



9월 10일
**세계 자살
예방의 날**

**최근에 특히 더 혼자
지내는 사람이 있나요?**

안부를 물어 보십시오.
먼저 다가간다면 변화를
만들 수 있습니다.

**70만 명
이상이**

매년 자살하고 있습니다.¹



함께 노력하면 변화를 만들 수 있습니다

자살은 전 세계적인 건강 문제입니다. 소중한 사람이 스스로 세상을 떠나는 일은 누구도 원하지 않을 것입니다. 하지만 매년 수많은 사람들이 자살하고 있고 자살 시도를 하는 사람은 더 많습니다.¹ 전 세계 15-29세의 사망자 중에서 자살은 4위를 차지하는 사망 원인입니다.² 자살은 예방할 수 있지만 부정적인 편견 때문에 도움을 요청하는 것을 꺼리는 경우가 많습니다. 자살 시도에 실패했거나 주변에서 자살한 사람이 있는 경우 부끄럽게 생각하거나, 죄책감을 느끼거나 외롭다고 느끼며 그러한 경험을 공개하기를 꺼리게 됩니다. 자살에 대한 인식을 높이고 더 많은 사람들이 너무 늦기 전에 도움을 요청하도록 격려하는 이야기를 하려고 합니다.

위험 징후 파악하기

- 자해하려고 하거나 그 방법을 찾음
- ‘내가 죽어도 아무도 슬퍼하지 않을거야’라고 말함
- 작별 인사를 하고 소중한 물건들을 버림
- 극심하게 기분이 변화하고, 무모한 행동을 하고, 사람들을 멀리하고, 불안과 분노를 표출

위험 요소 파악하기

- 우울증 또는 약물 사용 장애를 경험
- 과거에 자살 시도에 실패한 경험이 있음
- 사회적으로 고립됨
- 만성 질병이나 통증이 있음
- 학대, 트라우마, 전쟁, 폭력 또는 차별을 겪음
- 이별이나 사별과 같은 극심한 고통을 겪고 있음

도움을 줄 수 있는 몇 가지 방법



커뮤니티 내에서 도와주기

자살 예방 기관에서 자원봉사를 해보십시오. 전화나 채팅, 메시지에 응대할 사람들이 필요할 수 있습니다. 또한 지역사회 행사에서 사람들에게 인식을 전파하여 도움을 줄 수도 있습니다. 위험에 처한 사람들을 도와주는 청소년 단체, 멘토링 기회, 회복 프로그램 등의 다른 기관도 찾아보십시오.



심각한 내용의 대화를 할 준비하기

누군가 자살을 생각하고 있다면 걱정한다는 것을 알리고 직접 질문을 하십시오. “자해나 자살을 생각해본 적이 있나요?”라고 조심스럽게 질문한다면 주변에서 걱정하고 있으며 상대방의 기분이나 경험에 대해 대화할 준비가 되었음을 알릴 수 있습니다.

대화를 나누는 동안 상대방의 옳고 그름을 판단하거나 말을 막지 말고 공감하면서 경청해 주십시오. 걱정하고 있으며 전문가의 도움을 받도록 도와주고 싶다고 하십시오.



전문가의 도움 받기

주변 사람들의 도움도 중요하지만 의사, 정신 건강 전문가 또는 자살 예방 전문가로부터 전문적인 도움을 받도록 권장하십시오. 상대방이 위험에 직면한 상황이라고 판단된다면 혼자 있게 하지 마십시오. 위기 상담전화 또는 응급 서비스에 도움을 요청하고 해를 가할 수 있는 모든 수단을 차단하십시오.

^{1,2}World Health Organization (WHO), “Suicide.” 2023년 8월 28일 게시.

988 Suicide & Crisis Lifeline. “Help someone else.” 2024년 6월 19일 접속

Mind, “Coping after a suicide attempt.” 2023년 10월 게시.

NAMI, “Suicide Prevention.” 2024년 6월 19일 접속.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide.” 2024년 6월 19일 접속.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide Fact Sheets.” 2024년 6월 19일 접속.

WHO, “Do you know someone who may be considering suicide?” 2024년 6월 16일 접속.

WHO, “Suicide rates.” 2024년 6월 15일 접속.