

자살은 부족할 것이 없는 것처럼 보이는 사람들에게도 일어날 수 있는 일입니다

여러분이 아끼는 사람이 스스로 목숨을 끊는다는 것을 상상하기는 어려울 것입니다. 하지만 전 세계에 있는 많은 사람들에게 그런 일이 있으며, 종종 경고 없이 일이 벌어지기도 합니다.

그들의 사랑하는 사람들, 동료들, 지역사회 구성원들은 슬픔에 빠집니다. 많은 사람들이 충격, 슬픔, 분노 등 복잡한 감정의 혼재를 느낍니다. 일부 사람들, 특히 그들과 가장 가까웠던 사람들은 죄책감을 느끼며, 어떻게든 알았어야 했고 막기 위해 무엇을 했어야 했는지 궁금해합니다.

하지만 그 누구도 누가 자살을 시도하거나 자살로 사망할지 예견할 수 없습니다. 그리고 일이 벌어졌을 때 다른 누군가를 비난하기는 어렵습니다. 자살을 시도하는 많은 사람들이 경고 없이 충동적으로 그렇게 합니다.

그럼에도 우리는 모두 절망에 빠진 사람들이 혼자가 아님을 알 수 있도록 더 많은 지지를 해주는 환경을 만들 수 있습니다. 세계 자살 예방의 날은 매년 9월 10일에 인식을 높이고 예방을 위한 노력을 촉진하기 위해 지켜집니다.

누가 위험에 처해 있나요?

자살은 전 세계의 어느 지역에서든 일어나는 일이며, 연령, 배경, 상황에 관계없이 일어납니다. 자살은 다음과 관련이 있습니다.

- 우울증, 불안, 외상 후 스트레스 장애, 알코올 또는 물질 사용 장애와 같은 정신 건강 상태
- 재정적, 관계적 또는 법적 문제와 같은 주요 생활 스트레스 요인
- 만성 질환과 통증
- 재해, 폭력, 학대 또는 상실, 고립감
- 난민, 이민자, 유색 인종 또는 LGBTQ+ 같은 차별에 직면한 집단에 속함
- 문화적 또는 종교적 이상향
- 감금 상태
- 자살 가족력



9월 10일

세계 자살 예방의 날

하지만 이러한 범주 중 하나 이상에 해당하는 많은 사람들이 자살을 시도하지 않으며, 반대로 이러한 요인이 없는 사람도 자살을 시도합니다. 누가 위험에 처해 있는지 알기 어렵습니다. 행복해 보이고 최고의 삶을 살고 있는 것처럼 보이는 동료, 항상 다른 사람들을 돋는 친한 친구, 또는 다른 누군가에게도 있을 수 있는 일입니다. 낙인과 금기로 인해 종종 사람들은 가장 필요할 때조차 지원을 요청하지 못합니다.

그래서 자살에 대해서, 그리고 자살을 생각하고 있을 수 있는 사람을 어떻게 지원할 수 있는지 이해하는 것이 매우 중요합니다.

연민의 마음을 보여주세요

가장 중요한 단계 중 하나는 정신 건강과 웰빙에 대해 더 많이 이야기하는 것입니다. 사랑하는 사람들에게 여러분이 그들이 의지할 수 있는 안전한 사람이라는 것을 알려주면 그들이 누군가와 연결되어 있고 지원을 받고 있다고 느끼는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.

여러분 자신의 어려움에 대해 솔직하게 이야기하는 것도 다른 사람들에게 자신의 어려움을 더 편안하게 이야기 하도록 만드는 데 도움이 될 수 있습니다.

경고 신호에 주의하세요

사랑하는 사람들과 다른 사람들이 하는 말을 판단하지 말고 주의 깊게 들어보세요. 그들이 무가치하다고 느끼거나, 죽고 싶다거나, 살 이유가 없다거나, 자살하겠다거나, 복수하겠다고 말한다면, 이것은 경고 신호입니다.

그들이 행동하는 방식도 자살 충동을 나타내는 것일 수 있습니다. 예를 들어 극단적인 기분 변화, 너무 많이 자거나 너무 적게 자기, 귀중품 나누어주기, 자신을 고립시키기, 음주나 마약 사용 증가 등이 그러한 것들입니다.

지원 제공하기

이런 종류의 신호를 발견하거나 또는 그냥 그들이 어려움을 겪고 있다는 느낌이 든다면 그들과 이야기하세요. 기분이 어떤지 물어보고 판단하지 않고 들어줄 준비가 되어 있다는 것을 알려주세요. 그들이 자살을 생각하고 있는지 부드럽게 물어보는 것도 괜찮습니다. (웰빙에 대해 이야기하는 방법에 대한 팁은 이번 달 툴킷의 “마음을 열고, 더 깊은 대화를 시작하세요”를 읽어보세요.)

그들이 말하는 것(또는 말하지 않는 것)에 따라, 여러분이 그들을 아끼고 그들의 안녕을 걱정하고 있다는 것을 알려주세요.

여러분 자신을 위해서는, 여러분이 곁에 있는 것이 무엇을 고치기 위해서가 아니라 그들이 기댈 수 있는 사람이 되기 위해서라는 것을 기억하세요. 그래서 그들이 덜 외롭고 더 지원을 받고 있다고 느낄 수 있게 하는 것입니다.

그들이 절망에 빠져 있거나 자살을 생각한다고 걱정된다면, 그들을 안전하게 유지하기 위해 최선을 다하면서 지원받고 있다고 느끼도록 돋는 데 집중하세요. 예를 들어, 그들이 안전하거나 지원할 수 있는 누군가와 함께 있다고 확신할 때까지 그들과 함께 있어 주세요. 가능하다면 그들이 자해에 사용할 수 있는 물질이나 물건을 치워주세요.

안전을 유지하고 필요한 지원을 찾는 데 도움이 될 수 있는 의료 전문가 또는 정신 건강 전문가와 연락해보도록 격려하세요.

여러분 혹은 아는 누군가가 위험에 처해 있다면 안전할 수 있도록 바로 도움을 구하세요. 여러분이나 아는 누군가가 즉각적인 위험에 처해 있다면, 지역 응급 번호로 전화하세요.

*라이프라인은 영어와 스페인어로 실시간 위기 센터 전화 서비스를 제공하며, 랭귀지 라인 솔루션즈를 통해 988번으로 전화하는 사람들을 위해 250여 가지 기타 언어로 통역 서비스를 제공합니다.

출처:

Cleveland Clinic. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). 2024년 7월 22일.

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

World Health Organization. [Suicide](#). 2025년 3월 25일.



이 프로그램이 비상이나 응급 치료의 필요성에서 사용되서는 안 됩니다. 응급 상황에서 미국에 계신 분은 911번으로 전화하시고 미국 외 지역에 계신 분은 해당 지역 내 응급 상황 신고 전화로 연락하거나 가까운 외래 시설 또는 응급실로 직접 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 정서적 웰빙 솔루션 리소스의 경험과 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외사항 및 제한사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권리 보유. Optum®은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

WF17894914146533-062025 OHC