

누군가 자살을 생각 중이라고 이야기한다면

정신 건강에 관해 누군가와 솔직하고 열린 대화를 하는 중이라고 가정합니다.
상대는 자살을 생각한다고 밝힐 정도로 여러분을 편하게 여긴다고도
가정하는 겁니다. 여러분은 아마도 엄청난 부담을 느끼겠지요. 어떻게
대응해야 할까요? 상대방이 도움을 받을 수 있게 연결해 주려면 어떻게
해야 할까요?

먼저, 누군가 이런 식으로 마음을 연다는 건 긍정적인 일입니다. 그 사람을 도울 기회이기 때문입니다.
다음은 그런 상황에 대처할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

귀 기울이고 있다는 사실을 알려주세요

우선, 상대방의 이야기를 듣고 있으며 진지하게 받아들이고 있다는 사실을 확인시켜 줍니다.

"그동안 얼마나 많은 일이 있었는지, 기분이 어땠는지 말해줘서 얼마나 기쁘지 모르겠어요. 이런 일들을 함께 나눠줘서 고마워요."

지지한다고 알려주세요

내가 곁에 있다고, 관심을 갖고 있다고, 자신만의 방식으로 알려주세요.

"내가 언제나 곁에 있어요."

"당신이 어떤 일을 겪고 있든, 나는 변함없이 당신이 정말 멋진 사람이라고 생각해요."

"무슨 일이 있더라도 당신을 아깁니다. 이 일도 함께 극복할 수 있어요."

대화를 계속하도록 격려하면서 진심으로 귀를 기울이세요

상대방이 어떤 감정인지, 무슨 일을 겪고 있는지 좀 더 듣고 싶다고 알려줍니다. 궁금증을 표현하고
자세한 내용에 관심을 보이면서 능동적으로 경청하세요.

"어휴, 정말 힘들었겠어요."

"그런 일이 생겼을 때 기분이 어땠나요?"

상대방에게 인생의 변화가 있었는지, 잘 견뎌내고 있는지 묻습니다

이런 식으로 느낀 지가 얼마나 됐는지, 그 때문에 인생에 변화가 생겼는지 알아보세요.

"이렇게 느낀 지 얼마나 됐어요? 이런 감정은 언제 시작됐나요?"

"이런 생각 때문에 일에 지장이 된다거나 잠을 잘 못 자거나 하는 변화가 생겼나요?"

"예전만큼 외출하고 있어요? 혹시 스스로를 고립시키고 있나요?"

상대방이 자살을 생각한다고 의심되면 직설적으로 말합니다

누군가 자살을 생각하는 것 같다면, 자신의 직감을 믿고 직설적으로 물어보세요. 연구 결과에 따르면, 질문을 받는다고 해서 자살할 생각을 하게 되거나 실행으로 옮기게 되는 건 아니라고 합니다. 많은 경우, 상대방은 자살을 생각한 적이 있다는 말에 귀를 기울일 정도로 마음 쓰는 사람이 있다는 사실에 안도할 것입니다.

"스스로 목숨을 끊을 생각도 하는 거예요?"

"죽고 싶다는 생각이 들 정도로 힘겨울 때가 있나요?"

상대를 판단하거나("바보 같은 생각을 하는 건 아니죠?"라고는 절대 말하지 마세요) 죄책감을 자극하는("부모님 생각을 해야죠"라고도 절대 말하지 마세요) 것처럼 들리지 않도록 말해야 합니다.

그 대신 상대를 이해하고 관심을 기울이고 있다고 안심시켜 주세요.

"정말 마음이 쓰여요. 나한테는 무엇이든 얘기해도 좋다는 점을 알았으면 해요."

상대방이 스스로 죽음을 택할까 생각 중이라고 이야기하면, 무슨 말을 할 수 있을까요?

침착하게 대응하세요. 누군가 자살을 생각한다고 해서 당장 위험한 상태인 것은 아닙니다. 시간을 내서 그 사람이 말해야 하는 내용을 차분하게 들어주고, 그에 이어지는 질문을 하세요.

"이런 생각을 얼마나 자주 하나요?"

"정말 힘들 때는 어떻게 해요?"

"이런 생각이 떠올라서 두려운 점은 무엇인가요?"

"어떻게 해야 당신이 안전하다고 느낄까요?"

상대방이 도움을 받을 수 있으며, 이런 감정은 정신 건강 전문가와 상담할 때가 됐다는 사실을 알리는 신호라고 안심시켜 주세요.

"이런 생각이 든다는 사실은 지금 중요한 일을 겪고 있다는 뜻인 것 같아요. 좋은 소식은, 도움을 받을 수 있다는 거예요. 도움을 줄 기관들과 연락할 수 있게 도와주고 싶어요."

상대방이 대화를 리드하도록 하고, 가끔은 쉬어 가기도 하세요

이것은 어려운 대화입니다. 그러므로 당장 이야기하는 게 너무 힘들다고 느껴지면, 도중에 그만둬도 된다고 꼭 알려주세요.

"이런 이야기를 계속해도 괜찮겠어요?"

"돕고 싶어요. 나중에 더 얘기 나누고 싶으면 언제든지 알려줘요."

전문가의 도움을 받는 게 좋겠다고 제안하는 방법

이처럼 상대를 지지해 주는 대화를 나누는 건 대단한 일입니다. 하지만 여러분이 정신 건강 전문가가 아닙니다. 마음 쓰이는 사람이 자살을 생각하고 있다고 고백한다면, 그 사람에게 정신 건강 전문가의 도움이 필요하다는 위험신호입니다. 이에 대해 다음과 같이 말을 꺼낼 수 있습니다.

"요즘 힘들어한다고 들었어요. 이런 시기를 이겨내는 데 도움을 줄 수 있는 사람과 얘기를 나눠보면 정말 좋을 것 같아요."

"치료는 '임상' 차원의 심각한 문제만 다루는 게 아니에요. 우리 앞에 놓인 어려움을 풀어나가는 데도 도움이 될 수 있어요. 누구나 때로는 심각한 문제와 마주하곤 하잖아요."

"도움이 될만한 사람과 상담하면 지금 겪고 있는 문제와 거리를 좀 둘 수 있을 거예요. 상황이 나빠지는 것도 막을 수 있을 거고요. 진심이에요."

"걱정할 필요 없어요. 가장 잘나가는 중역이나 엘리트 운동선수도 성과를 높이려고 정신 건강 전문가에게 의지하니까요. 전문가의 도움과 치료를 받으려는 건 강인한 결단이에요. 중요한 전환점이 될 수 있을 거예요."

전문가와 연결되도록 도와주세요

전문가의 도움을 받으려는 이에게 가장 어려운 일은 첫걸음을 내딛는 순간일 수도 있습니다. 상대방이 스스로 편안하게 느끼는 방식을 택해 전문가와 연락하도록 도와주세요.

"우리가 함께 보험사에 연락하는 방법도 있어요. 인터넷으로 정신 건강 전문가나 약물 남용 극복 프로그램에 대해 알아봐 줄 수도 있고요. 아니면 직접 해볼래요? 같이 있어줄게요. 우리가 함께 해낼 수 있어요."

"상담 장소에 태워다 줄게요. 같이 걸어가는 것도 괜찮고요. 끝나고 함께 커피 마셔요."

상대방이 사생활 노출을 걱정한다면

치료받는다든가 사실이 남들에게 알려질까 걱정한다면, 그럴 필요 없다고 알려주세요.

"정신 건강 치료는 사실 신체 건강 치료보다 훨씬 엄격한 비밀을 유지하게 되어있어요."

"사람들 대부분은 정신 건강이 건강 전반에서 매우 중요하고 유효한 부분이라는 사실을 알고 있어요. 누구나 이런저런 건강 문제가 있잖아요. 정신 건강 문제에서 지원을 받는 사람은 강인하고 똑똑하고 능동적으로 보여요."

상대방이 아무한테도 얘기하지 말아 달라고 부탁한다면, 그 사람이 필요한 지원을 받도록 도와주고 싶다고 말하세요. 그리고 그렇게 하려면 다른 이들의 도움이 필요할지도 모른다고 말해주세요. 도움을 요청하는 과정에 같이 참여하도록 상대방을 격려하고, 그 사람이 안전하도록 애쓰면서 최대한 신중하게 진행하겠다고 안심시켜 주세요.

상대방이 거부하면 어떻게 하나요?

모든 사람이 곧바로 준비가 되는 건 아닙니다. 누군가 힘들어한다는 걸 알고는 있는데, 그 사람이 전문가의 도움을 받으라는 제안을 거부한다면(그리고 그 사람이 당장 위험한 건 아니라면, 다시 말해, 현재 자해를 하고 있거나 곧 하려는 게 아니라면), 인내심을 가지고 대하세요. 너무 세게 밀어붙이지 말고요.

"아직 준비가 되지 않았어도 괜찮아요. 그래도 생각은 해봤으면 해요. 정말로요. 마음이 바뀌면 알려만 주세요. 그럼 어디든 연락이 닿게 도와줄게요."

"많은 일을 겪고 있다는 걸 알아요. 그러니까 도움을 받으면 좋겠어요. 인생도 건강도, 정말 크게 달라질 거예요. 나는 진심으로 그렇게 믿어요. 그냥 나중에 한번 고려해 봐요. 그리고 도움이 필요할 때면 내가 있다는 걸 알아줘요."

"직접 나가서 만날 준비가 되지 않았다면, 지역 상담 전화에 연락해 보세요. 의사와 상담가, 치료사 같은 사람들과 만나는 게 어떤 일인지 훨씬 자세하게 알려줄 거예요."

대화가 마무리되려 한다면

인생에서 이토록 의미 있는 것들에 대해 깊이 소통할 기회가 생겨서 얼마나 기쁜지, 다시 한번 말하면서 대화를 마무리하세요. 누구나 시련을 겪을 때가 있다고, 언제든지 곁에 있겠다고 상기시켜 주세요.

* 상대방이 지금 당장 위험한 상태라면

- 그 사람 곁을 떠나지 마세요.
- 생명에 위협이 될 만한 물건들을 치우도록 도와주세요.
- 지역 상담 전화에 연락하세요.
- 도움을 구하거나, 담당 의사나 치료사와 연락하라고 권해주세요.