

부모와 보호자를 위한 #chatsafe

부모와 보호자가 자살에 대한 안전한 온라인
커뮤니케이션을 지원할 수 있는 방법

Korean | 한국어



© 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.

참고 인용 La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

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 의료적 질문은 전문 의료인에게 조언을 구해야 합니다. 확실치 않다면, 언제나 의료적 조언을 구하도록 하십시오.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

Orygen은 우리가 존재하는 대지의 전통 소유자를 인정하고, 그들의 과거 및 현재의 장로들에게 경의를 표합니다. Orygen은 현재 존재하는 원주민들에게 지속적으로 중요성을 가지는 그들의 문화적 유산, 신념 및 이들 국가와의 관계를 인정하고 존중합니다.

부모와 보호자를 위한 #chatsafe

부모와 보호자가 자살에 대한 안전한 온라인
커뮤니케이션을 지원할 수 있는 방법



#chatsafe 가 무엇인가요?

호주를 포함한 많은 국가에서 자살에 대한 안전한 보도를 위한 언론 지침을 마련했습니다. 이 지침은 전문 언론인들을 대상으로 하며, 인터넷이나 소셜 미디어보다는 전통적인 신문이나 인쇄 매체 형태에 주로 초점을 맞춘 것입니다. 그러나, 젊은이들은 자살에 대해 여러 방식으로 소셜 미디어를 이용하는 경우가 증가하고 있음을 우리는 알고 있습니다. 따라서 전문인들을 대상으로 한 전통적 형태의 언론 매체에 초점을 둔 전략은 이들에게 도움을 주기 어렵습니다.

이 문제를 다루기 위해 #chatsafe 지침(1)을 만들었습니다. #chatsafe 지침은 젊은이들이 자살에 대해 온라인에서 안전하게 의사소통할 수 있도록 지원하기 위해 마련된 세계 최초의 증거에 기반한 틀 및 조언으로 구성되어 있습니다. 이는 젊은이, 미디어 및 자살 예방 전문가와 협력하여 개발되었으며, 호주 전역의 200명 이상의 젊은이들과 완전 공동으로 설계된 소셜 미디어 캠페인 지원을 받습니다 (2).

#chatsafe 지침에는 다음 섹션들이 포함됩니다.

- 자살 관련 사항을 게시하기 전에 고려할 점
- 자살 행동에 대한 자신의 생각, 감정 혹은 경험을 온라인에서 공유하기
- 자살 충동적 생각, 감정이나 행동의 영향을 받는 지인에 대해 의사소통 하기
- 자살 충동을 가진 사람에게 대응하기, 그리고
- 안전한 온라인 기념물 또는 페이지를 만드는 방법.

소셜 미디어 캠페인에 대한 평가 결과물에 따르면 젊은이들은 소셜 미디어 콘텐츠를 좋아할 뿐만 아니라 자살에 대해 온라인으로 의사 소통할 때 자신들의 자신감과 안전이 증가하는 것을 발견했다고 밝혔습니다 (3). 이러한 결과물은 젊은이들이 자살 예방에 대한 소셜 미디어 관련 정보를 찾는 것이 도움이 된다는 것을 시사합니다. 이는 또한 소셜 미디어가 젊은이의 정신 건강 및 자살에 대한 정보를 제공하는 수용 가능한 방법을 제시한다는 것을 의미합니다.

소셜 미디어 캠페인이 #chatsafe 정보로 젊은이들에게 도달하는데 큰 역할을 하고 있지만, 많은 성인들은 젊은이들이 소셜 미디어에서 접할 수 있는 콘텐츠 유형에 대해 우려하고 있다는 것을 우리는 알고 있습니다. 이러한 이유로 #chatsafe에는 젊은이들이 자살에 대해 온라인에서 안전하게 의사 소통할 수 있도록 지원하는 데 필요한 도구와 조언을 성인들에게 제공하는 자료도 포함되어 있습니다. 젊은이와 성인들을 위해 개발된 모든 #chatsafe 자료는 [#chatsafe 웹사이트](#)에서 가능합니다.

#chatsafe 지침을 [#chatsafe 웹사이트](#)에서 다운로드하거나 [인스타그램](#)에서 소셜 미디어 캠페인을 방문하세요. 또한 [페이스북](#)과 [인스타그램](#) 안전 센터에서 #chatsafe 지침을 찾을 수 있습니다 (4).

부모와 보호자를 위한 #chatsafe 소개

부모와 보호자는 종종 젊은이의 삶에서 가장 신뢰되는 성인입니다. 그들은 또한 정보와 지원의 중요한 출처입니다 (5). 이러한 이유로 부모와 보호자는 자살과 같은 민감하고 복잡한 주제에 대해 자녀와 함께 논의할 준비가 되어 있다고 느끼는 것이 중요합니다.

자살이라는 주제는 논의해야 할 중요한 주제일 뿐만 아니라 젊은이들이 온라인에서 보고 공유하는 콘텐츠 유형을 포함하여 소셜 미디어 주제로서도 중요합니다. 우리는 젊은이들에게 이에 대해 이야기하는 것이 어려울 수 있다는 것을 이해합니다. 우리는 또한 그러한 대화에 정신 건강 및 자살이라는 화제를 추가할 때 압도감을 느낄 수 있으며 그러한 대화를 어디서부터 시작해야 할지 또는 어떻게 시작해야 할지 알기 어려울 수도 있다는 것을 알고 있습니다. 그것이 바로 이 자료가 도움이 되는 부분입니다.

우리가 #chatsafe를 만든 목적은 부모와 보호자들이 젊은이의 삶을 사는 중요한 성인들이 좀더 확신을 가질 수 있도록 돕고 이들이 자살에 대해 온라인에서 안전하게 의사 소통할 수 있도록 돕기 위한 것입니다. 이 자료는 자살에 대해 이야기할 때 사용할 안전한 언어를 모델링하는 방법에 대한 정보를 제공하고, 젊은이들이 자살에 대해 온라인으로 안전하게 의사 소통할 수 있도록 지원하고, 소셜 미디어에서 자살 관련 콘텐츠에 참여할 수 있는 방법에 대해 결정을 내리도록 돕습니다. 허심탄회한 대화와 조기 개입은 젊은이들이 특히 자살에 대한 생각으로 힘들어 할 때 혹은 정신적 고통을 초래할 수도 있는 자살 관련 정보를 접할 때 지원을 제공한다는 점에서 매우 중요합니다. 자살에 대해 안전하게 의사소통할 수 있는 여러분의 지식과 자신감을 기쁨으로써, 여러분은 온라인과 오프라인 모두에서 자녀인 젊은이가 일관적인 행동을 하도록 격려할 수 있습니다.

이 자료의 첫 부분은 자살에 대해 젊은이들과 이야기하는 것이 중요하다는 점에 대해 몇 가지 일반적인 정보를 공유합니다. 두 번째 부분의 지원 초점은 자녀인 젊은이가 자살에 대해 온라인에서 안전하게 의사 소통할 수 있도록 여러분이 지원할 수 있는 방법입니다.



#chatsafe



이 자료에 있는 정보는 일반적인 것이며 임상 (또는 이와 유사한)가 제공한 의학적 조언을 대체하려는 것이 아닙니다. #chatsafe 내용은 16-25세를 대상으로 개발 및 평가되었으며 젊은이와 자살에 대해 대화할 때 연령을 고려할 것을 권장합니다.

“우리 젊은이들은 필연적으로 자살과 자해의 영향을 받게 될 것입니다. 부모 및 보호자인 여러분은 지원의 주요 원천이 될 수 있으며 우리가 대화할 수 있는 안전한 공간을 창출할 수 있습니다. 이들 지침을 통해 여러분은 우리의 온라인 커뮤니케이션을 주도적으로 지원할 기술, 지식 및 자료를 구비할 수 있습니다. 자살과 자해에 대해 이야기하기가 쉽지 않지만, 이것은 생명을 구할 수 있는 대화가 됩니다.”

에밀리, 청소년 조연자

“우리 젊은이들은 우리의 지원 네트워크가 이해력, 기술 및 자원을 잘 갖추어 우리를 제대로 지원할 수 있기를 바랍니다. 주변 사람들도 지지를 받고 있다는 사실을 아는 상태에서 이들의 도움을 구할 때 마음이 더 편합니다.”

엘라, 청소년 조연자

여러분의 자녀인 젊은이에게 자살에 대해 이야기하는 것은 안전하고 중요합니다.

부모와 보호자들은 젊은이들이 정신 건강과 자살 경험을 이해하도록 돕는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 그들은 또한 필요할 때 도움을 구하도록 촉진하는 중요한 역할을 할 수 있습니다. 그러나 많은 부모와 보호자들은 정신 건강, 자해 및 자살과 같은 주제에 대해 젊은이들과 이야기할 준비가 되어 있지 않다고 느낍니다 (6).

자살에 대해 이야기하기가 불편할 수 있습니다

젊은이들에게 자살에 대해 이야기하는 것이 불편하고 벅차게 느껴질 수 있습니다. 많은 성인들은 종종 자살에 대해 이야기하는 것이 젊은이들에게 자살에 대한 아이디어를 제공하거나 자살 충동적 생각을 유발할 수도 있다는 흔한 오해 때문에 젊은이들과 자살에 대해 이야기하는 것에 대해 우려합니다. 우리의 연구는 그것이 사실이 아님을 시사합니다. 연구 결과에 따르면 젊은이들이 걱정되거나 커뮤니티 내에서 자살이 발생한 경우 젊은이와 자살에 대해 이야기하는 것이 안전할 수 있습니다 (7, 8, 9). 실제로 젊은이들은 #chatsafe 팀에 자신들의 부모가 자신들의 말을 경청하고 자살에 대해 공개적으로 의사 소통하기를 원한다고 말했습니다.

“우리의 입장이 되어 보세요. 그리고 어떻게 누군가가 의사소통하기를 원할지 그리고 그 누군가가 당신을 위해 기꺼이 도와줄 거라고 확신시켜주는 것이 얼마나 중요한지 생각해 보세요. 문제가 발생할 때까지 기다리지 마세요. 미래에 무서운 일이 일어나지 않도록 하기 위해서 지속적인 대화를 가지는 관계 형성을 지금 시작하십시오.”

젊은이



자살 경험이 무엇인가요?

우리가 "자살 경험"이라고 말할 때 우리는 누군가가 개인적으로 또는 다른 사람을 통해 자살 경험을 가지는 때를 가리킵니다. 여기에는 자살 충동적 생각, 감정 또는 행동을 경험한 젊은이나 자살충동적 생각, 감정 또는 행동을 경험한 다른 사람과 접촉한 사람들이 포함될 수 있습니다. 이러한 경험은 온라인 또는 오프라인 모두에서 발생할 수 있습니다.

부모는 자녀인 젊은이에게 자살에 대해 언제 이야기할 수 있을까요?

부모로서 자녀인 젊은이에게 자살에 대해 이야기하도록 유도시킬 수 있는 방법이 여러 가지가 있습니다. 이들 중 일부의 예는 다음과 같습니다:

- 여러분은 자녀와 자녀의 안전에 대해 걱정합니다;
- 여러분은 자녀의 친구나 자녀가 아는 누군가에 대해 걱정합니다;
- 지역 사회나 자녀의 학교에서 자살 사건이 발생했습니다;
- 유명인이나 연예인이 자살로 사망하고 언론에서 이에 대해 논의되고 있습니다;
- 자살 또는 자해에 대한 정보가 소셜 미디어에서 유포되거나 공유되고 있습니다;
- 학교 교재에서 자살에 대한 주제가 다루어집니다; 또는
- 그들이 본 TV 쇼 또는 영화에서 자살에 대해 언급하거나 어떤 캐릭터가 자살로 사망합니다.

이러한 일들이 발생하면 자녀인 젊은이와 자살에 대해 의사소통을 할 때 편안하고 자신감을 갖는 것이 중요합니다. 자살에 대해 이야기하지 않거나 자살에 대한 정보를 무시하는 것은 주제를 더욱 매도하고 젊은이들에게 자살에 대해 이야기해서는 안 된다고 제안하는 결과가 됩니다 (10). 이는 도움 요청 혹은 조기 개입을 저해할 수 있으며, 정신 건강 및 자살에 관한 젊은이들과의 유용하고 안전한 대화 참여 기회를 제한할 수 있습니다.

"디지털 세계에서 사물은 어떤 날은 특정 방식으로 보일 수 있고 다음 날 또는 심지어 1시간 후에 완전히 다르게 보일 수 있습니다. 소셜 미디어는 우리 삶의 확고한 구성 요소이며 실제로 우리 존재의 확장입니다. 부모가 [온라인에서] 특정한 것들을 접하는 자녀들에게 화를 내지 않는 것이 매우 중요합니다. 젊은이로서 나는 소셜 미디어에서 본 것에 대해 부모님의 반응을 생각하여 부모님과 이야기하는 것이 두려웠어요. 부모와 자녀 모두가 힘겹다고 생각할 수 있는 개념에 대해 대화를 모색하는 방법을 배우는 것이 정말 중요하다고 생각합니다."

젊은이



다음은 자살에 관해 젊은이와 이야기할 때 여러분이 할 수 있는 몇 가지 사항입니다.

"관여하세요; 같이 동참하세요."

젊은이

- **침착함을 유지하고 우선 하고 싶은 말을 고려해 보세요.** 대화 시작 전에 생각, 감정, 전달하고 싶은 것들을 적어두는 것이 도움이 될 수도 있습니다.
- **솔직한 대화를 하십시오.** 젊은이에게 대화가 어색하거나 불편하다고 알려 주는 것도 괜찮습니다. 그들도 또한 그런 식으로 느낄 수도 있으며 이것은 감정이 약하고 솔직해도 괜찮고 안전하다는 모델에 따릅니다. 대화를 시작하고 싶은 이유가 있을 것이므로 그 이유가 무엇인지 솔직하게 이야기하십시오.
- **여러분의 언어로 직접적이고 명확하게 이야기하십시오.** 자녀인 젊은이가 여러분이 말하고자 하는 것을 이해하기 어렵게 만들 수도 있는 모호한 언어는 피하십시오.
- **이들이 비판적이지 않은 환경에서 자신을 표현할 시간을 주십시오.** 이들의 기분이 어떤지, 그리고 마음에서 떨쳐버리고 싶은 것이 있는지 물어보십시오. 이들이 바로 말할 준비가 되지 않았을 수도 있습니다. 여러분이 대화를 보류하기로 결정했다면 이들이 준비가 될 때 여러분이 다시 이야기할 것임을 알려 주십시오. 그들이 말할 준비가 되었을 때 여러분이 들을 준비가 되었음을 알려 주십시오.
- **부정적 반응을 보이거나 당황해 하지 마십시오.** 자녀인 젊은이는 여러분을 걱정시키거나 우려하게 만드는 말을 할 수도 있습니다. 그 순간에 그들과 함께 앉아서 그들을 위해 거기에 있고 기꺼이 경청할 것임을 보여 주십시오. 답답한 느낌이 들고 어떻게 해야 할지 몰라도 괜찮다는 것을 기억하십시오.
- **해결책이 필요한 것은 아닙니다.** 젊은이들은 때때로 판단하지 않고 그저 듣기만 하는 어른과 이야기하는 것이 도움이 된다고 #chatsafe 팀에게 알려왔습니다. 흔히 젊은이들은 약간의 안도감을 느끼기 위해서 자신의 문제에 대한 답이 필요한 것은 아닐 수도 있습니다. 성인이 단지 그들의 말을 경청하고, 그들이 관심을 갖고 있다는 것을 보여주고 해결책에 바로 뛰어들지 않는 것이 정말 도움이 될 수 있습니다.
- **정보를 제공하십시오.** 도움이 될 수 있는 지원 서비스 및 자료에 대해 알려주십시오 (참고 섹션: [지원 서비스 및 추가 자료](#), 21페이지).
- **적절하다면 다음에 무엇을 할 것인지에 대해 함께 계획을 세워보세요.** 자녀인 젊은이를 가장 잘 지원하는 방법에 대한 조언은 지원 서비스에 직접 문의할 수 있음을 기억하십시오.
- **자녀인 젊은이가 걱정된다면 자녀가 자살을 생각하고 있는지 직접 물어보십시오.** 그들이 자살 충동적 생각이나 감정을 경험할 수 있다는 우려가 있는 경우 명확하고 솔직한 방식으로 질문하는 것이 중요합니다. (참조 섹션: [누군가에게 자살을 생각하고 있는지 물어보는 것은 괜찮습니다](#), 14페이지).
- **지원적인 방식으로 대화를 종료합니다.** 자녀에게 감정을 공유해주어서 고맙다고 하거나, 그들이 자신의 감정을 공유할 준비가 되었을 때 여러분이 경청할 것임을 알려주십시오. 어려운 감정에 대해 이야기하는 것은 용기 있는 일이라는 것을 이들에게 상기시켜줌으로써 이들의 경험이 타당하다는 것을 확인시켜 주십시오. 서로 다시 만날 볼 시간을 정하고 그들이 필요로 할 때 여러분이 함께할 것임을 알려주는 것도 좋은 생각입니다.

안전한 공간 제공

이 모든 조언은 자녀인 젊은이가 공유할 안전한 공간을 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. 자녀인 젊은이와 자살에 대해 공개적으로 이야기할 때, 여러분은 이들이 여러분과 생각과 감정을 공유할 수 있는 안전한 공간을 제공하는 것입니다. 여러분은 또한 그들이 자신이나 다른 사람을 걱정할 경우, 그들이 여러분에게 올 수 있음을 보여주고 있습니다. 이러한 의사소통 라인을 개방하는 것은 젊은이들을 지원하는 정말 소중한 방법이며 젊은이들을 장기적으로 안전하게 보호할 수 있도록 합니다.

“적극적인 경청자가 되어 주세요. 우리를 지원해 주세요. 마음으로 경청해 주세요. 이러한 대화를 할 때 여러분의 신체 언어, 표정 및 의사 소통 방법을 주지해 주세요. 이 모든 것이 이러한 문제들에 대해 편안하게 이야기할 수 있는 안전한 환경을 조성합니다.”

젊은이

자살에 대한 통념 깨기

젊은이들의 자살과 자살 충동적 생각과 행동에 대한 몇가지 일반적인 잘못된 통념과 오해를 인정하고 도전하는 것이 중요합니다. 가장 일반적인 잘못된 통념 중 일부에 대해서는 [Orygen 웹사이트](#) 통념 깨기 (mythbusters) 섹션을 참조하십시오 (11).



소셜 미디어는 젊은이들을 위한 중요한 지원 수단이 될 수 있습니다.

호주 젊은이들은 소셜 미디어에서 점점 더 많은 시간을 보내고 있으며 페이스북, 인스타그램, 스냅챗, TikTok (및 기타)와 같은 플랫폼들을 자신들의 생각, 감정 및 아이디어에 대해 이야기할 수 있는 안전한 장소로 흔히 간주합니다. 이 때문에 일부 젊은이들은 자살과 관련된 생각과 행동, 자해에 대해 소통하기 위해 소셜 미디어에 주의를 기울일 수도 있습니다.

이러한 커뮤니케이션을 안전하고 유용하며 적절하게 유지하는 것이 #chatsafe의 목표입니다. 우리는 젊은이들에게 이러한 대화를 안전하게 나누는 데 필요한 정보 및 도구 제공을 목표로 하고 있으며 소셜 미디어를 도움과 지원을 제공하는 중요한 여건으로 보고 있습니다.

젊은이들이 소셜 미디어가 다음과 같은 기능을 한다고 생각합니다:

- 그들이 공동체 의식과 사회적 유대감을 형성할 수 있도록 돕는다;
- 도움을 구하고 정보를 찾는 접근 가능하고 적절한 방법을 제공한다. 그리고
- 매도하지 않는 방식으로 자신의 감정을 논의할 수 있는 플랫폼이다.

그럼에도 불구하고 온라인에서 자살 관련 자료에 노출되면 젊은이들을 위험에 처하게 할 소지가 있으며, 특히 정보가 안전하지 않거나 도움이 되지 않는 방식으로 공유되는 경우에는 더욱 그러합니다. 예를 들어, 특정 유형의 콘텐츠 (예: 그래픽 정보 또는 이미지)는 고통을 유발하거나 모방 자살 행동으로 이어질 수도 있습니다 (12). 그러나 연구에 따르면 주류 미디어에서 자살에 대한 정보가 책임감 있고 민감하게 공유될 때 자살률이 감소하는 것으로 나타났습니다. 이러한 이유로 #chatsafe 지침은 젊은이들이 온라인에서 안전하게 이러한 대화를 할 수 있도록 돕고 이들이 책임감 있고 민감하게 정보를 공유하도록 장려하기 위해 만들어졌습니다.

"제가 자살에 대해 처음 접한 것은 소셜 미디어에서였어요. 제겐 처음이었어요. 불행하게도 몇 년 전에 한 학생이 자살로 사망했기 때문에... 명백하게 부모들은 자살에 대한 이 모든 이야기가 떠도는 것을 걱정했지만, 참으로 불행한 그 일 이후에 포스팅을 공유하고 서로를 지원하는 젊은이들의 외적인 지원이 있었다는 것을 아는 것이 정말 중요하다고 생각합니다. 그들이 말하길, 안 괜찮아도 괜찮아, 힘들면 두려워말고 연락해라고 했어요. 그렇기 때문에 #chatsafe 같은 것이 정말 중요하다고 생각해요."

젊은이

"온라인 세상은 스마트 기기와 함께 빠르게 변화하고 있어요. 부모가 젊은이를 위한 온라인 세계에서 무슨 일이 일어나고 있는지 보고 일어나고 있는 일을 완전히 이해하는 것은 매우 어려워요. 최상의 의도를 가지고도 탐색하기가 어렵습니다. 때로는 힘겨운 일입니다."

젊은이의 부모

자살에 대한 안전한 온라인 커뮤니케이션은 어떤 모습일까요?

자살에 대한 안전한 의사소통은 #chatsafe의 핵심입니다. "안전한 의사소통"이란 젊은이들이 사용하는 언어, 온라인에서 이들이 공유하는 정보의 유형 및 젊은이들이 서로에게 제공할 수 있는 지원을 의미합니다. 젊은이의 삶에서 신뢰되는 성인이 안전한 커뮤니케이션과 안전하지 않은 커뮤니케이션을 구별하고 자신들이 온라인과 오프라인 모두에서 안전한 커뮤니케이션의 본보기가 되는 것이 도움이 됩니다. 이는 우리가 사용하는 언어가 유해한 오명에 도전하거나 강화하는 데 기여할 수 있기 때문입니다 (13). 안전하지 않은 언어를 사용하면, 의도치 않게 자살 충동적 생각에 대해 이야기하기에 안전한 사람이 아니라는 메시지를 다른 사람에게 보낼 수 있습니다. 젊은이들이 안전하지 않다고 느낄 때 연락하도록 초대하고 대화의 문을 여는 언어의 본보기가 되는 것이 성인들에게 중요합니다.

언어가 중요합니다

#chatsafe는 부모와 보호자가 자녀인 젊은이에게 자살에 대해 이야기할 때 안전한 언어를 모델로 삼을 것을 권장합니다. 또한 부모와 보호자는 자녀인 젊은이가 안전한 의사 소통의 중요성을 이해하도록 돕고 자살에 대해 그들의 동료와 의사 소통할 때 안전한 언어를 사용하도록 격려하는 것이 좋습니다. 부모와 보호자는 자녀인 젊은이를 #chatsafe 웹사이트의 [언어 및 안전 조언](#)으로 안내하길 원할 수도 있습니다.

"지금 세상은 여러분이 자랄 때와는 다릅니다."

젊은이

언어가 중요합니다



유용한 언어:

- 어떤 사람이 "자살로 사망했다" 또는 "스스로 목숨을 끊었다"라고 말해 보십시오.
- 자살은 복잡한 문제이며 삶을 마감하기까지 여러가지 복잡한 요소가 원인이 된다는 점을 시사하세요.
- 희망과 회복**의 메시지를 포함하세요.
- 자살을 생각하고 있을 수도 있는 다른 사람들에게 전문적인 도움을 구할 수 있는 곳과 방법을 알려주십시오 (참고 섹션: [지원 서비스 및 추가 자료](#), 21페이지).
- 자살을 방지할 수 있는 요인들에 대한 정보를 제공해 주세요. (예. 의미 있는 활동에 참여해서 관계를 맺고 유지하기)
- 자살을 예방할 수 있고, 전문적인 도움을 받을 수 있으며, 회복이 가능함을 시사하세요.
- 젊은이들이 여러분이나 친구, 신뢰할 수 있는 다른 성인 또는 전문가에게 이들의 감정에 대해 이야기하도록 격려하십시오.

도움이 되지 않는 언어:

- 자살을 범죄나 죄악처럼 묘사하는 말들을 사용하지 마세요. 예를 들어, 자살을 범했다라고 하기 보다 자살로 사망했다라고 말하세요. 어떤 사람이 자살을 범했다라고 말하는 것은 누군가가 느끼는 감정이 잘못됐거나 용납되지 않는다는 것을 암시할 수 있고, 누군가가 도움을 청할 경우 자신들이 비판받지 않을까 걱정하게 만들 수도 있습니다.
- 자살이 문제나 삶의 스트레스 요인, 정신 건강 문제에 대한 "해결책"이라고 말하지 마세요.
- 자살을 미화시키거나 낭만적으로 표현하거나 호소력 짙게 들리는 단어들을 사용하지 마세요.
- 자살이 사소하거나, 실제보다 단순한 문제처럼 보이게 하는 언어를 사용하지 마세요.
- 자살의 원인으로 하나의 사건을 탓하거나, 자살이 괴롭힘이나 소셜 미디어 사용처럼 단 한가지 원인의 결과라고 암시하는 표현을 하지 마세요.
- 잘못된 통념, 오명, 고정관념을 강화하거나 자살에 대해 아무것도 할 수 없음을 암시하는 판단적인 문구를 사용하지 마세요.
- 실제 자살이나 자살 시도에 대한 세부적인 정보를 제공하지 마세요.
- 자살 방법이나 장소에 대한 정보를 제공하지 마세요. 여러 건의 자살 행위가 있었던 특정한 장소 혹은 "핫스팟"에 대해 언급하지 마세요.

자살에 대한 대화는 중단될 수도 없고 중단되어서도 안 되지만 희망, 회복 및 도움 요청에 대한 이야기가 이러한 토론의 중심에 있다는 것이 중요합니다. 자녀인 젊은이가 자신의 감정에 대해 신뢰할 수 있는 사람과 이야기하도록 격려하고, 자살이 복잡하고 예방 가능하다는 사실에 초점을 맞추고, 언제라도 도움을 받을 수 있다는 점을 반복함으로써 이러한 대화를 안전하게 할 수 있는 도구를 이들에게 제공하게 됩니다.

자녀인 젊은이가 자신의 경험에 대한 정보를 안전하게 공유할 수 있는 방법

#chatsafe 지침은 젊은이들이 온라인에 게시할 수도 있는 정보에 대해서 시간을 두고 잘 생각해 보도록 권장하며 또한 정보 공유 이전에 공유하려는 이유에 대해 미리 생각하도록 권장합니다. 그들의 포스팅이 자신과 다른 사람들에게 어떤 영향을 미칠 수 있는지, 그리고 더 안전하거나 더 도움이 될 다른 의사 소통 방법이 있는지 여부를 생각해 보는 것도 좋은 상기 방법입니다.

자녀인 젊은이가 온라인에서 자살 관련 정보를 공유하려는 경우 다음 사항을 상기시키는 것이 중요합니다.

- 포스팅은 입소문을 타며, 그 포스팅은 그걸 보거나 공유하는 사람들을 제대로 통제 하지 못할 수도 있다.
- 부정확하거나 매도하거나 안전하지 않은 포스팅은 다른 사람들에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다.
- 인터넷은 영구적이다: "한 번 게시되면 항상 게시"되며 다른 사용자들은 스크린샷을 찍거나 다른 사람에게 보여줄 수 있다. 그리고
- 온라인에 게시할 때 다른 사람이 올리는 안전하지 않거나 유해한 댓글이 있는지 정기적으로 포스팅을 모니터링하는 것이 중요하다.



#chatsafe



자녀인 젊은이가 자신의 자살 경험에 대해 온라인에 게시하려는 경우 다음과 같은 질문을 하면 도움이 될 수도 있습니다.

- 온라인에서 경험을 공유하면 어떤 느낌이 들까? 친구나 가족에게 그것을 먼저 읽어달라고 부탁하면 도움이 될까?
- 이 경험을 공유함으로써 얻고자 하는 것이 무엇인가? 경각심을 일깨우고 싶은건가 아니면 도움을 청하고 싶은건가? 이것들을 이룰 수 있는 더 효율적인 방법이 있을까?
- 자살 충동적 생각, 감정 혹은 행동에 대한 여러분의 현재 또는 과거의 경험에 대해 정신 보건 전문가에게 이야기하는 것이 도움이 된다고 생각하나? 어떤 자원, 사람 또는 친구를 활용할 수 있을까? (참조 섹션: [지원 서비스 및 추가 자료](#), 21페이지).
- 누가 자신의 포스팅을 보게 될까? 예를 들어, 전문 정신 건강 사이트에 포스팅을 할 건가, 혹은 익명 포럼 혹은 공개 플랫폼에 포스팅을 할 건가?
- 자신의 포스팅이 친구, 다른 가족 구성원 및 동료에게 어떠한 영향을 미칠까?
- 자신의 포스팅을 읽은 사람이 자신의 경험에 대해 읽은 후, 자기 자신이나 자신이 아끼는 사람을 어떻게 도와야 하는지 알게 될까? 그렇지 않은 경우 과거에 도움이 된 사항에 관한 제안을 몇 가지 제공하는 것이 도움이 될 수도 있습니다.

"부모님이 시간을 내어 소셜 미디어 플랫폼에 익숙해질 수 있게 되면 정말 도움이 됩니다."

젊은이

젊은이들이 자신이 걱정하는 사람에게 다가갈 수 있도록 지원하기

자녀인 젊은이가 온라인에서 공유된 내용으로 인해 누군가에 대해 걱정하고 있다면, [#chatsafe 지침](#)에서는 그들이 편안하다고 느끼는 대로 온라인 또는 오프라인에서 그 사람과 직접 대화하도록 권장하십시오.

지침에서는 또한 그들이 신뢰할 수 있는 성인 (예: 자신, 다른 부모/가족 구성원 또는 교사)이나 친구에게 알리고 가능한 경우 전문적인 조언을 구하는 것이 도움이 될 것이라고 제안합니다.

자녀인 젊은이가 누군가를 걱정하고 있고 온라인에서 이러한 대화를 나누고 있다는 사실을 여러분이 알고 있다면 그들에게 상기시킬 사항은 다음과 같습니다.

자녀인 젊은이가 친구에게 이야기하기 전에

온라인에서 타인들에게 온정의 손길을 나누는 것은 많은 사람에게 지지와 연결, 지원의 중요한 바탕이 될 수 있습니다. 어떤 사람이 자살에 대해 생각하고 있음을 암시하는 내용은 항상 진지하게 취급하도록 자녀인 젊은이에게 반드시 알리고 이들이 제공할 수 있는 지원 유형과 제공할 수 있는 시기에 대한 경계를 분명하게 설정하도록 하십시오.

연락하기 전에 [#chatsafe 지침](#)에서는 젊은이들이 먼저 자신에게 자문해보길 권장합니다. 자녀인 젊은이와 함께 다음과 같은 질문들을 시도할 수 있습니다.

- 지금 자신의 기분이 어떤가?
- 이 사람에게 도움을 제공해 줄 수 있나?
- 지원을 구할 수 있는 곳이나 필요한 경우 보다 포괄적인 지원을 찾을 수 있는 곳을 알고 있나?
- 이것이 자신을 불안하게 하거나 속상하게 만들까?

그들이 보는 내용이 고통스럽거나 젊은 사람이 응답하기에 불편해도 괜찮습니다. 젊은이들은 그들이 제공할 수 있는 지원의 한계를 인식하고 스스로 도움을 요청하는 것이 그들의 책임이 아님을 이해해야 합니다. 이것은 특히 친구나 동료가 개인적으로 메시지를

보내거나 비밀로 해달라고 요청하는 경우, 젊은이 당사자에게는 큰 책임처럼 느껴질 수 있습니다.

부모 또는 보호자로서 여러분은 자녀인 젊은이에게 다음 사항을 자신이 할 수 있다는 것을 상기시켜 이들을 도울 수 있습니다.

- 도움 요청을 위해 여러분에게 올 수 있고 여러분 자신이나 다른 누구든지 신뢰할 수 있는 성인에게 알릴 수 있습니다.
- **전문적인 조언**을 구할 수 있습니다 (참조 섹션: [지원 서비스 및 추가 자료](#), 21페이지); 그리고
- 자살 관련 내용을 **관련 플랫폼**에 신고할 수 있습니다 (참조 섹션: [일반 소셜 미디어 플랫폼들의 다양한 안전 기능](#), 19페이지).

누군가에게 자살을 생각하고 있는지 물어봐도 괜찮습니다.

젊은이가 자신이 걱정하는 사람에게 응대하기로 결정할 때, [#chatsafe 지침](#)에서는 그 사람에게 개인적으로 연락하여 걱정하고 배려하고 있다는 사실을 알려줄 것을 권장합니다. 그럴 경우 위험에 처한 사람은 자신의 생각, 감정 또는 경험을 설명할 수도 있을 것입니다.

그 시점에서 누군가에게 "자살을 생각하고 있습니까?" 라고 직접 물어봐도 괜찮습니다. 연구에 따르면 자살 충동적인 생각에 대해 묻는 것이 자살 시도를 할 가능성을 증가시키지는 않습니다 (7,8,9). 그러한 질문은 직접적이고 명확하게 해야 합니다. 자녀인 젊은이가 자신이 걱정하는 사람에게 질문하는 방법에 대한 몇 가지 제안은 다음과 같습니다.

- "자살을 생각하고 있나요?"
- "자살하고 싶은 기분인가요?"
- "삶을 끝낼 생각을 하고 있나요?"

그러나 이러한 상황에서 누군가에게 완벽하게 맞는 말은 없으며 아무 말도 하지 않는 것보다 지지를 보이고 도움을 제공하는 것이 더 낫다는 것을 자녀인 젊은이에게 상기시키십시오.

이들은 다음에 무엇을 해야 되나요?

자녀인 젊은이가 아는 사람이 즉각적인 자살 위험에 처해 있거나 자살 시도를 하고 있다고 걱정하는 경우:

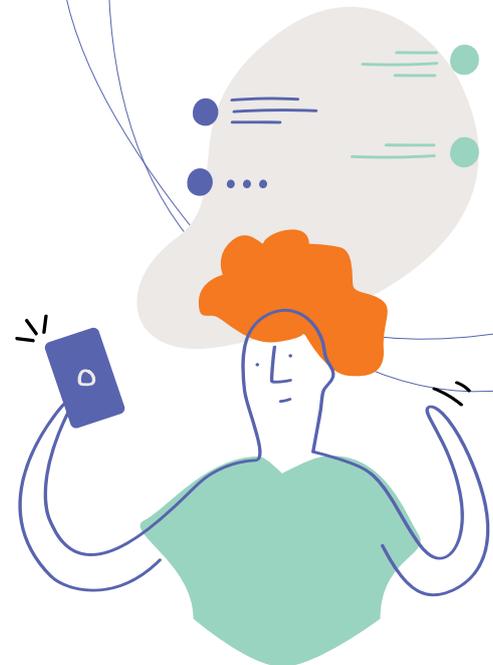
- 위험에 놓인 사람에게 000에 전화하라고 권유하세요.
- 그 사람의 가족이나 소셜 네트워크 내 사람 등 그 사람의 안부를 확인해 줄 수도 있는 사람에게 연락하세요. 그리고
- 그 사람이나 가족 또는 소셜 네트워크에 있는 사람에게 연락할 수 없으면 그 사람 대신 000으로 전화하십시오. 그들은 여러분의 이름과 연락처, 여러분이 전화를 건 사람에 대한 정보, 위험에 처해 있음을 암시하는 말, 포스팅/메시지의 날짜와 시간, 그 사람의 현재 위치 (알고 있는 경우)에 대해 질문할 것입니다.

그 사람이 즉각적인 자살 위험에 처하지 않은 경우, 자녀인 젊은이에게 다음과 같이 하도록 격려하십시오.

- 그 사람에게 지원이 가능하며 전문가의 도움을 받아야 한다고 그 사람을 안심시킵니다.
- 그들이 이야기하길 원하는지 또는 여러분이 무엇을 도와줄 수 있는지 그들에게 물어봅니다.
- 그들이 도움을 받을 수 있는 곳을 알고 있는지 또는 일부 지역 지원 서비스에 대한 연락처 정보를 원하는지 물어봅니다 (참조 섹션: [지원 서비스 및 추가 자료](#), 21페이지); 그리고
- 그들이 여러분과 이야기하고 싶어하지 않을 수도 있음을 존중하고 누군가와 이야기하도록 격려합니다.

"자신에게 관대하게 대해 주세요.
두려움이 생겨도 괜찮아요."

젊은이



자살 발생 후 온라인에서 안전하게 대화하기

자살로 사망한 사람을 기억할 때, 해당 상황에 대해 안전하게 무엇을 이야기해야 할지, 어떻게 이야기해야 할지 잘 모를 수 있습니다. 다음은 몇 가지 기억해야 할 사항들입니다.

이러한 대화들은 온라인에서 발생할 가능성이 높습니다.

온라인으로 공유되는 정보는 매우 빠르게 수많은 사람들에게 도달할 수 있습니다. 따라서 커뮤니티 내에서 또는 대중의 눈에 자살로 인한 사망이 있는 경우, 젊은이들이 온라인에서 그러한 정보를 접할 가능성이 높습니다.

젊은이들은 웹사이트나 소셜 미디어와 같은 비공식적인 지원 출처가 자신들이 정보를 얻거나 자신들의 자살 경험에 대해 논의할 가능성이 있는 곳이라고 자주 말합니다 (14).

이러한 대화들은 압도감을 줄 수 있지만 한편으로는 안전할 수 있습니다.

많은 성인들은 젊은이들과 자살 및 소셜 미디어 사용에 대한 대화를 시작하려고 할 때 압도감을 느낍니다. 이것은 이해할 수 있는 일이며 자녀인 젊은이가 어떻게 반응할지 걱정하는 것은 괜찮습니다. 그러나 "완벽한" 대화란 없으며 "옳은 것"이라고 말하는 것보다 대화를 시작하여 여러분이 관심을 갖고 있고 기꺼이 경청할 의향이 있다는 것을 자녀인 젊은이에게 보여주는 것이 훨씬 더 중요합니다. 모든 답을 알고 있을 필요는 없다는 것과 지원 서비스에 연락하여 자녀인 젊은이를 도울 수 있는 방법에 대한 추가 조언을 얻을 수 있음을 기억하세요 (참조 섹션: [지원 서비스 및 추가 자료](#), 21 페이지).

이러한 대화들을 촉진하는 유용한 방법이 있습니다.

- 안전한 언어를 모델로 삼습니다 (참조 섹션: [언어가 중요합니다](#), 12페이지);
- 젊은이들이 자신의 감정에 대해 이야기하도록 격려합니다. 그리고
- 도움이 항상 제공된다는 것을 상기시킵니다.

이러한 대화들이 도움이 될 수 있습니다.

자살로 사망한 사람에 대해 온라인으로 소통하는 경우 [긍정적인 이야기와 추억을 공유할 수 있는 안전한 공간을 그들이 창출할 수 있는 방법이 항상 있음](#)을 젊은이들에게 상기시키십시오. 이는 자녀인 젊은이가 자신의 감정을 공유하는 데 도움이 되는 방법이 될 수 있고 긍정적인 대화를 격려할 수 있습니다.

이러한 대화들은 자녀인 젊은이의 웰빙에 중요할 수 있으며 안전하게 할 수 있을 때 추가적인 자살 행동을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

온라인 대화와 포스팅에 안전하지 않은 메시지가 있는지 항상 모니터링하고 지원 서비스를 제공하는 것이 중요합니다 (참조 섹션: [지원 서비스 및 추가 자료](#), 21 페이지).

소셜 미디어는 젊은이들이 자신의 감정에 대해 이야기할 수 있는 기회를 제공할 수 있지만, 또한 그들에게 해를 끼칠 가능성도 있기 때문에 이를 안전한 방법으로 하는 것이 중요합니다. 예를 들어 잘못된 정보와 소문은 온라인에서 빠르게 퍼질 수 있으며, 자살을 선동적으로 묘사하거나 부추기는 혹은 매도하는 방식으로 묘사하는 콘텐츠는 부정적인 결과를 초래할 수 있어 경우에 따라서는 취약한 개인에게 추가적인 자살 행동을 유발할 수 있습니다.

커뮤니티에서 자살이 발생한 경우 소셜 미디어에서 공유되는 대화와 정보가 적절하고 도움이 되도록 커뮤니티에서 취할 수 있는 조치들이 있습니다. #chatsafe [커뮤니티를 위한 가이드](#)는 자살로 젊은이를 잃은 지역사회에 도움이 되는 자료이며 다른 젊은이들을 안전하게 지키기 위한 중요한 정보를 제공합니다.

온라인에서 보는 콘텐츠에 대한 자기 관리 및 통제

#chatsafe 지침은 자기 관리를 실천하고 자신의 웰빙에 대해 표현하는 것을 옹호합니다. 이것은 젊은들 자신뿐만 아니라 그들의 부모와 보호자에게도 적용됩니다. 여기에는 소셜 미디어로부터 휴식을 취하거나, 다른 활동에 참여하거나, 혹은 안전하지 않은 콘텐츠를 차단하거나, 숨기거나 신고하여 소셜 미디어 뉴스 피드를 제어하는 등의 일이 포함될 수 있습니다.

자녀인 젊은이에게 상황이 너무 버겁게 느껴질 때 자기 관리를 연습할 수 있으며 소셜 미디어에서 벗어나서 다른 무언가를 해도 괜찮다는 것을 상기시키십시오.

“따라 잡기가 무척 어려워요. 젊은이들과 어린이는 이러한 것들을 조기에 수용합니다. 그것이 부모와 자식 사이에 약간의 차이를 만드는 것 같아요. 부모로서 여러분은 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하기 위해 대화에 참여해야 합니다. 여러분의 아이들이나 여러분이 돌보는 사람들을 위해 그곳에 나가야 합니다.”

부모



#chatsafe

#chatsafe 가이드라인의 상위 10개의 조언은 [#chatsafe 웹사이트에서 다운로드할 수 있습니다.](#)



젊은이들이 부모와 보호자가 알기를 바라는 것

“우리 엄마는 정신건강의학과 의사는 아니다. 하지만 나를 사랑하신다. 그것으로 충분하다.”
젊은이

→ **무서움이나 판단이 아닌 사랑과 존경과 연민으로 우리에게 접근하세요.**

열린 마음을 유지하세요.
소셜 미디어가 나쁜 것만은 아니며 어떤 면에서는 나에게 피난처를 제공할 수 있어요.

앉아서 경청해주세요.
이해하는 시간을 가져보세요.

나의 감정을 정당화해주세요.
비록 내가 감정적이더라도, 내가 지금 겪고 있는 일들을 최소화하려고 하지 마세요.

내가 준비되기 전에 나에게 공유하도록 강요하지 마세요.

당황하지 마세요!
상대가 침착한 상태라는 것을 제가 느낄 수 있을 때 어려운 문제들을 공유하는 것이 훨씬 쉽습니다.

신뢰감을 쌓으세요.
제가 당신을 신뢰한다면, 당신에게 도움을 청할 가능성이 훨씬 더 높아집니다. 저의 온라인 활동을 몰래 팔로우하지 마세요. 질문이 있는 경우 저에게 직접 하세요.

저의 장점을 상기시켜 주세요.
어려운 시기를 극복하는 데 도움이 되도록 격려해 주세요.

→ **당신이 모든 답을 가지고 있거나 제 문제를 해결할 필요는 없어요.**

제가 힘들어 할 때 판단하는 태도 없이 내 말을 들어주는 것만으로도 너무 좋을 수 있어요.

→ **제가 자살할지도 모른다는 걱정이 든다면, 저에게 직접적으로 그리고 선입견 없이 물어보세요.**

여러분은 이렇게 말할 수도 있습니다. “때때로 사람들은 이런 느낌을 가질 때 자살에 대해 생각할 수도 있어요. 지금 자살을 생각하고 있나요?”

→ **제가 소셜 미디어의 위험과 이점을 이해하도록 도와주세요.**

→ **저의 소셜 미디어를 접근하지 못하도록 하는 것은 제 삶의 중요한 부분을 제거하는 것임을 이해해 주세요.**

→ **도움이 되는 자료를 안내하고 제가 전문적인 도움을 받을 수 있는 곳을 알려주세요.**

필요할 경우 또는 필요할 때 - 이는 온라인 정신 건강 서비스 (예: eheadspace)를 포함할 수도 있습니다. 안전한 공간 (예: LGBTIQ+ 긍정적 커뮤니티 그룹)에 대해 알려주거나 정신 건강 전문가 또는 일반 의료인과 저를 연결해 주세요.

→ **어떻게 도와야 할지 확실치 않은 경우 저에게 물어보세요!**

“내가 지금 바로 도울 일이 있나?”라고 간단히 말할 수도 있습니다.

→ **여러분 자신의 소셜 미디어 사용을 고려해 주세요.**

우리는 모두 휴대폰에 보내는 시간의 양에 대해 어려움을 겪습니다. 제 화면 시간에만 집중하는 대신, “이걸 해야 돼”에서 “이것은 정말 나에게 도움이 되었는데 너에게 도움이 될 것 같다고 생각해?”라고 대화 방식을 전환하면 도움이 됩니다.

지원 서비스 및 도움 가능

각 플랫폼의 안전 기능 신고 및 이용

젊은 사람이 온라인에서 본 충격적인 내용을 가지고 여러분에게 찾아오거나, 이러한 내용을 여러분 자신이 직접 접한 경우, 각 플랫폼에 신고 기능이 내장되어 있습니다. 이는 특히 콘텐츠가 다른 사람을 힘들게 할 수 있다고 생각되거나 누군가가 위험에 처할 수도 있음을 시사하는 경우에 도움이 될 수 있습니다. 좀더 인기 있는 사이트가 몇 가지 아래에 나열되어 있지만 각 플랫폼과 플랫폼이 제공하는 보고 기능에 대한 자세한 정보는 [eSafety commissioner](#) 웹사이트에서 찾을 수 있습니다.

"부모님이 젊은이들이 이용할 수 있는 정신 건강 자원과 서비스에 대해 알고 있고 이에 대해 나에게 알려줄 수 있다면 정말 도움이 됩니다."

젊은이

페이스북

[페이스북 헬프 센터](#)에는 자살 관련 자료를 접하게 되는 사람들을 돕기 위한 여러 방안이 있습니다. 자살 예방 헬프 센터에서는 훈련을 받은 페이스북 안전팀에게 자살 콘텐츠를 신고하는 방법에 대한 정보를 제공합니다. 안전팀은 포스팅 및 사용자의 위치를 확인합니다. 필요한 경우, 자살이나 자해의 위험이 있는 사람을 돕기 위해 응급 구조 서비스에 연락할 수 있습니다. 또한 자살 예방 헬프 센터에서는 국가별 자살 예방 도움의 전화에 대한 정보를 제공해서 자살 충동적 생각, 감정 혹은 행동을 경험하는 이들을 돕고 있습니다.

인스타그램

[인스타그램 헬프 센터](#)는 자살이나 자해의 위험을 암시하는 콘텐츠를 사용자가 신고할 수 있도록 세부사항을 제공합니다. 사용자는 다음의 방식으로 신고할 수 있습니다:

1. 포스팅 위에 (iOS 시스템) 혹은 (안드로이드 시스템) 인지 선택 후 "신고하기" 탭하기
2. "부적절합니다"를 탭합니다.
3. "자해" 선택하기.
4. "신고"를 누르기.

헬프 센터에서는 또한 자살 위기를 겪는 동안 사람들을 도울 수 있도록 자살 예방 웹사이트 및 핫라인 링크를 제공합니다.

스냅챗

[스냅샷 지원 센터](#)에서는 다른 사용자가 걱정되는 경우, 그 사용자가 도움이나 전문가의 도움을 받도록 유도할 것을 권장합니다. 만약 사용자가 자살 위험이 있는 사람과 연관되는 것을 불편해 한다면, 다음의 방식으로 신고할 수 있습니다:

1. 신고하고자 하는 스냅 방문.
2. 스냅을 열고 누른 상태에서 "스냅 보고"를 선택합니다.
3. "추가 옵션"을 선택합니다.
4. "이 Snapchatter가 자기 자신을 다치게 할까 걱정됩니다"를 선택합니다.

트위터

[트위터 헬프 센터](#)에서는 자해 혹은 자살 위험성이 있는 내용을 공유하는 사람들을 대처하는 전담 전문팀이 있으며, 이 팀은 자해 및 자살 관련 내용을 신고하는 방법에 대해 정보를 제공하고 있습니다. 자해나 자살의 징조를 인지하는 방법에 대한 정보와 트위터 자살 예방 대응팀에게 알리기 위한 온라인 양식도 제공됩니다.

TikTok

여러분이 누군가의 안전을 걱정하게 만드는 비디오를 본 경우, TikTok은 이를 신고할 것을 권장합니다. 그러면 TikTok에서 적절한 자료와 지원 정보로 그 사람에게 연락할 것입니다. 콘텐츠를 포스팅한 사용자가 곤경에 처하지 않을 것임을 알아 두는 것이 중요합니다. 다른 사람의 콘텐츠를 신고하려면:

1. 영상 우측 하단의 화살표를 탭하세요.
2. '신고' 아이콘을 탭합니다.
3. '자해'를 선택한 다음 우려 사항에 대한 내용을 제공합니다.

[TikTok 안전센터](#)에는 또한 지역 자살 예방 핫라인과 자해 및 자살 관련 콘텐츠를 신고하는 방법에 대한 정보가 포함되어 있습니다.

디스코드

디스코드는 다른 사용자가 걱정될 경우 그 사용자가 [디스코드 안전센터](#)에 게시된 핫라인 중 하나를 통해 도움을 구하도록 격려할 것을 여러분에게 권장합니다. 디스코드는 또한 여러분이 서버 관리자 또는 소유자에게 연락하여 이들이 서버를 조정하고 개인에게 지원을 제공할 수 있도록 여러분의 우려 사항을 알려줄 것을 제안합니다. 여러분은 또한 [이 온라인 양식](#)을 통해 여러분의 우려 사항을 디스코드 Trust & Safety 팀에 신고할 수 있습니다.

대면, 온라인 또는 전화로 제공 가능한 지원 서비스

여러분이나 여러분이 아는 젊은이에게 도움이 필요하다고 하더라도 도움 요청 자체가 힘겹게 느껴질 수 있습니다. 그러나 여러분의 지원을 위해 준비된 많은 지원 서비스가 있으며 이들에게 연락하는 것이 종종 우려를 덜게 되는 첫 단계가 됩니다. 아래에 몇가지 온라인 및 대면 지원을 열거했습니다.

또한 여러분 자신의 정신 건강을 돌보고 젊은이에게 건강하고 책임감 있는 소셜 미디어 사용을 모델로 삼을 수 있는 방법에 대해 생각하는 것도 중요합니다.

여러분 또는 다른 누군가가 즉각적인 위험에 처한 경우 000으로 전화하세요. 긴급 지원을 위해서는 인근 병원 응급실에 갈 수 있습니다.

모두를 위해

지역 GP

응급 상황, 경찰 및 구급차 000

인근 병원 응급실

Lifeline Australia

모든 호주인에게 연중무휴 무료 온라인 및 전화 개인 위기 지원 및 자살 예방 서비스를 제공합니다.

방문 사이트: www.lifeline.org.au
전화: 13 11 14 (연중무휴)

Suicide Call Back Service

자살로 영향을 받은 모든 호주인에게 무료 전화, 온라인, 비디오 상담 및 위기 지원을 제공합니다.

전화: 1300 659 467(연중무휴)

Beyond Blue

Beyond Blue는 정보 그리고 온라인 및 전화 지원을 제공하여 호주의 모든 사람들이 최상의 정신 건강을 얻을 수 있도록 돕습니다.

방문 사이트: www.beyondblue.org.au
전화: 1300 22 46 36 (연중무휴)

MensLine

MensLine Australia는 언제 어디서나 호주 남성을 지원하는 전화 및 온라인 상담 서비스입니다.

방문 사이트: www.mensline.org.au
전화: 1300 78 99 78 (연중무휴)

Qlife

QLife는 성적 성향, 정체성, 성별, 신체, 감정 또는 관계에 대해 상담을 원하는 사람들에게 익명 및 무료 LGBTI 동료 지원과 추천을 제공합니다. 젊은이들은 웹 채팅이나 전화를 통해 지원을 접할 수 있습니다.

방문 사이트: www.QLife.org.au
전화: 1800 184 527 (오후 3시-오전 12시에 가능)

젊은이들을 위해

Kids Helpline

5-25세 사이의 어린이 및 젊은이들에게 비밀이 보장되는 무료 전화 및 온라인 상담을 제공합니다.

방문 사이트: www.kidshelpline.com.au

전화: 1800 551 800 (연중무휴)

headspace

headspace 센터는 호주 전역에 위치하고 있으며, 전문 훈련을 받고 기꺼이 도울 준비가 된 직원들을 갖추고 있습니다. 가까운 센터를 찾아보세요.

방문 사이트: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

12세-25세 사이의 젊은이들과 그 가족들 및 친구들을 위해 이메일, 채팅 그리고 전화 상담 제공. eheadspace는 호주 동부 표준 시간으로 오전 9시에서 새벽 1시까지 주 7일 운영합니다. 젊은이의 부모 혹은 보호자로서 여러분도 가족 임상의와 온라인 혹은 전화 예약을 요청하실 수 있습니다.

방문 사이트: www.headspace.org.au/eheadspace

전화: 1800 650 890

(이용 가능 시간: 호주 동부 표준 시간, 오전 9시에서 새벽 1시까지, 주 7일).

ReachOut 온라인 포럼:

ReachOut Australia는 14-25세 사이의 젊은이들이 서로 어울리고 생각하는 바를 토론할 수 있는 온라인 공간을 제공합니다.

방문 사이트: www.au.reachout.com/forums

부모와 보호자를 위해

Parentline 및 기타 주립 기반 육아 헬프라인

Parentline은 0-18세 아동의 부모와 보호자를 위한 전화 상담 및 지원 서비스입니다. Parentline 서비스는 주립 기반이며 연락 번호는 각기 다릅니다.

Parentline 서비스의 저장소 및 연락처는 Raising Children 웹 사이트에 열거되어 있습니다.

방문 사이트: www.raisingchildren.net.au

ReachOut: 부모 및 보호자 코칭 서비스

가족 및 육아를 위한 전문 코치와 함께 비밀이 보장되는 무료 일대일 지원을 제공합니다.

방문 사이트: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

Transcend

Transcend는 트랜스젠더 및 성별이 다양한 호주 젊은이들의 부모와 보호자를 위해 온라인 및 대면 동료 지원, 정보 및 옹호를 제공합니다.

방문 사이트: www.transcendaus.org

도움이 될 만한 추가 자료

부모와 보호자를 위한 #chatsafe: 온라인 대화 링크:
<https://www.youtube.com/watch?v=kTffIXROZl4>

#chatsafe: 커뮤니티를 위한 가이드

젊은이의 자살 후 소셜 미디어 사용 및 자살 집단 예방 지원하기

링크: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

자해 대처: 부모와 보호자를 위한 안내서

젊은이가 자해할 때 부모, 보호자 및 가족 구성원이 대처할 수 있도록 돕기.

링크: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter - 국립 정신 건강 위원회

부모와 젊은이들이 서로를 지원하도록 돕기

링크: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

Beyond Blue: 아동 정신 건강 체크리스트 (4-16세에 적합)

자녀가 어떻게 생각하고 느끼고 행동했는지 질문함. 자녀에게 전문적 지원의 필요 여부를 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.

체크리스트는 기밀 사항입니다.

링크: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

headspace: 친구 및 가족을 위해

가족 구성원 지원 방법, 정신 건강을 위한 조언, 청소년을 이해하고 정신 건강에 대한 대화 시작 방법 등에 대한 정보.

링크: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

Kids Helpline

자녀가 온라인 세상에서 위험 관리를 적절하게 하면서 동시에 혜택을 누릴 수 있도록 지원하세요.

링크: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

전자 안전국

여러분의 정보를 보호하고 부적절한 콘텐츠를 신고하는 방법을 포함하여 최신 게임, 앱 및 소셜 미디어에 대해 알아보세요.

링크: <https://www.esafety.gov.au/parents>

양육 네트워크

십대 직전 및 십대의 우울증 관련 정보.

링크: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ReachOut

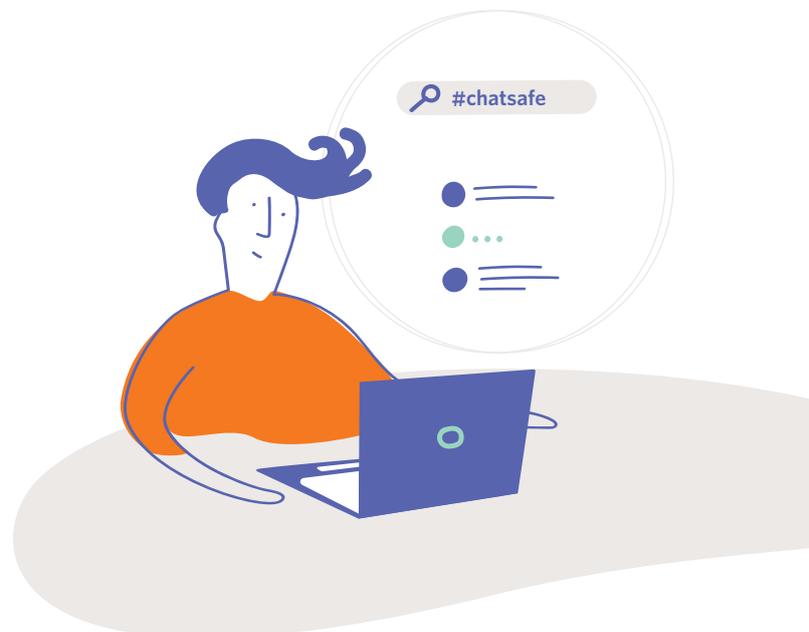
Instagram에 대한 부모 가이드

링크: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

빅토리아주 교육훈련부

자녀의 정신 건강 돌보기 - 읽기 쉬운 버전.

링크: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>

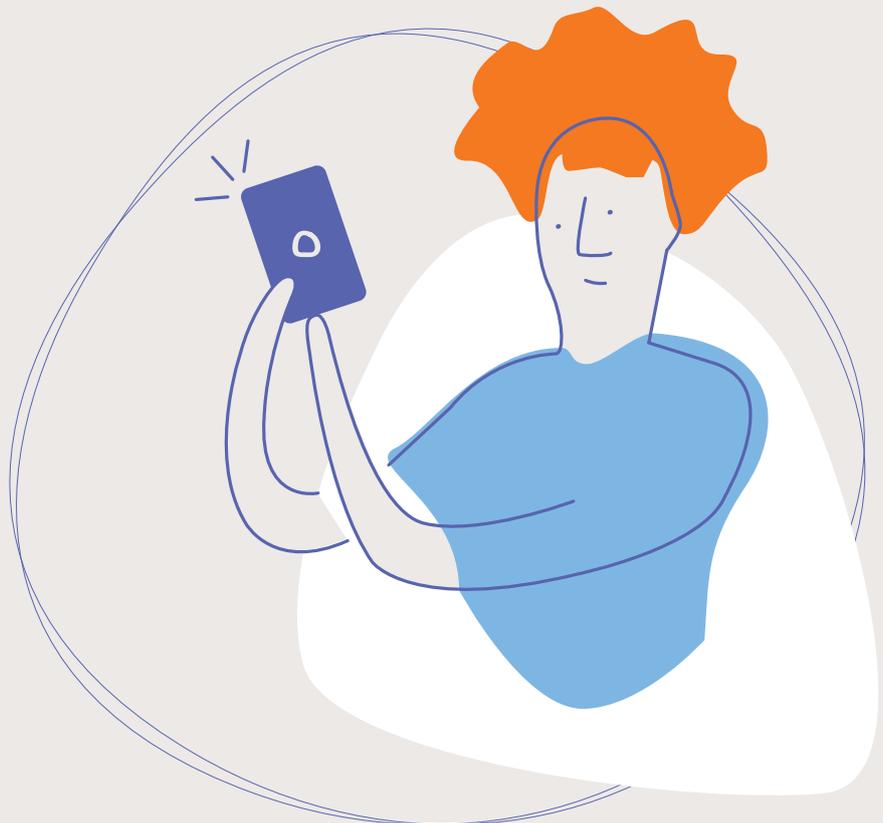


#chatsafe로 최신 정보를 유지하세요.

#chatsafe에서 업데이트된 증거와 최신 연구로 최선을 다해 젊은이들과 성인의 삶을 지원하는 것을 지속적 목표로 삼고 있습니다. #chatsafe에서 수행하는 작업 및 여러분이 사용 가능한 자료에 대한 최신 정보를 알아보려면, 이 웹 사이트를 계속 확인하세요. www.orygen.org.au/chatsafe

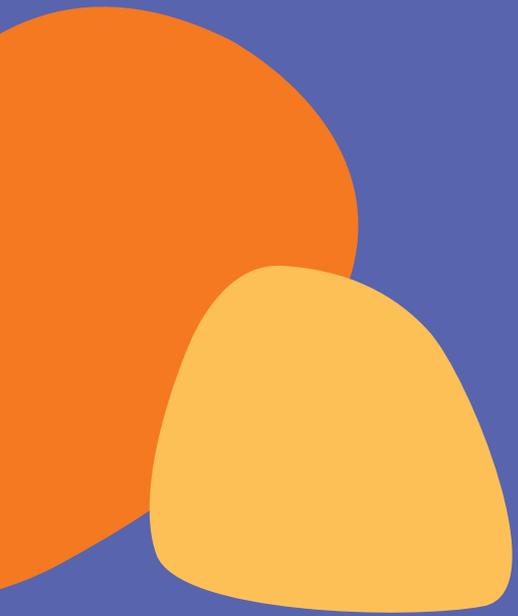
또한 정기적으로 젊은이를 위한 정보 제공을 위해 소셜 미디어 페이지도 업데이트합니다. 이 정보를 자녀인 젊은이에게 보내거나 대화를 시작하는 데 사용할 수 있습니다. 다음에서 팔로우할 수 있습니다.

- 인스타그램: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au/);
- 페이스북: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online/);
- 트위터: [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au); 그리고
- 유튜브: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



참고문헌

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. *JMIR Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/594991777257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.



www.orygen.org.au/chatsafe