

# 위기 지원



## 자살 후의 슬픔에 대처하기

사랑하는 사람이 자살하면 충격, 혼란, 분노, 슬픔 또는 복합적인 감정을 느끼는 것이 일반적입니다. 남겨진 사람들은 종종 가까운 사람을 잃은 것뿐만 아니라 어떻게, 왜 그런 일이 일어났는지 이해하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.



자살은 모든 성별, 연령, 민족, 지역 사회에 영향을 미칠 수 있습니다. 특정 그룹은 다른 그룹보다 더 위험할 수 있지만 자살은 어디서나 발생합니다. 자살 후 슬픔의 과정은 복잡합니다. 때때로 그것은 끝이 없는 과정이고 진전이 없는 것처럼 보일 수도 있습니다. 좌절스럽고 힘든 날이 있을 수 있지만, 여러분 또는 여러분이 아는 누군가가 자살로 인한 슬픔을 겪고 있다면 그 부담을 덜기 위해 취할 수 있는 조치가 있다는 사실이 위안이 될 수 있습니다.

## 특정 그룹은 다른 그룹보다 더 위험할 수 있지만 자살은 어디서나 발생합니다.



### 자살 후의 슬픔에 대처하는 방법

- 지원 그룹을 찾으십시오. [www.kfsp.org](http://www.kfsp.org)에서 온라인으로 이용할 수 있는 한국생명존중희망재단 등의 기관을 통해 많은 리소스를 사용할 수 있습니다.
- 필요할 때 감정을 표현하고, 원할 때 침묵을 유지하십시오.
- 전문적인 도움을 받으십시오. 도움을 청해도 괜찮습니다.
- 슬퍼하는 데 필요한 시간을 얼마든지 가지십시오. 인내심을 가지십시오. 자신에게 너무 가혹하지 마십시오.
- 귀하의 슬픔은 고유한 것입니다. 그 누구도 슬픔을 느끼는 과정이 얼마나 걸려야 한다고 말할 수 없습니다.
- 인생을 바꾸는 중대한 결정을 내리기 위해 서두르지 마십시오.



### 다른 사람들이 자살 후의 슬픔에 대처하도록 돕는 방법

- 해야 할 말: "고인의 명복을 빕니다" 또는 "도와드릴 일이 있을까요?"와 같은 단순하면서 공감적이고 직접적인 말들.
- 하지 말아야 할 말: "네가 어떤 기분인지 정확히 알아", "적어도 그는 더 이상 고통받지 않잖아" 또는 "걱정 마, 다른 사람을 찾을 수 있을 거야"와 같은 공허하고 불편한 말들.
- 심부름, 반려동물 먹이 주기 또는 산책 시키기, 잔디 깎기 등과 같은 일상적인 집안일과 의무를 돕겠다고 제안하십시오.
- 슬픔이 지나간 것처럼 보일 수 있지만 여전히 오랜 기간 동안 여러분의 도움과 지원이 필요할 수 있습니다.
- 그들이 한 번에 수많은 복잡한 감정을 경험할 수 있음을 이해해주십시오.
- 계속 연락을 유지하십시오. 무슨 말이나 행동을 해야 할지 잘 모르더라도 함께 있어주고 정기적으로 연락하십시오.

누군가 자살하려는 징후를 보이거나 실제로 자살에 대한 생각을 언급하는 경우 미국 자살 예방 재단에서 권장하는 방법은 다음과 같습니다.



## 진솔한 대화를 나누십시오

1. 그들과 개인적으로 이야기하십시오.
2. 그들의 이야기를 들어주십시오.
3. 여러분이 그들을 생각하고 있다고 말해주십시오.
4. 자살을 생각하고 있는지 직접 물어보십시오.
5. 치료를 받거나 의사 또는 치료사에게 연락하도록 격려해주십시오.
6. 삶의 가치에 대해 토론하거나 문제를 최소화하거나 조언을 제공하지 마십시오.



## 자살을 고려하고 있다고 말하는 사람이 있다면

- 그 사람의 말을 진지하게 받아들이십시오.
- 그 사람과 함께 있어 주십시오.
- 위험한 물건들을 없애도록 도와주십시오.
- 1393으로 전화를 걸어 1393 자살예방상담전화에 연락하십시오.
- 1393으로 전화하여 전문 상담원과 상담하십시오. 연중무휴 24시간 무료입니다.
- 그들을 정신 건강 서비스 또는 응급실로 안내해주십시오. 앞서 언급했듯이 자살 후 슬픔의 과정은 복잡합니다.



자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오. 여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 **119**에 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 자살예방상담전화 **1393** 또는 정신건강상담전화 **1577-0199**번으로 전화하십시오. **129**번으로 보건복지상담센터에 문의할 수도 있습니다. 상담전화는 연중무휴 무료이며 기밀 지원을 제공합니다.\*



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](http://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오. 여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 911에 전화하거나 – 또는 가장 가까운 응급실로 가십시오. 훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 자살예방상담전화 1393 또는 정신건강상담전화 1577-0199번으로 전화하십시오. 129번으로 보건복지상담센터에 문의할 수도 있습니다. 상담전화는 연중무휴 무료이며 기밀 지원을 제공합니다.\*

\* (미국) 988 생명 회선은 영어와 스페인어로 실시간 위기 센터 전화 서비스를 제공하며 Language Line Solutions를 사용하여 988에 전화하는 사람들을 위해 250개 이상의 추가 언어로 번역 서비스를 제공합니다.

**이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오.** 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.