽고 싶은 건 아니지?”
	“그렇게 극단적으로 생각하지마.”
	“죽을 용기로 더 열심히 살아야지.”
	“뭐 그런 문제로 죽을 생각까지 하니?”

- 단정적인 태도 보다는 진지하고 공감적인 태도로 도움을 주고자 하는 의사를 전달합니다.

잠시 결정을 미루고 대화하도록 설득	죽는 것이 나쁘다고 말할
“지금은 절망적이지만, 같이 찾아보면 희망이 있을 수도 있어. 잠시 동안만 그 결정을 미루고 같이 얘기라도 해보자.”	“죽는다고 해결되는 건 없어.”
	“나중을 생각해. 나중엔 후회할거야.”
	“죽으면 다 끝이야.”
	“죽는 건 어리석은 선택이야.”

- 자살 충동까지 들게 하는 극심한 심리적 고통 자체에 공감하는 것이 자살 충동을 감소시키는 데 도움이 됩니다.

힘이 되어주고 싶은 진심 전달	참아야 한다고 훈계
“내가 **학생을 잘은 모르지만 그 동안 정말 많이 힘들었을 것 같아. 나아질 수 있는 방법을 찾는 동안 나도 옆에서 힘껏 도울게.”	“고통이 있어야 성장하지. 견뎌야 돼.”
	“다른 사람들은 그 정도는 다 참아.”
	“이 고비만 넘기면 돼. 할 수 있지?”

- 위기 상황에 효과적으로 대응하기 위해서는 학생의 보호자와의 협조가 반드시 필요합니다.

보호자 고지에 대한 동의 구하기	비밀을 지켜준다고 약속
“과에서 학생의 위기상황을 알게 되었을 때, 학생의 보호자에게 연락해야 학생의 안전을 위한 도움을 받을 수 있거든. 혹시 네 이야기를 부모님께 알리게 되었을 때 걱정되는 것이 있니?”	“나만 알고 있을게.”

1. 자살 시도 임박 시: 자살 위기 수준 파악하기

다음은 행동, 신체적 현상, 생각, 감정 영역에서 확인할 수 있는 자살 위기 신호입니다.

평소 학생을 관찰하거나 직접 만나 대화를 나눌 때 해당 되는 내용에 ☒ 하면서 위기 수준을 파악하시기 바랍니다.

영역	내용
행동	학생이 아래와 같은 행동을 하는가? ☐ 최근 결석과 지각이 잦는가? ☐ 학점이 두드러지게 낮아지는가? ☐ 평소 즐기던 취미나 다른 일에 흥미가 감소했나? ☐ 자살한 사람이나 죽음에 대한 이야기를 꺼내는가? ☐ 평소보다 음주와 흡연량이 증가하였는가? ☐ 주변사람들과 어울리지 않고 혼자 지내는 시간이 많아졌는가?
신체적 현상	학생이 아래와 같은 현상을 보이는가? ☐ 옷차림이나 위생 상태를 보았을 때 외모에 신경 쓰지 않는가? ☐ 안색이 좋지 않고 눈빛이 멍한가? ☐ 평소보다 잠을 많이 자거나 적게 자는가? ☐ 식욕이나 체중의 급격한 변화가 보이는가? ☐ 두통이나 복통 등 아프다는 호소를 자주 하는가?
생각	학생이 아래와 같은 생각을 표현하는가? ☐ "차라리 내가 없는 게 모두에게 좋을 것 같아요." ☐ "제대로 하고 있는 일이 없는 것 같아요." ☐ "요새 수업 따라가기가 어려워요." ☐ "차라리 죽으면 더 편해질 것 같아요." ☐ "이제야 자살한 사람들도 심정을 알 것 같아요."
감정	학생이 아래와 같은 감정을 표현하는가? ☐ "그냥 다 포기하고 싶어요" (자포자기) ☐ "다 내 잘못인 것 같아요." (죄책감) ☐ "난 쓸모없는 사람인 것 같아요." (무가치감) ☐ "나는 어떻게 해도 안될 것 같아요." (절망감) ☐ "아무것도 하기 싫어요." (무기력)
심각한 위기 수준으로 판단되거나, 판단이 어려울 경우 대학생활문화원 24시간 심리상담 전화 SNU Call (880-8080)로 문의하시기 바랍니다.	

2. 자살 시도 발생 시

자살 시도를 한 사람의 경우 그렇지 않은 사람에 비해 재시도 비율이 38배 가까이 증가합니다. 그러므로 자살 시도 발생 시에는 추후 안전을 위해 학과와 관련 기관 간의 긴밀한 노력이 필요합니다. 자살 위기 대응 두 번째 단계는 자살 시도 발생 시 대처 방안과 이후 안전을 확보하는 방법입니다.

1. 긴급 신고

- 119 신고 • 상해가 있거나, 상해 위험이 높은 경우
- 112 신고 • 학생의 위치를 모르는 경우 (휴대폰 번호로 위치 추적 가능)
- 청원 경찰 • 학생이 교내에 있으며, 학생의 위치를 알고 있는 경우

신고자를 위한 TIP

자살 위기 상황을 신고할 때, 놀라고 당황해서 즉각적인 판단이 어려울 수 있습니다. 그럴 때 대학생활문화원 24시간 심리상담 전화 **SNU Call** (880-8080)에 연락하시면 도움을 받으실 수 있습니다.

2. 보호자 연락

학부모에게 학생의 상태를 알리고, 학생의 안전 확보를 위해 학부모의 동행을 요청
(학부모가 연락되지 않으면 학생의 지인, 가족사 조교 등 연락)

보호자 안내 사항과 유의할 점은 p.9 참조

3. 학과 내 위기 대응

일관된 대응

학과 내 대응 지침을 기반으로 일관된 대응 필요

학부모 의사소통

학부모와 지속적인 의사소통 필요

관련 기관 연계

정기적으로 학생 상태를 관찰하여 관련 기관(보건소, 단대 상담실, 대학생활문화원 등)으로 연계

참고사항

- 연계 후 기관 담당자와 지속적 협의 필요
- ▲대응 인력 최소화
(의사결정권자 & 담당자)
- ▲학생을 비난 또는 동정하지 않도록 주의
- ▲충격을 받은 주변 학생은 대학생활문화원 트라우마 프로그램 참여 가능

3. 자살 사건 발생 후

자살 사건이 발생하면 학과 내 많은 사람들이 예상치 못한 충격에 빠질 수 있으며 그 중 일부는 죄책감이나 무기력 등을 장기간 호소할 수 있습니다. 그러므로 신변 정리와 지인들의 애도 작업을 위한 충분한 시간을 확보하는 것이 필요합니다. 자살 사건 발생 후 적절한 사후 대응 방법은 아래와 같습니다.

1. 학과 회의

- 사건 경위 파악 : 일시, 장소, 학생 신변 등
- 학과 내 공지, 사후 관리 방안 협의



2. 보호자 연락

- 학과 차원 대처 방안 공유
- 장례 절차, 학과 내 공지 방안 (자살임을 알릴 지 말지) 등 협의



3. 학과 내 사후 대응

주변 학우
모니터링

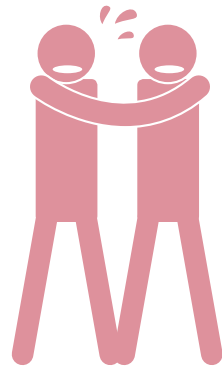
- 공황, 불안, 떨림, 구토, 집중력 저하, 무기력, 식욕부진, 불면 등의 증상이 나타남
- 처음에는 괜찮아 보이지만 시간이 흐른 뒤(보통 한 달) 혼란스럽고 힘들어 하는 경우가 많음

건강한 공론화

- 사건 발생은 인정하지만 자살 방법 등 세부 사항을 자세히 언급하지 않음

애도 작업

- 감정을 숨기기보다 충분히 슬퍼할 수 있는 시간을 가지도록 함
- 학부모에게 유족 심리지원 서비스를 안내
- 주변 학생이 힘들어할 경우 대학생활문화원의 트라우마 프로그램을 안내하여 참여하도록 함



4. 참고 자료: 보호자 안내 사항

정보 공유

- 자살 위기 학생에게 전해들은 자살 생각, 계획, 시도, 행동 등을 보호자에게 알리고 위 근거로 추정되는 자살 위기 수준을 안내함
- 자살 시도 시 사건 경과 및 학교의 대응 조치 사항을 알림

안전 확보 방법 안내

- 보호자가 해야 할 일 안내
 - 학생이 괜찮다고 말 하더라도 절대로 학생을 혼자 두지 않기
- 보호자가 하지 말아야 할 일 안내
 - 자살 위기 학생을 자극할 수 있는 말 삼가기
예) 너 때문에 힘들다, 네가 진짜 죽을 수 있겠냐, 너보다 더 어려운 사람들도 잘 살고 있는데 네가 왜 죽으려고 하나, 너까지 이러면 도대체 어쩌라고 그러냐 등
 - 학생의 안정감을 깨는 환경(예, 가정불화)을 조성하지 않기
 - 자살 생각에 대해 비난하거나 지나치게 동정하지 않기
- 자살 도구가 될 만한 수단을 제거하고 안전한 환경을 만들기
 - 적절한 치료와 심리상담을 받도록 권하고 이를 지원하기
 - 자살 충동이 극심하고 긴급할 경우에는 병원으로 응급 이송
 - 보호자 설득만으로 병원 이송이 어려울 경우 119 구급대 또는 응급환자 이송 서비스 활용, 보호자 2인 동의 시 입원 가능

TIP

대다수의 보호자들은 자녀의 자살 위기 소식을 들으면 놀라고 당황하게 됩니다. 이러한 불안정한 태도는 학생을 더욱 자극할 수 있습니다. 보호자가 평정심을 유지하고 해야 할 일, 하지 말아야 할 일을 잘 따를 수 있도록 안내하는 것이 무엇보다 중요합니다. 이 과정에서 어려움이 있으시면 대학생활문화원 24시간 심리상담 전화 **SNU Call**(880-8080)로 언제든지 문의해주세요.

보호자 비 협조시

- 보호자와 연락 채널을 지속적으로 유지하고 위기상황 발생 시 학생 안전 확보를 위한 조치를 취할 것을 적극적으로 설득함
- 학생 안전과 응급 구호에 대한 책임이 보호자에게 있음을 상기시키면서 치료와 학교 방치에 협조할 것을 촉구함

4. 참고 자료: 위기 대응 Q & A

Q1. 평소 죽고 싶다고 말하던 친구가 갑자기 연락이 되지 않는다고 합니다. 이럴 땐 어떻게 대처하면 좋을까요?

연락이 끊기기 전에 주고 받은 대화 내용 등을 확인하여, 자살 위기 신호를 확인합니다. **SNU Call** (880-8080)에 상의하여 위기 수준을 판단하고, 긴급한 위기 상황이라 판단될 경우 소문이 퍼지지 않는 선에서 위치 추적 등 학생의 위치를 파악할 수 있는 방법을 찾아봅니다. 또한 학부모 등 보호자에게 관련 사항을 알립니다.

Q2. 학생이 도움을 거부할 때는 어떻게 도움을 줄 수 있을까요?

학생을 진심으로 걱정하고 있으며 돕고 싶다는 것을 반복해서 전달합니다. 실제로 조교와 깊은 친분이 없는 경우, 학생들은 쉽게 자신의 이야기를 털어놓지 못할 수 있습니다. 이 때 학생을 강압적으로 설득하기보다 언제든지 이야기를 들어줄 수 있다는 따뜻하고 진심 어린 태도를 유지하는 것이 중요합니다. 또한 보호자와 전문기관에 도움을 청하도록 설득할 수 있습니다. 급박한 위기 상황의 경우에는 학생 대신 직접 **SNU Call** (880-8080)이나 경찰에 연락하고 관련 기관에 (p.11) 의뢰합니다.

Q3. 정신적 질환(예:우울증)을 오래 앓은 학생만 자살을 시도하지 않나요?

정신적 질환이 없는 건강한 사람도 일상의 고민(고시 실패, 결별, 경제적 곤란, 불화 등)으로 우울감을 느낄 수 있고, 순간적으로 극심한 괴로움에 자살을 생각할 수 있습니다. 실제로 드러나는 증상 없이 자살을 시도하는 경우가 종종 있습니다.

Q4. 학생의 주변 친구들에게 위기 상태를 알리는 게 도움이 될까요?

아주 가까운 지인 1-2명에게만 곁에 있어주어 주면서 살펴달라고 부탁드립니다. 학과 구성원 전체에게 위기 상태를 알리는 것은 해당 학생에게 위협이 될 수 있으므로 주의하여 주시기 바랍니다.

Q5. 학생이 보호자에게 자신의 상황을 알리기를 강하게 거부할 때도 반드시 알려야 할까요? 이것이 학생을 더 자극하지는 않을까 걱정이 됩니다.

학생의 위기 상태가 매우 심각하다면 보호자에게 알릴 필요성도 그만큼 높아집니다. 하지만 무조건 알려야 한다는 태도를 취하기보다는, 먼저 학생이 보호자에게 알리기 싫어하는 이유를 경청하는 것이 중요합니다. 이후 학생의 입장을 충분히 이해하였음을 전달합니다. 또한 생명을 살리는 것이 무엇보다 중요하므로 보호자의 협조(병원 입원 동의 등)를 받을 수 있도록 최대한 설득합니다.

Q6. 학과 내 자살 사건이 발생하였을 때 주변 학생들에게 어떻게 안내를 해야 하나요?

먼저, 자살 사건 발생 사실 공개 여부와 수준을 학부모와 합의하여야 합니다. 만약 공개하기로 합의했다면 할지라도 구체적인 자살 방법이나 도구 등 세부 사항에 대해서는 자세히 언급하지 않습니다. 학생들이 자살 사건의 영향으로 심리적 고통을 호소하는 경우 교내 상담 관련 기관(p.11)에서 상담 서비스를 받도록 안내합니다.

4. 참고 자료: 관련 기관 안내

위기개입	교내	대학생활문화원 <i>SNU Call</i> (24시간)	02-880-8080
		청원경찰 (24시간)	02-880-8112/8119
		기숙사 대표조교실	02-881-9032
	교외	자살예방센터 핫라인 (24시간)	1577-0199
		관악구 정신건강증진센터	02-879-4911
자살 관련 대응 문의	교내	대학생활문화원 <i>SNU Call</i>	02-880-8080
	교외	서울시 자살예방센터	02-2231-2188
전문 상담 및 정신과 진료	교내	대학생활문화원	02-880-5501
		보건진료소 정신건강의학과	02-880-5347
		관악학생생활관 학생상담센터 (관심)	02-880-7979
		인문대학 학생생활문화원 (생생원)	02-880-6084~5
		자연과학대학 상담실 (자:우리)	02-880-4340
		공과대학 상담실 (공감)	02-880-1717
		전기공학부 상담실 (e-생생)	02-880-1777
		법과대학/법학전문대학원 학생지원센터	02-880-2450
		연건학생지원센터	02-740-8110
		인권센터: 성희롱 성폭력상담	02-880-2424~5
	교외	보라매 병원 정신과 예약	02-2072-2451



서울대학교
대학생활문화원

Center for Campus Life & Culture

학생회관 5층 || 02-880-5501 || counsel@snu.ac.kr