

자해에 대처하는 법

힘든 일에 건전하게 대처하는 것은 우리 모두의 과제입니다.
자해 행위 대신 보다 건전한 해결 방식을 찾아드리는 게 저희의 목표입니다.

자해란 무엇인가요?

우울함이나 불안감으로 감정이 소용돌이치는 상황에서 안정을 찾기 위해 자해를 하는 사람도 있습니다. 자해 또는 자상이란 자신에게 일부러 위해를 가하는 모든 형태의 행동을 말합니다. 일반적으로 자해는 자살 시도와는 상관이 없으며, 고통스러운 감정에서 벗어나기 위한 수단입니다.

자해의 종류

자해는 사람마다 다르게 나타납니다. 그리고 언론에서는 칼로 자기 몸을 긁는 것만 자해인 것처럼 묘사하지만, 실제 자해 방식은 이보다 훨씬 다양합니다. 간단히 말해, 자기 몸에 일부러 위해를 가할 목적으로 하는 행동이면 전부 자해입니다.

가장 흔하게 나타나는 자해 유형은 다음과 같습니다.

- 칼로 긁기
- 긁기
- 태우기
- 피부에 글자나 문양 새기기
- 자기 몸 때리기 (머리나 다른 신체 부위를 다른 대상의 표면에 부딪치는 행위 포함)
- 머리핀 등의 날카로운 물체로 피부를 뚫기
- 머리카락 쥐어뜯기
- 원래 있던 상처 뜯기

자해의 조짐

자해를 한다는 낙인이 찍히면, 당사자는 수치심과 창피함으로 도움을 요청하기 어려워집니다. 그러니 자신과 주변을 한번 둘러보세요. 자해를 한다는 의심이 드는 사람이 있다면, 다음과 같은 경고 신호가 보이는지 반드시 확인하세요.

- 흉터가 있다

- 갓 생긴, 베이거나 타거나 굽히거나 멍든 상처가 있다
- 상처가 날 때까지 몸 한 곳을 계속 문지른다
- 날카로운 물체를 항상 휴대하고 있다
- 날씨가 아무리 더워도 긴 소매 옷, 긴 바지를 입는다
- 대인 관계에 어려움을 겪는다
- 자신의 정체성에 끊임없이 의문을 품는다
- 행동과 감정이 불안정하고 강박적이며 예측 불가능하다
- 자신이 무력하며 희망도 쓸모도 없다고 말한다

자해에 대처하는 법

감정도 때로 무척 아플 때가 있습니다. 힘든 일을 겪을 때 대처할 방법이 필요한 건 자연스러운 일입니다. 감정을 다스리려 자해를 하고 있나요? 그렇다면 저희가 도와드리겠습니다. 여러분의 안전 또한 지켜드리고 싶습니다.

감정을 견디고 다스리며 힘든 감정에 대처하려면 이렇게 하면 됩니다.

- 도움을 요청하세요. 고통스러운 감정을 겪고 있다면 기꺼이 도와줄 사람들이 주변에 있습니다. 감정을 건전하게 다스릴 방법을 계획하려면, 우선 사람과의 교류가 필요합니다.
- 상상력을 발휘하세요. 각종 연구에 따르면, 예술 활동이 감정을 다스리는 데 도움을 준다고 합니다. 그러니 자해 충동이 든다면 펜을 잡고 무엇이든 한번 끄적여 보세요. 고민이 달아날 겁니다. 한 가지 더: 글쓰거나 그림 솜씨가 완전 형편없다 해도 상관없어요. 효과는 마찬가지입니다.
- 참선을 활용하세요. 자해를 막으려면 힘든 상황을 견뎌낼 수 있게 도와주는 건전한 대안을 찾아야 합니다. 여러 연구 결과, 명상으로 정신을 새롭게 집중하면 냉정과 침착함을 찾는 데 크게 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 헤드스페이스 같은 앱을 이용하여 명상을 시작해 보세요.
- 전문가와 상담하세요. 자해는 심각한 증상입니다. 보통 자해에는 자살까지 가려는 의도가 없다고 하지만, 육체적으로도 정신적으로도 여전히 위험한 행동입니다. 자해 행동의 대안을 찾도록 도와줄 수 있는 사람과 상담하는 일이 대단히 중요합니다. 관련 전문가에 연결해 줄 수 있는 사람이 주변에 있다면 한번 이야기를 해 봐도 좋습니다.

자해를 하는 이유는?

먼저 이런 말로 시작해 보죠. 우리는 모두 감정의 문제에 대처할 방법이 있어야 합니다. 누군가 자해를 한다면, 자신의 감정을 다스리고 이에 대처하는 방식이 '자신에게 위해를 가하는 일'로 바뀌었다는 뜻입니다.

그러므로, 자해를 하는 이유는 다음과 같습니다

- 부정적 감정을 정리하기 위해
- 부정적 감정에서 주의를 돌리기 위해
- 실제라는 느낌을 갖기 위해 (특히 아무 감각이 없이 멍한 상태일 때)

- 삶을 스스로 이끌어간다는 느낌을 얻기 위해
- 잘못했다고 생각하는 일을 저지른 자신을 벌주기 위해
- 그냥 내보이기엔 당황스러운 감정을 표현하기 위해

자해가 미치는 영향

자해는 육체적으로, 정서적으로, 그리고 사회적으로도 모두 심각하게 위험한 행동일 수 있습니다.

자해의 신체적 영향

- 영구적인 흉터
- 통제 불능의 출혈
- 감염증

자해의 감정적 영향

- 죄책감 또는 수치심
- 자아감 위축(자신이 무력하고 쓸모없는 존재라는 느낌을 포함)
- 특정한 행동에 중독

자해의 사회적 영향

- 친구, 사랑하는 이들을 회피하게 됨
- 자해 행동을 이해하지 못할 경우 사랑하는 이들에게도 외면을 당함
- 상처의 원인을 타인에게 속이므로 대인관계에 어려움이 발생

자해에서 회복하는 법

자해를 하는 이유는 대부분이 자신의 아픈 감정을 다스리기 위해서입니다. 이런 일이 여러분에게 해당한다면, 네, 저희는 여러분을 믿습니다. 그 아픔이 어떤지도 알고 있어요. 자해 행동의 핵심에는 가슴 아픈 감정이 자리 잡고 있습니다. 자해에서 회복하려면 이들 문제에 먼저 접근해야 할 때가 많습니다.

자해의 악순환에서 벗어나는 일이 거대한 장벽처럼 느껴질지도 모릅니다. 아픔을 느껴야 비로소 편안해지던 습관을 벗어나야 하기 때문입니다. 하지만, 불가능한 일이 아닙니다. 다음 단계를 거쳐보세요. 여러분도 성공할 수 있을 겁니다.

- 자해를 하는 원인이 무엇인지, 이를 그만두어야 하는 원인이 무엇인지 곰아보세요. 스스로 물어보세요. “자해하기 전에, 자해하는 중에, 그리고 자해한 후에 나는 어떤 기분인가? 그중에 내가 느끼고 싶어 하는 기분은 무엇이며, 내게 해를 끼치는 기분은 무엇인가?”
- 그와 같은 결과를 만들 수 있는 다른 방법은 없는지 생각해 보세요. 예를 들어 여러분이 물리적 자극을 위해 자해를 하고 있다면, 그 대신 운동 같은 다른 방식으로 엔도르핀을 발산할 수 있습니다. 정말이에요. 킥복싱 수업을 받으며 펀치를 날리고 스피닝 수업에서 페달을 밟아

보세요. 근사한 플레이리스트를 준비해서 음악을 들으며 스피닝도 해보시고요. 감정 표현을 위해 자해를 하고 있다면, 그 대신 글을 통해 감정을 표현하는 걸 연습해 보세요. 펜을 들고 좋아하는 연습장에 글을 써도 되고, 메모 앱을 활용해서 써도 좋겠지요.

- 내 안에 숨어 있는 감정에 관해 묘사해 보세요. 어떤 기분일 때 자해 충동이 드는지 탐구해 보세요. 죄책감이라면, 이 죄책감은 어디에서 오나요? 심리치료사에게 상담을 받아 보는 것도 좋겠지요. 이런 문제를 돕도록 전문적으로 훈련을 받은 분들이니까요.
- 믿을 수 있는 사람에게 이야기하세요. 친구나 가족 또는 믿을 만한 성인에게 자신의 상태를 전하고, 그들의 도움이 필요하다고 알려 주세요. 타인에게 자신을 열어 보이는 게 말처럼 쉽지는 않을 수도 있습니다. 이렇게 시작해 보면 어떨까요. “지금 내게 아픈 감정이 있어서 이걸 다루기가 좀 힘들어. 지금 나를 좀 도와줬으면 좋겠어.”

머릿속이든 몸이든 건강을 찾으려면 큰 노력이 필요합니다. 여러분은 노력하고 있습니다. 그리고 기억하세요. 저희는 여러분을 믿습니다.