



ory
gen

Korean | 한국어

자해에 대처하는 방법

부모와 보호자를 위한 가이드

호주 청소년들과 보호자들의 필요에 맞춰 Orygen(오리젠)에서 각색.



가이드 소개

이 가이드는 청소년 당사자들은 물론 청소년의 부모 및 보호자와 함께 공동 개발되었습니다.

청소년이 자해를 할 때 이들의 부모, 보호자, 다른 가족 구성원 및 친구들이 대처할 수 있도록 돕는 것이 본 안내서의 목표입니다.

여기에는 자해의 본질과 원인, 이용 가능한 도움의 종류, 그리고 자해 행동을 보이는 청소년을 지원하는 방법에 대한 정보가 포함되어 있습니다.

이 자료는 옥스퍼드 대학교 자살 연구 센터(Oxford University Centre for Suicide Research)에서 제작한 '자해에 대처하는 방법 가이드(Coping with Self-Harm Guide)'를 각색한 것입니다. 원문 안내서는 영국 국립보건연구원(National Institute for Health Research)의 자금 지원을 받아 제작되었습니다.

자해란 무엇인가요?

자해는 자기 자신에게 고의적으로 해를 가하는 행동을 말합니다. 호주 청소년 약 10명 중 1명이 살면서 한 번쯤 자해를 경험합니다.

자해에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 신체에 상처내기
- 약물 과다 복용
- 신체 때리기 또는 멍들게 하기
- 피부 긁기
- 의도적으로 약물을 너무 적게 또는 너무 많이 복용하기
- 화상 입히기
- 질식유도하기.

자해하는 일부 사람들은 자살 충동을 느낄 수 있지만, 자해는 종종 자살 시도가 아닌 힘든 감정을 다스리는 방법으로 사용되기도 합니다. 그러나 자해는 우발적인 사망으로 이어질 수 있습니다.

아이가 자해를 하고 있나요?

아이가 자해를 하고 있다고 걱정된다면, 주의 깊게 살펴봐야 할 몇 가지 징후는 다음과 같습니다:

- 설명할 수 없는 베인 상처, 화상, 멍 또는 옷에 묻은 피
- 몸을 가리고 다니기, 다른 사람 앞에서 수영하거나 옷 갈아입기를 꺼림
- 친구 및 가족으로부터 멀어지거나 고립됨
- 기분 저하, 삶에 대한 흥미 부족 또는 우울증
- 문제를 자신의 탓으로 돌리거나 실패감, 무력감, 절망감 또는 분노를 표현함.

“부모들이... 혼자가 아니라는 사실을 아는 것이 중요하다고 생각합니다.”

healthtalk.org

부모 인터뷰

청소년이 자해에 취약한 원인은 무엇입니까?

청소년 개개인과 가정마다 처한 상황은 모두
다릅니다. 청소년을 자해에 취약하게 만들
수 있는 몇 가지 요인은 다음과 같습니다:

- **개인적 요인**으로 우울증, 불안, 낮은
자존감, 절망감, 부족한 문제 해결
능력, 충동성, 좌절감, 섭식 장애,
약물 또는 알코올 남용, 트라우마
- **가족적 요인**으로 가족 내 소통 부족,
부모와 자녀 간의 갈등, 무리한 기대,
방임, 과도한 처벌이나 제한, 학대,
정신 건강 문제, 약물/알코올 오남용,
자해 가족력, 경제적 문제
- **사회적 요인**으로 또래 관계의 어려움,
괴롭힘, 학대, 자해 수단에 대한 접근성,
자해하는 친구, 미디어 및 인터넷 영향.

"'아, 이걸 딱 내 이야기네,
사람들이 나를 이해해
주는구나'라고 생각하면
위안이 될지도 모릅니다.
왜냐하면 대개의 경우 저는
혼자라고 생각하니까요.
저만 자해를 하는 사람인 줄
알았어요. 저만 불안감을
느끼는 사람인 줄 알았어요.
하지만 그렇지 않더라고요."

청소년



자해를 하는 이유

자해 행동에는 다음과 같은 여러 가지 이유가 바탕에 깔려 있습니다:

- 극심한 감정적 괴로움을 다스리기 위해
- 긴장을 줄이기 위해
- 마음의 고통에서 벗어나기 위해 신체적 통증을 유발하기 위해
- 상처, 분노 또는 좌절감과 같은 감정을 표현하기 위해
- 도피의 한 형태로
- 감정이나 문제에 대한 통제력을 되찾으려는 노력으로
- 자신이나 타인을 벌하려는 시도로
- 타인의 관심을 끌기 위해
- 또래 집단과의 동질감을 확인하기 위해
- 일종의 실험적 행동으로
- 자해는 자살 시도일 수도 있습니다.

- 자해는 우울증, 불안, 섭식 장애 또는 약물 및 알코올 사용과 같은 다른 문제와 연관될 수 있으며, 이에 대한 전문적인 치료가 필요할 수 있습니다.
- 자해 경험이 있는 청소년은 일반 청소년보다 자살 위험이 높지만, 실제 위험 가능성 자체는 여전히 낮습니다.

이러한 이유로 가능한 한 조기에 자해 행동에 대처하는 것이 중요하다고 하겠습니다.

발생 가능한 향후 문제

- 자해는 그 자체로 심각한 문제가 될 수 있습니다.
- 자해는 처음 발생한 후 반복되는 경우가 많습니다.
- 방법에 따라 자해는 영구적인 흉터, 위험한 약물 과다 복용으로 인한 의학적 부작용 등 신체에 심각한 손상을 초래할 수 있습니다.

“머릿속이 너무 아플 때, 피부에 상처를 내서 스스로에게 해를 가하면... 머릿속의 감정들이 멈춰요.”

healthtalk.org
부모 인터뷰

자해 사실을 알게 되었을 때



일부 청소년들은 부모에게 자신의 자해 사실을 직접 이야기하기도 합니다. 어떤 부모들은 다른 청소년의 부모, 친구, 교사 또는 의료진을 통해 알게 되기도 합니다. 아이가 자해하고 있다는 사실을 알게 되면 매우 속상하고 스트레스를 받을 수 있습니다.

부모는 분노, 슬픔, 무력감, 죄책감, 수치심 또는 혐오감 등 다양한 감정을 느낄 수 있습니다. 강렬한 감정을 느끼는 것은 정상이며, 이러한 감정을 아이에게 잘못 표출하지 않도록 자신의 감정을 이해하고 받아들이려는 노력이 중요합니다. 아이의 행동이 다른 방법으로는 도저히 감당할 수 없어, 그렇게라도 마음속 깊은 감정을 표현하는 것이라고 이해해 주십시오.

“아이가 나한테 아무 내용도 없는 문자메시지를 보내면, 누군가 곁에 있어 주거나 안아 달라는 뜻, 관심을 다른 곳으로 돌릴 만한 일이 필요하다는 신호로 여기기로 약속했어요.”

healthtalk.org

부모 인터뷰

청소년 지원하기

- 당황하지 마세요.
- 아이에게 당신이 곁에 있다는 것을 알려주세요.
- 아이의 이야기를 들어주세요. 문제를 해결하려고 하지 마세요.
- 대화를 나누되, 자해에 대한 이야기를 바로 꺼내지 마세요.
- 산책이나 드라이브와 같은 다른 활동을 하면서 대화를 진행해 볼 수 있습니다.
- 무엇 때문에 걱정하는지, 기분이 어떤지 물어보세요.
- 부모로서 아이를 판단하거나 깎아내리지 않을 것이며, 사랑하며 그 마음이 변치 않을 거라고 말해주세요.
- 아이가 하는 말을 기꺼이 들을 준비가 되어 있음을 보여주세요. 또한 자해를 하는 이유를 과소평가하지 마세요.
- 아이가 말하고 싶어 하지 않는다면, 지금 느끼는 감정을 쪽지나 이메일, 문자 메시지로 써서 보내 달라고 요청해 보세요.
- 혹시 다른 사람(예: 일반의(GP), 상담사, 또는 다른 가족 구성원)과 이야기하는 것이 더 편한지 물어보세요.
- 아이가 자해에 대해 솔직하게 이야기할 수 있다면, 그런 충동을 유발하는 감정이나 상황이 무엇인지 파악할 수 있도록 아이를 도와주세요.

- 자해를 하지 않고 강한 감정을 다스릴 수 있는 방법을 함께 고민해 보세요(아이디어는 12페이지의 '대안 제시' 부분을 참조하세요).
- 아이가 문제를 깊이 생각하고 가능한 해결책을 찾을 수 있도록 도와주세요.
- 아이가 장기적인 관점에서 생각하고 미래에 상황이 어떻게 변할 수 있는지 생각해 보도록 격려해 주세요.
- 자살에 대한 이야기는 매우 심각하게 받아들이고 전문가의 도움을 받으세요.

“누군가의 도움을 원하지 않는다는 뜻은 아니에요. 가끔은 그냥 사람들이 내 이야기를 들어주기만을 바랄 뿐이에요. 부모님은 모든 것을 해결하고 싶어 하셨어요. "이렇게 하면 다 괜찮아질 거야"라고 하시면서요. 저에게 필요한 건 "그냥 한 번만이라도 들어주는 것"이었어요.”

청소년

도울 수 있는 다른 방법은 무엇인가요?

- 아이와의 관계에서 자해 행위 자체가 중심이 되지 않도록 하세요.
- 자해 문제를 사실 그대로 담담하게 다루도록 노력하세요.
- 아이가 느끼는 감정이 있는 그대로 중요하며 존중받는다고 느끼게 해주세요.
- 아이가 자신의 장점과 능력을 떠올릴 수 있도록 도와주세요.
- 어떤 어려움이 있더라도, 여러분이 아이를 실패자로 여기지 않는다고 확신을 심어 주세요.
- 아이를 도와주고 싶지만 최선의 방법을 잘 모를 수 있다는 점을 설명하고, 함께 해결책을 찾아보세요(예: 일반의(GP), 상담사, 헤드스페이스(headspace) 방문 등).
- 자해를 어렵게 만드는 방법을 함께 찾아보세요(예: 약물을 안전하게 보관하거나 날카로운 물건을 치우는 등).
- 자해를 어렵게 만드는 것(위 참조)이 자해에 대해 이야기하는 것까지 어렵게 만들어서는 안 됩니다.
- 자해를 유발할 수 있는 괴롭힘이나 학대의 징후가 있는지 확인해 보세요.

아이를 돕기 위해 최선을 다하더라도 아이가 다시 자해를 할 수 있다는 점을 기억하세요. 포기하지 마세요. 도움과 지원을 요청하세요. 회복은 긴 과정입니다.

“그냥 하루쯤 시간을 내서 산책을 나가거나, 뭐 폭포를 찾아가는 거예요. 이런 것들이 실제로 부모와 아이 모두에게 좋은 일입니다.”

부모



자해로 인한 상처 관리

상처(예: 집에서 관리하기에 너무 깊은 경우)나 기타 심각한 부상이 걱정된다면, 일반의(GP)와 상담하거나 지역 병원 응급실 또는 구급차 서비스(000)를 통해 긴급 의료 지원을 받으세요.

약물 과다 복용

- 가능한 한 빨리 아이를 응급실로 데려가거나 구급차(000)를 부르세요.
- 무엇을 복용했는지 알아내어 응급 의료진에게 알려주세요.
- 아이가 말해 주지 않는다면, 빈 약병이나 알약 포장 봉지가 있는지 살펴보세요.

베인 상처와 외상

- 붕대나 수건을 사용하여 피가 나는 상처를 압박하세요(행주가 상처에 덜 달라붙을 수 있습니다).
- 흐르는 수돗물로 상처를 씻어내고 멸균 접착 드레싱을 붙이세요.
- 상처가 감염된 경우(예: 부어오름, 고름 형성, 붉은 기가 퍼짐), 아이에게 의료진의 도움을 받도록 권유하세요.



화상

- 찬물로 10~30분간 식힌 후 랩으로 덮으세요.
- 얼음, 모든 종류의 크림 또는 버터와 같은 기름진 물질은 사용하지 마세요.
- 상처 및 화상 처리에 대한 자세한 정보와 의사를 만나야 할 시기에 대한 정보는 **www.healthdirect.gov.au**를 참조하거나 헬스다이렉트 (healthdirect) 1800 022 222 (24시간)로 전화하세요.



흉터

- 여러분이 돌보는 아이가 흉터 때문에 창피해한다면, 흉터를 흐리게 하는데 도움이 될 수 있는 시중 제품들을 알아보세요.
- 흉터는 화장으로 가릴 수도 있습니다.
- 대부분의 흉터는 결국 없어진다고 아이에게 안심시켜 주세요.

“나는 현실적인 방식을 취했어요. 어쩌면 감정적으로 대하는 것보다 현실적인 방식으로 대처하는 것이 더 쉬웠을지도 몰라요. 그래서 소독약을 사고 탈지면을 사서 상처를 치료하죠. 그게 쉬운 부분이니깐요.”

healthtalk.org

부모 인터뷰

자해를 대체할 행동

자해는 아이가 힘든 감정에 대처하는 하나의 수단이 되기도 합니다. 그러므로, 아이가 감정을 다스릴 수 있는 다른 방법을 생각해 보는 것이 중요합니다. 여기에는 기분 전환 활동, 스트레스 관리 기법, 극심한 감정을 해소할 수 있는 다른 대안을 찾아보는 것이 포함될 수 있습니다. 때로는 기분 전환을 위해 사고 모임이나 스포츠 단체에 가입해 활동하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이러한 활동은 아이가 사회적 지지를 얻는 계기가 될 수도 있습니다.

어떤 사람들에게는 자해를 미루는 것만으로도 자해 충동을 줄이거나 없앨 수 있다고 합니다. 자해에 사용될 수 있는 물건(예: 연필깎이, 칼, 약물 등)에 대한 접근성을 줄이면 자해 충동을 지연시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

**“포기하지 마세요,
희망은 분명히
있습니다.”**

healthtalk.org
부모 인터뷰

추천할 만한 대안들

마음 달래기/스트레스 해소/기분 전환

- 산책하기, 주변 둘러보기, 소리 듣기.
- 창조 활동: 그림 그리기, 글쓰기, 음악 또는 조각.
- 집에서 벗어나 공공장소로 나가기.
- 기록을 하거나 일기쓰기.
- 반려동물을 쓰다듬거나 돌보기.
- TV나 영화 보기.
- 친구에게 연락하기.
- 마음이 편안해지는 음악 듣기.

감정 발산하기

- 얼음이 녹을 때까지 손에 쥐고 있기.
- 그어서 상처를 내는 자해 행동의 대안으로 빨간 펜이나 빨간 물감으로 피부에 그림 그리기.
- 스포츠나 신체 활동하기.
- 샌드백 치기.
- 베개나 다른 부드러운 물건 때리기.
- 시끄러운 음악을 듣거나 만들기.

모든 사람은 각기 다릅니다. 무엇이 효과적인지 함께 찾아보고, 자해를 대체하는 행동들이 효과가 없더라도 자신이나 아이를 탓하지 마십시오.

추가적인 도움을 구해야 할때

아이에 대해 걱정이 되는 경우, 특히 자해나 고통이 심해지거나 불안 증세나 기분 저하 같은 문제가 보이면 가능한 한 빨리 추가적인 도움을 구해야 합니다.

가장 좋은 방법은 주치의(GP)를 통하는 것입니다. 주치는 청소년을 '헤드스페이스(headspace)'나 지역 아동 청소년 정신건강 서비스(CAMHS)에 의뢰하여 평가를 받고 지원 및 치료 계획을 세울 수 있도록 도울 것입니다.

아이가 도움을 받기를 꺼리거나 위험성을 인정하지 않더라도, 여전히 GP에게 조언을 구할 수 있습니다.

전화 상담을 통해 정보를 얻을 수 있습니다(이 책자 뒷면의 '도움이 되는 곳' 참조).

아이가 자해와 관련된 이유로 병원에 가게 된다면, 자해에 대해 이야기하고 정신 건강 상태를 평가해 줄 전문가의 진료를 받아야 합니다. 이러한 진료가 실제로 이루어졌는지 확실하지 않다면, 직원에게 문의하십시오.



다른 사람들에게 알리기

아이가 자해한다는 사실을 누구에게 알릴지 신중하게 생각하십시오. 상대방이 어떤 반응을 보일지 미리 고려해야 하며, 아이의 사생활 보호와 부모에게 필요한 주변의 지원 사이에서 균형을 맞춰야 합니다. 적절하다면, 다른 사람들에게 알리기 전에 아이와 먼저 상의하십시오.

많은 부모들은 비밀로 하는 것이 상황을 더 어렵게 만들 수 있다고 말합니다. 이는 부모와 아이 모두에게 압박감을 더하고,

다른 가족 구성원으로부터 얻을 수 있는 도움과 위로의 원천을 차단할 수 있기 때문입니다.

신뢰하는 사람들과 이야기하는 것은 큰 도움이 될 수 있습니다. 아직 가족들에게 알리지 않았다면, 상담사에게 이야기하거나 상담 전화에 연락하여 자신의 감정을 정리하고 친구나 가족에게 자해 문제를 어떻게, 언제 꺼낼지 결정하는 것을 고려해 보십시오.



다른 가족 구성원

여러분과 아이는 형제자매를 포함해 가족 중 누구에게 자해 사실을 알릴지 함께 생각해야 합니다. 또한, 다른 가족들에게 자해 사실을 어느 정도까지 알리고 싶은지 아이와 상의하세요.

- 형제자매와 가까운 친척들에게 아이가 지금 힘든 시기를 겪고 있다고 설명해 주세요. 자세한 내용을 말할 필요는 없으며, 연령에 맞는 언어를 사용하면 됩니다.
- 자해에 관한 가족들의 대화에 아이를 포함시키세요.
- 형제자매는 화를 내거나, 자해하는 형제자매가 이기적이며 가족에게 고통을 안겨 주고 있다고 생각할 수 있습니다.
- 여러분은 여전히 부모입니다. 자녀의 행동(예: 형제자매를 대하는 방식)에 대해 경계를 설정하고 훈육하는 것을 두려워하지 마세요.
- 다른 자녀들도 여러분의 관심과 지원이 필요하다는 점을 기억하세요.
- 다른 자녀들이 자신의 감정을 다스릴 수 있도록 도와주세요.
- 다른 자녀들에게서 비슷한 행동이 나타나는지 지켜보세요.
- 대화, 휴식, 스포츠, 예술 등 다른 대처 방법을 상기시켜 주세요.
- 다른 자녀들의 이야기를 들어주고 사랑한다는 것을 다시 한번 확인시켜 주세요.
- 친척들은 아이가 왜 자해하는지 이해할 수도 있고 이해하지 못할 수도 있으므로, 여러분과 직계 가족은 친척들이 어떻게 반응할지 미리 예상해보고, 이 상황을 어떻게 대처할지 생각해 봐야 합니다.

"가족의 정신 건강 문제에 대해 친구에게 이야기하면, "있잖아, 우리 집도 그런 문제가 있어"라고 맞장구치는 경우를 흔히 봅니다. "

healthtalk.org

부모 인터뷰

나 자신의 필요 돌보기

- 부모가 죄책감, 자책감, 수치심과 같은 강한 감정을 겪는 것은 정상입니다. 아이뿐만 아니라 여러분 자신을 돌보는 것도 중요합니다.
- 최선을 다하더라도 자해로부터 회복하는 데는 긴 과정이 걸릴 수 있으므로, 휴식을 취할 시간을 마련하세요.
- 복통, 수면 장애, 우울증과 같은 신체적인 스트레스 징후에 주의를 기울이세요.
- 속상할 때는 자신을 위한 시간을 가지세요. 친구들과 외출하기, 운동, 취미 생활 등 좋아하는 일을 하세요.
- 자신의 감정을 파악하고 받아들이는 법을 배우세요. 감정을 글로 적어보는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 친구나 친척에게 이야기하는 등 감정을 해소할 수 있는 방법을 찾으세요.
- GP와 같은 전문가의 도움을 받으세요.
- 가족 중 자해 문제가 있는 부모들을 위한 지원 그룹을 찾아보세요. 온라인이나 거주 지역 근처에 부모 자조 모임이 있을 수 있습니다.
- 다른 감정들이 분노로 표출될 수 있는데, 이때 아이가 그 분노가 자신을 향한 것이라고 오해하지 않도록 주의해야 합니다.
- 아이의 자해에 대해 스스로를 탓하며 죄책감을 느낄 수 있습니다. 자해는 여러분의 잘못이 아니라는 것을 기억하세요.
- 정말 필요한 일에만 집중하고, 중요하지 않은 일에 대해서는 걱정을 줄이세요.
- 필요하다면 휴가를 내세요.
- 가족과 친구들에게 도움을 요청하고 그 도움을 받아들이세요.

“청소년에게는 지원과 상담이 필요합니다. 하지만 우리 부모들에게도 지원과 상담이 필요합니다. 무슨 일이 일어나고 있는지 더 잘 이해하고, 우리 자신과 자녀를 돕기 위한 전략을 얻기 위해서입니다.”

부모

계속 소통하려고 노력하세요

아이는 당시에는 듣지 않는 것처럼 보여도 여러분이 하는 말을 기억할 수 있으며, 나중에 여러분의 조언을 받아들이거나 여러분에게 말을 할 수도 있습니다.

“단기간에 해결될 문제가 아닙니다. 장기적으로 접근해야 할 문제이지만, 그렇다고 해서 모든 것이 끝났다는 의미도 아닙니다.”

부모



아이를 포기하지 마세요

아이를 돕기 위해 노력하는 과정에서 때로는 좌절감을 느낄 수도 있습니다. 하지만 아이가 여러분을 밀어낼 때가 바로 여러분을 가장 필요로 할 때인 경우가 많습니다. 자해로부터의 회복은 긴 과정이며, 최선의 노력에도 불구하고 다시 나빠질 위험이 있습니다. 꼭 기억해야 할 것은 자해하는 청소년의 대부분은 시간이 지나면서 결국 자해를 멈춘다는 점입니다.



“제 태도는 이전과 많이 바뀌었어요. 어렸을 때는 분명 마음속에 수치심이 정말 컸어요. 하지만 지금은 그때보다 훨씬 좋아졌어요. 여전히 나만의 어려움은 겪고 있지만, 이제는 주변에 도움을 요청할 수 있게 되었습니다. 저를 지지해 주는 좋은 가족이 곁에 있고 친구들도 있어요. 공부를 계속하고 있고 다른 청소년들과 다름없는 평범한 일상을 보내고 있어요.

희망은 여전히 존재합니다. 단지 시간이 조금 필요할 뿐이에요. 어려움을 극복하고 반대편으로 빠져나오기까지는 정말 많은 노력과 에너지, 그리고 지원이 필요해요.

이제 가족은 지금 제 인생에서 가장 큰 비중을 차지합니다. 힘든 시기에는 나만의 괴로움에 완전히 갇히게 되거든요. 상황이 너무 힘들 때는 자신만의 세계에 갇혀 그 밖의 일은 생각조차 하기 정말 어려워요. 그래서 가족과의 **관계**를 유지하는 것이 중요해요. 함께 시간을 보내고, 여느 가족들이 하는 일들을 함께 경험하는 거죠. 물론 어려운 문제에 대해 대화할 수 있는 것도 중요하지만, 함께 '평범한' **경험**을 쌓고, 즐거운 시간을 보내고, 축하하는 시간을 갖는 것도 좋아요.”

청소년

청소년, 부모 및 보호자의 경험에 대한 자세한 정보는
www.orygen.org.au/copingwithselfharm
에서 확인하세요

도움 받을 수 있는 곳

부모와 보호자를 위한 도움

전문적인 도움

일반의(GP)

상담사/치료사

응급 상황, 경찰

및 구급차

000 (24시간)

Healthdirect

1800 022 222 (24시간)

www.healthdirect.gov.au

헬프라인 및 온라인 정보/지원

Lifeline(생명의 전화)

13 11 14 (24시간)

www.lifeline.org.au

자살 방지 콜백 서비스(Suicide Callback Service)

1300 659 467 (24시간)

www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia(호주 남성의 전화)

1300 78 99 78 (24시간)

www.mensline.org.au

청소년을 위한 도움

전문적인 도움

일반의(GP)

학교 상담사

학교 보건 교사

headspace

www.headspace.org.au

아동 및 청소년

정신 건강 서비스*

성인 정신 건강 서비스*

* 보통 일반의(GP)나 다른 의료 전문가의 의뢰를 통해 이용

헬프라인 및 온라인 정보/지원

Kids Helpline(키즈 헬프라인, 어린이 도움의 전화)

1800 55 1800 (24시간)

www.kidshelpline.com.au

E-headspace(이-헤드스페이스)

www.headspace.org.au/

eheadspace

1800 650 890 (오후 3시~오후 10시, 주
7일)

Lifeline(생명의 전화)

13 11 14 (24시간)

www.lifeline.org.au

자살 방지 콜백 서비스(Suicide Callback Service)

1300 659 467 (24시간)

www.suicidecallbackservice.org.au

© 2026 Orygen

이 문서는 저작권의 보호를 받습니다. 저작권법 1968 및 후속 개정법에 따라 허용된 경우를 제외하고, 문서의 어떠한 부분도 Orygen의 서면 동의 없이는 어떤 방법으로도 복사, 저장 혹은 전송할 수 없습니다.

권장 인용: 자해에 대처하는 방법: 부모와 보호자를 위한 가이드, 멜번: Orygen; 2021년.

면책조항 본 정보는 의학적 조언이 아닙니다. 이 문서는 일반적인 상황에 대한 것이며, 개인적 상황, 신체적 건강, 정신 상태 혹은 정신적 요건을 고려한 것은 아닙니다. 이 정보를 여러분 자신 혹은 다른 사람의 의학적 상태를 진단 또는 치료하는데 이용해서는 안되며, 여기에 있는 특정 정보를 바탕으로, 의학적 조언을 무시하거나 의학적 도움을 구하는 일을 절대 미뤄서는 안됩니다. 모든 의학적 질문은 전문 의료인에게 조언을 구해야 합니다. 확실히 않다면, 언제나 의학적 조언을 구하도록 하십시오.

Orygen은 우리가 있는 땅의 전통적인 소유자를 인정하고 그들의 과거와 현재 장로들에게 경의를 표합니다. Orygen은 현재 존재하는 원주민들에게 지속적으로 중요성을 가지는 그들의 문화적 유산, 신념 및 이들 국가와의 관계를 인정하고 존중합니다.

본 자료는 호주 정부 PHN 프로그램, Future Generation Global 및 The William Buckland Foundation을 통해 WA Primary Health Alliance의 자금을 지원받아 Orygen에서 호주 실정에 맞게 각색하였습니다. 각색된 자료에 귀중한 기여를 해주신 가족들과 청소년들에게 감사드립니다. 이 안내서는 국립보건연구원(NIHR)의 응용 연구 프로그램 보조금(연구 참조 번호 RP-PG-0610-10026) 지원을 받아 수행된 독립적인 연구를 요약한 것입니다. 본문에 표현된 견해는 저자의 것이며, 반드시 NHS, NIHR 또는 보건부의 견해를 반영하는 것은 아닙니다.

REVOLUTION IN MIND *ory gen*

문의하기

ORYGEN에 대한 더 많은 정보가 필요하시면 +61 3 9966 9100으로 전화하시거나 INFO@ORYGEN.ORG.AU로 이메일을 보내주세요.

ORYGEN.ORG.AU

35 POPLAR ROAD
PARKVILLE VIC 3052
AUSTRALIA

팔로우하세요

