절망이라는 벼랑 끝에 선

# 위기 학생을 돕기 위한 안내서

보호자용

서울대학교
대학생활문화원
Center for Campus Life & Culture

http://snucounsel.snu.ac.kr 02-880-5501
24시간 심리상담 전화 SNU Call 02-880-8080

## To. 벼랑 끝에 선 학생과 마주한 당신에게

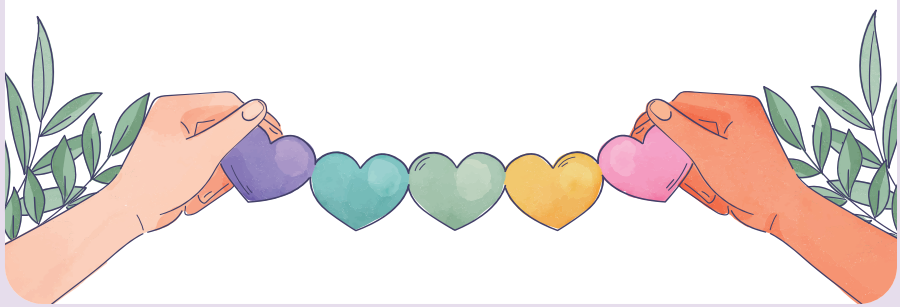
사랑하고 아끼는 사람이 힘들어하는 모습을 보는 것은 무척이나 고통스러운 일입니다. 이와 같은 아픔과 고통을 겪고 있는지  몰랐다는 당황스러움과 미안함, 무엇을 어떻게 도와야 할지 모르겠는 막막함과 무력함, 그리고 앞으로도 달라지는 것이 없을 것만 같은 절망감이 더해지면 견디기 어려울 수도 있습니다.

동이 트기 직전, 가장 어두운 시간 밤하늘을 올려다본 적 있으신가요? 과연 아침이 올까 싶을 정도로 어둠이 깊다고 해도 새벽이 지나고 나면 어김없이 새날이 밝아오는 것처럼, 이 시간이 지나고 나면 더 단단해지고 깊어지는 시간이 오리라 믿습니다.

힘들어하는 학생 곁에 있는 여러분은 큰 힘이 되어 줄 수 있는  존재입니다. 그런데 막상 학생을 대하면 어떻게 해야 할지  몰라서 막막할 수 있습니다. 그래서 저희는 어떻게 하면 적절한 방식으로 학생을 지지하고 돌볼 수 있을지 안내해 드리고자 합니다.

본 안내서에는 자살 시도 발생 그리고 이후의 대응 방법, 도움을 받을 수 있는 관련 기관 안내 등이 수록되어 있습니다.

본 안내서가 힘든 시기를 보내고 있는 분들께 도움이  되기를 바라며 당신을 응원합니다.



# 보호자를 위한 안내서 로드맵

Ⅰ

활용할 수 있는 위기 대응 방법

Ⅱ

알아두면 좋은 10가지 지침

Ⅲ

흔한 오해와 편견

Ⅳ

알아두면 유용한 기관 안내

Ⅴ

대학생활문화원 위기상담부 소개

# Ⅰ. 활용할 수 있는 위기 대응 방법

## 1 긴급 신고하기

▶ 119 신고 : 자살 시도로 인해 상해가 발생하였거나(약물 복용, 손목 자상 등) 상해 위험이 높은 경우(높은 곳에 올라감 등)에 신고합니다.

▶ 112 신고 : 자살 시도가 우려되지만 현재 학생의 위치를 모르는 경우, 경찰이 학생의 위치를 추적한 뒤 긴급 출동합니다.

※ 자살 시도 발생 시 놀라고 당황해서 긴급신고를 해야 하는 것인지 판단하기 어려울 수 있습니다. 그럴 때 24시간 심리상담 전화 ***SNU Call*** (880-8080)에 연락하시면 도움을 받으실 수 있습니다.



## 2 학생과 함께하기

▶ 학생의 상태를 주의 깊게 관찰하시고 정서적으로 안정적인 환경을 조성하기 위하여 갈등 상황과 같은 자극을 만들지 않는 것이 중요합니다.

▶ 자살 시도 상황이 종료된 이후에도 반드시 학생과 함께 있으면서 본 안내서의 내용을 참고하여 정서적 지지를 제공해 주어야 합니다.

## 3 전문기관 이용하기

▶ 학생이 도움을 받을 수 있는 교내·외 기관(p. 14)을 방문하여 상담을 받을 수 있도록 안내해 주어야 합니다.

▶ 필요하다면 전문 기관에 연락하여 위기 상황에 대한 대처 방안을 상의할 수 있습니다.

# Ⅱ. 알아두면 좋은 10가지 지침

## 1 위기 상황에서는 전문가에게 연락하세요.

학생이 삶을 두고 방황하고 있다는 것을 알게 될 때 대부분의 보호자는 놀라거나 당황하고, 어떻게 대처해야 할지 몰라 상황에 압도될 수 있습니다.

자살을 시도하려는 사람을 혼자 힘으로 막는 것은 매우 어려운 일이며, 어느 순간에는 보호자가 지쳐서 더 이상 돕는 것이 불가능해지거나 도울 수 없다는 것에 절망을 느낄 수도 있습니다. 이때 적절한 대처 방안은 전문가 또는 전문기관에 도움을 요청하는 것입니다.

자살을 시도하려는 급박한 위기 상황에서는 즉시 119 또는 자살예방 상담번호 (24시간, ☎109)에 연락하여 도움을 받을 수 있습니다.

**Tip** 위기 상황이 일어났다면, 전문가가 도착하기 전까지 학생과 대화를 시도하며 흥분을 가라앉히고 주의를 돌릴 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다.

## 2 걱정이 되면 혼자 두지 마세요.

자살을 시도했거나 최근 죽고 싶다는 말을 자주 했다면, 학생이 괜찮다고 말하더라도 절대 혼자 두어서는 안됩니다. 자살을 시도한 후 주변 사람을 안심시키려는 의도로 '괜찮다'고 말하는 경우가 종종 있기 때문입니다. 학생과 같이 있어주기 어렵다면, 같이 있어줄 다른 사람을 찾아주는 것이 좋습니다.

# Ⅱ. 알아두면 좋은 10가지 지침

## 3 비난하지 말고 걱정된다고 말해주세요.

죽고 싶다는 말은 '지금처럼 계속 살기에는 힘이 든다'는 표현일 수 있습니다. 이런 상태에서 "정말 죽을 것도 아니면서 그런 말은 왜 하고 다녀?", "네가 뭐가 부족해서 이러니?", "남들은 너보다 더한 것도 다 하면서 살아"와 같은 비난의 말은 상처가 될 수 있습니다. "걱정이 된다"라고 말해주면서 이야기를 들어주는 것이 가장 좋습니다.

**Tip** "그런 상황에 처한 네가 너무 딱하다", "어쩌다가 그런 지경이 되었니?" 등 동정하는 식의 태도와 언행은 오히려 상처가 됩니다.



## 4 학생의 고통에 관심을 보여주세요.

사람마다 같은 상황에서도 느끼는 고통의 정도가 다를 수 있습니다. 예전부터 힘들어하던 문제들이 쌓여 있다가 지금의 고통으로 드러난 것일 수 있습니다. 그러므로 편견 없이 지금 학생이 힘들어하는 부분이 어떤 것인지, 얼마나 고통스러운지에 관심을 가지고 이해하려는 태도를 보여주는 것이 중요합니다. 예를 들면 "너의 고통스러운 마음을 들어주고 싶구나!"와 같은 정서적인 지지를 보여주는 게 도움이 됩니다.

**Tip** 죽고 싶을 만큼 힘들었던 고통을 아무에게나 말해주지 않습니다. 자신의 고통과 심경을 충분히 헤아리고 이해할 수 있을 것이라는 믿음이 있을 때 학생들은 말할 용기를 낼 수 있습니다.

# Ⅱ. 알아두면 좋은 10가지 지침

## 5 함께 할 수 있는 것을 찾아보세요.

학생에게 힘이 되어주고 싶다면 옆에서 함께 할 수 있는 것을 찾아보세요. 고통스러운 위기 상황을 잘 견디고 이겨낼 수 있도록 학생의 입장에서 꾸준히 이야기를 들어주는 것은 큰 도움이 됩니다. 절망적인 기분이 가라앉으면 학생이 보지 못하는 대안에 대해서도 같이 생각해 볼 수 있습니다. 기분전환을 위한 여러 활동을 계획하고 함께 실행하는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다.

TIP 때로는 학생이 혼자의 시간을 갖고자 할 때, 안전한 환경을 조성하여 충분히 생각과 감정을 정리하고 휴식할 수 있도록 돕는 것도 중요합니다.

## 6 심리적으로 안전한 환경을 만들어주세요.

학생은 지금 심리적으로 불안정한 상태이므로 심리적 안정감을 깨지 않도록 주의하는 것이 필요합니다. 이때 학생 뿐 아니라 가족들도 매우 심리적으로 불안정한 상태일 수 있다는 사실을 놓치기 쉽습니다. 불안한 마음에 지나치게 걱정하거나 눈치를 살피는 행동, 미안한 마음에 자신을 탓하거나 상대 배우자를 탓하면서 싸우는 행동 등은 오히려 학생을 힘들게 할 수 있습니다. 이외에도 보호자가 학생의 안정과 상관없는 여러 사람에게 알리는 행동, 빨리 좋아지기를 기대하면서 학생에게 주게 되는 부담스러운 말과 행동은 학생의 심리적 안정감을 깨트릴 수 있습니다.

Tip 학생이 고통의 시간을 잘 견뎌낼 수 있도록 옆에서 함께 있어 주거나, 삶의 의지를 찾을 때까지 기다려주고 북돋아주는 격려는 회복하는 데 있어 매우 훌륭한 자원이 됩니다.

# Ⅱ. 알아두면 좋은 10가지 지침

## 7 위험한 도구는 제거하세요.

자살 생각이 지속될 경우, 충동적으로 행동할 가능성이 있는 장소에 있지 못하게 하고, 주변에서 자살에 사용할 만한 수단(수면제와 같은 약물, 끈, 번개탄, 칼 등)을 제거해야 합니다. 자살 충동의 경우 스스로 조절하기 어려울 수 있으므로 학생이 준비해 둔 도구가 있는지 확인하여 스스로 버리게 하거나 설득이 어려울 경우 보호자가 직접 치우는 것이 좋습니다. 학생의 구체적인 자살 계획을 사전에 파악하는 것은 자살 행동을 직접적으로 막는 데 매우 도움이 됩니다.

**Tip** 죽고 싶은 마음을 행동으로 옮기기 전에 사람들은 자살 방법을 생각하게 됩니다. 죽는 방법을 알아보거나 도구를 준비해 놓았을 경우, 자살 행동으로 이어질 가능성이 매우 높아집니다.

## 8 당신은 중요한 정보원임을 기억하세요.

학생이 어떠한 위험한 행동을 했는지, 얼마나 심각한지를 전문가에게 알리는 것이 치료에 도움이 됩니다. 학생이 자해행동을 했다면 자해행동의 종류, 경과시간을 파악하고 약물이나 술 등을 복용했다면 그 양과 종류를 알아둔 후 구급대원, 경찰 등 긴급구조 전문가가 도착하였을 때 그 정보를 알려 주세요.

# Ⅱ. 알아두면 좋은 10가지 지침

## 9 응급 이송 서비스를 활용하세요.

자살 충동이 극심하고 긴급할 경우에는 병원으로 응급 이송합니다. 자살 시도 현장에서 구조된 경우, 경찰과 구급대를 통해 응급 이송에 의한 입원이 가능합니다. 또한 학생이 병원 입원을 강력히 거부할 경우, 보호자는 차분하고 단호한 태도로 설명하고, 학생과 동행하여 안전감을 느끼도록 돕는 것이 좋습니다.

보호자의 설득만으로 학생의 병원 이송이 어려울 경우, 119 구급대 또는 응급환자 이송 서비스 활용 등을 통한 긴급 입원이 가능합니다.



## 10 근본적인 문제부터 다룰 수 있도록 도와주세요.

모든 방법을 동원한 후에도 자살에 대한 생각이 계속된다면 즉각적으로 정신과 전문의나 의료 기관을 방문하여 필요한 치료를 받아야 합니다. 자살 시도 행동이 당장은 멈추었더라도 전문가에게 의뢰하여 적절한 치료와 심리상담을 받도록 권하고 이를 지원하는 것이 더욱 중요합니다.

**Tip** 도움을 받을 수 있는 기관 안내 페이지를 참고하세요. 그 이외의 기관에 대한 정보가 필요하시면 24시간 심리상담 전화 ***SNU Call*** (880-8080)로 연락 주세요.

# Ⅲ. 흔한 오해와 편견

## 1 죽고 싶다는 사람과 술 한 잔 마시며 깊은 이야기를 나누는 것이 자살 위험을 낮춘다?

죽고 싶을 만큼 괴로운 상태일 때, 주변 사람과 깊은 이야기를 나누는 것은 매우 도움이 됩니다. 인간적인 접촉이 심리적으로 큰 안정감을 주기 때문입니다. 문제는 그 대화에 술이 곁들여질 때입니다. 술을 마시면 위험한 일도 별로 위험하지 않은 것처럼 착각하고, 부정적인 생각에 갇히고, 충동적으로 행동할 가능성이 높아집니다. 이전에도 자살 생각을 한 적이 있는 경우 술을 마시면 자살 위험이 더욱 높아집니다. 실제로 자살로 사망한 사람의 30~50%는 술이나 약물에 취한 상태였다고 합니다. 술 없이 대화를 나누는 것이 안전합니다.



## 2 자살은 잘못됐다고 말하는 것이 그 사람의 생각을 바꾸는 데 도움이 된다?

주변 사람이 자살에 대해 말하면, 상대방을 설득하여 자살을 막고 싶은 생각이 자연스럽게 듭니다. 설득하기에 앞서 상대방의 심리적 상태를 고려하는 것이 중요할 것입니다. 자살을 깊게 생각할 때에는 사고가 매우 경직되어 있고, 감정적으로 예민한 상태인 경우가 많아서 '잘못'이라는 말이 상처로 남을 수 있습니다. 먼저 "걱정이 된다."고 말해주시고, 상대방의 이야기를 충분히 들어주세요. 설득을 할 때에는 "잘못됐다."고 말하기보다는 "잠깐 멈추어서 다른 방법이 있을지 같이 생각해 보자."라고 이야기를 이어나가는 것이 좋습니다.

# Ⅲ. 흔한 오해와 편견

## 3 괴로워하던 사람이 갑자기 평화로워 보이면 자살 위험은 끝난 것이다?

심리적으로 괴로워하던 사람이 어느 순간 평화로워 보일 때, 자살 위험이 사라진 것으로 생각할 수 있습니다. 그러나 평화로워 보이는 모든 경우에 위험이 낮아졌다고 볼 수는 없습니다.

때로는 자살 결심이 확고해지거나 기대를 버린 후에 평온해지기도 합니다. 이때의 평화로움을 자살 위험이 완전히 없어진 것으로 잘못 알고, 그동안 멈추어 두었던 일상으로 돌아가도록 재촉하는 경우가 종종 있습니다. 그러나 이때의 평화로움은 마치 폭풍 전의 고요함과 비슷한 상태일 수 있으므로 주의 깊게 행동을 살펴보고, 기다려주는 태도가 필요합니다.

판단이 어렵다면, 심리상담기관이나 정신건강 의학과를 방문하여서 전문가와 상의하시는 것도 좋습니다.

# Ⅲ. 흔한 오해와 편견

## 4 죽고 싶다고 말한 사람의 이야기는 반드시 비밀을 지켜줘야 한다?

상대방이 나를 믿고 꺼낸 말이니 다른 사람에게 알리지 않는 것이 배려라고 생각할 수 있습니다. 상대방이 비밀을 지켜달라고 말했다면 더욱 그렇겠지요. 물론, 관련 없는 사람들까지 수군거리게 만들 필요는 없습니다. 문제는 자살을 생각하고 있는 사람을 지키는 것이 '혼자서는 책임질 수 없는 일'이라는 점에 있습니다. 자살예방 전문가를 포함한 그 누구도 혼자서 자살을 막을 수는 없습니다. 상대방이 죽고 싶다고 말한다면 그 사람의 생명을 지키는 일을 도울 수 있는 사람에게는 알려주시는 것이 좋습니다. 혼자 두지 않도록 옆에 있어줄 가까운 지인, 구조대, 혹은 자살예방전문가에게 도움을 요청하세요.



**! 다음은 심각한 자살 신호로 볼 수 있으니 특히 주의를 기울여 주세요!**

- ✔ 자살에 사용할 도구(수면제와 같은 약물, 끈, 번개탄, 칼 등)를 확보한 경우
- ✔ 최근 자살에 대해 언급하는 경우 (예 : "죽으면 어떨까" "자살을 하면 어떨까")
- ✔ 죽음과 관련된 음악, 영화 등에 과도하게 몰입하는 경우
- ✔ 어긋났던 관계를 개선하려고 하거나 예전에 잘못한 일에 대해 용서를 구하는 경우
- ✔ 평소 소중히 여기던 물건을 다른 사람에게 나누어 주는 등 자신의 주변을 정리하는 행동을 할 경우

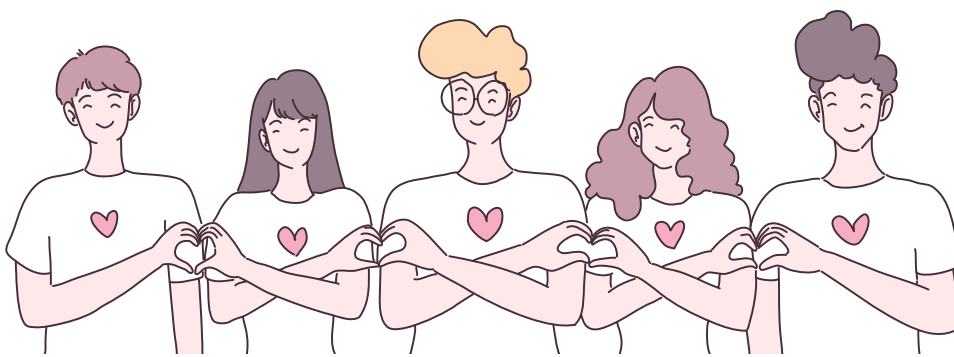
# Ⅲ. 흔한 오해와 편견

## 5 자살에 대해 구체적으로 묻는 것이 오히려 자살을 부추길지도 모른다?

상대가 힘들어하는 게 보이고, 자살 시도가 걱정되는 경우, 어떻게 대처하는 것이 좋을까요? 이때, 자살 위험을 낮추는 가장 좋은 방법은 자살에 대해 직접적으로 질문하는 것입니다. 자살을 생각하고 있는지, 계획을 세웠는지를 직접적으로 묻는 것은 깊은 고민을 털어놓아도 들어줄 것이라는 무언의 허가로 작용합니다. 많은 사람들의 걱정과는 달리, 자살에 대해 묻는다고 해서 그때부터 계획을 세우는 경우는 적습니다. 오히려 혼자서 감당해야 했던 무거운 마음을 털어놓을 수 있게 되어 긴장감을 낮추는 효과가 있습니다.

또한 자살 위험성이 얼마나 높은지, 구조가 필요한지를 확인할 수 있는 중요한 정보를 얻을 수 있습니다. 만약, 자살 계획을 구체적으로 세웠다고 말한다면, 그 계획을 미루도록 설득하거나 자살예방 상담번호(24시간, ☎109)에 연락하여 도움을 받을 수 있습니다.

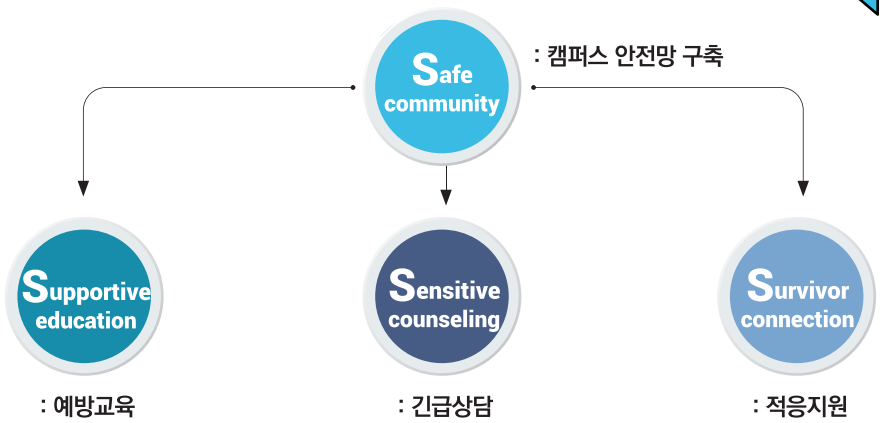




# Ⅳ. 알아두면 유용한 기관 안내

| | | | |
|---|---|---|---|
| 교내 | 응급연락 (24시간) | 스누콜 | 02-880-8080 |
| | | 청원경찰 | 02-880-8112/8119 |
| | | 본부 당직실 | 02-880-5181 |
| | | 관악사 당직실 | 02-881-9043 |
| | 전문상담 | 대학생활문화원 | 02-880-5501 |
| | | 보건진료소 정신건강센터(상담) | 02-880-8504 |
| | | 관심 (관악학생생활관 상담실) | 02-880-7979 |
| | | 법학전문대학원 상담실 | 02-880-7538 |
| | | 생생원 (인문대학 상담실) | 02-880-6082 |
| | | e-생생 (전기정보공학부 상담실) | 02-880-1777 |
| | | 공감 (공과대학 상담실) | 02-880-1717 |
| | | 연건학생지원센터 (의대 상담실) | 02-740-8110 |
| | | 자:우리 (자연대학 상담실) | 02-880-4340 |
| | | 농;담 (농생대 상담실) | 02-880-2297 |
| | | 경청 (경영대학 상담실) | 02-880-6948 |
| | | 힐링벳(Healing Vet) (수의대 상담실) | 02-880-1337 |
| | | 사회랑 (사회과학대학 상담실) | 02-880-6434 |
| | | 사담 (사범대학 상담실) | 02-880-7813 |
| | | 미소 (미술대학 상담실) | 02-880-7520 |
| 교외 | 응급연락 (24시간) | 관악소방서 | 119 / 02-883-5119 |
| | | 관악경찰서 | 112 / 02-876-4400 |
| | | 보건복지부 자살예방 상담번호 | 109 |
| | | 학교 · 여성폭력긴급지원센터 | 117 |
| | 응급의료 (24시간) | 보라매병원 | 1577-0075 |
| | 전문상담 | 한국생명존중희망재단 | 02-3706-0522 |
| | | 서울시자살예방센터 | 02-3458-1000 |
| | | 건강가정지원센터 | 02-883-9391/9399 |
| | | 여성의 전화 | 02-2263-6464~5 |
| | | 청소년 성소수자 지원센터 띵동 | 02-924-1224 |

# Ⅴ. 대학생활문화원 위기상담부 소개




## 1 예방교육

- 서울대 구성원을 위한 맞춤형 자살예방 교육 프로그램 운영 (학생/교직원/학과)
- 서울대 구성원 간 긍정적인 상호작용 증진을 위한 면담 교육 프로그램 운영 (교수/조교 대상)

## 2 긴급상담

- 24시간 심리상담 전화 ***SNU Call*** 운영
- 학생 대상 심리적 위기 평가 및 조기 개입 서비스 운영

## 3 적응지원

- 긴급심리지원단 운영
- 자살 시도자 사후관리 지원
- (자살 사고 발생 시) 사후 개입을 위한 학과 지원
- 심리적인 충격 후 뒤따르는 고통에 대한 이해를 돕고, 학교생활 적응력을 높이기 위한 정서 안정화 심리상담 및 교육 프로그램 운영

## 4 캠퍼스 안전망 구축

- 학생심리건강지원단 운영
- 학교 구성원의 심리건강증진을 위한 소모임 조직 및 운영 지원
- 위기예방 및 대응을 위한 교내·외 기관 네트워킹

서 울 대 학 교
대학생활문화원
Center for Campus Life & Culture

**발 행 처** 서울대학교 대학생활문화원 위기상담부
**주 소** 서울시 관악구 관악로1 서울대학교 학생회관 5층
**전 화** 02-880-5501
**홈 페 이 지** snucounsel.snu.ac.kr
**발 행 일** 2024년 1월