

# 자살 방지

Topic No.7. Suicide Prevention. August. 1999. Korean.

## 청소년의 자살을 방지하기 위한 방법에는 어떤 것들이 있습니까?

아무런 경고 없이 일어나는 자살은 매우 드문 편입니다. 위험 신호를 발견하고 이것을 진지하게 받아들이는 것을 배우면 도움이 됩니다.

자녀의 걱정거리와 고민에 대해 기꺼이 들어주고 대화할 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 고민하는 청소년이 가급적 빨리 도움을 받을 수 있도록 격려해 주십시오. 전문가와의 약속이 있을 때는 함께 가주고 옆에 있어 주는 것도 도움이 됩니다. 많은 청소년들이 자신의 문제가 해결될 수 없다고 생각하지만, 전문가와의 상담은 문제의 해결책을 찾도록 도와줄 수 있습니다.

자살 위협은 진지하게 받아들일 필요가 있습니다. 그냥 놓아두면 문제가 사라지거나 해결될 것이라고 생각하지 마십시오. 때로 청소년은 자신의 자살계획에 대해 비밀로 해 달라고 얘기할 수도 있습니다. 그러나 생명은 비밀을 지켜주는 것보다 더 중요합니다. 전문가의 도움을 받는 것은 생명을 구할 수 있습니다.

흔히 청소년들은 외부의 도움에 대해 방어적인 태도나 저항하는 모습을 보일 수도 있습니다. 그러나 대부분의 청소년들은 상대방의 진심에서 우러나온 관심을 대할 때 안도감을 느낍니다. 격려와 도움은 여러 곳에서 찾을 수 있습니다. 청소년을 돕기 위한 가족과 친구들로 이뤄진 효과적인 연락망(Network)은 전문가에게서 얻는 도움의 효과를 증가시킵니다.

청소년은 도움을 받을 수 있으며, 자살은 방지될 수 있습니다. 대부분의 청소년은 누군가의 도움에 의해 자신이 느끼는 공포에서 해방될 수 있습니다.

## 자살과 청소년의 정신 건강

자살을 기도하게 되는 청소년 대부분은 특히 우울증과 같은 정신 건강문제를 안고 있습니다. 사람이라면 누구나 때때로 슬프거나 불행한 기분이 들게 되지만, 청소년이 우울함을 느낄 때는 자포자기가 되거나 절망감을 느낄 수 있습니다.

우울한 느낌을 받는 청소년들은 자신을 실패자라고 느낄 수 있으며, 자신감을 갖지 못합니다. 청소년들은 자기 자신을 힘없고 무능력하다고 생각할 수 있지만, 우울증은 치료받을 수 있는 것이고, 대개 1년 안에 회복이 가능합니다.

우울증에 시달리는 모든 청소년들에게 자살 위험이 있는 것은 아니며, 또 자살을 시도하는 모든 청소년들이 우울증을 앓고 있는 것은 아닙니다. 그러나 만약 청소년이 우울증에 시달리고 있다면, 자살 위험이 있다고 판단할 수 있습니다.

정신 건강 문제를 안고 있는 청소년들은 다음과 같은 경우에 쉽게 상처를 받게 됩니다:

- 소중한 사람의 죽음이나 그 사람과의 이별을 경험할 경우.
- 친구나 친척 가운데 최근 자살한 사람이 있을 경우.
- 애인과 최근 헤어졌을 경우.
- 학교나 경찰과 문제가 있었을 경우.
- 임신을 했을지도 모른다는 걱정을 비롯해 임신한 사실을 확인했을 경우.
- 성폭행이나 다른 종류의 학대의 피해자일 경우(현재 및 과거).
- 가정문제나 가정폭력을 겪었거나 목격했을 경우.

자살은 한 명의 생명을 앗아가지만 지역사회 전체에 영향을 줄 수 있습니다. 자살은 인간의 비극이며, 특히 청소년의 경우는 더욱 그러합니다. 자살을 시도했던 청소년 가운데 많게는 약 90% 가량이 정신 건강 문제를 겪고 있었습니다. 이러한 정신 건강 문제에는 우울증 및 술과 마약 남용, 그리고 행동 문제 등이 포함됩니다.

## 자살을 생각하는 청소년들에게서 볼 수 있는 증세에는 어떤 것들이 있습니까?

청소년 자살에는 여러 가지 원인이 있습니다. 모든 자살을 예방할 수는 없지만, 몇 가지 경고 증세에 대해 알고 있는 것은 청소년에게 도움이 될 것입니다. 초기에 나타나는 신호는 다음과 같습니다:

- 절망적인 감정을 나타내는 경우.
- 학교 성적과 출석률이 떨어지는 경우.
- 글이나 기타 창작 작품에 죽음이나 자살의 주제가 지배적일 경우.
- 자신의 소지품을 사람들에게 나눠줄 경우.
- "죽었으면 좋겠다", "내가 죽는다고 해도 아무도 상관하지 않을 거야", "죽을 때는 고통이 있을까?" 등의 자살에 관련된 생각을 내비치는 말을 할 경우.
- 무기력함을 느끼거나, 부모나 다른 사람들을 계속 실망시키는 경우.
- 가족과 친구들에게서 멀어지는 경우.

## 부모가 어떻게 도울 수 있습니까?

청소년기는 유년기에서 성년기로 넘어가는 힘든 시기입니다. 부모는 자신이 가지고 있는 사상과 가치관에 대해 도전하는 자녀들에 대해 실망감을 느낄 수도 있습니다. 보통 부모들이 자녀와 개인적인 문제에 대해 대화를 하는 것을 어렵게 생각하는 경우가 많으나, 청소년이 무엇을 느끼고 생각하는지를 이해하기 위해서는 대화와 관심이 매우 중요합니다.

- 자녀에 대한 우려사항과 느낌에 대해 솔직해지고, 조용히 대화하는 것이 좋습니다.
- 청소년 자신이 당면한 상황과 감정에 대해 스스로 얘기해 줄 수 있도록 충분한 시간을 줘야하며 아울러 가능하면 적절한 시간과 장소를 마련하는 것도 좋습니다.
- 가능한 독자적 판단을 삼가하며 너무나 많은 조언을 하는 것은 좋지 않습니다.
- 청소년의 고민을 그 나이 또래가 느낄 수 있는 흔한 고민으로 생각하지 마십시오. 청소년의 관점은 매우 다를 수도 있습니다.
- 청소년이 자학에 대한 생각을 하고 있는지 물어볼 준비를 하는 것이 좋습니다.
- 자학이나 자살에 대한 이야기를 진지하게 받아들이고, 청소년이 가급적 빨리 도움을 받을 수 있도록 권장해 주십시오.
- 전문가에게 연락을 취할 수 있도록 적극적으로 도와주십시오.
- 청소년이 자살 위협이나 자학에 대한 생각을 비밀로 지켜달라고 하는 것에 수긍하지 않는 것이 좋습니다.
- 자학의 위험이 절박하다고 판단되면 그 청소년과 함께 있어 주십시오.
- 희망과 협조의 의사를 전달하십시오.
- 자살의 대처방안을 제시하고, 자신감을 가질 수 있도록 용기를 북돋아 주는 것은 청소년이 느끼는 고독과 절망에서 벗어날 수 있도록 도와주는 것입니다.

## 어디에서 도움을 얻을 수 있습니까?

비상시에 연락할 수 있는 곳:

- **여러분의 가정의 (GP)**
- 지역 병원 응급실

기타 도움이 필요하신 경우 가장 먼저 접촉 할 수 있는 곳

- 지역 보건소(Community Health Centre)나 어린이와 청소년 정신건강 서비스 전문가 등을 포함, (도움을 받으시려면 아래의 문의번호나 책자 뒤의 전화 번호를 참조하시면 됩니다.) 지역 건강 서비스(Area Health Service - 일과시간 중).
- 소아과 의사나 아동심리학자/ 정신과 의사 등과 같은 어린이 및 청소년 전문가.
- Transcultural Mental Health Centre (TMHC-트랜스컬츄럴 멘탈 헬스 센터) 02 9840 3899 로 문의하실 수도 있습니다.

통역이 필요하신 분은, 무료 전화 통역 서비스(TIS) 131 450으로 전화하셔서 TMHC 전화번호, 02 9840 3899 로 전화해 줄 것을 요청하시면 됩니다. NSW주 농촌이나 거리가 먼 곳에 사시는 분들은 1800 648 911(무료전화)로 전화하시면 TMHC와 연결됩니다.