

차례

추천사 • 3

머리말 • 5

제1부 자살위기상담의 이해

제1장

자살위기 상담자의
태도와 자질 ... 11

1. 자살위기 상담자의 역할 및 태도 • 12
2. 자살위기 상담자의 자질과 역량 점검 • 21

제2장

자살 이해하기 ... 41

1. 자살행동의 이해 • 42
2. 자해행동의 이해 • 56
3. 자살위기 내담자의 특성 • 66
4. 자살에 대한 오해와 편견 • 70

제3장

자살위험 평가 ... 79

1. 자살의 경고신호 • 80
2. 자살위험 평가면담 • 97
3. 자살위험 평가도구 • 104

제4장

자살위기상담의
유용한 접근 ... 135

1. 수용전념치료와 자살위기상담 • 136
2. 변증법적 행동치료와 자살위기상담 • 151
3. 자살위기상담의 첫걸음, 안정화 • 174

제5장

자살위기상담의
다양한 고려 사항 ... 187

1. 자살위기 상담자의 윤리 • 188
2. 자살위기 상담자의 법적 문제 • 201
3. 자살위기 사후대응 • 217
4. 자살위기상담의 다양한 이슈 • 225

제2부 자살위기상담 모델 SOS-Link

제6장

1단계: 위험에서 안전으로
(Safety) ... 245

- step 1: 신뢰 관계 형성하기 • 248
- step 2: 자살위험 평가하기 • 258
- step 3: 고통과 거리 두기 • 271
- step 4: 안전 계획 세우기 • 280

제7장

2단계: 회피에서 수용으로
(Oriented Acceptance) ... 291

- step 1: 감정 만나기 • 293
- step 2: 마음 이해하기 • 299
- step 3: 자기 수용하기 • 316

제8장

3단계: 절망에서 삶의 의지로
(Survival) ... 323

- step 1: 가치에 전념하기 • 325
- step 2: 변화 기술 익히기 • 336
- step 3: 연결감 유지하기 • 346

[부록] 자살위기상담 및 위기지원 기관(2026년 기준) • 358

찾아보기 • 363