

# 정신 건강 지원: 자살 예방

우리는 모두 여러 경우에 감정으로 고민하고  
힘겨워합니다. 많은 사람들이 정신 건강에 문제가 있는  
것이 아닌가 생각하고 도움 받기를 두려워하는 사람도  
있습니다. 다음은 우리가 알아야 할 사항입니다.

사람들은 슬프거나 한껏 들뜨거나 불안, 우울하거나, 황당해하거나  
두려움 또는 혼란에 빠지거나 망각하기도 합니다. 관계가 어려워질  
수 있습니다. 일이 예전보다 더 어려워보일 수 있습니다. 뭔가  
잘못된 것 같은 느낌이 들기도 합니다. 삶이 힘겨운 싸움이 되기도  
합니다. 기분이나 증상이 삶에 영향을 주고 있다면, 도움을 받아  
보십시오. 정신 질환은 성공적으로 치료될 수 있습니다.



## 자살을 보는 관점 알아보기

자해 생각을 한다거나 정신적 고통에서 벗어나려고 하는 것이 성격상의 결함이 아니라는  
것을 이해해야 합니다. 기분이 더 좋아지려면 도움이 필요하다는 것을 인정하고 누군가와  
연락하며 지내야 합니다.

자살의 위험을 높일 수 있는 상황이나 상태가 있다는 것을 알아두세요. 그러한 것에는 약물과  
알코올 남용, 우울, 자살 가족력 또는 최근 친구의 자살이나 죽음이 포함됩니다.

감정에 주의를 기울이고 도움을 받을 수 있도록 연락을 하려고 해야 합니다. 주변에는 관심을  
가지고 기꺼이 도와줄 사람들이 있습니다. 자살 생각은 보통은 치료 가능한, 심각한 증상입니다.  
자살 생각을 다루는 데 가장 중요한 것은 기저 질환을 치료하는 것입니다.



## 도움을 구하는 방법

- **정신과 의사 또는 다른 정신 건강 전문가**를 찾는 것이 좋은 선택입니다. 자살 생각은 진지하게 받아들이고 신중하게 평가해야 합니다. 치료를 받고 있는 중에 자살 충동을 느낀다면 즉시 의사나 치료사에게 연락해야 합니다.
- **자살 상담 전화가 도움을 받을 수 있는 또 하나의 소통 경로입니다.** 연중무휴 이용 가능하고, 통화를 하는 짧은 순간 동안 도움을 줄 사람에게 연락할 빠른 방법을 제시합니다. 상담 전화의 가장 큰 장점은 익명을 유지할 수 있다는 것입니다. 아무에게도 당신이 누구인지 신원을 밝힐 필요가 없습니다.
- **온라인이 더 편하다면 온라인에서 도움을 찾되,** 사이트를 신중하게 고르십시오. 일부의 자살 문제 도움 제공 게시판은 이용이 거의 없고 요구에 빠르게 대응하지 못할 수 있지만, 어떤 사이트는 장기적으로 훌륭한 지원을 제공할 수 있습니다.
- **성직자, 가족, 친구,** 특히 터놓고 말할 수 있을 정도로 신뢰하는 사람이 좋은 지원군이 될 수 있습니다. 친구와 가족은 특히 당신과의 정서적 유대관계가 있으며 당신이 자살할 경우에 그들은 많은 것을 잃게 됩니다. 당신이 도움이 필요할 때 그들이 도와줄 수 있게 허락해 주십시오.



[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)에  
여러분과 가족들이 이용할  
수 있는 다양한 자원들이  
있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이  
도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적  
지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신  
건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의  
아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한  
다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



## 취할 수 있는 조치

- 약이 자살 시도에 사용될 수 없도록 친구나 가족에게 약을 가지고 있게 하여 **약을 안전하게 보관하십시오.**
- 쉽게 이용할 수 있는 정신 건강 전문가의 상담 전화 **번호를 적어 두십시오.**
- **기분과 감정에 주의를 기울이고** 되풀이되는 자해 생각으로 돌아가는 것을 경계하십시오. 자기 관찰을 하고 도움이 필요한 때와 어디서 도움을 받을 수 있는지를 알아 두십시오.
- 자살 수단을 쉽게 찾지 못하게 집에서 **치명적 부상을 입힐 수 있는 총기류 등을 치워 두십시오.**



### 도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)을 방문해 주십시오.



### 도움을 요청할 연락처



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권한 보유. WF12062251 143764-022024 OHC