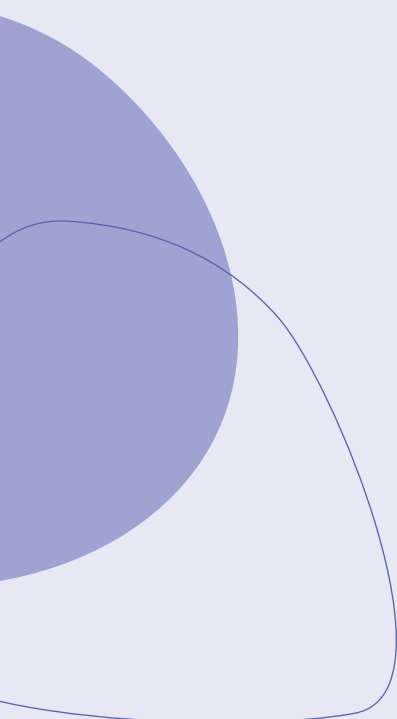


부모와 보호자를 위한 #chatsafe:

청소년이 자해 및 자살에 대해 온라인에서 안전하게 소통하기 위한 가이드

제2판





©Orygen 2023

추천 인용 La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R. & Robinson, J. 부모와 보호자를 위한 #chatsafe: 청소년들이 자해 및 자살에 대해 온라인에서 안전하게 소통할 수 있도록 지원. 제2판. 멜번: Orygen. 2023년.

면책 사항 이 정보는 일반적인 교육 및 정보 목적으로만 제공됩니다. 이 문서는 발행일 현재 최신 버전이며, 모든 호주 주 및 준주 (달리 명시되지 않은 한)와 관련이 있으며 다른 관할권에서는 적용되지 않을 수 있습니다. 개별 환자와 관련된 모든 진단 및/또는 치료 결정은 환자의 임상 상황에 대한 전문 조사 및 의견을 바탕으로 내려져야 합니다. 법이 허용하는 한도 내에서, Orygen은 귀하가 이 정보를 사용하거나 의존함으로써 발생하는 어떠한 손실이나 손해에 대해서도 책임을 지지 않습니다. 사용자는 자신의 의료 행위를 수행할 때 자신의 전문적 기술과 판단에 의존해야 합니다. Orygen은 이 정보에 언급된 제품, 치료 또는 서비스를 보증하거나 권장하지 않습니다.

Orygen은 우리가 있는 땅의 전통적인 소유자를 인정하고 그들의 과거와 현재 장로들에게 경의를 포함합니다. Orygen은 오늘날을 살아가는 원주민들에게 여전히 중요한 그들의 문화 유산, 신념, 국가와의 관계를 인정하고 존중합니다.



부모와 보호자를 위한 #chatsafe:
**청소년이 자해 및 자살에 대해 온라인에서
안전하게 소통할 수 있도록 지원**

제2판





목차

- 6 #chatsafe란 무엇입니까?
- 7 부모와 보호자를 위한 #chatsafe 소개
- 8 세계적 상황
- 10 **1부**
일반적인 조언
- 16 **2부**
자해 및 자살에 대한 안전한 온라인
커뮤니케이션이란 무엇인가요?
- 28 **3부**
라이브스트림, 게임, 협정,
가짜 뉴스 및 커뮤니티
- 32 **4부**
자신과 청소년 자녀 돌보기
- 35 지원 서비스

#chatsafe란 무엇입니까?



#chatsafe는 청소년들이 자해 및 자살에 대해 온라인에서 안전하게 소통할 수 있는 기술과 지식을 갖추도록 돕는 자살 예방 프로그램입니다.

2018년, Orygen은 청소년들이 온라인에서 자살에 대해 안전하게 소통할 수 있도록 세계 최초로 증거에 기반한 지침을 개발했습니다 (1). 이 지침은 청소년, 언론 전문가 및 자살 예방 전문가와 협력하여 개발되었습니다. 2019년에는 호주 전역의 200명 이상의 청소년들이 이 지침을 소셜 미디어 캠페인으로 전환하는 데 도움을 주었습니다 (2).

소셜 미디어 캠페인에 대한 평가에 따르면, 청소년들은 #chatsafe 소셜 미디어 콘텐츠에 호감을 보였을 뿐만 아니라, 온라인에서 자살에 대해 소통할 때 자신감과 안전에 대한 인식이 높아졌습니다 (3). 이는 청소년들이 소셜 미디어에서 자살 예방에 관한 정보를 찾는 것이 도움이 될 수 있음을 시사합니다. 또한 소셜 미디어가 정신 건강 및 자살 예방에 관한 정보를 청소년에게 전달하는 적절한 방법이 될 수 있음을 의미합니다.

청소년들이 이 지침과 소셜 미디어 캠페인을 좋아하고 그것이 도움이 된다고 생각했지만, 우리는 자해에 대해 소통하는 데 있어 중요한 지침이 누락되어 있다고 느꼈습니다. 자해는 그 사람이 자해를 하는 이유나 자살 의도가 있는지 여부에 관계없이, 의도적으로 자해 또는 음독을 하는 것을 포함합니다 (4). 이러한 공백을 메우고 빠르게 변화하는 소셜 미디어의 특성을 따라잡기 위해, 자해 및 새로운 소셜 미디어 트렌드에 대한 정보를 포함하는 #chatsafe 가이드라인의 제2판을 발표했습니다.

소셜 미디어 캠페인이 청소년들에게 #chatsafe 정보를 제공하는 데 큰 역할을 하고 있지만, 많은 성인들이 청소년들이 소셜 미디어에서 접할 수 있는 콘텐츠 유형에 대해 걱정하고 있다는 사실을 잘 알고 있습니다. 이러한 이유로, #chatsafe에는 성인들에게 청소년들이 자해 및 자살에 대해 온라인에서 안전하게 소통할 수 있도록 지원하는 데 필요한 지식과 기술을 제공하기 위한 리소스도 포함되어 있습니다.

청소년과 성인을 위해 개발된 모든 #chatsafe 자료들은 #chatsafe 웹사이트에서 확인할 수 있습니다.

orygen.org.au/chatsafe.

부모와 보호자를 위한 #chatsafe 소개

부모와 보호자는 청소년의 삶에서 가장 신뢰할 수 있는 성인인 경우가 많으며, 정보 및 지원의 중요한 원천입니다 (5). 따라서, 부모와 보호자는 자해 및 자살과 같은 민감한 주제에 대해 청소년과 대화할 수 있는 지식과 자신감을 갖는 것이 중요합니다.

또한 온라인 플랫폼은 청소년들이 공동체 의식과 소속감을 형성하고, 특정 주제에 대한 정보를 찾을 수 있는 일반적인 장소이므로, 부모와 보호자가 소셜 미디어에 대해 청소년과 편안하게 이야기하는 것이 중요합니다. 우리는 청소년과 소셜 미디어에 대해 이야기 나누는 것이 어려울 수 있다는 것을 알고 있습니다. 또한 이러한 대화에 정신 건강, 자해, 자살에 대한 이야기를 추가하는 것이, 부담스러울 수 있고 대화를 어떻게 시작해야 할지 알기 어려울 수 있다는 것도 잘 알고 있습니다. 이 자료가 도움이 될 것입니다.

우리는 부모와 보호자가 보다 자신감을 갖고 준비를 갖추어 청소년이 자해 및 자살에 대해 온라인에서 안전하게 대화할 수 있도록 지원하기 위해 부모와 보호자를 위한 #chatsafe를 만들었습니다.

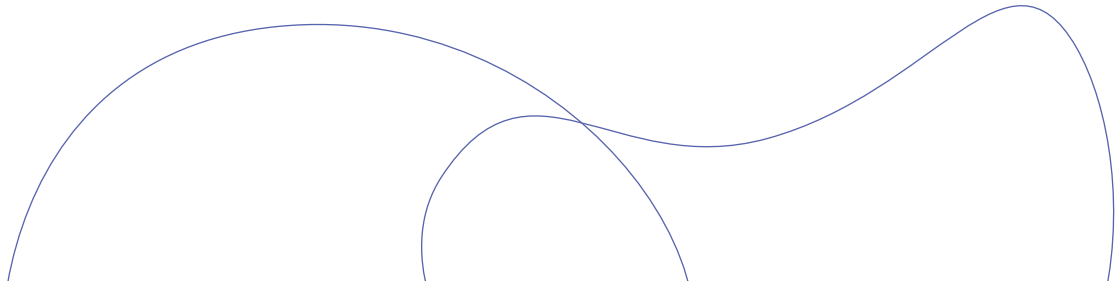
이 자료에서, '청소년 자녀'는 부모, 보호자, 간병인 또는 가까운 가족 구성원으로서 개인적으로 연결되어 있을 수 있는 12~25세의 모든 사람을 지칭합니다.

이 자료에서는 자해 및 자살에 대해 이야기할 때 안전한 언어를 사용하는 방법, 청소년 자녀가 이러한 주제에 대한 안전한 콘텐츠를 만들 수 있도록 지원하는 방법, 청소년이 보고 싶은 온라인 콘텐츠의 종류를 결정하는 데 도움을 주는 방법에 대한 정보를 제공합니다.

청소년에게 도움을 제공할 때, 특히 청소년이 자해나 자살에 대한 생각으로 어려움을 겪고 있거나, 괴로울 수 있는 이러한 주제에 대한 정보를 접했을 때, 이러한 대화를 공개적으로 조기에 나누는 것은 매우 중요합니다. 자해와 자살에 대해 안전하게 소통할 수 있는 지식과 자신감을 키우면, 온라인과 오프라인 모두에서 청소년 자녀가 배운대로 안전하게 소통 하도록 격려할 수 있습니다.

이 자료는 총 4부로 구성되어 있습니다.

- **1부. 일반적인 조언.** 1부에서는 자해 및 자살에 대해 청소년과 대화하는 것의 중요성에 대한 일반적인 정보를 제공합니다.
- **2부. 자해 및 자살에 대한 안전한 온라인 커뮤니케이션이란 무엇인가요?** 2부에서는 청소년 자녀가 자해 및 자살에 관한 온라인 콘텐츠를 안전하게 만들고, 보고, 이에 대응할 수 있도록 지원하는 방법에 대한 정보를 제공합니다.
- **3부. 라이브스트림, 게임, 협정, 가짜 뉴스 및 커뮤니티.**
- **4부. 자신과 청소년 자녀 돌보기.**



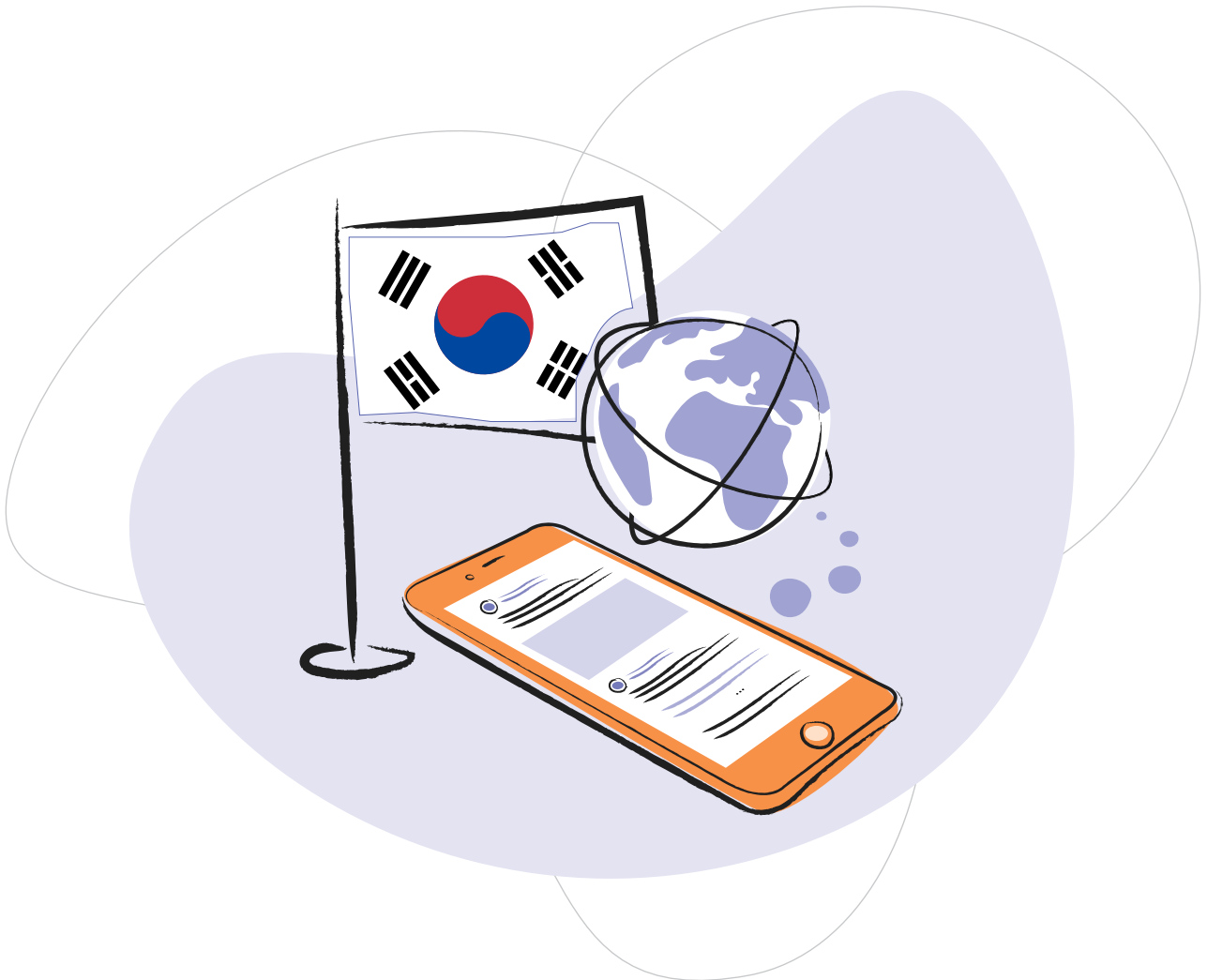
세계적 상황

이 자료는 처음에 호주의 부모와 보호자를 위해 개발되었지만, 자해와 자살은 전 세계 청소년에게 심각한 문제이며, 다양한 문화적 및 지역적 맥락에 따라 이러한 주제에 대한 대화가 전개되는 방식에 영향을 미칠 수 있다는 것을 잘 알고 있습니다.

2023년에 우리는 Meta로부터 자금을 지원받아 전 세계 독자들을 위해 이 자료를 수정했습니다. 우리는 소셜 미디어, 자해 및 자살과 같은 주제가 전 세계적으로 어떻게

논의되는지 알아보기 위해 15개국의 부모, 보호자 및 자살 예방 전문가들과의 자문 과정을 거쳤습니다.

이 자료의 현재 버전은 Mindlink와의 파트너십을 통해 한국에 거주하는 부모와 보호자를 위해 수정되었습니다. 자문 과정을 통해 의견을 주신 모든 분들께 감사의 말씀을 전합니다.



한국의 부모, 보호자, 자살 예방 전문가가 들려준 이야기

상담을 진행하면서 한국 청소년의 자해, 자살, 소셜 미디어 사용에 대한 다양한 우려와 어려움을 들을 수 있었습니다.

자살 예방 전문가들은 한국에서 자살은 매우 금기시되며, 많은 사람들이 자살에 대해 이야기하거나 '자살'이라는 단어를 사용하는 것을 피한다고 말했습니다. 연구에 따르면 자해와 자살에 대해 판단하지 않는 방식으로 이야기하는 것이 자살과 자해의 위험을 증가시키지는 않지만, 이러한 주제는 논의하기 어렵고, '자살'이라는 단어와 같은 직접적인 언어를 사용하는 것이 부담스럽거나 불편하게 느껴질 수 있다는 것을 잘 알고 있습니다.

부모가 자신의 자녀가 정신 건강이나 자해로 어려움을 겪고 있다는 사실을 처음 알게 되면, 매우 당황스럽고 부담스러울 수 있습니다. 부모는 낙인 때문에 이러한 주제에 대해 이야기하는 데 장벽을 느낄 수 있으며, 자녀와 이러한 대화를 시작하는 데 불편함을 느낄 수 있습니다. 한국의 자살 예방 전문가들은 이러한 상황에 처한 부모가 자녀가 겪고 있는 상황을 더 잘 이해하고 대응 방법을 알 수 있도록 몇 가지 지침을 제공하는 것이 중요하다고 말했습니다.

일부 부모와 자살 예방 전문가들은 자해 및 자살과 관련된 안전하지 않은 콘텐츠가 소셜 미디어에서 얼마나 쉽게 접근 가능한지, 그리고 온라인 자해 트렌드와 커뮤니티에서 이러한 주제를 흥미진진하거나 화려하게 보여줄 수 있는 것에 대해 우려를 표명했습니다. 또한 청소년들이 자신의 의견과 감정을 표현하는 방법으로, 소셜 미디어에서 이러한 주제에 대해 안전하게 소통하는 것이 유익할 수 있다는 의견도 있었습니다.



이 안내서의 1부에는 자해 및 자살과 관련된 일반적인 오해에 대한 정보가 포함되어 있습니다. 이 안내서의 2부에서는 자해와 자살에 대해 말할 때 왜 안전한 언어가 중요한지에 대해 설명합니다.

이 안내서의 1부에는 청소년 자녀에게 자해 및 자살에 대해 언제, 어떻게 이야기할 수 있는지에 대한 정보가 포함되어 있습니다.

이 안내서의 2부에서는 청소년 자녀가 온라인에서 자해 및 자살에 대해 안전하게 소통할 수 있도록 지원하는 방법에 대한 정보를 제공합니다.

1

일반적인 조언



청소년 자녀와 자해 및 자살에 대해 이야기하는 것은 안전하고, 중요한 일입니다

부모와 보호자는 청소년이 자신의 정신 건강과 자해 및 자살 경험을 이해하도록 돕는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 또한 청소년이 도움이 필요한 경우 도움을 받을 수 있도록 지원하는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 그러나 많은 부모와 보호자는 정신 건강, 자해, 자살과 같은 주제에 대해 청소년 자녀와 대화하는 방법에 대해 긴장하거나 확신을 갖지 못합니다 (6).

자해와 자살에 대해 이야기하는 것은 불편할 수 있습니다

많은 성인들은 청소년에게 자해와 자살에 대해 이야기하는 것이 그 생각을 머릿속에 심어주거나 자살 행동으로 이어질까 봐 걱정합니다. 연구에 따르면 이는 사실이 아닙니다. 청소년이 걱정되거나 지역사회 내에서 자살 사망자가 발생한 경우 청소년에게 자살에 대해 이야기하는 것이 안전할 수 있음을 보여주는 많은 증거가 있습니다 (7-9). 실제로 청소년들은 부모가 자신의 이야기를 들어주고 자해와 자살에 대해 공개적으로 이야기할 수 있기를 바란다고 #chatsafe 팀에 이야기했습니다.



자해 및 자살 경험이란 무엇인가요?

"자해 및 자살 경험"이란, 자해 또는 자살을 경험했거나 자해 또는 자살한 사람을 알고 있는 모든 경우를 의미합니다. 이러한 경험은 사람마다 다르지만, 자해를 하거나 자살 생각, 감정 또는 행동을 직접 경험하거나 이를 경험한 다른 사람에 대해 보거나 들은 청소년이 모두 포함될 수 있습니다. 이러한 경험은 온라인이나 오프라인에서 발생할 수 있습니다.

부모는 청소년 자녀에게 언제 자해 또는 자살에 대해 이야기해야 하나요?

청소년 자녀에게 자해 또는 자살에 대해 이야기해야 하는 이유는 여러 가지가 있습니다. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 자녀와 자녀의 안전이 걱정되는 경우,
- 자녀의 친구나 아는 사람이 걱정되는 경우,
- 지역 사회 또는 청소년 자녀가 다니는 학교에서 자살이 발생한 경우,
- 유명 인사나 연예인이 자살로 사망하여 언론에서 논의되고 있는 경우,
- 자해 또는 자살에 대한 정보가 지역사회 또는 소셜 미디어에서 공유되고 있는 경우,
- 학교 교과서에서 자해 또는 자살에 대한 주제를 다루는 경우, 또는
- 자녀가 본 TV 프로그램이나 영화에서 자해 또는 자살에 대해 언급하거나 자해를 하거나 자살로 사망하는 인물이 등장하는 경우.

이러한 일이 발생하면, 자녀와 자해 또는 자살에 대해 편안하고 자신감 있게 이야기하는 것이 중요합니다. 자해 및 자살에 대한 정보를 무시하거나, 이러한 문제가 발생했을 때 이에 대해 이야기하지 않으면, 이러한 주제에 대한 낙인이 커질 수 있습니다. 이로 인해 청소년은 자해 또는 자살에 대해 이야기하는 것을 피해야 한다고 생각하게 될 수 있으며 (10), 이는 도움이 필요할 때 도움을 구하지 못하게 하고, 이러한 주제에 대해 도움이 되고 안전한 대화를 나눌 수 있는 기회를 제한할 수 있습니다.

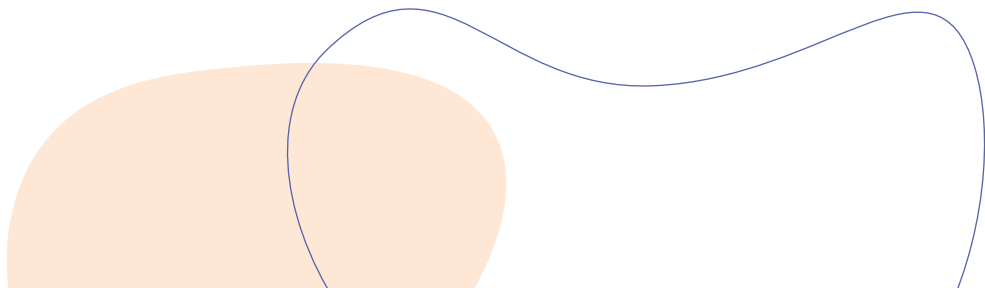
다음은 청소년과 자해 또는 자살에 대해 이야기할 때 시도할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- **침착하게 먼저 무슨 말을 하고 싶은지 생각해 보세요.** 대화를 시작하기 전에 자신의 생각이나 감정, 이야기하고 싶은 내용을 적어두면 도움이 될 수 있습니다.
- **솔직하게 말하세요.** 대화가 어색하거나 불편하게 느껴진다면 자녀에게 솔직하게 말해도 괜찮습니다. 그들도 그렇게 느낄 수 있으므로, 자신의 감정에 대해 이야기함으로써, 그들 또한 연약하고 솔직해도 안전하다는 것을 보여줄 수 있습니다. 이 대화를 시작하려는 데에는 이유가 있으므로, 그 이유가 무엇인지 솔직하게 이야기하세요.
- **명확하고 직접적인 언어로 이야기하세요.** 청소년 자녀가 부모가 말하려는 내용을 이해하기 어려울 수 있는 모호한 표현은 사용하지 마세요.
- **판단하지 않는 환경에서 자신을 표현할 시간을 주세요.** 자녀에게 기분이 어떤지, 털어놓고 싶은 말이 있는지 물어보세요. 자녀가 당장 이야기할 준비가 되지 않았을 수 있으므로, 대화를 미루기로 결정한 경우, 나중에 다시 대화할 것임을 알려주세요. 자녀가 말할 준비가 되었을 때 경청할 준비가 되어 있음을 알려주세요.
- **반응하거나 당황하지 않도록 노력하세요.** 자녀가 부모를 걱정하거나 염려하게 만드는 말을 할 수 있습니다. 그 순간에 자녀와 함께 있으면서 자녀를 위해 곁에 있고 기꺼이 경청할 의향이 있다는 것을 보여주도록 노력하세요. 막막하고 무엇을 해야 할지 모르는 경우에도 괜찮다는 것을 기억하세요.
- **해결책이 있어야 할 필요는 없습니다.** 청소년들은 #chatsafe 팀에 때때로 판단 없이 그저 이야기를 들어주는 어른과 이야기하는 것 만으로도 도움이 된다고 말했습니다. 청소년들은 종종 문제에 대한 해답이 없어도 안도감을 느낄 수 있습니다. 어른이 그들의 이야기를 들어주고, 관심을 갖고 있다는 것을 보여주고, 설불리 해결책을 제시하지 않는 것 만으로도 도움이 될 수 있습니다.
- **정보를 제공하세요.**
- **도움이 될 수 있는 지원 서비스 및 리소스에 대해 알려주세요.**
- **상황이 된다면, 다음에 무엇을 할 것인지에 대해 함께 계획을 세웁니다.** 자녀를 가장 잘 지원하는 방법에 대한 조언을 얻기 위해 지원 서비스에 직접 문의할 수 있음을 기억하세요.

- **자녀가 걱정된다면, 자살을 생각하고 있는지 직접 물어보세요.** 자녀가 자살 충동이나 감정을 경험하고 있다고 우려되는 경우, 명확하고 솔직하게 물어보는 것이 중요합니다.
- **지지해주는 방식으로 대화를 마치세요.** 자녀에게 자신의 감정을 공유해줘서 고맙다고 말하거나, 그들이 공유할 준비가 되었을 때 부모가 곁에서 경청할 것임을 알려주세요. 어려운 감정에 대해 이야기하는 것은 용기 있는 일임을 상기시켜 그들의 경험을 인정해 주세요. 또한 서로 다시 확인하는 시간을 정하고 자녀가 필요할 때 부모가 곁에 있다는 것을 알려주는 것도 좋은 방법입니다.

안전한 공간 제공하기

자해 또는 자살에 대해 자녀와 공개적으로 대화하는 것은 자녀가 자신의 생각과 감정을 부모와 공유할 수 있는 안전한 공간을 제공하는 것입니다. 또한 자녀들이 자신이나 다른 사람에 대해 걱정할 때 부모에게 이야기할 수 있다는 것을 보여주는 것입니다. 이러한 열린 소통의 장을 만드는 것은 청소년을 지원하는 소중한 방법이며 청소년의 안전을 지키는 데 도움이 될 수 있습니다.



자해와 자살에 대한 오해

자해와 자살에 대한 몇 가지 일반적인 통념과 오해를 인정하고 이의를 제기하는 것이 중요합니다.



표 1. 자해와 자살에 대한 오해와 진실

오해...	진실...
자해는 자살을 시도하거나 자살 충동을 느끼는 것을 의미한다.	자해는 종종 대처 메커니즘이며, 사람들은 다양한 이유로 자해를 합니다. 자해가 반드시 자살 시도는 아니며, 항상 자살에 대해 생각하고 있음을 의미하지는 않지만, 자해와 자살 사이에는 연관성이 있습니다. 자해를 하는 사람은 향후 자살할 위험이 더 높습니다. 또한 실수로 의도한 것보다 더 심각한 자해를 하여, 생명을 위협에 빠뜨릴 수 있습니다.
자해는 관심을 끌기 위한 행위다.	자해를 하는 대부분의 사람들은 관심을 받으려는 것이 아닙니다. 사실, 많은 사람들이 자신의 자해 행동을 숨기려고 매우 열심히 노력합니다.
자해를 하는 사람들은 정신 장애가 있다.	자해는 정신 질환이 있는 사람에게 더 흔하지만, 누구나 자해에 대해 생각하거나 자해에 관여할 수 있습니다. 자해는 장애가 아닌 행동입니다.
누군가에게 자살 충동을 느끼는지 물어보는 것은 좋은 생각이 아니다.	'자살'이라는 단어를 사용하거나 자살 충동이나 시도에 대해 직접적으로 물어보는 것이 고통스러운 감정이나 피해 위험을 높이지는 않습니다.
자살에 대해 이야기하는 것은 누군가의 머릿속에 자살에 대한 생각을 심어주거나 자살을 시도하도록 부추길 수 있다.	자살에 대해 안전하게 이야기한다고 해서 다른 사람의 머릿속에 자살에 대한 생각을 심어주거나 자살 생각이나 행동의 가능성이 높아지는 것은 아니며, 자살에 대한 이야기를 피한다고 해서 자살이 사라지는 것은 아닙니다. 실제로 자살과 관련된 생각, 감정 또는 행동에 대해 이야기할 기회를 주는 것은 그들에게 도움이 될 수 있으며, 피해의 위험을 줄일 수 있습니다.
자살에 대해 하고 싶은 말은 무엇이든 해도 괜찮다.	자살에 대한 특정 언어나 콘텐츠는 도움이 되지 않고 고통스러울 수 있습니다. 안전하지 않은 언어를 사용하거나 자살 시도, 장소 또는 방법을 묘사하는 콘텐츠를 공유하면 해당 콘텐츠를 볼 수 있는 사람들에게 해를 끼칠 위험이 높아질 수 있습니다. 온라인에서 자살에 대해 이야기할 때는 안전한 언어를 사용하고, 안전하지 않은 콘텐츠가 신고되거나 삭제되도록 하는 것이 중요합니다.
정신 질환을 앓고 있는 사람 등 특정 사람들만이 일생 동안 자살 충동을 느낄 수 있다.	여러 가지 요인으로 인해 자살 충동이나 행동에 취약해질 수 있지만, 자살은 누구에게나 영향을 미칠 수 있습니다.

다음 페이지에 표 계속

오해...	진실...
온라인에서 누군가 자살 충동을 느끼고 있는지 쉽게 알 수 있다.	온라인에서 누군가가 자살 충동을 느끼는지 알기는 어려울 수 있습니다. 많은 사람들이 자살 충동을 느낀다는 사실을 다른 사람에게 직접 말하지 않으며, 자살충동을 온라인에서 식별하기 어려울 수 있으므로 경고 신호를 간과할 수 있습니다.
온라인에서 자살 충동이나 계획에 대해 이야기하는 사람은 관심을 받고자 하는 것일 뿐, 절대 자살을 시도하거나 자살로 죽지 않을 것이다.	자살 충동을 경험하는 사람들은 심한 고통이나 절망감을 느끼는 것이 일반적이며, 이로 인해 자살만이 유일한 선택지라고 생각할 수 있습니다. 자살에 대한 모든 경고 신호나 대화를 진지하게 받아들이고, 온라인에서 소통할 때는 판단하지 않는 언어를 사용하는 것이 중요합니다.
자살은 한 가지 원인이나 사건의 결과다.	자살은 복잡한 문제이며 하나의 원인이나 사건으로 설명할 수 없습니다. 대부분의 경우 여러 가지 위험 요인이 자살에 취약하게 만드는 데 기여합니다. 이러한 위험 요인은 사람마다 다르게 영향을 미치며, 한 사람의 위험 요인이 다른 사람에게는 동일하지 않을 수 있습니다.
자살 충동이나 시도를 경험한 사람은 죽기로 결심한다.	자살 충동을 경험하거나 자살 시도를 하는 사람들이 반드시 죽고 싶어 하는 것은 아닙니다. 대신 다른 선택지나 대처 방법이 없다고 생각할 수 있습니다. 적절한 시기에 지원을 받으면 이러한 고통을 줄이고 자살을 예방할 수 있습니다.
자살을 막기 위해 할 수 있는 일은 없다. 자살 시도와 사망은 예고 없이 일어난다.	자살은 예방할 수 있습니다. 적절한 도움은 자살 시도와 사망을 예방하는 데 매우 효과적입니다. 누군가가 위험에 처했을 때 이를 인지하는 방법을 알고, 도움을 요청할 수 있도록 지원하는 것이 중요합니다.

소셜 미디어는 청소년에게 중요한 지원의 원천이 될 수 있습니다

청소년들이 소셜 미디어에서 보내는 시간이 점점 늘어나고 있으며, 소셜 미디어 플랫폼을 자신의 생각과 감정을 이야기할 수 있는 안전한 장소로 여기는 경우가 많다는 것을 잘 알고 있습니다.

청소년들은 소셜 미디어에 대해 다음과 같이 말합니다.

- 공동체 의식과 사회적 유대감을 형성할 수 있도록 한다.
- 도움을 요청하고 정보를 찾을 수 있는 접근 가능하고 적절한 방법을 제공한다.
- 낙인 찍히지 않는 방식으로 자신의 감정을 논의할 수 있는 플랫폼이다.

이 때문에, 일부 청소년은 자해와 자살에 대해 소통하기 위해 소셜 미디어를 이용할 수 있습니다.

특히 안전하지 않거나 도움이 되지 않는 방식으로 정보가 공유되는 경우, 온라인에서 자해 및 자살 콘텐츠에 노출되면 청소년에게 위험을 초래할 수 있다는 사실을 잘 알고 있습니다. 예를 들어, 노골적인 정보나 이미지가 포함된 콘텐츠는 청소년에게 고통을 주거나 청소년이 보거나 읽은 내용을 모방하도록 유도할 수 있습니다 (11). 그러나 주류 언론에서 자살에 대한 정보를 책임감 있고 민감하게 공유할 경우 자살률이 감소할 수 있다는 연구 결과가 있습니다. 이러한 이유로, 청소년들이 온라인에서 안전하게 대화를 나누고 안전하고 책임감 있는 방식으로 정보를 생성하고 공유하도록 장려하기 위해 #chatsafe 가이드라인이 만들어졌습니다.



2

**자해 및 자살에 대한 안전한
온라인 커뮤니케이션이란
무엇인가요?**



안전한 온라인 커뮤니케이션이란 청소년이 사용하는 언어, 청소년이 제작하고 소비하는 언어 및 시각적 온라인 콘텐츠, 청소년이 온라인에서 서로에게 제공할 수 있는 지원을 말합니다.

부모와 보호자가 안전한 언어와 안전하지 않은 언어의 차이를 알고 온라인과 오프라인 모두에서 안전한 의사소통을 직접 실천하는 것이 도움이 됩니다. 청소년들은 우리가 사용하는 언어를 모방할 수 있고, 안전한 의사소통은 자해 및 자살에 대한 낙인을 줄일 수 있는 반면, 안전하지 않은 언어는 유해한 낙인을 강화할 수 있기 때문입니다 (12). 또한 안전하지 않은 언어는 의도치 않게 누군가에게 우리가 자해 및 자살에 대해 이야기하기에 안전한 사람이 아니라는 메시지를 전달할 수 있습니다. 성인은 대화를 열어주고 청소년들이 안전하지 않다고 느낄 때 도움을 요청하도록 유도하는 언어의 모범을 보이는 것이 중요합니다.

이 정보를 활용하는 방법

이 섹션에서는 청소년들이 자해 및 자살에 관한 온라인 콘텐츠를 안전하게 제작하고 이에 대응하는 방법에 대한 정보를 제공합니다. 여기에는 자신의 이야기 말하기, 걱정되는 사람에게 연락하기, 자살로 사망한 사람 기억하기 등이 포함됩니다. 부모와 보호자는 이 정보를 사용하여 안전한 행동의 모범을 보이고 청소년들이 온라인에서 안전하게 지낼 수 있도록 지원할 수 있습니다. 청소년 자녀가 온라인에서 자해 및 자살 콘텐츠에 어떻게 참여하는지에 대해 자녀와 대화를 시작하거나 대화 전, 대화 중, 대화 후에 참고할 수 있는 안내서로 이 정보를 사용할 수 있습니다.



말과 시각 자료의 중요성

#chatsafe는 부모와 보호자가 청소년 자녀에게 자해 및 자살에 대해 이야기할 때 안전한 언어를 사용하도록 권장합니다. 또한 부모와 보호자는 청소년 자녀가 안전한 의사소통의 중요성을 이해하도록 돕고 자해 및 자살에 대해 또래와 대화할 때 안전한 언어를 사용하도록 장려하는 것이 좋습니다.

일부 부모와 보호자는 청소년 자녀가 자해 또는 자살에 대해 온라인에서 대화하는 것에 대해 걱정할 수 있지만, 이러한 대화는 실제로 일어나며 안전하게 대화하면 자녀에게 도움이 될 수 있습니다.

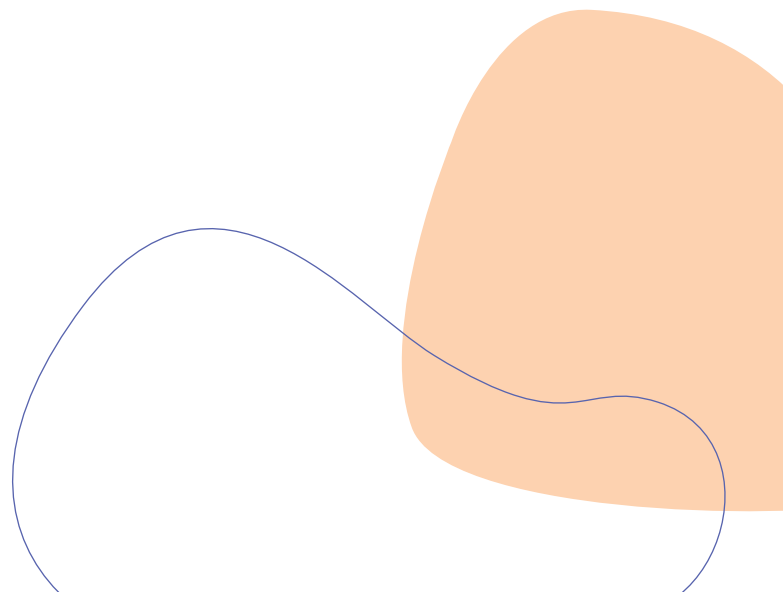
낙인을 찍지 않는 언어를 사용하고 희망, 회복, 도움을 구하는 이야기에 초점을 맞추는 것이 중요합니다. 자녀가 신뢰할 수 있는 사람과 자신의 감정에 대해 이야기하도록 격려하고, 자해와 자살은 예방할 수 있다는 점에 초점을 맞추고, 항상 도움을 받을 수 있다는 점을 상기시킴으로써 청소년 자녀에게 이러한 대화를 안전하게 할 수 있는 기술을 제공할 수 있습니다.

아래 표에는 안전한 언어와 안전하지 않은 언어의 예가 나와 있습니다. 일부 지역에서는 아래에 나열한 안전하지 않은 언어를 사용하는 경우가 매우 흔하며, 이러한 습관을 바꾸기가 어려울 수 있다는 점을 잘 알고 있습니다. 부모와 보호자가 이러한 주제에 대해 이야기할 때 가능한 한 안전한 언어를 사용하도록 권장합니다. 이러한 대안을 인식하고 언어가 왜 중요한지 이해하는 것이 중요한 첫걸음이 될 수 있습니다.

표 2. 안전하지 않은 언어와 안전한 언어

안전하지 않은 언어	안전한 대체 언어	왜 그럴까요?
자살을 범죄 또는 죄악으로 묘사하는 경우 (예: "자살했다").	"스스로 목숨을 끊었다", "자살로 사망했다" 또는 "자살 사망" 등 판단을 내리지 않는 언어를 사용합니다.	자살을 범죄나 죄악으로 묘사하면 자살을 생각하거나 시도한 경험이 있는 사람이나 자살로 누군가를 잃은 사람들에게 낙인이 찍힐 가능성이 높아집니다. 이는 또한 위험에 처한 사람들을 고립시킬 수 있으며 도움을 요청하는 것을 꺼리게 할 수 있습니다.
자살을 삶의 문제, 스트레스 요인 또는 정신 건강 장애에 대한 '해결책'으로 묘사하는 것. 예를 들어, "그들은 이제 더 나은 곳에 있다" 또는 "그들의 고통은 끝났다"와 같은 표현.	도움, 희망, 회복을 강조하세요. 자살은 피할 수 없는 것이 아니라 예방할 수 있다는 점을 분명히 합니다.	자살을 '해결책'으로 묘사하면 자살이 매력적으로 보일 수 있습니다. 이는 또한 자살 위험에 처한 사람들이 대처 전략, 지원, 전문가의 도움을 받는 대신, 자살을 실제 선택지로 여기도록 부추길 수 있습니다.
자살을 화려하거나 낭만적이거나 매력적인 것으로 묘사하는 경우 (예: "사랑하는 사람과 함께").	'자살 시도' 또는 '자살 사망'과 같이 중립적인 언어를 사용합니다.	자살을 미화하면 자살 위험에 처한 사람들이 자살이 매력적이라고 생각하도록 영향을 줄 수 있습니다. 이러한 안전하지 않은 언어를 사용하여 자살로 사망한 사람에 대해 이야기하면 다른 사람들이 자살 행동이나 시도를 모방하도록 부추길 수 있습니다.
자살이 심각하고 복잡하지 않은 것처럼 보이게 하는 방식으로 자살에 대해 이야기하는 것. 예를 들어, 자살 사망을 하나의 사건 탓으로 돌리거나 자살이 괴롭힘이나 우울증과 같은 단일 원인으로 인한 결과라고 암시하는 것이 이에 해당합니다.	자살 경고 신호에 대해 이야기하고 자살의 원인은 한 가지가 아니라는 점을 상기시킵니다. 특정 자살 사망으로 이어졌을 수 있는 특정 원인이나 위험 요인에 대해 추측하지 않도록 주의하세요. 이러한 맥락에서 험담하는 것은 방해가 되고 해로울 수 있습니다.	자살은 복잡한 문제이며 한 가지 원인으로 인해 발생하는 경우는 드뭅니다. 자살을 지나치게 단순화하면 해로운 고정관념이 생겨 사람들이 다양한 경고 신호와 위험 요인을 인식하기가 더 어려워질 수 있습니다. 또한 자살 원인을 단순화하면 특정 원인으로 자살하는 사람들이 더 큰 위험에 처할 수 있습니다.
예를 들어 '자살 대유행', '급증하는 자살률', '모두가 자살하고 있다'와 같이 자살을 선정적으로 표현하는 것.	"자살률 증가" 등 보다 중립적이고 정확한 언어를 사용합니다. 자살은 예방할 수 있다는 점을 강조하세요.	과장되거나 선정적인 표현은 자살이 예상되거나 막을 수 없는 결과처럼 느껴져, 자살 위험에 처한 사람들에게 절망감을 조성할 수 있습니다.
편견을 가지고 신화, 낙인 또는 고정관념을 반복하는 것. 예를 들어, "자살은 겁쟁이들이나 하는 짓이다" 또는 "자살은 트렌드, 유행, 또는 이모 (Emo)나 고스 (Goth) 문화 같은 것이다"와 같은 표현.	판단하지 않는 언어를 사용하고 편견이나 고정관념이 아닌 자살에 대한 정확한 사실을 제공하세요.	자살에 대한 오해와 고정관념은 누군가가 실제로 위험에 처했을 때 이를 인지하지 못하게 할 수 있습니다. 또한 낙인은 자살 위험에 취약한 사람들에게 대한 해로운 생각에 기여하여 고립감을 느끼게 하거나 도움을 요청하는 것을 꺼리게 만들 수 있습니다.

안전하지 않은 언어	안전한 대체 언어	왜 그럴까요?
<p>자살 또는 자살 시도에 대한 자세한 정보를 제공하는 것. 예를 들어, 자살 방법이나 장소에 대한 정보.</p>	<p>자살 사망 또는 자살 시도에 대한 세부 정보를 언급할 필요가 있는지 재고하세요. 대신 포괄적이거나 일반적인 용어를 사용합니다.</p>	<p>자해 또는 자살에 대한 자세한 정보는 보는 사람을 화나게 할 수 있습니다. 또한 일부 사람들은 이러한 정보를 보고 따라 하거나 모방하게 될 수도 있습니다.</p>
<p>자살을 '성공', '실패' 또는 '실패한 시도'와 같이 바람직한 결과로 묘사하는 것.</p>	<p>"자살로 사망", "자살 시도" 또는 "치명적이지 않은 시도"와 같은 중립적인 표현을 사용합니다.</p>	<p>자살이 "성공적"이었다는 표현은 자살이 비극적인 결과임에도 불구하고, 긍정적인 무언가를 성취했음을 암시합니다. 반면에 '실패' 또는 '실패한 시도'는 원하는 결과를 얻지 못했음을 의미하며, 이는 사람들이 더 치명적인 방법을 사용하도록 유도할 수 있습니다.</p>
<p>개인에게 꼬리표를 붙이는 것. 예를 들어, "관심을 끌려는 사람" 또는 "거짓말쟁이"로 분류하는 것.</p> <p>"다시는 안 돼" 또는 "관심 끌기 그만해"와 같이 판단을 내리거나 사건을 축소시키는 발언을 하는 것.</p>	<p>자살에 관한 대화를 진지하게 받아들이고 자살을 시도한 사람에 대해 이야기할 때는 판단하지 않는 언어를 사용합니다.</p>	<p>자살에 대해 이야기하는 사람들은 종종 심각한 고통이나 절망감을 경험하고 있습니다. 낙인을 찍거나 판단하는 언어는 위험에 처한 사람들을 더욱 고립되게 만들 수 있지만, 적절한 시기에 지원하면 자살 시도를 예방할 수 있습니다.</p>
<p>자해 또는 자살을 부추기는 언어 (예: "그냥 해버려", "훨 더 기다려?")</p>	<p>공감을 표현하고 도움을 요청하도록 격려하세요.</p>	<p>자해와 자살에 대한 표현은 항상 심각하게 받아들여야 합니다. 취약한 사람은 자해 또는 자살 행동을 부추기는 댓글을 보고 이를 행동으로 옮길 수 있으며, 이는 부상이나 사망으로 이어질 수 있습니다. 도움을 구하는 행동을 장려하면 자해와 자살을 예방할 수 있습니다.</p>



말과 마찬가지로 특정 시각적 콘텐츠도 해로울 수 있습니다

시각적 콘텐츠는 사진, 동영상, 사전 녹화 및 실시간 스트리밍, GIF, 밈 (memes), 스토리, 릴 (reels), 애니메이션, 이모티콘, 스티커 및 기타 이미지 기반 콘텐츠를 말합니다.

아래 상자 1에는 콘텐츠에 나오는 사람 뿐만 아니라 콘텐츠를 보는 사람에게도 부정적인 영향을 미칠 수 있는 시각적 콘텐츠 유형이 나와 있습니다. 예를 들어, 안전하지 않은 이미지는 사생활을 침해하고, 고통을 유발하며, 특정 자해 및 자살 방법이나 장소를 조장하고, 자해 또는 자살 행동을 모방할 위험에 처한 사람들에게 영향을 줄 수 있습니다.

시각적 콘텐츠를 게시할 때, 부모나 그 자녀는 배경 정보 등의 내용을 제공하기 위해 캡션이나 설명 상자를 고려할 수 있습니다.

상자 1. 시각적 커뮤니케이션

안전하지 않은 콘텐츠

자해 또는 자살의 장소를 묘사하는 콘텐츠. 예를 들어, 특정 사건이 발생한 시간과 장소.

자해 또는 자살의 방법, 과정 또는 자살에 이르는 과정을 묘사하는 콘텐츠. 예를 들어, 어떤 사람이 무엇을 했는지 또는 어떻게 했는지.

자해 또는 자살 행동에 참여하는 방법을 설명하는 교육용 콘텐츠.

자해 또는 자살의 결과 또는 결과를 묘사하는 콘텐츠. 여기에는 자해 또는 자살 행위가 발생하기 전후의 사람이나 장소를 보여주는 콘텐츠가 포함될 수 있습니다. 예를 들어, 자해 행동을 하기 전과 후의 개인 또는 개인의 특정 신체 부위를 비교하는 사진이나 동영상이 이에 해당합니다.

자살로 사망한 사람의 가족이나 친구가 슬퍼하는 모습을 당사자의 허락 없이 묘사하는 콘텐츠.

사망한 사람의 시신 사진 또는 동영상 (예: 사망 장소 또는 장례식장에서의 모습).

위에 설명된 내용을 흐릿하게 묘사하거나 검열된 방식으로 묘사하는 콘텐츠와 함께 첨부된 텍스트에 안전하지 않은 세부 정보가 포함된 콘텐츠. 예를 들어, 캡션, 설명 상자 또는 해시태그에 특정 방법이나 장소에 대한 설명이 포함된 콘텐츠.

청소년이 자신의 경험에 대한 콘텐츠를 안전하게 제작하는 방법

#chatsafe 가이드라인은 청소년들에게 그들이 온라인에 어떤 콘텐츠를 게시하는지, 왜 게시하는지 잠시 멈춰서 생각해 보도록 권장합니다. 또한 청소년들에게 자신의 콘텐츠가 자신과 다른 사람들에게 어떤 영향을 미칠 수 있는지, 더 안전하거나 도움이 될 수 있는 다른 소통 방법이 있는지 생각해보도록 상기시키는 것도 도움이 될 수 있습니다.

온라인 커뮤니케이션에 대해 상기할 것

청소년 자녀가 자해 또는 자살과 관련된 온라인 콘텐츠를 제작하고 게시하려는 경우, 다음 사항을 상기시키는 것이 중요합니다:

- 그들은 그들의 콘텐츠를 보는 사람을 통제하지 못할 수도 있으며, 누구나 그들의 콘텐츠를 볼 수 있습니다. 또한 다른 사람들이 콘텐츠를 공유, 다운로드, 스크린샷, 화면 녹화 또는 변경할 수도 있습니다. 이는 오래 지속되는 영향을 미칠 수 있으며, 당사자와 그 주변 관계, 경력에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.
- 부정확하거나 낙인을 찍거나 안전하지 않은 콘텐츠는 다른 사람에게 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.
- 인터넷은 영구적일 수 있습니다. '한번 인터넷에 접속하면, 영원히 인터넷에 접속한다'는 말이 있습니다.
- 소셜 미디어 알고리즘이 그들의 게시물의 영향을 받아, 자해 및 자살 콘텐츠를 더 많이 보게 될 수 있습니다.
- 게시물을 올리기 전에 잠시 멈추고 생각합니다.
- 자신의 콘텐츠를 제작하고 게시한 후 기분이 좋지 않을 경우를 대비하여 계획을 세웁니다.

자신에 대한 게시물

자녀가 자신에 관한 게시물을 올리기 전

청소년 자녀가 자신의 자해 또는 자살 경험에 대한 콘텐츠를 온라인에 게시하려는 경우, 그들에게 물어보면 도움이 될 만한 몇 가지 질문이 있습니다.

- 온라인에서 자신의 경험을 공유하면 어떤 기분이 들까요? 친구나 가족에게 먼저 읽어 달라고 부탁하는 것이 도움이 될까요?
- 게시하려는 이유는 무엇인가요?
- 경험을 공유함으로써 달성하고자 하는 목표는 무엇인가요? 인지도를 높이고 싶은가요, 아니면 지원을 받고 싶은가요? 이러한 목표를 달성하는 더 효과적인 방법이 있나요?
- 도움이 필요한가요? 가장 도움을 줄 수 있는 사람은 누구인가요? 자살 충동, 감정 또는 행동에 대한 현재 또는 이전의 경험에 대해 정신건강 전문가와 이야기하면 도움이 될 것이라고 생각하나요? 어떤 자원, 사람 또는 친구에게 도움을 받을 수 있나요?
- 어떤 이야기를 편하게 나눌 수 있다고 생각하나요? 어떤 내용을 빼고 싶거나 비공개로 하고 싶은가요?
- 누가 본인의 게시물을 볼 수 있나요? 예를 들어, 전문 정신 건강 사이트, 익명 포럼 또는 공개 플랫폼에 글을 게시하고 있나요?
- 내 게시물이 친구, 다른 가족 및 동료에게 어떤 영향을 미칠 수 있나요?
- 내 게시물을 읽는 사람들이 내 경험에 대해 읽은 후 자신이나 사랑하는 사람을 도울 방법을 알 수 있나요? 그렇지 않다면, 과거에 무엇이 도움이 되었는지에 대한 몇 가지 제안을 제공하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 공유로 인한 다른 결과가 있나요? 장점보다 단점이 더 큰가요?
- 게시한 후 어떻게 자신을 돌볼 수 있나요?

도움이 필요한 경우

청소년 자녀가 도움이 필요해서 게시물을 올리는 경우, 공개적으로 게시하는 대신 다른 가족이나 친구 등 자녀가 신뢰하고 도움을 줄 수 있는 지인에게 비공개 또는 쪽지를 보내도록 권장하세요. 메시지에 도움이 필요하다는 점을 분명히 밝혀야 합니다. 친구들은 자신의 안전에 대해 책임지지 않는다는 점을 자녀에게 상기시키는 것이 도움이 됩니다.

다른 이유로 게시물을 올리는 경우

예를 들어, 자신의 이야기를 공유하고 싶은 경우와 같이 다른 이유로 자신의 경험에 대한 콘텐츠를 제작하여 게시하는 경우, 도움, 희망, 회복을 강조하기 위해 콘텐츠를 사용할 수 있습니다. 예를 들어, 다음과 같은 내용을 포함할 수 있습니다.

- 자신의 생각이나 충동을 행동으로 옮기지 못하게 막았던 것들.
- 그들이 대처하는 데 도움이 된 사람, 장소, 전략 및 개인적인 강점.
- 그들이 성취한 것들.
- 예를 들어, 친구나 가족에게 이야기하는 등 도움을 구하는 긍정적인 경험.
- 회복 과정은 기복이 있을 수 있으며 사람마다 다를 수 있습니다.
- 도움 요청을 장려하는 메시지.
- 헬프라인 링크.

이 콘텐츠는 비공개 또는 공개일 수 있습니다. 청소년 자녀가 콘텐츠를 게시하기 전에, 댓글을 허용할지 여부를 결정해야 합니다. 댓글을 허용하는 경우, 정기적으로 댓글을 모니터링하고 조정하는 것이 중요합니다. 안전하지 않은 댓글은 삭제하고 신고할 수 있습니다. 청소년 자녀의 콘텐츠와 소통하는 사람들이 도움이 필요한 경우, 헬프라인 세부 정보를 제공할 수 있습니다. 자녀가 댓글을 자주 모니터링하고 관리하기를 원하지 않거나 할 수 없는 경우에는, 처음부터 해당 게시물에 댓글 달기 기능을 끄야 합니다.



피해야 할 사항

다른 사람에게 부정적인 영향을 미칠 위험을 줄이려면, 다음과 같은 댓글을 배제하거나 피해야 합니다.

- 현재 또는 이전의 자해 또는 자살 계획 또는 시도 (예: 무엇을, 어떻게, 언제, 어디서 했는지 등).
- 자해 또는 자살로 사망하는 방법에 대한 정보 또는 지침.
- 더 심하게 자해하는 방법에 대한 정보.
- 자해 또는 자살을 조장하는 것.
- 다른 사람에게 자해 또는 자살을 권유하는 것.
- 다른 사람이 자해 또는 자살 행위를 모방하거나 모방하도록 부추기는 것.
- 자해 또는 자살을 지지하는 웹사이트 또는 커뮤니티에 대한 링크를 제공하는 것.
- 유서 또는 작별 인사 메시지.
- 자해 또는 자살을 묘사하는 그래픽 콘텐츠.
- 자해 또는 자살 전후의 콘텐츠.
- 진행 중인 자해 또는 자살 행위를 묘사하는 콘텐츠.
- 자해 방법 (예: 사용된 도구 등)을 묘사하는 콘텐츠.
- 자해 또는 자살의 장소를 묘사하는 콘텐츠.
- 자해 또는 자살을 조장하는 해시태그 포함.
- 자해 또는 자살 방법을 묘사하는 이모티콘 포함.
- 다른 사람의 안전에 대한 책임감을 느끼게 하는 것.

다른 사람에 대한 게시물 게시

다른 사람의 사생활을 존중하고 동의를 구하는 것이 중요합니다. 청소년 자녀가 허락 없이 다른 사람의 이야기를 게시하지 않도록 격려하세요.

다른 사람에 대한 게시물을 올리는 경우, 다음 사항을 피하도록 상기시키세요.

- 그 사람이나 그들의 자해 또는 자살에 대한 생각, 감정 또는 행동을 조롱하는 것.
- 유머를 사용하는 것. 좋은 의도를 가지고 있거나 자기들만 아는 농담이라도, 유머는 무신경한 것으로 보일 수 있으며 다른 사람들이 이해하지 못할 수도 있습니다.
- 자해 또는 자살 행위에 대한 지지를 표현하는 것.
- 다른 사람의 유서나 작별 메시지를 게시하는 것.



걱정되는 사람에게 연락할 수 있도록 청소년 지원하기

청소년 자녀가 자신이 온라인에 게시한 게시물 때문에 누군가에 대해 걱정하는 경우, 그들이 이를 항상 진지하게 받아들이고 마음 편하게 대응할 수 있는지 결정하도록 격려하세요. 자녀가 대응하지 않기로 결정한 경우, 플랫폼에 해당 콘텐츠를 신고하는 등 다른 방법으로 도움을 줄 수 있습니다.

일부 청소년들은 다른 사람을 곤경에 빠뜨릴까 봐 콘텐츠 신고를 기피할 수 있습니다. 그렇지 않다는 점과, 콘텐츠 신고를 통해 그 사람이 지원을 받을 수 있을 뿐만 아니라, 다른 사람들의 안전도 지킬 수 있다는 점을 자녀에게 상기시켜 주세요. 신고에 대한 자세한 내용은 4부에 포함되어 있습니다.

자녀가 본인이나 다른 부모/가족 구성원, 교사 등 신뢰할 수 있는 성인에게 알리는 것도 도움이 될 수 있습니다. 가능하다면, 임상가와 같은 전문가에게 조언을 구하거나, 헬프라인에 전화를 할 수도 있습니다.

청소년 자녀가 누군가에 대해 걱정하고 있고, 자해 및 자살에 대해 온라인에서 대화를 나누고 있다는 사실을 알고 있다면, 다음 몇 가지 사항을 상기시켜 주세요.

자녀가 친구에게 연락하기 전 주의 사항

온라인에서 다른 사람에게 연락하는 것은 많은 사람들에게 검증, 연결 및 지원을 제공하는 중요한 원천이 될 수 있습니다. 자녀에게 누군가 자살을 생각하고 있음을 암시하는 콘텐츠는 항상 심각하게 받아들여지므로, 그들이 제공할 수 있는 지원의 유형과 제공 가능 시점에 대한 경계를 설정하도록 알려주세요.

연락을 취하기 전에, #chatsafe 가이드라인은 청소년들이 먼저 자신의 기분과 상태를 확인하도록 권장합니다. 청소년 자녀와 함께 다음 질문들을 살펴보는 것이 좋습니다.

- 기분이 어떤가요?
- 이 친구에게 도움을 줄 수 있나요?
- 지원이 필요한 경우 어디에서 도움을 받을 수 있는지, 더 포괄적인 지원이 필요한 경우 어디에서 찾을 수 있는지 알고 있나요?
- 이로 인해 안전하지 않다고 느끼거나 화가 나지는 않나요?

그들이 보는 콘텐츠가 괴롭거나 자녀가 대응하는 것이 불편하다고 느끼더라도, 그것은 괜찮습니다.

청소년들은 자신이 제공할 수 있는 지원의 한계를 인식하고 다른 사람의 안전은 자신의 책임이 아니라는 점을 이해해야 합니다. 특히 친구나 또래가 개인적으로 메시지를 보내거나 비밀을 지켜 달라고 요청하는 경우, 경계 없이 지원을 제공하는 것은 청소년에게 큰 부담으로 느껴질 수 있습니다.

부모나 보호자는 청소년 자녀에게 다음과 같은 것들을 할 수 있다고 상기시켜 줌으로써 자녀를 지원할 수 있습니다.

- 도움을 요청하고, 부모나 다른 사람 등 신뢰할 수 있는 성인에게 알리도록 합니다.
- 그들이 대응할 능력과 의지가 있는지 결정합니다. 응답하지 않더라도 괜찮고, 혼자서는 할 수 없다고 생각해도 괜찮습니다.
- 전문적인 조언을 구하십시오. 또한
- 관련 플랫폼에 콘텐츠를 신고합니다.

그 다음에는 어떻게 해야 하나요?

청소년 자녀가 자살 위험에 처해 있거나 자살 시도를 진행 중인 사람에 대해 걱정한다면, 다음과 같이 행동해야 합니다.

- 이미 그 사람과 대화를 나누고 있다면, 응급 서비스에 직접 전화하도록 권유할 수 있습니다.
- 그 사람과 대화를 하고 있지 않거나, 당사자가 도움을 받을 의사가 없는 경우, 또는 시간적 여유가 없는 경우, 즉시 112에 신고합니다.
- 그 사람의 가족에게 연락하여 상황을 알립니다.

그 사람이 즉각적인 자살 위험에 처하지 않았고, 당신의 자녀가 대응하기로 결정한 경우, 다음과 같이 하도록 권유하세요.

- 사용 가능한 시간과 제공할 수 있는 지원 유형과 제공할 수 없는 지원 유형에 대해 자녀 스스로 경계를 설정합니다.
- 그들이 가장 편하게 느끼고 그 사람과의 관계에 가장 적합한 의사소통 방법을 선택합니다. 예를 들어 공개 댓글, 비공개 메시지, 전화 또는 영상 통화, 오프라인 방문 등이 있습니다. 또한 위험에 처한 사람에게 어떤 방식으로 연락하는 것을 선호하는지 물어볼 수도 있습니다.
- 안전하지 않은 자해 또는 자살 콘텐츠를 부각시킬 수 있거나 자해 또는 자살을 조롱하는 것으로 해석될 수 있는 반응이나 이모티콘을 사용하지 마세요.

대화 시작하기, 계속하기, 끝내기

청소년 자녀는 다음과 같이 대화를 시작할 수 있습니다.

- 상대방의 감정을 인정하고, 상대방의 콘텐츠에 담긴 내용을 바탕으로 상대방에 대해 걱정하는 이유를 이야기합니다.
- 상대방에게 관심을 갖고 있다고 말합니다.

대화하는 동안, 자녀는 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 상대방이 자신의 생각, 감정, 경험을 자신의 말로 설명하도록 합니다.
- 판단, 가정 또는 끼어들지 않고 응답합니다.

대화하는 동안 청소년 자녀는 다음과 같은 행동을 피해야 합니다.

- 동반 자살을 요청하거나, 자살을 권유하거나, 자해 또는 자살 방법에 대한 조언을 제공하거나, 자살 방법을 칭찬하는 등 자해 또는 자살 행동을 장려하거나 지지하는 행동.
- 자해 또는 자살을 부추기거나 조롱하는 이모티콘 사용.
- 그 사람의 고통을 다른 것과 비교하는 것. 예를 들어, 세상에는 더 나쁜 일이 일어나고 있다거나 다른 사람의 상황이 더 좋거나 나쁘다고 말하는 것.
- 상대방이 거짓말을 하거나 관심을 끌려고 한다고 비난하는 행위.
- 자녀가 그 사람을 직접 만나서 할 수 없을 것 같은 말을 하는 것.
- 그 사람을 조롱하거나 놀리는 것.
- 자해 및 자살에 대한 지지를 표현하는 것.
- 자해 및 자살에 대해 이야기할 때 좋은 의도를 가지고 있더라도, 유머를 사용하는 행위. 그러나 이는 특정 상황 및 청소년 자녀와 상대방의 관계에 따라 달라질 수 있습니다. 상대방과 일대일 대화를 나누고 있고, 친밀하며, 대화 분위기에 적합한 경우, 유머가 도움이 될 수 있습니다.

대화를 끝내기 위해, 자녀는 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 자녀가 지원하고 있는 사람이 헬프라인에 전화하거나 전문가의 도움을 받도록 격려하기.
- 전국 헬프라인 또는 지역 지원 서비스에 대한 링크를 제공하는 것.

확인하기

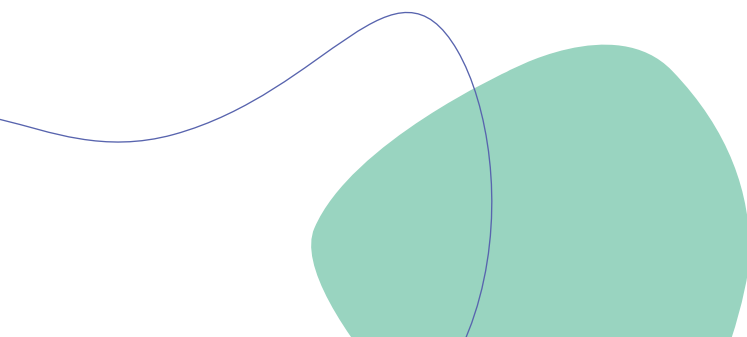
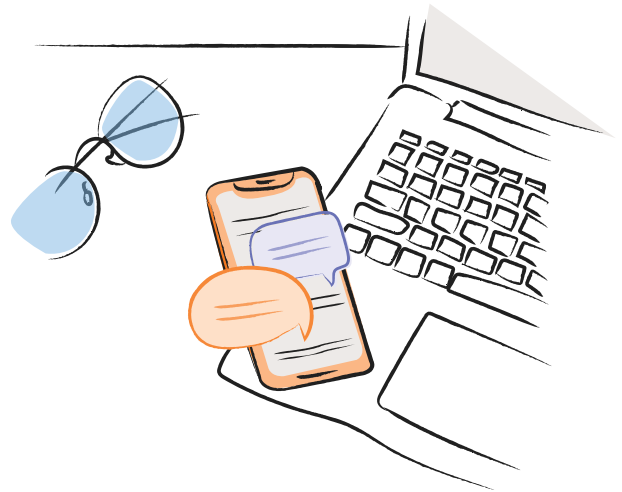
만약 꺼려지지 않는다면, 자녀는 후속 조치를 취하고 나중에 그 사람이 어떻게 지내는지 확인할 수 있습니다.

여기에도 위의 대화 요령이 다시 적용됩니다.

안전한 분리

플랫폼에 따라, 부모와 청소년 자녀가 '음소거', '스누즈' 또는 '숨기기' 등의 방법으로 피드에서 콘텐츠를 제한하거나 삭제할 수 있는 옵션이 있을 수 있습니다.

또한 더 이상 보고 싶지 않은 사용자 또는 계정을 팔로우 취소, 삭제 또는 차단할 수 있습니다. 부모 또는 청소년 자녀가 게시물이 안전하지 않다고 우려하는 경우, 플랫폼에 신고할 수 있습니다.



자해에 대한 상호작용

사람들은 다양한 방식과 다양한 이유로 자해를 합니다. 자해를 하는 사람 중 일부는 자살을 시도할 수도 있지만, 그렇지 않은 사람도 있습니다. 그러나 자해는 우발적인 사망으로 이어질 수 있습니다.

자해에 관한 게시물을 올린 사람은 즉각적인 위협에 처한 것은 아니지만, 정보와 지원이 필요할 수 있습니다.

청소년 자녀가 자해에 대해 다른 사람과 대화하는 경우에도, 위의 대화 요령이 여전히 적용되지만, 다음은 자녀가 할 수 있는 몇 가지 유용한 추가 조치입니다.

- 그 사람이 자해를 피하기 위해 계속 노력하도록 격려하세요.
- 적절한 경우, 자해로 인한 부상에 대해 전문가의 도움을 받도록 격려하세요.
- 자해에 대한 대안 (예: 자기 진정 전략)을 제시합니다.
- 친구와 대화하는 등 주의를 돌릴 수 있는 방법을 제안하세요.
- 예를 들어, 심리학자와 상담하는 등 근본적인 문제를 다루기 위한 보다 광범위한 대처 전략을 제안합니다.
- 자해가 무엇인지, 자해를 멈출 수 있는 방법 등과 같은 교육적인 정보를 공유합니다.
- 자해의 일시적 중단이나 재발은 정상이며 회복 과정의 일부일 수 있음을 상대에게 상기시킵니다.
- 그 사람의 이정표와 진전을 칭찬하세요.

청소년 자녀가 피해야 할 몇 가지 사항.

- 자해 사진이나 동영상 올리는 행위.
- 다른 사람에게 자해로 인한 부상 사진을 공유하도록 장려하는 행위.
- 자해를 축하하거나 감탄하는 행위.
- 자해 행동을 지지하는 행위.
- 자해 흉터 또는 부상을 비교하는 행위.
- 자해를 하는 다른 사람들과 경쟁하는 행위.
- 자해 방법이나 기술을 제안하는 행위.
- 더 심하게 자해하는 방법에 대한 조언을 게시하는 행위.
- 자해한 사람을 조롱하는 행위.
- 누군가 자해를 했을 때 유머를 사용하는 행위.

자살이 발생한 후 안전하게 소통하기

자살로 사망한 사람을 기억할 때, 어떤 말을 해야 할지 모르거나 그 상황에 대해 안전하게 이야기하는 방법을 알기 어려울 수 있습니다. 다음은 기억해야 할 몇 가지 사항입니다.

이러한 대화는 온라인에서 이루어질 가능성이 높습니다.

온라인에서 공유되는 정보는 수만 명의 사람들에게 매우 빠르게 전달될 수 있습니다. 커뮤니티 내에서 자살 사망자가 발생하거나 대중의 이목이 집중되는 경우, 청소년들이 온라인에서 이 정보를 접할 가능성이 높습니다.

청소년들은 종종 웹사이트나 소셜 미디어와 같은 비공식적인 지원처에서 정보를 찾거나 자신의 자살 경험에 대해 이야기할 가능성이 높다고 연구자들에게 말합니다 (13).

이러한 대화는 부담스러울 수 있지만 안전할 수도 있습니다.

많은 성인들이 청소년과 자살 및 소셜 미디어 사용에 대한 대화를 나눌 때 부담을 느낍니다. 이는 충분히 이해할 수 있는 일이며, 청소년 자녀가 어떻게 반응할지 걱정하는 것은 괜찮습니다. 그러나 '완벽한' 대화란 없으며, '옳은 말'을 하는 것보다 대화를 시작하고 청소년 자녀에게 관심을 갖고 기꺼이 경청할 의향이 있음을 보여주는 것이 훨씬 더 중요합니다. 부모가 모든 해답을 가지고 있을 필요는 없으며, 청소년 자녀를 돕는 방법에 대한 추가 조언을 얻기 위해 지원 서비스에 연락할 수 있다는 점을 기억하세요.

이러한 대화를 원활하게 진행하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법이 있습니다.

청소년과 자해 및 자살에 대해 이야기할 때, 부모와 보호자는 다음과 같은 방법을 사용할 수 있습니다.

- 안전한 언어의 모범을 보여주세요.
- 청소년이 자신의 감정에 대해 이야기하도록 격려합니다.
- 언제나 도움을 받을 수 있다는 사실을 상기시킵니다.

다음과 같은 대화가 도움이 될 수 있습니다

청소년들이 자살로 사망한 사람에 대해 온라인에서 소통하는 경우, 긍정적인 이야기와 추억을 공유할 수 있는 안전한 공간을 만들 수 있는 방법이 있음을 상기시킵니다. 이는 청소년 자녀가 자신의 감정을 공유하고 긍정적인 대화를 장려하는 데 도움이 될 수 있습니다.

이러한 대화는 청소년 자녀의 웰빙에 중요할 수 있으며, 안전하게 이루어질 경우, 추가적인 자살 행동을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

소셜 미디어는 청소년이 자신의 감정에 대해 이야기할 수 있는 기회를 제공할 수 있지만, 해를 끼칠 가능성도 있으므로, 안전한 방식으로 대화하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 잘못된 정보와 소문은 온라인에서 빠르게 확산될 수 있으며, 자살을 긍정적이거나 낙인찍는 방식으로 묘사하는 콘텐츠는 부정적인 결과를 초래할 수 있습니다.

커뮤니티에서 자살 사망자가 발생한 경우, 소셜 미디어에서 공유되는 대화와 정보가 적절하고 도움이 되도록 하기 위해 커뮤니티에서 취할 수 있는 조치가 있습니다. 커뮤니티를 위한 #chatsafe 가이드는 자살로 청소년을 잃은 커뮤니티를 위한 유용한 리소스이며, 다른 청소년의 안전을 지키기 위한 중요한 정보를 제공합니다. 커뮤니티 가이드를 다운로드하려면 다음 웹사이트를 방문하세요: orygen.org.au/chatsafe.

청소년 자녀가 자살로 사망한 사람에 대해 게시하고 싶은 경우

그들이 할 수 있는 도움이 되는 일은 다음과 같습니다.

- 예를 들어, 사망자가 사망했다는 사실 등 사실로 확인된 내용만 게시하고 공유하며, 사망 방법과 장소에 대한 구체적인 세부 정보는 공유하지 않습니다.
- 사실이 아닌 정보를 수정합니다.
- 사망한 사람에 대해 소통할 때 다른 사람들에게 존중과 공감을 표시하도록 요청합니다.
- 헬프라인 링크를 제공합니다.
- 다른 사람들에게 자살 예방에 대해 교육하는 콘텐츠를 게시하거나 공유합니다. 예를 들어, 도움을 받을 수 있고, 자살은 예방할 수 있으며, 많은 사람들이 나중에 자살 충동을 멈추거나 줄였거나 자살 충동을 실행에 옮기지 않은 경험이 있다는 사실을 알릴 수 있습니다.

여러분과 청소년 자녀, 그리고 커뮤니티의 다른 사람들이 할 수 있는 도움이 되는 다른 일들에는 다음이 포함됩니다.

- 사망자의 사망 경위와 이유에 대한 추측을 피하기 위해, 다른 사람들이 사실로 확인된 내용만 게시하도록 권장합니다. 다른 사람들과 이야기하고 무슨 일이 일어났는지 이해하려고 노력하는 것은 애도 과정의 일부이며, 오프라인과 안전한 공간에서 이러한 활동을 하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 다른 사람들에게 그들의 댓글이 보는 사람들에게 미칠 수 있는 영향을 염두에 두도록 상기시킵니다.

자살로 사망한 사람에 대한 온라인 콘텐츠를 게시하거나 공유할 때 실수로 고통이나 부정적인 영향을 줄 수 있는 위험을 줄이려면, 다음과 같은 것들을 피하십시오.

- 부정확하거나 확인되지 않은 정보를 게시하거나 공유하는 것.
- 사망한 사람이 언제, 어디서, 누구와 함께 사망했는지를 보여주거나 포함하는 콘텐츠를 게시하거나 공유하는 행위.
- 다른 사람에게 자살을 권유하거나 자살 방법을 모방하도록 부추기는 행위.
- 자살한 사람이 왜 목숨을 끊었는지 증거 없이 추측하거나 이론을 세우거나, 자살하기 전에 어떤 생각, 감정, 행동을 했는지에 대해 추측하는 행위.
- 자살에 대해 이야기할 때 유머를 사용하는 행위.



3

**라이브스트림, 게임, 협정,
가짜 뉴스 및 커뮤니티**



라이브스트림

라이브스트림은 온라인에서 실시간으로 공유되는 동영상 및 기타 콘텐츠입니다. 라이브스트림은 편집되지 않으며, 이벤트가 발생하는 동시에 실시간으로 보여집니다. 즉, 라이브스트림을 만드는 사람이 사망이나 부상과 같은 고통스러운 콘텐츠를 보여줄 경우, 시청하는 사람들은 원하지 않더라도 이 콘텐츠를 보게 될 수 있습니다. 또한 사람들이 라이브스트림을 시청하거나 공유하거나 댓글을 달면, 소셜 미디어 알고리즘을 통해 의도치 않게 더 많은 사람들이 해당 라이브스트림을 볼 수 있게 될 수도 있습니다.

또한 라이브스트림을 만든 사람이 생방송이 아닌 경우 공유하고 싶지 않은 콘텐츠를 그 순간에 보여주거나 이야기할 위험이 있으며, 누가 자신의 콘텐츠를 볼 수 있는지 제어하지 못할 수도 있습니다.

자해 또는 자살을 묘사하는 내용의 생방송을 만들지 않기

자해 또는 자살 행위는 라이브스트림을 만드는 사람과 이를 볼 수 있는 모든 사람에게 해를 끼칠 수 있는 잠재적인 위험이 있으므로 실시간 스트리밍이 되어서는 안 됩니다.

상호작용 피하기

자녀가 자해 또는 자살 행위를 보여주는 생방송을 발견하는 경우, 반응하거나 댓글을 달거나 공유하는 등의 상호작용을 해서는 안 됩니다. 대신 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 즉시 플랫폼에 신고합니다.
- 생방송에 참여한 사람이 즉각적인 위험에 처해 있고, 여러분의 자녀가 충분한 정보를 가지고 있다면, 응급 서비스 (112)에 전화할 수 있습니다. 전화를 걸어 교환원과 연결되면, 구급차 서비스에 연결되도록 선택할 수 있습니다.
- 적절하다면 연락처를 아는 경우, 그 사람의 가족 및/또는 친구에게 연락하여 알립니다.

자해 또는 자살을 보여주는 라이브스트림을 발견한 사람은 라이브스트림 이전, 도중 또는 이후에 이를 공유하거나 다른 사람을 태그하는 등 라이브스트림을 홍보하는 것을 피해야 합니다.

게임 및 협정

챌린지, 트렌드 또는 도전이라고도 하는 자살 또는 자해 게임은 정해진 시간 동안 완료해야 하는 일련의 과제로 구성되며, 처음에는 무해해 보이지만 결국 자해 또는 자살을 포함할 수 있습니다.

자해 또는 자살 협정은 두 명 이상이 함께 자해하거나 자살로 사망하기로 합의하는 것을 말합니다.

자해 게임과 자살 협정은 이러한 콘텐츠를 제작하고 소비하는 사람들에게 해롭습니다.

자해 또는 자살 게임이나 협정은 만들거나 공유해서는 안 됩니다.

피해야 할 사항은 다음과 같습니다.

- 자해 또는 자살 게임이나 약속을 조율하는 행위. 예를 들어, 과제 선정, 장소 선정, 방법 파악, 역할 분담 등이 포함됩니다.
- 다른 사람에게 자살 또는 자해 게임이나 협정에 참여하도록 요청하는 콘텐츠를 만들거나 공유하는 행위.
- 자해 또는 자살 게임이나 협정에 대한 정보 또는 지침을 만들거나 공유하는 행위.

자녀가 자해 또는 자살 게임이나 협정을 발견한 경우, 해당 콘텐츠에 참여하거나 어떤 방식으로든 상호작용을 해서는 안 됩니다. 플랫폼에 신고해야 합니다.



가짜 뉴스

자살 가짜 뉴스는 자살 사망, 자해 또는 자살 게임이나 모의에 대한 고의적인 허위 보도로, 나중에 사실이 아닌 것으로 밝혀지는 것을 말합니다. 이러한 유형의 콘텐츠는 '가짜 뉴스', 잘못된 정보 또는 허위 정보라고도 합니다.

가짜 뉴스는 고통스럽고 해로울 수 있으며, 이러한 콘텐츠에 대한 인식을 확산하거나 올바른 정보를 제공하기 위해 이러한 콘텐츠와 상호 작용하면, 더 많은 사람들이 이러한 콘텐츠를 보게 될 수 있습니다.

청소년 자녀가 자살 가짜 뉴스를 만들거나 공유해서는 안 됩니다.

자녀가 자살 가짜 뉴스를 알게 되면 플랫폼에 신고해야 합니다.

피해야 할 사항:

- 가짜 뉴스와 상호 작용하는 행위.
- 가짜 뉴스를 조작하는 행위.

자해 및 자살 커뮤니티

이 섹션의 정보는 형식이나 규모에 관계없이 계정, 채널, 포럼, 그룹 및 기타 모든 온라인 커뮤니티 환경에 적용됩니다.

온라인 커뮤니티는 소속감을 줄 수 있을 뿐만 아니라 지원과 정보의 원천이 될 수 있습니다. 그러나 도움이 되지 않을 수 있으며, 정서적 고통, 회복 방해 등의 피해를 초래할 수 있습니다.

청소년 자녀가 자해 또는 자살 커뮤니티에 가입하려는 경우

온라인 커뮤니티에 가입하기 전에, 자녀가 현재 상황에서 이러한 커뮤니티에 가입하는 것이 도움이 될지 생각해 보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한 전문가와 상담하여 조언을 구할 수도 있습니다. 온라인 커뮤니티가 도움이 되지 않거나 해롭다고 판단되면, 언제든지 참여를 중단하고 탈퇴할 수 있습니다.

청소년 자녀가 자해 또는 자살 커뮤니티의 회원인 경우

자녀가 자해 또는 자살을 지지하는 커뮤니티에 가입한 경우 해당 커뮤니티가 도움이 되지 않거나 해롭다고 인식하는 경우, 해당 커뮤니티에 계속 참여할 필요는 없으며 언제든지 탈퇴할 수 있습니다. 또한 해당 커뮤니티를 플랫폼에 신고할 수도 있습니다.

자녀가 온라인 커뮤니티의 회원인 경우

다음과 같은 행동을 피해야 합니다.

- 온라인 커뮤니티에 계속 참여하기 위해 자해하는 행위.
- 콘텐츠 제작자의 허가 없이 콘텐츠를 복사, 스크린샷, 화면 녹화, 공유, 전달 또는 배포하는 행위.
- 자해 또는 자살을 장려하거나 조작하는 행위 (예: 사람들에게 역할을 할당하거나 어떤 도구를 가져오거나 사용할지 알려주는 행위).
- 온라인 자해 소셜 활동 (예: 단체 자해)을 주최하거나 이에 참여하는 행위.



4

자신과 청소년 자녀 돌보기



자기 관리 및 온라인에서 보는 콘텐츠 통제하기

자기 관리를 실천하고 자신의 웰빙을 인지하는 것이 중요합니다. 이는 청소년 본인 뿐만 아니라, 그 부모와 보호자에게도 적용됩니다. 자가 관리에는 다음과 같은 사항이 포함될 수 있습니다.

- 온라인 활동이 자신에게 부정적인 영향을 미치고 있음을 나타내는 징후를 알아차립니다. 이러한 징후는 사람마다 다르게 나타날 수 있지만, 온라인에서 다른 사람과 자신을 부정적으로 비교하는 경우, 온라인 폭력을 경험하는 경우, 다른 일을 하지 않고 온라인에 너무 많은 시간을 보내는 경우, 불안, 기분 저하, 다른 사람의 게시물에 압도당하는 느낌, 대화에 끼어들지 못하는 경우 등이 일반적인 징후입니다.
- 온라인 사용 시간을 줄이세요. 여기에는 잠시 휴식을 취하고 물리적으로 멀리 떨어져 있거나, 온라인 사용 시간을 제한하거나, 알림을 끄거나 음소거하거나, 앱에서 로그아웃하거나, 일시적으로 기기를 끄는 것 등이 포함됩니다.
- 도움이 되지 않거나 유해한 콘텐츠에 대한 노출을 제한합니다. 특정 사용자나 콘텐츠를 언팔로우, 친구 취소, 음소거, 숨기기, 차단 또는 삭제할 수 있습니다. 자신을 기분 좋게 만드는 계정을 팔로우하세요. 이러한 조치는 특정 유형의 콘텐츠를 보고 싶지 않다는 의사를 소셜 미디어 알고리즘에 알릴 수도 있습니다.
- 시간을 내어 자기 관리 활동에 참여하세요. 충분한 수면, 영양가 있는 식사, 몸을 움직이기, 자연 속에서 시간 보내기, 친구들과 시간 보내기, 좋아하는 활동하기 등이 도움이 되는 행동입니다.
- 다른 사람들과 소통하세요. 온라인 또는 오프라인에서 친구 및 가족과 대화하거나 시간을 보내는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 전문가의 도움을 받는 것도 고려하세요. 의사나 심리학자 등 임상주의 추가 지원이 필요할 수도 있습니다.

신고하기

대부분의 소셜 미디어 회사에는 안전 정책과 절차가 있으며, 해당 플랫폼에는 신고 기능과 안전 또는 고객 센터가 있습니다. 이 중 일부는 아래 목록에 포함되어 있습니다.

본인 또는 청소년 자녀가 안전하지 않은 콘텐츠를 발견하면 신고하세요.

신고는 플랫폼에 검토가 필요한 콘텐츠를 알려주고 조치를 취할 수 있도록 하기 때문에 도움이 될 수 있습니다. 플랫폼은 콘텐츠를 만든 사람에게 헬프라인이나 서비스에 대한 정보 등의 리소스를 보내거나 잠재적으로 유해할 수 있는 콘텐츠를 삭제하여 다른 사람들이 해당 콘텐츠를 보지 못하도록 할 수 있습니다.

소셜 미디어 플랫폼 고객 센터는 각 플랫폼의 안전 및 신고 기능, 정책 및 절차 또는 추가 리소스에 대한 정보를 포함할 수 있습니다. 다음은 이용 가능한 고객센터 목록입니다.

비리얼 (BeReal) 고객센터:

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

디스코드 (Discord) 고객센터:

<https://support.discord.com/hc/en-us>

페이스북 (Facebook) 고객센터:

<https://www.facebook.com/help>

인스타그램 (Instagram) 고객센터:

<https://help.instagram.com/>

메신저 (Messenger) 고객센터:

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

파인터레스트 (Pinterest) 고객센터:

<https://help.pinterest.com/en>

레딧 (Reddit) 고객센터:

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

스냅챗 (Snapchat) 고객센터:

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

틱톡 (TikTok) 고객센터:

<https://support.tiktok.com/en/>

텀블러 (Tumblr) 고객센터:

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

트위터 (Twitter) 고객센터:

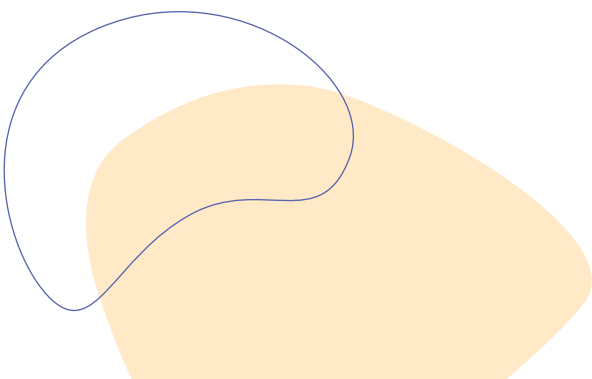
<https://help.twitter.com/en>

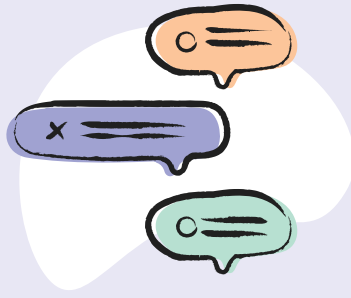
왓츠앱 (WhatsApp) 고객센터:

<https://faq.whatsapp.com/>

유튜브 (YouTube) 고객센터:

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





청소년들이 부모와 보호자가 알기를 바라는 것들

자해, 자살, 소셜 미디어에 대해 이야기할 때 부모와 보호자가 알았으면 하는 것이 무엇인지 청소년들과 이야기를 나눠보았습니다. 청소년들이 들려준 이야기는 다음과 같습니다.

열린 마음을 유지하세요

소셜 미디어가 모두 나쁜 것은 아니며, 어떤 면에서는 피난처가 될 수도 있습니다.

앉아서 경청하세요

이해할 시간을 가지세요.

제 감정을 확인해주세요

제가 감정적이더라도, 제가 겪고 있는 일을 축소시키지 마세요.

제가 준비되기 전에 공유하도록 강요하지 마세요

당황하지 마세요!

상대방이 침착하다고 느낄 수 있을 때 어려운 일을 공유하기가 훨씬 쉬워집니다.

신뢰 구축

제가 당신을 신뢰하면, 도움을 요청할 가능성이 훨씬 더 높습니다. 온라인에서 제 활동을 몰래 팔로우하지 마시고, 궁금한 점이 있으면 저에게 직접 물어보세요.

제 장점을 상기시켜 주세요.

제가 힘든 시기를 극복하는 데 도움이 될 수 있도록 격려해 주세요.

모든 답을 알고 있거나 제 문제를 해결해 줄 필요는 없습니다.

제가 힘들어할 때, 판단 없이 제 이야기를 들어주는 것 만으로도 큰 힘이 됩니다.

제가 자살할까 봐 걱정된다면, 판단하지 말고 직접 물어보세요.

당신은 이렇게 말할 수 있습니다, "사람들은 가끔 이런 기분이 들 때, 자살에 대해 생각할 수 있단다. 자살에 대한 생각을 하고 있니?"

소셜 미디어의 위험과 이점을 이해하도록 도와주세요.

소셜 미디어에 대한 내 이용 권한을 삭제하는 것은 제 삶의 중요한 부분을 삭제하는 것임을 이해해주세요

유용한 정보 자원을 안내하고 전문적인 도움을 받을 수 있는 곳을 알려주세요.

필요할 경우 또는 제가 필요로 할 때, 온라인 정신 건강 서비스를 포함해 도움 받을 곳을 알려주세요. 성소수자 커뮤니티 그룹과 같은 안전한 공간에 대해 알려주거나, 제가 정신건강 전문가 또는 일반의와 상담할 수 있도록 도와주세요.

어떻게 도울 수 있을지 잘 모르겠다면, 저에게 물어보세요!

"내가 지금 당장 도울 수 있는 일이 있을까?" 라고 간단히 물어보세요.

자신의 소셜 미디어 사용 습관을 돌아보세요

우리 모두는 휴대폰 사용 시간으로 인해 어려움을 겪고 있습니다. 내 화면 사용 시간에만 집중하는 대신, "이렇게 해야 해"에서 "나에게는 이게 정말 도움이 되었는데, 너에게는 무엇이 도움이 될 것 같니?"로 대화를 전환하면 도움이 될 수 있습니다.

지원 서비스

본인이나 내가 아는 청소년이 도움이 필요한 경우, 도움을 요청하는 것이 부담스러울 수 있습니다. 하지만 여러분을 지원하기 위한 다양한 서비스가 있으며, 도움을 요청하는 것이 기분이 나아지는 첫걸음인 경우가 많습니다.

자신의 정신 건강을 돌보는 방법과 건강하고 책임감 있는 소셜 미디어 사용을 실천할 수 있는 방법에 대해 생각해 보는 것이 중요합니다. 이를 통해 자녀에게도 같은 방법을 보여주고 똑같이 하도록 지원할 수 있습니다.

본인 또는 다른 사람이 즉각적인 위험에 처한 경우, 112에 신고하세요. 또한 가까운 병원 응급실을 방문하여 긴급 지원을 받을 수도 있습니다.

아래에 몇 가지 헬프 라인과 서비스에 대한 세부 정보가 포함되어 있습니다. 이 목록은 전체 목록은 아니지만 시작점입니다. 더 많은 서비스는 '헬프라인 찾기' 웹사이트 (<https://findahelpline.com/>)에서 검색할 수 있습니다.

모두를 위한 서비스:

정신 건강 센터 위기 상담

전화: 1577-0199 (연중무휴 24시간 이용 가능).
방문: <https://www.061mind.or.kr/>

보건복지부 콜센터, 희망의 전화

전화 및 채팅 기반 상담 서비스를 제공합니다.
전화: 1393 (연중무휴 24시간 이용 가능).
방문: <https://www.129.go.kr/1393/>
채팅 서비스: www.129.go.kr/counsel/counsel04.jsp

라이프라인 코리아 (Lifeline Korea)

전화: 1588-9191 (연중무휴 24시간 이용 가능).
방문: www.lifeline.or.kr

카운셀24 (Counsel24) 전화 상담센터

전화: 1566 2525
방문: <http://www.counsel24.com/>

청소년을 위한 서비스:

한국청소년상담복지개발원 청소년 헬프라인

전화: 110 (휴대전화로 전화 시 지역번호는 +1388입니다)
방문: <https://www.kyci.or.kr/userSite/index.asp>

마인드링크 (Mindlink)

청소년을 위한 지역사회 정신건강 센터로 정신건강 정보 및 온라인 상담을 제공합니다.
방문: <http://www.mindlink.or.kr/>

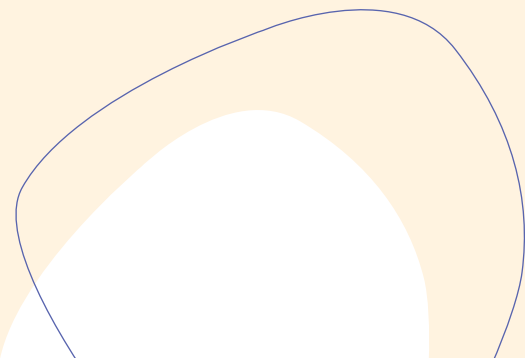
마음보라 (Maumbora)

청소년 정신 건강 자가 검진 및 정신 건강 센터에 대한 정보를 제공하는 온라인 플랫폼입니다.
방문: <http://www.maumbora.or.kr>

도움이 될 만한 자해 관련 추가 자료:

자해에 대처하기: 부모와 보호자를 위한 가이드.

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



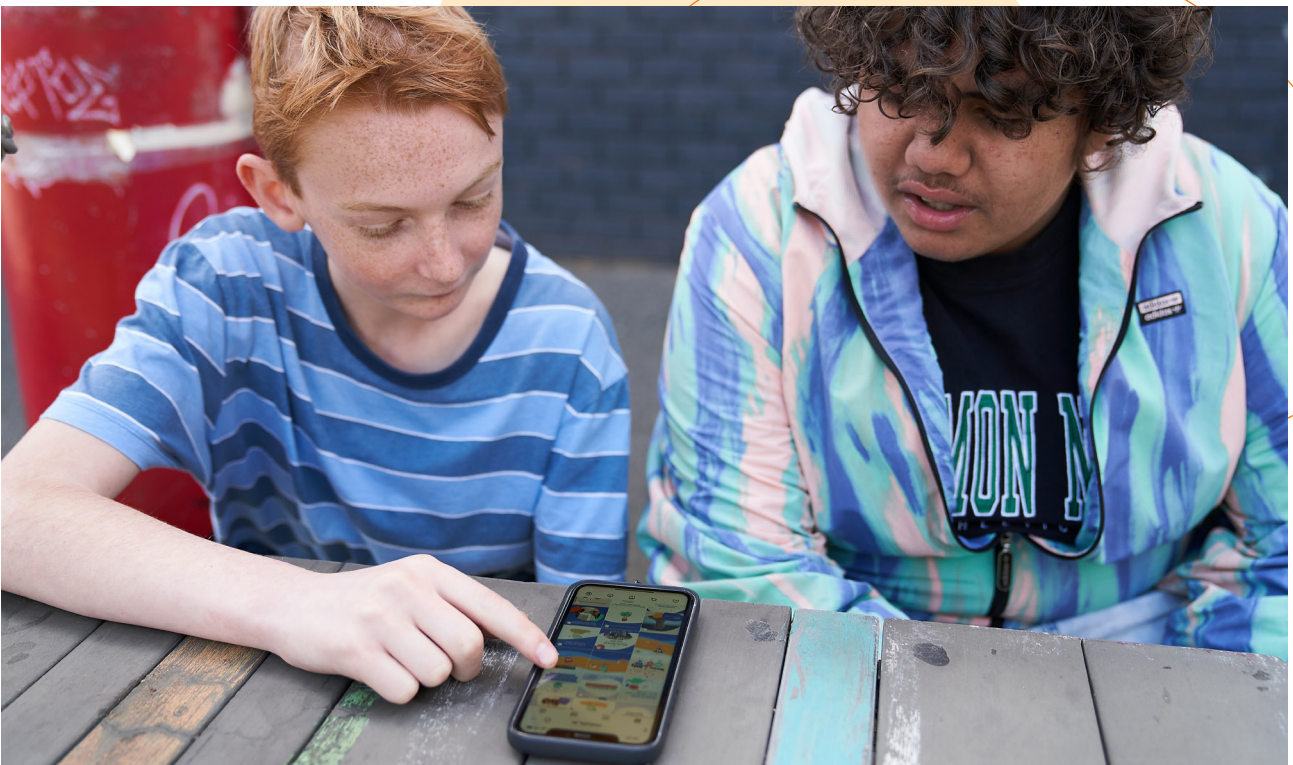
#chatsafe 최신 정보 확인하기

#chatsafe에서는 업데이트된 증거와 최신 연구를 통해 청소년과 성인의 삶을 최선을 다해 지원하기 위해 끊임없이 노력하고 있습니다. #chatsafe에서 하는 일과 이용 가능한 리소스에 대한 최신 정보를 확인하려면 웹사이트를 계속 주시하세요. www.orygen.org.au/chatsafe.

또한, 청소년과 공유하거나 대화의 시작점으로 활용할 수 있는 청소년을 위한 정보를 소셜 미디어 페이지에 정기적으로 업데이트하고 있습니다. 인스타그램, 페이스북, 트위터, 유튜브에서 팔로우할 수 있습니다



-  @chatsafe_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe_au
-  #chatsafe AU



참고자료

1. Robinson J, Hill NTM, 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. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
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 Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC62748803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, 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. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
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. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC5981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;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. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
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 Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC5647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



