

관계속의 나

우정, 사회적 관계



- 우정의 발달
- 친구선택: 유사성, 근접성, 자기노출
- 인기를 얻는 길: 동조, 성취, 참여, 신체적 매력
- 왕따와 그 개입
- 외로움
- 우울장애
- 자살과 당신이 할 수 있는 것



로빈 · 윌리엄스

그사람은 우리에게 눈부시도록 찬란한 人生을 가르쳐 주었지만...

DEAD POETS SOCIETY

“죽은 시인의 사회”



1990년 아카데미
각본상 수상 //

1990년 영국 아카데미
최우수 각본상, 음악상 수상 //



타지스톤 콕스 / 실미스프린 콕트리스 / 스티븐 하퍼트 /
윌리엄스 프로덕션 / 피터슨 / 로빈 윌리엄스 / “죽은 시인의 사회”
도리스 카일 / 존 시월, A.C.S. / 폴 슬먼
스티븐 하퍼트, 폴 장카윈, 토니 토마스 / 피터 하어

워너브라더스 코퍼레이션 워너브라더스 코퍼레이션 워너브라더스 코퍼레이션 워너브라더스 코퍼레이션

- 1989년작

죽은 시인의 사회

- **He was their inspiration. He made their lives extraordinary. (그는 아이들에게 영감의 주었고, 그들 인생을 특별하게 만들었다.)**
- 백파이프 연주를 앞세우고 교기를 든 학생들이 강당에 들어서면서 1859년에 창립된 명문 웰튼 고등학교의 새학기 개강식이 시작된다. 이 학교에 새로 전학 온 토드(Todd Anderson: 에단 호크 분)는 어린 신입생들과 마찬가지로 두근거리는 가슴을 숨길 수 없다.
- 이 학교 출신인 키팅 선생(John Keating: 로빈 윌리엄스 분)이 영어 교사로 부임한다. 그는 첫시간부터 파격적인 수업 방식으로 학생들에게 '오늘을 살라'고 역설하며 참다운 인생의 눈을 뜨게 한다.
- 닐(Neil Perry:로버트 손 레오나드 분), 녹스(Knox Overstreet: 조쉬 찰스 분), 토드 등 7명은, 키팅으로부터 '죽은 시인의 사회'라는 서클에 관한 이야기를 듣고 자신들이 그 서클을 이어가기로 한다. 학교 뒷산 동굴에서 모임을 갖고, 짓눌렸던 자신들을 발산한다.

키팅: '시간이 있을 때 장미 봉우리를 거두라' 이걸 라틴말로 표현하자면 '카르페 디엠(Carpe diem)'이지. 자, 그게 무슨 뜻인지 아는 사람?

학생: '카르페 디엠' 그것은 현재를 즐기라는 말입니다.

키팅: '현재를 즐겨라, 시간이 있을 때 장미 봉우리를 거두라' 왜 시인이 이런 말을 썼지?

학생: 시인이 성질이 급하니까요?

키팅: 아니, 땡. 대답에 응해준 건 고맙네. 왜냐면 우리는 반드시 죽기 때문이지 믿거나 말거나 여기 있는 우리 각자 모두는 언젠가는 숨이 멎고 차가워져서 죽게 되지. 이쪽으로 와서 과거의 얼굴들을 지켜봐라. 여러 번 이방을 왔어도 유심히 본 적은 없었을 거야. 너희와 별로 다르지 않을 거야, 그렇지? 머리모양도 같고, 너희처럼 젊고 패기만만하고 너희처럼 세상을 그들 손에 넣어 위대한 일을 할 거라 믿고 그들의 눈도 너희들처럼 희망에 가득 차 있다. 하지만 그 당시 그들의 능력을 발휘할 시기를 놓친 것일까? 왜냐하면 이 사람들은 죽어서 땅에 묻혀 있는지 오래다. 하지만 여러분들이 잘 들어보면 그들의 속삭임이 들릴 것이다. 자, 귀를 기울여 봐, 들리나? 카르페, 들리나? 카르페, 카르페디엠(carpe diem), 현재를 즐겨라. 인생을 독특하게 살아라

<http://blog.naver.com/sssykim/60116665994>

(키팅 선생님은 세 명의 학생에게 걸어보라고 시킨다. 세 명의 학생은 처음엔 서로 다른 걸음으로 걸었지만 조금 지나자 걸음이 맞춰져 간다. 그리고 그걸 지켜보던 학생들은 그 걸음에 맞추어 박수를 친다.)

- 난 누구를 조롱하려고 여기 온 게 아니다. 일체감의 중요성을 보여주려고 온 거다. 즉, 타인과의 관계에서 자신의 신념을 지키기는 어렵다. 여러분 중, 나라면 다르게 걸었을 거라고 생각하는 사람이 있다면 스스로에게 대답하라. 왜 나도 손뼉을 쳤지?
- 타인의 인정을 받는 것도 중요 하지만 자신의 신념의 독특함을 믿어야 한다. 다른 사람이 이상하게 보든 나쁘다고 생각하든. 로버트 프로스트는 말하길, '숲 속의 두 갈래 길에서 난 왕래가 작은 길을 택했고 그게 날 다르게 만들었다'고 했다.



- 이제부터 여러분도 나름대로 걷도록 해라. 방향과 방법은 여러분이 마음대로 선택해라. 그것이 자랑스럽던, 바보 같던, 자, 걸어보아라.
- 걷고 싶은 대로 걸어.
- 달튼군은 안 걸을 건가?
- 걷지 않을 권리를 행사하고 있습니다.
- 고맙네. 달튼군 아주 정확한 대답이야. 전통에 도전하라.
- 그 누구도 아닌 자기 걸음을 걸어라. 나는 독특하다는 것을 믿어라. 누구나 몰려가는 줄에 설 필요는 없다. 자신만의 걸음으로 자기 길을 가거라. 바보같은 사람들이 무어라 비웃든 간에.



우정

- 청년기에 또래관계를 잘 형성하고 유지하는 것은 개인의 사회적, 심리적 적응, 그리고 성취와 정적 상관
- 친구로부터 더 큰 성인 세계로 나아가는데 필요한 개인적, 사회적 기술과 규정을 배움



우정의 발달: Sullivan의 대인관계이론(1)

- 인간은 바람직하지 못한 관계에서 유발되는 고민이나 근심을 회피하기 위하여 동기가 유발된다고 가정
- 각 개인은 타인과 긍정적 관계를 형성하기 원하며 타인에 의해 수용되기 위해 노력함
- 대인관계의 질적 특성은 어릴 때의 부모와의 관계에 기초
- 영아기와 아동기에서의 대인관계가 불안정 할 때 성장한 이후 타인과의 관계가 손상된다고 주장
- 즉, 유의미한 타인과의 부정적, 위협적, 불안 유발적 경험들은 불안정을 생성하는 반면 긍정적, 지원적, 긴장 감소적 경험은 안정감을 형성함
- 개인의 성장과 함께 타인과의 접촉이나 상호작용은 점점 더 복잡해지고 선택적으로 변함

우정의 발달:

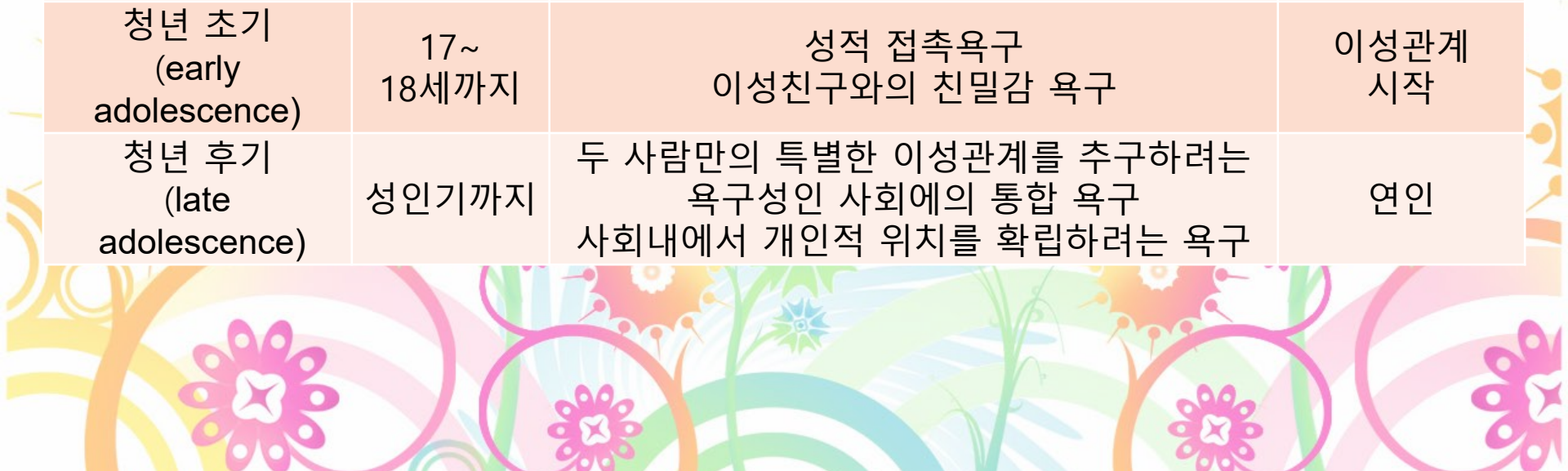
Sullivan의 대인관계이론(2)

- 사람은 확인가능한 사회적 상호작용 패턴의 맥락 내에서만 이해될 수 있음
- 개인이 누구와 상호작용하는가에 따라 그들이 자신을 보는 방식과 행동하는 방식은 달라짐
- 특히, 청년기 발달에서 친구관계가 중요한 역할을 함을 강조
- 친밀감: 자기를 노출하고 서로의 사고, 감정 등을 공유할 수 있는 능력
- 단짝 친구: 전청년기, 동성간에 맺어지는 관계로 서로 비밀 이야기를 할 수 있고 관심을 공유할 수 있는 관계. 치유적 기능



우정의 발달: Sullivan의 대인관계이론(3)

| 발달 시기 | 연령 | 대인 관계 욕구 | 중요대상 |
|---------------------------------|----------------|---|------------------|
| 유아기 | 출생에서 2~3세까지 | 사람들과의 접촉욕구 양육자로부터 사랑받고 싶은 욕구 안정감의 욕구 | 어머니역할을 하는 사람 |
| 아동기 | 6~ 7세까지 | 아동의 놀이에 성인이 참여해주기를 원함 성인의 관심을 얻으려는 욕구와 경험의 욕구 | 부모를 포함하 는 가족들 |
| 소년/소녀기 (juvenile era) | 8~ 10세까지 | 또래 놀이친구를 얻고자 하는 욕구 또래집단에 수용되고자 하는 욕구 | 학교와 또래친구 |
| 전청년기 (preadolescence) | 12~ 14세까지 | 친밀감과 동성단짝 관계에서 교감 확인 욕구 | 단짝친구 |
| 청년 초기 (early adolescence) | 17~ 18세까지 | 성적 접촉욕구 이성친구와의 친밀감 욕구 | 이성관계 시작 |
| 청년 후기 (late adolescence) | 성인기까지 | 두 사람만의 특별한 이성관계를 추구하려는 욕구 성인 사회에의 통합 욕구 사회내에서 개인적 위치를 확립하려는 욕구 | 연인 |



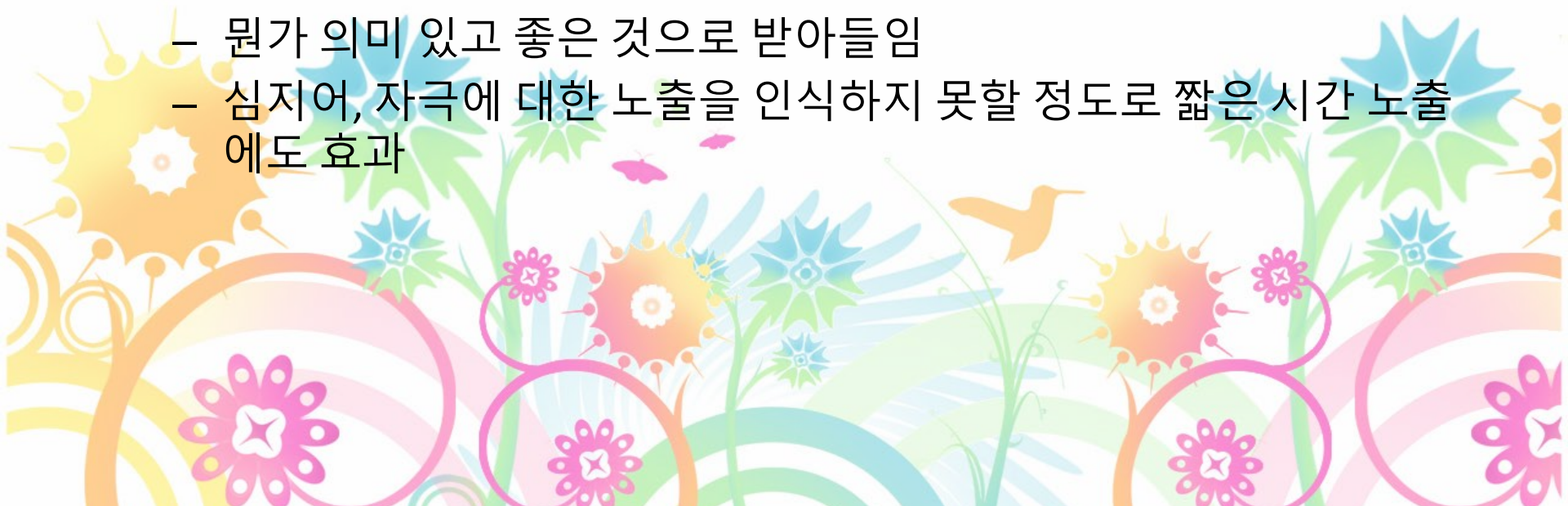
친구의 선택: 유사성

- 성, 연령, 성격 특질이 비슷한 사람과 친구
 - 있는 그대로의 자신을 지지해 주기 때문에 자존감 고양
 - 서로 만족할만한 활동(예, 유사한 활동)을 하도록 서로 영향을 주고 격려를 받음
 - 자신의 정서와 심리상태를 이해



친구의 선택: 근접성

- 기숙사의 같은 층
 - 상호작용할 기회를 제공
- 단순노출효과: Zajon(1968)
 - 대학생을 대상으로 아무 의미없는 생소한 자극(중국 문자, 말이 되지 않는 음절, 생소한 얼굴 등)을 반복적으로 제시
 - 뭔가 의미 있고 좋은 것으로 받아들임
 - 심지어, 자극에 대한 노출을 인식하지 못할 정도로 짧은 시간 노출에도 효과



친구의 선택: 자기노출

- 진정한 친구로 발전하는데 필수적인 조건
- 부모나 형제에게 말할 수 없는 사적인 감정이나 문제를 친구와 공유함으로써 위안을 얻고 함께 해결책을 찾아감
- 사회적 침투이론: 누군가를 처음 만날 때는 피상적인 수준 (음악, 영화)에서 자기노출을 시작하지만 관계가 발달함에 따라 폭과 깊이가 증가
- 자기노출의 정도가 깊을수록 질적으로 더 높은 수준의 우정을 형성



우정의 특징

- 자발적
- 사회정서적 관계
- 역동적
- 상호호혜적 의무
- 우정의 네 가지 규칙
 - 1) 도움이 필요할 때 자발적으로 돕기
 - 2) 정서적 지지 보이기
 - 3) 친구를 행복하게 해주기
 - 4) 빛과 호의 갚기



우정의 기능

| | |
|--------|---|
| 동료의식 | 친구 관계는 청년들에게 기꺼이 시간을 같이 보내고 공동의 활동을 하는 친근한 동료를 갖게 해준다. |
| 자극 | 친구는 청년들에게 흥미 있는 정보, 즐거움을 제공한다. |
| 물리적 지원 | 친구관계는 시간, 자원, 그리고 도움을 제공하는 관계이다. |
| 자아 지지 | 친구관계는 지지, 격려, 그리고 피드백을 해줌으로써 청년들이 스스로 유능하고, 매력적이고 가치 있는 사람이라고 느낄 수 있도록 돕는다. |
| 사회적 비교 | 친구관계는 청년들이 서로 서로 비교해서 자신들이 어떤 위치에 있는가를 알 수 있는 정보를 제공한다. |
| 친밀감/애정 | 친구관계는 청년들에게 자신을 노출하고 타인과 따뜻하고 가까우며 신뢰할 수 있는 관계를 맺을 수 있게 한다. |

인기 있는 친구

- 신체적 매력
- 사회적 기술과 리더십

인기를 얻는 길

- 동조
- 성취
- 참여
- 신체적 매력



인기를 얻는 길: 동조

- 압력이 있는 사회적 규범이나 대다수의 의견 등에 개인의 의견이나 행동을 동화시키는 경향.
- 은어, 특정 스타일(깃잎 머리) 등
- 소녀가 소년보다 더 많은 동조압력
- 방법: 모델링과 기회제공



인기를 얻는 길: 성취

- 성취를 통해 얻는 인정과 수용은 또래집단이 그 성취에 대해 어느 정도의 지위를 부여하느냐에 달려 있음
- 공부보다는 운동선수



인기를 얻는 길: 참여와 신체적 매력

- 참여: 활동에 참여하는 것
- 신체적 매력:
 - 중학교 3학년 학교숙제를 함께 한 후 가상의 동성 또래의 수용 정도를 평가: 성적보다는 신체적 매력
 - 그러나 일단 친숙해지면 신체적 매력은 덜 중요
 - 나이가 들수록 대인관계 요인을 성취와 신체적 매력보다 더 중요시



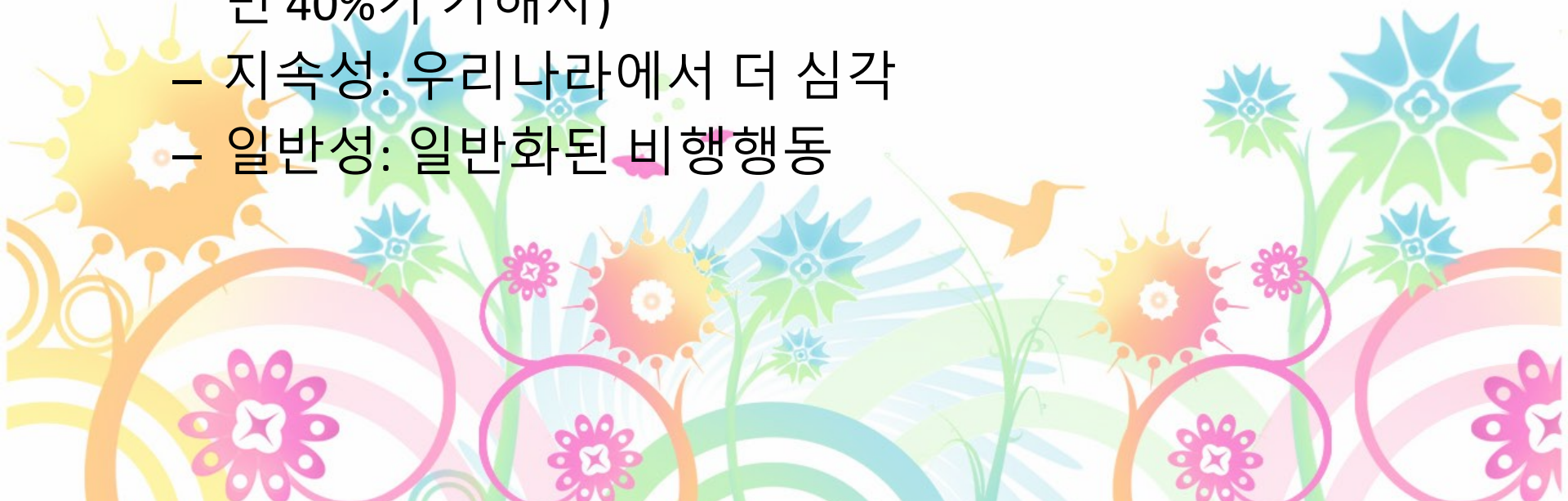
왕따

- 또래 괴롭힘: 타인을 해치려는 의도를 지닌 정당한 이유가 없는 공격 행동.
- 반복되는 경향
- 청소년의 절반이상이 가해자와 피해자 경험한 적이 있음
- 개인보다는 보통 적극적으로 지지하거나 수동적으로 방관하는 또래가 있을 때 발생



한국의 왕따(1)

- 곽금주(2008). 한국의 왕따 프로그램. 한국심리학회지: 사회문제, 14(1), 255-272.
- 왕따의 현상적 특성
 - 집단성: 가해집단의 규모가 달라짐(동조자까지 포함하면 40%가 가해자)
 - 지속성: 우리나라에서 더 심각
 - 일반성: 일반화된 비행행동



한국의 왕따(2)

- 왕따의 환경적 특성
 - 독특한 학교환경: 하루 종일 같은 공간에서 생활
 - 가정환경: 가정에서 경험한 신체학대가 가해행동으로
 - 지역적 환경
 - 집단주의적 문화환경
- 참여구조
 - 가해자, 피해자, 가해/피해 집단
 - 가해자와 피해자를 제외한 중간집단(방관자, 방어자, 가해지지자)
 - 가해자, 가해 강화자, 가해 조력자, 피해자의 방어자, 방관자, 피해자 집단

한국의 왕따(3)

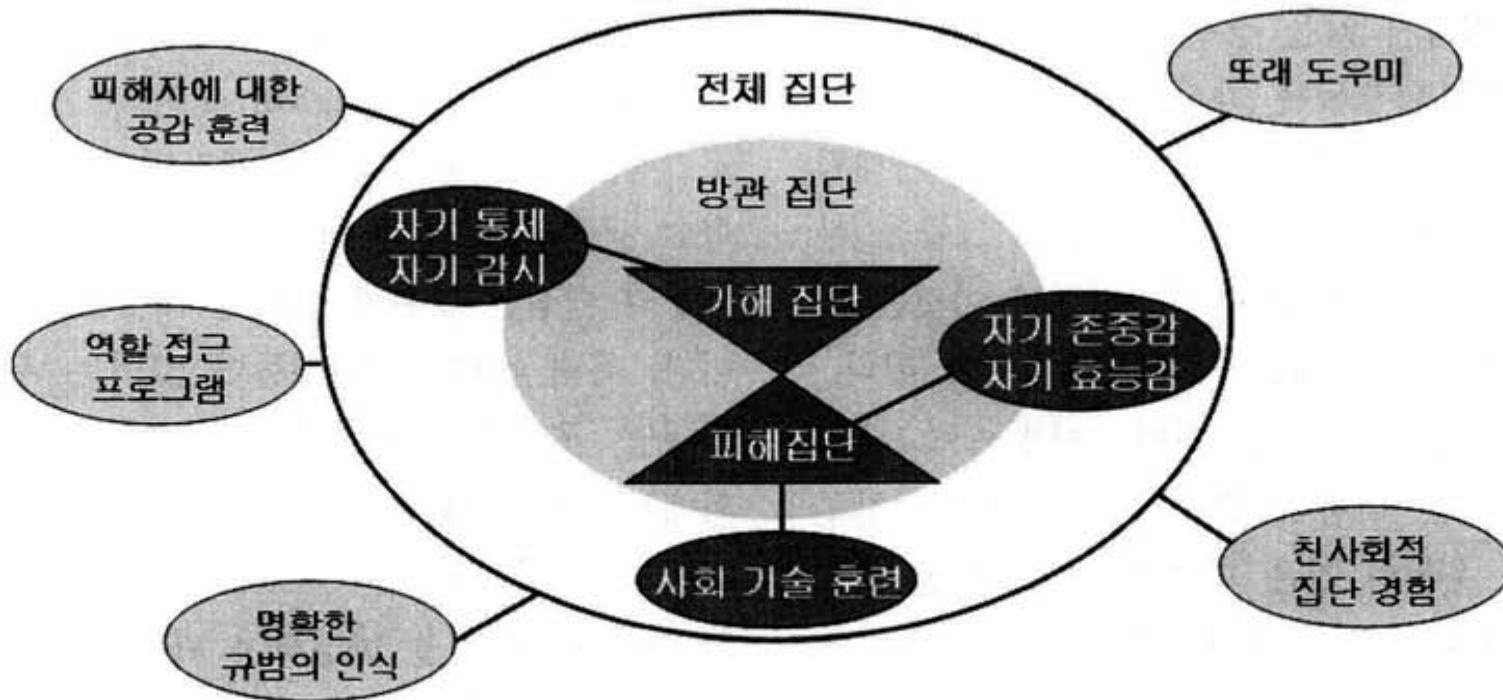


그림 1. 집단에 따른 중재 유형의 차이

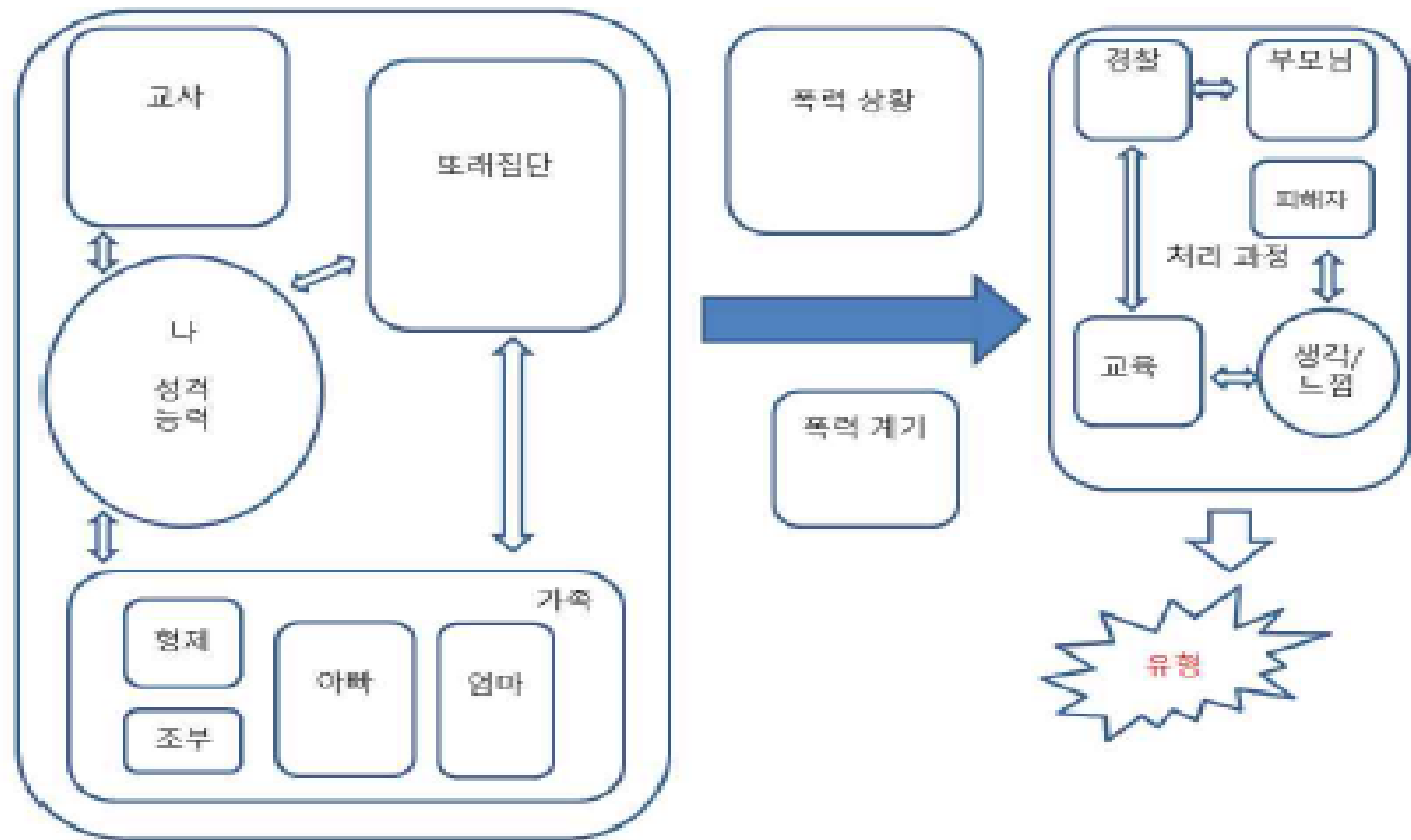


그림 8. 통합된 학교폭력의 맥락

이미영, 장은진(2015). **학교폭력 가해자가 경험한 학교폭력 맥락에 관한 질적 연구**. <한국심리학회지 : 발달> 제28권 제3호, 115-140.

학교폭력 가해자가 경험한 학교폭력 맥락에 관한 질적 연구(1)

- 학교폭력 가해자 개인과 관련된 요인들이 긴밀하게 연결되어 서로 영향을 미치고 있음을 가정하여, '맥락-구조분석'을 적용하였고, 결과적으로 전체 사례들을 통합할 수 있는 맥락 구조가 구성되었다.
- 첫째, 학교폭력 맥락은 가해자 개인뿐만 아니라 가정, 또래, 학교, 지역 사회요소들이 총체적으로 작용하였다.
- 둘째, 학교폭력 사건 이전의 현상과 경험들 중에서 폭력에 대한 허용적인 태도, 가정 내의 폭력 노출 경험, 정서적 거리감, 폭력에 대한 학습과 보상은 학교폭력 사건에 부정적으로 영향을 미쳤고, 가족 내의 정서적 친밀성 경험, 관심과 애정, 그리고 신뢰는 학교폭력 가해행동을 멈추게 하고 재발을 막는 보호요인으로 작용하였다.

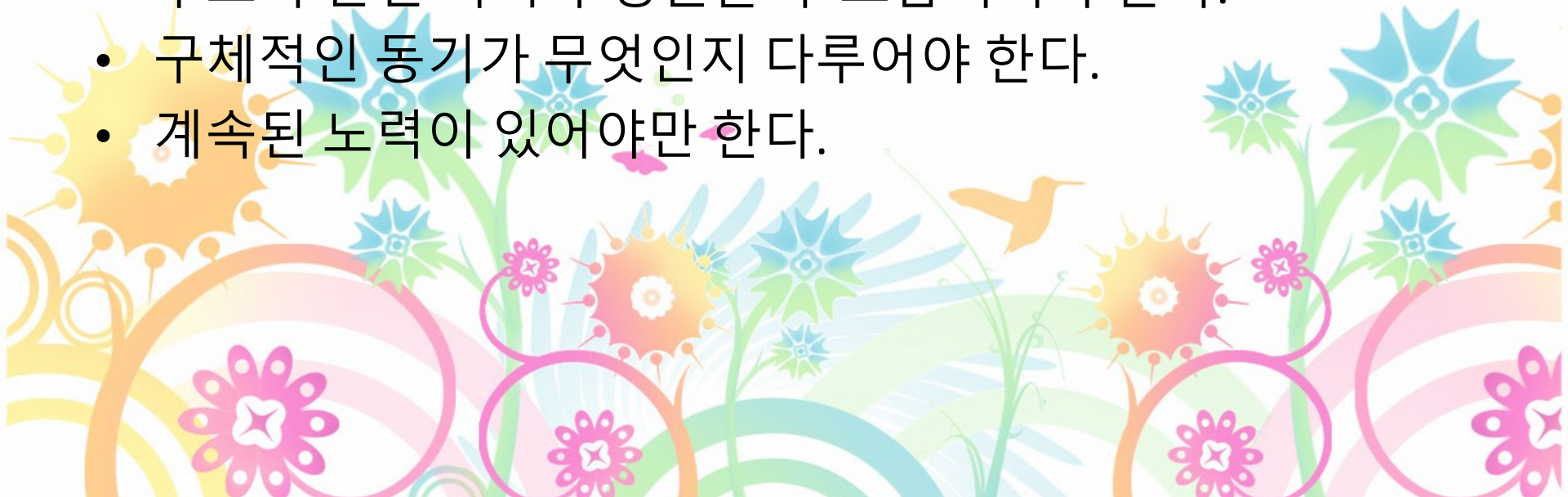
학교폭력 가해자가

경험한 학교폭력 맥락에 관한 질적 연구(2)

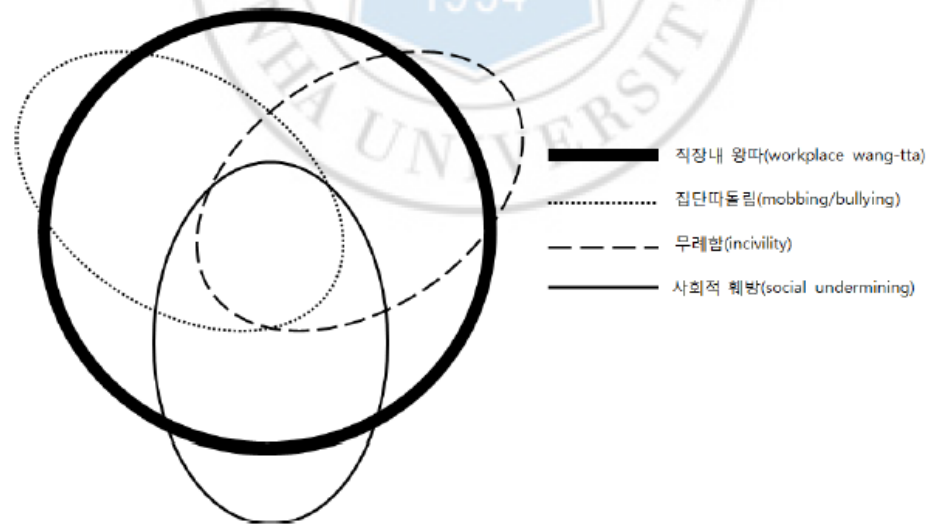
- 셋째, 사건 촉발요인을 탐색해 보면, 충동성, 공격성과 같은 개인적인 특성과 무시나 왕따 경험에서 비롯된 정서적으로 불안정한 경우 스트레스가 촉발요인으로 작용하였으며, 또래집단에 심리적으로 의존된 경우 친구를 자신과 동일시하여 자신의 생각을 적극적으로 주장하지 못하여 가해자에 합류되는 경우가 있었다.
- 넷째, 사건처리 과정에서 처벌에 대한 억울함도 있었으나, 경찰이나 부모, 그리고 교육기관의 선생님들의 관심과 애정이 긍정적인 영향을 미치고 있었다. 마지막으로, 각 사례들의 성격적 특성과 맥락적 특성을 고려하여 공통적으로 유형화하여 분류해 볼 때, '사회적으로 조건화된 동조 유형', '정서적으로 취약한 유형', 그리고 '반사회적 성격 유형'으로 분류할 수 있었다.

왕따: 개입

- 가해자와 피해자뿐만 아니라 모든 학생들이 적극적으로 개입해야만 한다.
- 교사들도 참여해야만 한다.
- 공정하고 전체 학교에 다 적용될 수 있는 정책이 제정되어야 한다.
- 부모와 관련 지역 구성원들이 포함되어야 한다.
- 구체적인 동기가 무엇인지 다루어야 한다.
- 계속된 노력이 있어야만 한다.



상사나 동료(들)로부터 조직 동화와 적응을 방해하는 부당 대우에 반복적으로 노출되는 현상으로서, 여기서 부당 대우란 피해자 입장에서 상호존중의 원칙이 위배된다고 지각되는 모든 언행의 경험을 일컫는다.



[그림 10] 직장내 왕따의 개념적 범위

김하연(2016).
직장내 왕따 측정을 위한 척도개발 및 타당화. 인하대학교 대학원,
박사학위논문.

Leymann의 5가지 범주(1)

- 근로자가 타인에게 스스로를 피력할 가능성을 공격하는 것으로서 의사표시를 할 수 있는 가능성이 직장상사나 동료에 의해서 제한되는 경우, 큰소리로 욕설이나 협박을 하는 경우, 항상 경멸의 눈빛으로 접촉을 거부하는 경우 등
- 근로자의 대인관계에 대한 공격으로서 특정 근로자와 대화를 하지 않는 경우, 동료 근로자들이 특정 근로자와의 동석을 거부하는 경우, 상사가 부하근로자에게 특정근로자와의 대화를 금지시키는 경우 등
- 근로자의 사회적 명성에 대한 공격으로 근로자의 뒤에서 그에 대한 험담을 하는 경우, 소문의 진위에 관계없이 이를 확산하는 경우, 특정 근로자를 웃음거리로 만들거나 정신병자 취급하는 경우, 특정인의 정치적 종교적 신조를 공격하는 경우, 특정인의 사생활, 국적을 조롱하는 경우 등

Leymann의 5가지 범주(2)

- 직업능력이나 생활의 질에 대해 공격하는 경우로서 해당 근로자에게 아무런 직업적 과제도 할당하지 않거나, 직무에 할당하지 않은 허드렛일을 주거나 능력을 과도하게 초과하는 과제를 부여하는 것
- 근로자의 건강에 대한 공격으로서 특정 근로자에게만 건강에 해로운 작업을 강요하거나 고위험의 작업을 전담하게 하는 등
- 이준희(2009). 직장 내 집단 괴롭힘(mobbing)에 대한 연구. 고려대학교 대학원, 석사학위논문.

외로움

- 허전함, 격리, 지루함,
- 거부당하고 혼자 있고 고립되고 상황을 통제할 수 없을 때
- 젊은 사람이 나이든 사람보다 더 고독
- 모든 청년이 다 일정기간 고독
- 고독을 다룰 수 있는 책략을 개발: 개인이 즐길 수 있는 활동에 전념, 친구나 좋아하는 사람들과 어울리는 것, 도움이 필요한 사람을 돕는 것 등



외로움의 원인

- 출처: 심리학과 삶의 도전-적응과 성장 -

1. 사회 기술의 부족, 그리고 타인의 감정에 둔감하거나 친구를 사귀는 법을 모르고 의견이 다를 때 이에 대처하는 방법을 모르기도 한다.
2. 타인에 대한 관심의 부족
3. 공감의 부족
4. 사회적 상호작용에 대해 자기 비판적이며 타인과 함께할 때 실패할 것에 대한 염려
5. 거절에 대한 두려움
6. 친구가 될 수 있는 사람들에게 자신을 드러내지 않음
7. 인간 본성에 대한 냉소(예, 사람들이 자신의 이익을 위해 타인들과 어울린다고 생각하는 것)
8. 너무 많은 것을 너무 급하게 요구하여 관계가 진행되는 초기 단계에서 다른 사람들을 차갑고 비호의적이라고 잘못 생각하는 것
9. 일반적인 비관적 태도
10. 통제 소재가 외부에 있다고 여겨 자신의 운명이 그들의 통제밖에 있다고 믿는 것
11. 새롭게 대학생활을 시작하는 대학생이나 가족, 친구, 절친이 죽거나 멀어진 노인들과 같은 사람들 사이에서 공동체란 의식의 부족

외로움의 대처

- 출처: 심리학과 삶의 도전-적응과 성장 -

- 자주 사회적 접촉을 하라.
- 수줍음에 맞서라.
- 자기 주장을 해라.
- 사람들의 이야기를 잘 들어라.
- 사람들이 너를 알도록 해라.
- 적절하게 싸워라. '네가 -한 것에 대해서 내 기분이 좋지 않아!'
- 스스로에게 친구의 가치가 있음을 이야기해라.
- 교내에서 아르바이트를 찾아봐라.
- 학생 상담소를 이용하라.



우울장애

- 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 기능을 현저하게 저하시키는 부정적 증상을 의미
- 우울은 심리 장애의 "감기"와 같은 것이다. 전 세계적으로 한 해 동안에 남성의 5.8%와 여성의 9.5%가 우울경험을 보고한다(WHO, 2002).
- 주요 우울장애, 지속성 우울장애, 월경전 불쾌장애, 파괴적 기분조절 장애



주요 우울장애의 증상

- 1) 하루의 대부분, 그리고 거의 매일 지속되는 우울한 기분의 주관적, 객관적 관찰
- 2) 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이 하루의 대부분 또는 거의 매일 같이 뚜렷하게 저하
- 3) 체중 조절을 하고 있지 않는 상태에서 현저한 체중감소나 체중증가, 매일 현저한 식욕감소나 식욕증가
- 4) 거의 매일 불면이나 과다수면
- 5) 거의 매일 나타나는 정신운동성 초조나 지체 (좌불안석 또는 처진 느낌)
- 6) 거의 매일 피로나 활력 상실
- 7) 거의 매일 무가치감, 과도하거나 부적절한 죄책감을 느낌
- 8) 거의 매일 사고력이나 집중력의 감소 또는 우유부단함
- 9) 죽음에 대한 반복적인 생각, 특정한 계획없이 반복되는 자살사고 또는 자살 시도, 자살에 대한 구체적인 계획 세움

- 9가지 중에 적어도 5가지 이상, 거의 매일 2주 이상 지속
- 사회적·직업적으로 장애를 일으키는 증상

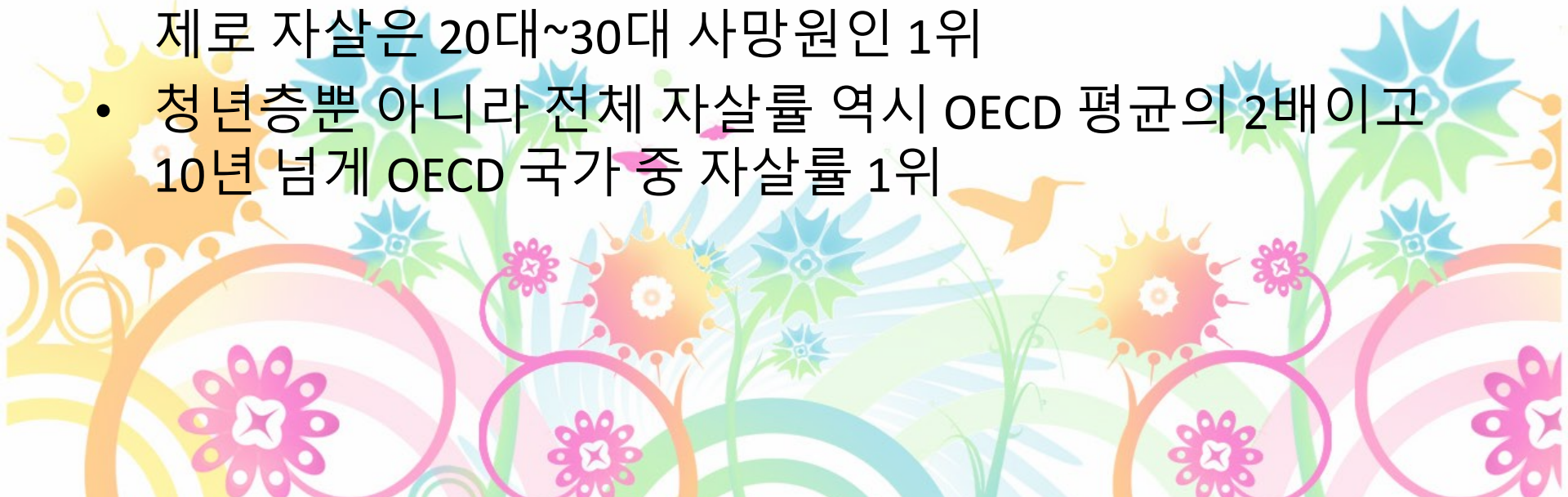
주요 우울장애

- 평생 유병률 여성 10-25%, 남성은 5-12%
- 남성보다 여성에게 더 흔한 장애(여성이 남성의 2배)
- 우울장애 100명 중의 1명은 자살로 사망



자살

- 보건복지부와 중앙자살예방센터가 발간한 '2015 자살예방 백서'에 따르면 지난 2013년 자살이 발생한 때는 3월(9.6%)이 가장 높고 12월(6.8%)에는 가장 낮음
- 2015년 자살률은 6년 만에 가장 낮은 수준으로 떨어졌지만 20~30대 남성의 자살은 오히려 증가.
- 모두 2천 명이 넘는 청년이 하루 6명꼴로 목숨을 끊었고 실제로 자살은 20대~30대 사망원인 1위
- 청년층뿐 아니라 전체 자살률 역시 OECD 평균의 2배이고 10년 넘게 OECD 국가 중 자살률 1위



자살을 이끄는 요인 인식

- 죽음이나 이사 등으로 인해 친밀한 친구와 가족들의 상실
- 직장, 집, 지위 등의 중요한 요소들의 상실
- 약물남용
- 우울증
- 오랫동안 지속되어 왔고 최근 들어 악화된 문제
- 무가치감
- 사회적인 고립감



자살시도가 임박했다는 신호인식

- 아무런 이유도 없이 우울증이 없어지는 것
- 학교를 결석하고 수행능력이 저하되는 것
- 이전에 즐거워했던 활동들에 대한 관심의 감소
- 신체적인 외양 상태가 나빠짐
- 자기학대적이고 자해적인 행동
- 죽는다거나 떠날 거라는 말을 직접적으로, 혹은 넌즈시하는 것
- 유언을 준비하고 자신의 물건들을 버리라는 언어적 표현
- 좋아하는 장소에 방문하며 감상적이 됨
- 총, 약, 독극물과 같은 치명적인 것들을 사서 모음

당신이 할 수 있는 것(1)

- 신호를 무시하지 말고 그 사람에게 말하라. 당신은 그 사람과 문제에 대해 이야기함으로써, 혹은 자살에 대해 생각하고 있는지를 질문함으로써 자살시도를 막을 수 있다.
- 그 사람이 말하고자 하는 것에 귀를 기울여라. 감정을 모으고 감정적으로 경청하라. 그의 문제를 과소평가하거나 평범한 것으로 보지 마라.
- 그 사람으로 하여금 당신이 보살피고 있다는 것을 알도록 하라.
- 그 사람이 겪고 있는 문제들에 대해 해결책을 생각해 보게 도와줌으로써 무망감을 감소시키도록 하라.

당신이 할 수 있는 것(2)

- 만일 그가 자포자기 상태라고 여겨지면 그를 혼자 두지 마라.
- 그 사람이 자살을 시도할 수 있는 어떠한 수단들도 모두 제거하라. 도움을 줄 수 있는 더 많은 시간을 확보할 때까지 그러한 수단들을 맡고 있겠다고 말하라.
- 도움을 주어라. 그 사람으로 하여금 상담자를 찾아가서 상담을 받도록 하거나, 긴급전화에 전화를 걸도록 하라. 그 사람으로 하여금 다른 누군가에게 말을 한다고 해도 그를 결코 포기하지 않을 거라는 점을 알도록 하라.
- 만약 이 분야에서 훈련 받은 누군가와 만나도록 할 수 없다면 당신 스스로 그 일을 하라.