

너와 나를 살리는 따뜻한 말 한마디

자살예방 가이드북



서울대인을 위한 24시간 상담전화

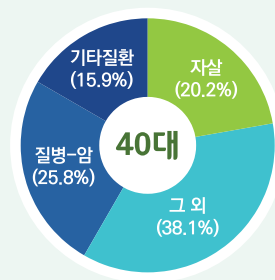
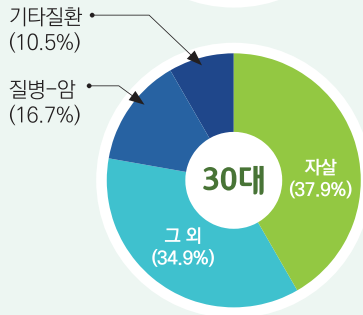
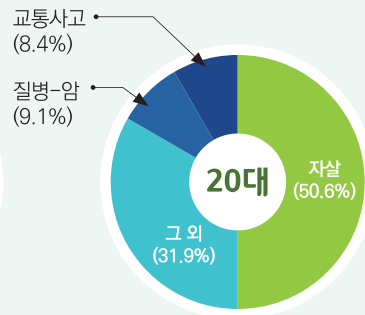
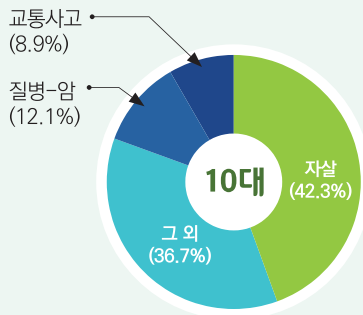
SNU Call 02-880-8080

I. 자살에 대한 이야기

1

사람들이 사망하는 주요 원인은?

자살, 10~30대 사망원인 1위



출처: 2022년 사망원인 통계, 통계청

한국은 OECD 국가 중 자살률 1위(2022년 기준)의 나라입니다. 지금도 1시간에 약 1.5명씩 스스로 목숨을 끊는 사람이 생겨나고 있습니다. 자살이 정신질환자나 특별한 사람에게만 일어난다는 것은 오해입니다. 자살은 누구에게나 일어날 수 있습니다.

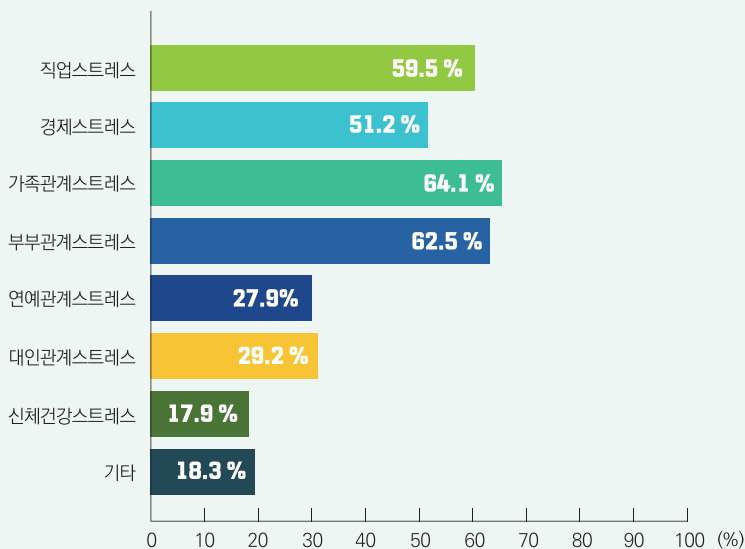
I. 자살에 대한 이야기

2

20대는 어떤 이유로 자살할까?

자살은 여러가지 이유로 일어날 수 있습니다.

<7개년(2015~2022) 청년기(20~34세) 자살사망 위험요인> (다중 응답)



출처 : 2022 심리부검 면담 결과 보고서, 한국생명존중희망재단

자살 사망자는 생애 평균 3.5 개의 스트레스 사건을 동시에 경험한다고 합니다. 우리가 살아가면서 경험하는 다양한 생활사건이나 심리적 어려움에 맞닥뜨릴 때 많은 사람들이 자살을 생각하게 되는 것입니다.

I. 자살에 대한 이야기

3

자살의 특성

첫째. 자살 위기는 크고 작은 스트레스로부터 시작될 수 있다.

자살의 원인은 소중한 사람과의 이별, 과업에서의 실패, 경제적 원인, 신체적 질병이나 피로와 같이 평범한 것에서 출발할 수 있습니다.

둘째. 자살을 기도(企圖, attempt)하는 사람은 마지막 순간까지 죽음을 망설인다.

자살하겠다는 굳은 결심을 한 이후에도 사람들은 죽음에 대한 두려움, 죽음으로 인한 결과들, 살아야 할 이유를 찾으며 죽음에 대한 양가감정을 느끼고 마지막 순간까지 죽음을 망설입니다.

셋째. 자살을 시도하는 사람은 대부분 경고신호를 보낸다.

자살하는 사람의 93.6%는 사망 전 죽고 싶다는 말이나 소중한 것들을 나눠주는 행위 등으로 자살에 대한 의도를 직·간접적으로 알립니다.
(출처 : 2022 심리부검 면담 결과 보고서, 한국생명존중희망재단)

I. 자살에 대한 이야기

4

자살의 이해

28살의 A 씨는 6년째 고시공부를 하며 학교를 다니고 있다. 가정 형편이 어려워진 A 씨는 1년 전부터 편의점에서 아르바이트를 하며 스스로 생활비를 벌었고 공부에 집중하는 시간은 점점 줄어들었다.

얼마 전 또다시 시험에 떨어진 A 씨는 부쩍 지저분한 옷차림으로 수업 시간에 나타났다. 수업 시간 내내 어딘가 멍해 보이는 인상을 주었으며 주변 친구들이 말을 걸어도 짧은 대답만 할 뿐 거의 반응을 보이지 않았다.

친한 친구들에게는 “나는 희망이 없다. 나는 낙오자다.”라는 말을 자주 하였고 혼자서 술을 마시는 일이 많았다. 급기야 A 씨의 여자친구는 미래가 보이지 않는다는 이유로 이별을 선언하였고, 어느 날 새벽 A 씨는 가족들에게 “그동안 고맙고 많이 미안하다.”라는 문자를 남기고 만취한 상태로 자신의 손목을 그었다.

TIP 평소와 다른 지저분한 옷차림, 멍해 보이는 인상, 주변 사람들과 어울리지 않는 것, “나는 낙오자다.”, “그동안 고맙다.”와 같은 말들이 모두 자살에 대한 경고 신호이며, 이러한 경고 신호를 인식하고 전문적인 도움을 받을 때 자살을 예방할 수 있습니다.

II. 자살 위험자의 특성

1 긴급 신호

- ▶ 과거 자살시도를 한 경험이 있는 경우
- ▶ 자살에 필요한 도구를 갖고 있거나 유서를 씀
- ▶ 최근 가족의 죽음이나 건강 상실 등 삶에서 어려운 일을 당하였을 때
- ▶ 알코올이나 약물 중독 상태일 때
- ▶ 타인의 도움받기를 거절할 때

주의사항 다른 신호와 동반될 때 위험성 증가

2 언어적 신호

- ▶ 자살할 생각이 있다고 자주 말할 때
- ▶ 직접적 의사 표현으로 "죽고 싶다."라고 자주 말할 때
- ▶ 간접적 의사 표현으로 "사는 게 지겹다.", "살아갈 힘이 없다."라고 자주 말할 때
- ▶ 자살 관련 농담을 하거나, SNS에 자살 관련 글을 남기는 경우
- ▶ 죽은 가족에 대한 죄의식, 다시 만나거나 함께 하고 싶다는 표현이 많이 나올 때

II. 자살 위험자의 특성

3

행동적 신호

- ▶ 평소와 다른 행동을 보일 때
 - 아끼던 물건을 나눠주기
 - 지인들에게 주변을 정리하는 내용의 편지 보내기
 - 잦은 자각/결석 등 돌출적인 행동
- ▶ 어긋났던 관계를 개선하려고 노력하거나 신변 정리를 함
- ▶ 생물학적 욕구(음식, 수면 등)가 현저히 줄어들거나 늘어날 때
- ▶ 죽음에 대한 과도한 관심을 보일 때

4

정서적 신호

- ▶ 극도로 우울해하고 불안해하며 지쳐 있을 때
- ▶ 많이 초조해하고 불안해하다가 갑자기 차분해지고 편안할 때
- ▶ 자기 삶의 무가치성을 강조하며 의기소침해할 때
- ▶ 자신의 죄에 대해 벌받기를 강력히 원할 때
- ▶ 어두운 표정과 대인관계 회피, 좋아하던 일에 대한 흥미 감소

Ⅲ. 자살 위기 확인하기

1

학생이 심리적으로 위기라는 것을 알아차리면 다음과 같이 묻습니다.

▶ 일상의 힘든 점 어려운 점 묻기

“요즘 학교생활에서 힘든 점은 없니?”

“힘들어 보이는데 무슨 일인지 얘기해 줄 수 있니?”

▶ 힘든 게 없다고 답하지만 힘든 마음이 느껴지는 경우

“만약 힘든 일이 있다면 추후에 이야기해주거나, 학교 상담기관을 찾아가 보도록 하면 좋겠다.”라고 이야기할 수 있습니다.

2

학생이 힘든 상황이라고 판단이 되면 ‘자살 생각’을 확인합니다.

▶ 죽고 싶은 마음이 있는지 확인

“그렇게 힘들면 죽고 싶은 마음이 들기도 한데, 00이는 어때니?”

“혹시 지금 죽고 싶다는 생각이 드는 것은 아닌지 걱정이 되는구나.”

TIP

학생이 힘들지만 죽고 싶은 생각은 없다고 이야기 한다면

SNU Call (880-8080)을 이용하거나 대학생활문화원의 개인상담과 집단상담 프로그램을 권유할 수 있습니다.

Ⅲ. 자살 위기 확인하기

3

학생이 ‘자살 생각’을 가지고 있다면 ‘자살 계획’을 확인합니다.

▶ 자살 계획에 대해 묻기

“혹시 구체적인 자살 계획을 세우고 있니?”

“자살을 위한 도구(약, 끈 등)를 갖고 있지는 않니?”

TIP 학생이 계획을 하고 있지는 않지만 자살 생각을 가지고 있다면 그 자체로 ‘심리적 위기’임을 알려주고 **SNU Call (880-8080)**을 이용할 수 있도록 해주세요.

4

학생이 ‘자살 계획’을 세우고 있거나 ‘자살 시도’가 의심되면 즉시 학생의 안전을 확보하고 전문 기관에 도움을 요청합니다.

▶ 학생의 안전을 확보하기

“여기 있지 말고, 같이 산책하면서 이야기해 볼까?”

“그거(위험한 물건) 잠깐 치우고, 어떤 게 고민인지 나랑 얘기할 수 있을까?”

▶ 전문 기관에 도움 요청하기

112, 119, 109 혹은 **SNU Call (880-8080)**, **대학생활문화원(880-5501)**

“자살 위기 상황에 있는 학생이 있어 도움을 요청하려고 합니다.”

TIP 반드시 물건을 버리거나 장소에서 벗어나야 한다는 마음보다는, 학생이 조금 더 안전한 상황에서 대화할 수 있도록 도와줍니다.

IV. 자살 위기 대처하기

1 해야할 일 | Do!

- ▶ 이야기를 잘 들어주고, 상황보다는 무엇을 느끼는지 집중합니다.
- ▶ 걱정이 되어 진지하게 도와주고 싶다는 말을 반복해서 전해 줍니다.
죽고 싶어하는 마음에 가장 효과적인 것은 ‘인간적인 마음’입니다.
- ▶ 자살은 현재의 고통을 해결하는 유일한 탈출구가 아니라고 설득하고 잠시 동안 결정을 미루도록 합니다.
- ▶ 혼자서만 도움을 주려 하기보다는, 주변의 가족, 선배, 친구, 상담 전문가 등에게 도움을 요청합니다.

2 하면 안될 일 | Don't!

- ▶ 감정에 휩쓸고 그릇을 평가하지 않습니다. 자신이 이해받지 못한다는 느낌을 받게 됩니다. - “뭐 그런 문제로 죽을 생각을 하나?” ❌
- ▶ 자살에 대해 논쟁해서 이기려 하지 않습니다. 그러면 자신의 어려움이 거부당했다는 느낌을 받게 됩니다. - “자살할 용기가 있으면 살면 돼.” ❌
- ▶ “모든 것이 잘 될 것이다.”라는 비현실적인 확신을 주거나, 단순한 해결책을 제시하지 않습니다. 그 방법이 안되면 또 절망합니다.
- ▶ 비밀을 지켜주겠다고 약속하지 않습니다. 자살 위기에 있는 사람의 어려움을 도와줄 때 혼자서만 도와주기에는 한계가 있을 때가 있습니다. 친구나 가족 등 가까운 사람들에게 알려줄 때 도움을 잘 받을 수 있습니다.

V. 자살 위기 시 대화 나누기

important 가장 중요한 것은 그냥 그 자리에 함께 있어주는 것, 어떤 상황에서도 상대방을 포기하지 않을 것이라는 점을 진심으로 전달하는 것입니다.

1 좋은 대화

- ▶ “얼마나 힘들었으면 죽고 싶다는 생각을 했니? 이야기를 들으니까 걱정이 되네. 그래도 네 이야기를 더 듣고 싶구나. 언제부터 자살을 생각했던 것인지 알고 싶어.”
- ▶ “정말 죽는 것이 유일한 해결책이라고 생각하는구나. 그것 말고 다른 방법이 있을까?”
- ▶ “당장 죽고 싶은 마음을 해결하기가 쉽지 않겠지만 함께 어떻게 해결할 수 있을지 생각해 보자.”
- ▶ “상황이 절망적으로 보이는구나. 그래도 희망이 없는 건 아닐 거야. 뭔가 할 수 있는 일이 있을 테니 함께 해보자.”

2 좋지 않은 대화

- ▶ “너 설마 혹시 죽을 생각을 하는 건 아니겠지? 그렇지?”
- ▶ “죽지 마. 죽으면 다 끝이야. 너 대체 왜 그래?”
- ▶ “네가 죽는다고 문제가 해결되는 건 아니야. 너보다 어려운 사람들도 다 잘 살고 있어.”
- ▶ “난 너의 마음을 다 알겠어. 그러니 진정해.”
- ▶ “내일 아침이면 좋아질 거야.”
- ▶ “이 고비만 넘기면 다 잘 될 거야. 잘할 수 있지?”

VI. 자살 위기 그 이후

1 자살을 시도한 사람에게는

- ▶ 살아있다는 것에 대해 안심하는 마음과 걱정을 솔직하게 전달하기
- ▶ 그 사람의 힘들었던 문제와 심정을 잘 들어주기
- ▶ 자살 시도 실패를 알게 된 경우 부모, 지도교수, 학과 교수, 기숙사 사감 및 조교 등에게 알리기
- ▶ 자살 충동 극복 후 자연스럽게 일상생활에 적응할 수 있도록 배려하기

2 자살로 주변 사람을 잃은 경우

- ▶ 학내 상담기관(대학생활문화원 등)에 연락하여 충격과 애도 치유하게 돕기
(대학생활문화원 사후 관리 지원 : 상실·성장 집단프로그램, 긴급심리지원단 운영)
- ▶ 슬픔과 충격에 휩싸일 때, 자신의 마음을 잘 들여다보고 그런 감정이 서서히 지나갈 수 있게 기다리기
- ▶ 상실과 충격으로 신체적, 정신적 고통을 경험할 경우 재빨리 상담을 받아 상처가 깊어지지 않도록 하기

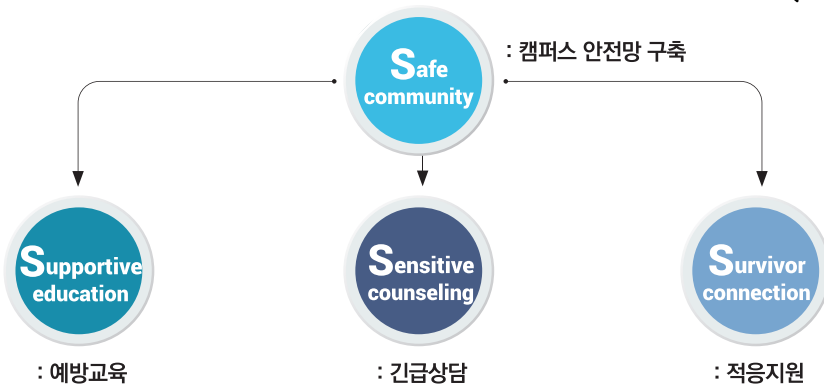
사망자 유족 지원 서비스 제공 외부 전문기관

한국생명존중희망재단(02-3706-0500), 서울시자살예방센터(02-3458-1000)

VII. 유관기관 연락처

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 핑동	02-924-1224

VIII. 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



서울대인을 위한
24시간 심리상담전화

스누콜 : 02-880-8080



자살예방 가이드북 | 발행처 : 서울대학교 대학생활문화원 위기상담부 | 발행일 : 2024년 1월



서울대학교 대학생활문화원

Center for Campus Life & Culture



학생회관(63동) 5층



<http://snucounsel.snu.ac.kr>



counsel@snu.ac.kr



880-5501(신청실), 5495(행정실)



(우) 151-742 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 학생회관 5층 대학생활문화원

이용시간 안내 : 월요일~금요일 오전 9시~오후 6시

24시간 응급전화 스누콜 : 02-880-8080