



사랑하는 사람을 떠나보낸

# 자살 유족을 위한 안내

# 자살 유족은 자살 고위험군입니다.

자살유족은 일반인에 비해 우울증은 **7배**,  
자살위험은 **8.3배** 높습니다.

\*출처: 통계청 2022 사망원인통계



2023년 자살 사망자수



2023년 자살유족

2003년 이후, 자살 유족은 최대 252만 명에 이를 것으로  
추산되며, 서울에서는 '23년 기준 매일 60여 명의 유족이  
생겨나고 있습니다.

# 감정의 소용돌이를 겪는 자살유족

자살 유족은 슬픔과 우울의 신체화 증상, 낙인감, 자살과 다른 사망을 차별하는 주변의 태도 등으로 인해 고통을 받기도 하며, 사회적으로 고립되기도 합니다.

죄책감과 낙인

충격과 망연자실

혼란과 절망

우울과 불안

그리움과 갈망



# 슬퍼해도, 울어도, 웃어도 괜찮아요

유족에게는 아파하고, 몸부림치고, 마음껏 울 수 있는  
시간과 공간이 필요합니다.

고통을 수용하라고, 아픔을 견디라고 말하지 말고  
유족들이 기대어 울 수 있는 친절하고 따뜻한 어깨를 빌려주세요.

충분한  
휴식 취하기

스스로를  
잘 돌보기

지속적인  
우울감이 올 땐  
도움 요청하기



# 자살 유족 서비스

< 자살유족 작은희망 나눔으로 무르익다, 자작나무 >

서울시자살예방센터는 자살 유족을 위한 공간과 자조모임,  
다양한 심리지원 프로그램을 제공합니다.

< 자살유족 긴급서비스 >

갑작스러운 가족의 자살로 환경적, 경제적인 어려움이 발생할 시,  
상황에 따라 환경경제지원 서비스를 받을 수 있습니다.



우울의 신체화



자작나무(캠페인)



유족긴급서비스안내

자살 유족 서비스 '자작나무'에서는 건강한 애도 및 회복을  
위한 글쓰기 자조모임도 이루어지고 있습니다.  
애도와 치유를 하는 시간, '자작나무'가 함께 하겠습니다.

중간만 가는 것도 버겁다면 너무 애쓰지 말라고 말해주고  
싶어. 살아있음에 감사한 마음이 생긴다면 그것으로 충분해..  
랑랑 항상 내가 응원할게!

- 자작나무 2023년 문집 '마음의 별을 그리다' 中

극복을 한다든지 뛰어넘는다든지 하는 것은 불가능하다고  
생각합니다. 오히려 평생 가슴에 담고 그 기억과 함께 살아갈  
것입니다. 이미 죽은 사람은 살아 돌아오지 않습니다. 하지만  
그 죽음을 어떻게 받아들일 것인가는 매우 중요합니다.

- 월간샘터, 2014년 9월

# 자살유족 권리장전

1. 나는 죄책감을 느끼지 않을 권리가 있다.

2. 나는 자살로 인한 죽음에 대하여 책임감을 느끼지 않을 권리가 있다.

3. 나는 내 느낌과 감정을 남들이 받아들이기 힘들어 할지라도 다른 사람들의 권리를 침해하지만 않는다면 이를 표현할 권리가 있다.

4. 나는 내 질문에 대하여 권위자나 다른 가족들로부터 정직한 대답을 들을 권리가 있다.

5. 나는 다른 사람들이 나의 슬픔을 덜어줄 수 있을 것이라고 생각하는 것에 속지 않을 권리가 있다.

# 자살 유족 권리장전

6. 나는 희망감을 유지할 권리가 있다.

7. 나는 평화와 존엄성을 유지할 권리가 있다.

8. 나는 자살로 떠난 사람에 대하여 그가 죽기 직전 또는 죽을 당시의 상황과 관계없이 좋은 감정을 가질 권리가 있다.

9. 나는 나의 독자적인 인격을 유지하고 자살로 인해 판단되지 않을 권리가 있다.

10. 나는 내 감정을 있는 그대로 살펴보고 수용하는 단계로 갈 수 있도록 나를 도와줄 상담자와 지원그룹을 찾을 권리가 있다.

11. 나는 새로운 시작을 할 권리가 있다. 나는 살 권리가 있다.

# 마음을 잇는 **마음이음** 서로를 돕는 **서로도움**

- ❁ 자살유족 상담전화는 **02-3458-1000** (내선번호:4)
- ❁ 24시간 자살예방 상담전화는 **109**

고민이 있거나, 어려움을 겪는  
가족 또는 지인이 있다면 전화 주세요.



자작나무 블로그