

장안대학교 자살예방 교육

괜찮지 않아도 괜찮아

: 대학생 마음건강 이야기

강사 이 은 정

The MINDFUL 상담심리연구소



목차

CONTENTS



대학생 정신건강의 현실



위기 때 마음의 변화



Safety plan



친구를 도울 때

생각해 보세요

최근 힘들었던 순간

무엇 때문에?

어떻게?

누군가와?

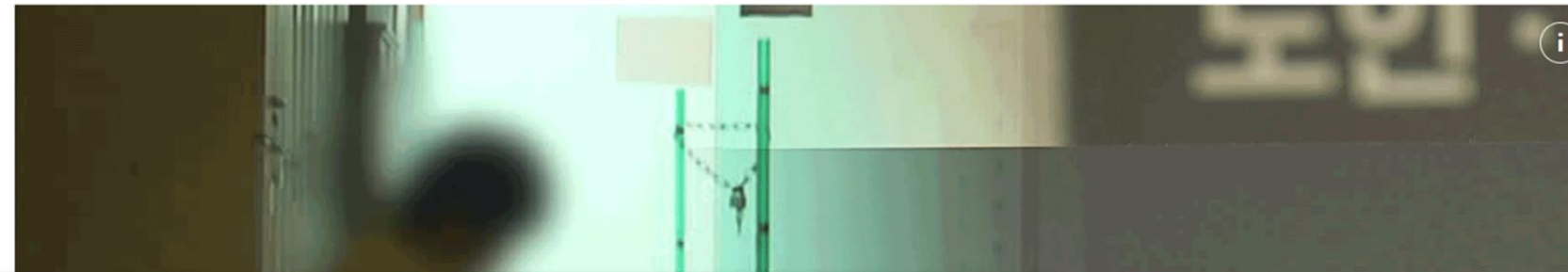


01. 대학생의 자살 현실

13년 만에 최다 '자살'...40대도 사망 원인 1위

입력 2025.09.25 (21:35) | 수정 2025.09.26 (07:55)

AI 요약



지난해 자살사망률 13년 만에 최대...복지부, 정신건강

10만 명당 29.1명, 전년 대비 6.6% ↑... '국가자살예방전략' 차질 없는 이행 추진

2025.09.25 | 보건복지부

가 목록

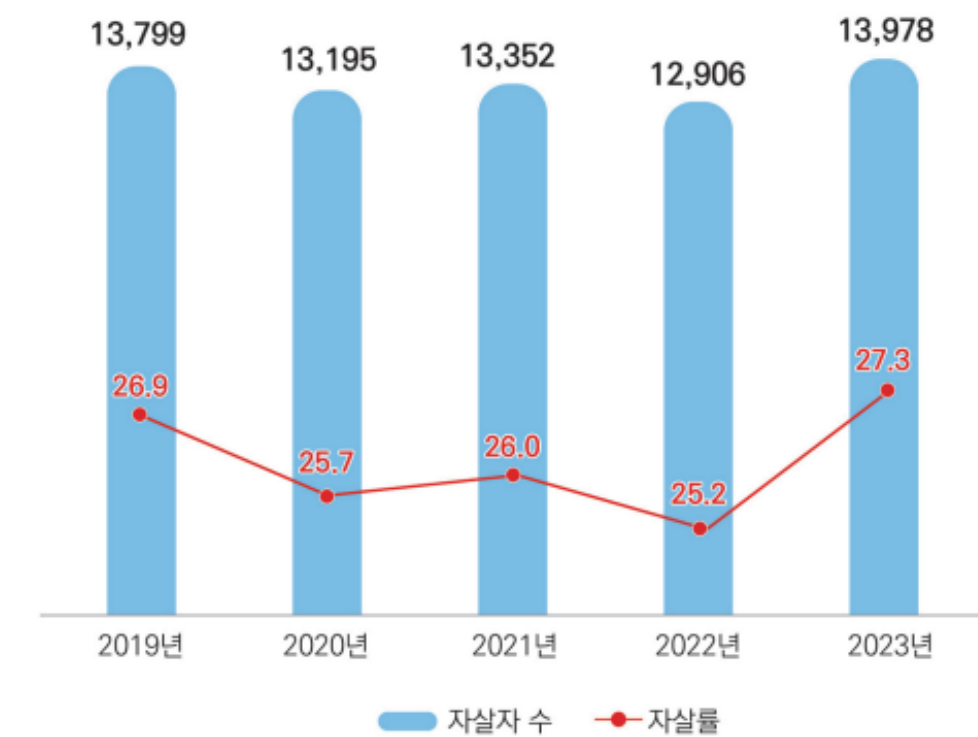
지난해 자살사망률(인구 10만 명당)
장 높은 수준을 나타냈다.

**[단독] 작년 자살 사망자, 7% 감소한
1만3774명...자살률 3년만에 꺾였다**

**[단독] 스스로 떠난 아이들 그 이후... '학생 자살 보고서' 전수분석 [청소년
마음건강 심층 기획]**

2019~2023년 자살 현황

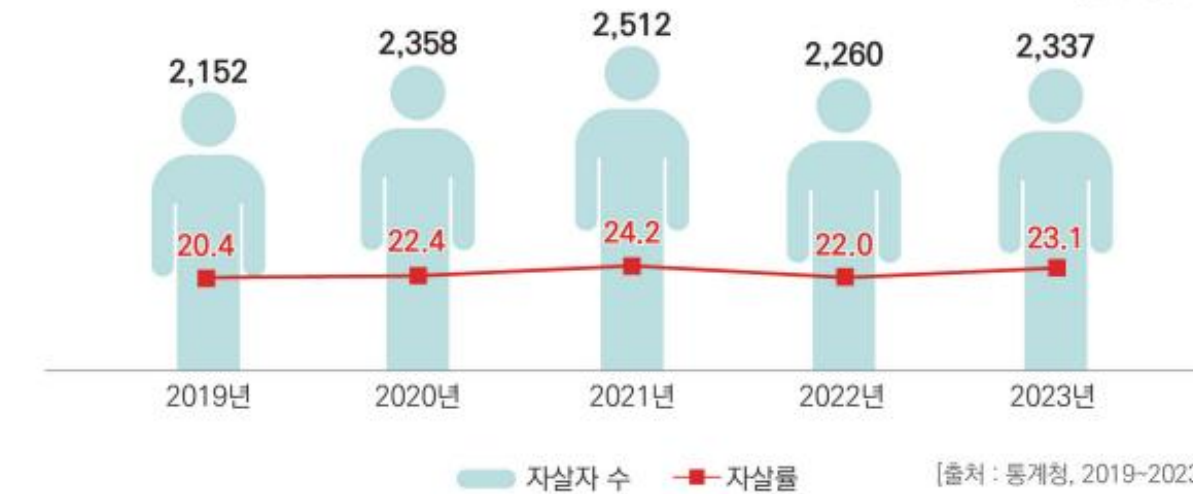
[단위 : 명, 인구 10만 명당 명]



[출처 : 통계청, 2019~2023년 사망원인통계]

2019~2023년 청년(19~34세) 자살 현황

[단위 : 명, 인구 10만 명당 명]



[출처 : 통계청, 2019~2023년 사망원인통계]

01. 대학생의 자살 현실

인생의 변화가 많은 시기

= 스트레스 많은 시기

나의 스트레스

진로불안, 학업부담, 관계갈등,
경제적 부담, 미래에 대한 불확실성

힘들 때 나타나는 심리적 변화

• 생각이 좁아져요

• 감정이 더 커져요

• 시간이 왜곡돼요

• 혼자 버티려는 경향이 강해져요

생각해 보세요

사례 A

김OO 이야기



김OO (20세, 대학생)

김OO에게 가장 필요한 것은?

나를 위한 안전계획

01 위험 신호

02 나를 돕는 행동

03 연결할 사람

04 전문가 도움



나를 위한 안전계획

내가 무너지려고 할 때 나타나는 신호



- 잠을 잘 못 잔다 / 너무 많이 잔다
- 음식이 통 넘어가질 않는다 / 말도 안되게 많이 먹는다
- 술이나 담배에 의존하는 정도가 심해진다
- 사람 연락을 피하게 된다
- 아무것도 하기 싫어진다
- “다 의미 없다”는 생각이 반복된다

나를 위한 안전계획

나를 돕는 행동



- 10분 산책하기
- 샤워하기
- 음악 듣기
- 잠깐 누워있기
- 카페 가기
- 친구에게 아무 얘기나 보내기

나를 위한 안전계획

Tip

- 장면을 전환하기
- 자신의 감각에 집중하기



나를 위한 안전계획

내 손을 잡아줄 안전한 사람

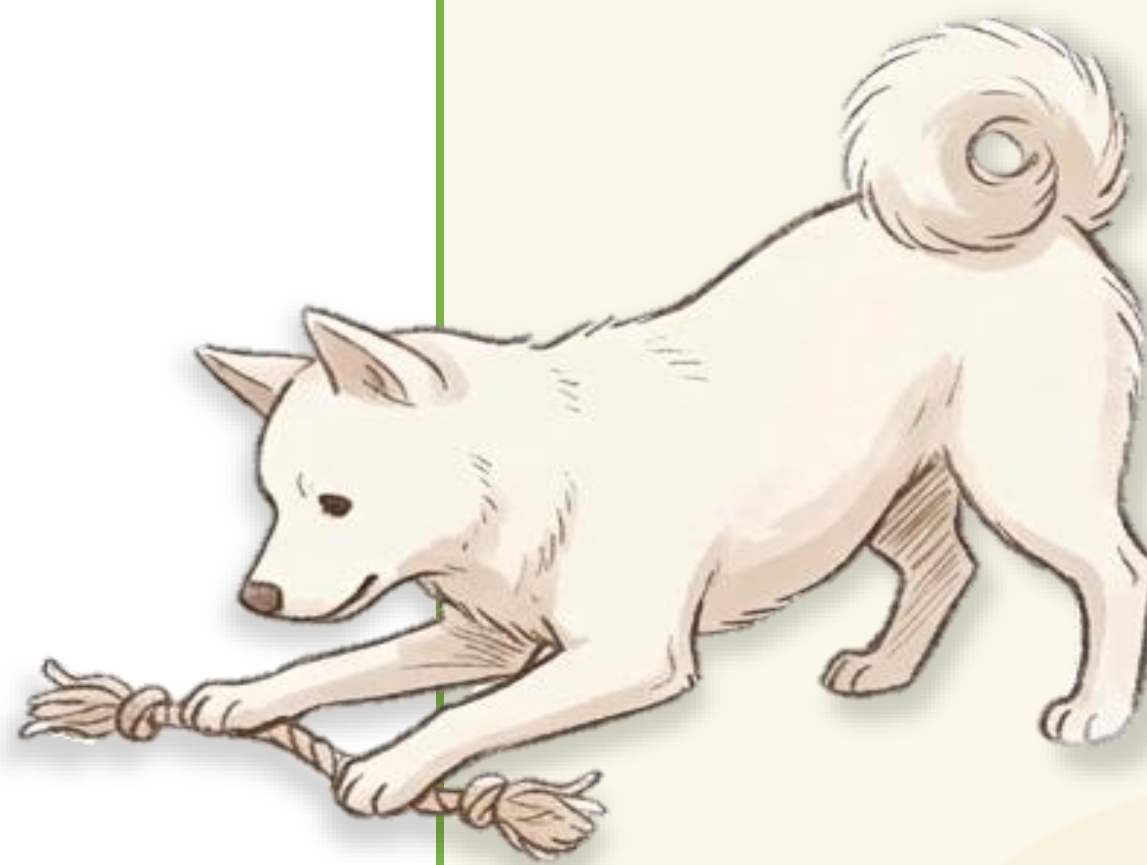


- 친구나 가족, 선배
- 편하게 연락할 수 있는 사람
- 또는 평소에 나를 염려해주는 사람
- 내가 손을 뻗으면 내 손을 잡아줄 사람

03. Safety plan

나를 위한 안전계획

전문가의 도움



- 장안대학생상담센터
counselor3347@gmail.com (모든 상담과
검사는 비밀보장, 무료)
- 지역(화성시) 정신건강복지센터
031)352-0175
- 정신건강 상담전화 1577-0199
- **마음구조 109**

04. 친구를 도울 때

도움의 세가지 원칙



하나. 판단하지 않고 들어주기

둘. 혼자 두지 않기

셋. 전문가에게 연결하기

도움의 세가지 원칙

Tip

- 문제해결 X, 친구를 살리기 X
- 혼자가 아니게 연결



04. 친구를 도울 때

도움이 안되는 방법



하나. 추궁하기

둘. 성급한 위로

셋. 비교하기

넷. 판단하기

생각해 보세요

지금 이 순간, 떠오르는 사람



생각해 보세요

힘든 순간은 누구에게나 올 수 있지만,
혼자 견뎌야 하는 순간은 아닙니다.



감사합니다

