

위기가이드

무너지는 것 같아도, 새로운 통합으로 가는 길입니다

위기는 사람마다 다르게 찾아오지만, 모든 것이 무너져 내리는 것 같다는 느낌은 비슷합니다. 이 위기를 '무너짐에서 전환으로 가는 과정'으로 바라보면 희망이 생깁니다.

당신은 이상하거나 미친 것이 아닙니다. 더 온전해지는 중이며, 그 성장은 때로 아픔을 동반합니다. 이 시기에는 자신에게 친절하고, 감정이 안전한 곳에서 드러나도록 허락해 주세요. 비슷한 경험을 한 사람이 판단 없이 들어주는 것만으로도 큰 힘이 됩니다.

이 안내서는 이 시기를 안전하게 지나는 데 필요한 간단하지만 중요한 도구를 담았습니다. 자유롭게 나눠 주세요.

**지금 위험하다면
바로 전화하세요**

자살예방상담 **109**

정신건강위기상담 **1577-0199**

응급 **119**

모두 24시간

지금 할 것 / 하지 말 것

지금 가장 중요한 것은 더 나아가거나 해석하는 것이 아니라, 속도를 줄이고 안전을 되찾는 것입니다.

지금 하지 말 것 더 나아가지 말고 멈추세요	지금 할 것 해결하려 하지 말고 먼저 안정하세요
강한 에너지 수행, 각성 훈련	걷기, 샤워, 정리처럼 일상 감각으로 돌아오는 일
호흡에 과하게 몰입하는 수행	가볍고 무리 없는 몸 움직임
불안을 키우는 영성·각성 콘텐츠 보기	자연과 닿으며 감각 가라앉히기
경험을 신내림, 선택받음, 사명으로 단정하기	경험을 판단하지 않고 지켜보기
큰 결정 (퇴사, 이혼, 거액 지출, 의식 비용, 단체 가입)	잠, 식사, 물 같은 기본 챙기기
혼자 버티기	믿을 만한 한 사람에게 지금 상태 알리기

현실 판단이 어려워지거나, 극심한 불안·공포가 오거나,
나를 해치고 싶은 마음이 들면 바로 **109 / 119** 또는
가까운 병원 응급실을 찾으세요.

빠른 팁

- **약함을 허락하세요.** 울어도 괜찮습니다. 감정을 드러내는 것이 사람과 연결되고 덜 외로워지는 가장 좋은 길입니다.
- **나를 통째로 받아들이세요.** 가장 어두운 생각과 불편한 감정도 치유 과정의 일부입니다.
- **숨을 쉬세요.** 큰 변화 앞에서 균형을 잃는 건 당연합니다. 호흡은 마음을 가라앉히는 가장 쉬운 도구입니다.
- **안전한 자리를 찾으세요.** 믿을 수 있는 상담자나 모임에서 말로, 몸으로 감정을 풀어내세요.
- **몸을 돌보세요.** 움직이고, 자연에 머물고, 잘 먹고, 충분히 자세요. 초기에는 처방약이 필요할 수도 있습니다.
- **자극을 줄이세요.** 술, 약물, 카페인, 가공식품, 특히 설탕을 피하세요.
- **혼자 있지 마세요.** 모임이나 온라인 커뮤니티에 함께하고, 판단 없이 이야기할 수 있는 사람을 적어도 한 명 찾으세요.
- **스트레스를 줄이세요.** 집에서도 일터에서도 가능한 만큼 덜어내세요.
- **수행을 잠시 줄이세요.** 명상 같은 영적 수행은 경험을 더 강렬하게 만들 수 있습니다.
- **소리로 쉬세요.** 마음이 편해지는 음악이나 자연의 소리를 들어 보세요.
- **사람을 고르세요.** 힘이 되는 사람과 시간을 보내고, 지치게 하는 관계와는 거리를 두세요.
- **표현하세요.** 말하기, 그림, 시, 음악, 복, 조각, 노래 모두 좋습니다.

- **약은 임의로 끊지 마세요.** 이미 처방받은 약은 의사와 상의 없이 줄이거나 중단하지 마세요.

몸을 돌보는 법

음식

- 규칙적으로 드세요. 시기에 따라 끌리는 음식이 달라질 수 있습니다.
- 뿌리채소, 콩류, 유제품, 고기처럼 묵직한 음식은 땅에 발을 딛는 느낌을 되찾는 데 도움이 된다고 알려져 있습니다. 채식을 하신다면 식물성 단백질을 챙기세요.
- 단 음식은 혈당을 흔들어 기분도 흔들립니다. 뇌에 필요한 당분은 탄산음료나 과자 대신 과일, 채소 조림, 꿀로 채우세요.
- 커피뿐 아니라 차, 탄산음료, 초콜릿에도 카페인이 들어 있습니다.
- 술과 기름진 가공식품은 기분을 가라앉힐 수 있습니다.
- 신선한 음식과 충분한 물, 조금씩 자주 먹기가 기본입니다.
- **단식은 경험을 더 강하게 만들 수 있으니 이 시기에는 피하세요.**
- **비타민 C, 비타민 B, 철분, 칼슘 같은 영양소가 균형에 중요합니다. 적절한 영양제를 복용하세요.** 복용 중인 약이 있다면 약사와 먼저 상의하세요.
- 머리가 '먹어야 한다'고 하는 것보다 몸이 원하는 것에 귀 기울여 보세요. 몸에는 몸의 지혜가 있습니다.

수면

수면 리듬이 깨지는 것은 대개 일시적이며, 필요할 때 쉬면 크게 해롭지 않습니다. 다만 불면이 길어지면 경험을 소화하기도, 스트레스를 견디기도 어려워집니다.

- 따뜻한 목욕이나 샤워, 편안한 호흡, 안내 명상 음원, 라벤더 오일이나 캐모마일차를 시도해 보세요.
- 불안이나 두려움이 심하면 약사나 전문가에게 맞는 제품을 물어보세요.
- 그래도 잠들 수 없다면 망설이지 말고 병원이나 보건소를 찾으세요.
- 의사와 상의해 며칠 동안 순한 수면 보조제를 쓰면 리듬이 돌아오기도 합니다.

자연

- 자연 속에 머무는 시간은 머릿속 혼란에서 잠시 벗어나 발을 딛게 해 줍니다.
- 화분이나 텃밭을 가꾸 보세요. 이웃의 정원 일을 돕는 것도 좋습니다.
- 숲길이나 바닷가를 걸어 보세요. 자연 활동 모임에 들어가면 새로운 친구를 만날 수도 있습니다.
- 흙을 만지고, 비 오는 날 밖에 나가 보세요. 맨손으로 땅에 닿는 경험이 큰 치유가 됩니다.
- 맨발로 걸을 만한 흙길이나 모래밭이 있다면 맨발로 천천히 걸어 보세요. 몸에 넘치는 에너지가 발바닥을 통해 땅으로 내려간다고 떠올리며 걸으면 마음을 가라앉히는 데 도움이 됩니다. 발을 다치지 않도록 길 상태를 먼저 살피세요.

움직임

달리기처럼 강한 운동이 몸의 넘치는 에너지를 쓰는 데 도움이 되는 사람도 있고, 가벼운 걷기나 요가가 맞는 사람도 있습니다. 춤, 북, 훌라후프처럼 즐거운 움직임도 에너지를 풀어 줍니다. 몸이 원하는 방식으로 움직이세요.

영적 수행

위기가 시작되면 명상 같은 수행은 멈추거나 줄이세요. 명상이나 호흡 수련 뒤에 불안, 불면, 몸의 떨림 같은 부작용이 생겼다면 더욱 그렇습니다. 시간이 지나 안정되면 조금씩 다시 시작할 수 있습니다.

스트레스와 불안

위기 중에는 심한 불안이 흔합니다. 얇은 호흡, 땀, 두근거림, 혼란, 두려움, 공황 발작이 올 수 있습니다. 감정을 표현해 풀어내고 믿을 만한 사람과 이야기하는 것만으로도 크게 나아집니다.

창작과 표현

- 창조적인 활동으로 감정과 에너지를 풀어 주세요. 이 시기에는 창조적인 에너지가 깨어나는 분이 많습니다.
- 그림, 드로잉, 손으로 만드는 일은 혼란 속에서 불잡을 자리가 되어 줍니다. 결과보다 과정을 즐기세요.
- 춤, 노래, 음악은 억눌린 에너지를 풀어 줍니다. 좋아하는 음악에 맞춰 몸을 움직여 보세요. 음악을 크게 틀고 소리 내어 우는 것도 깊은 감정을 풀어 줍니다.
- 시나 짧은 글 쓰기, 웃이나 가구 손보기, 방 꾸미기 같은 작은 일도 힘이 됩니다.

너무 힘들어 죽고 싶은 마음이 들 때

이 과정에서 아주 어둡고 두려운 순간을 만날 수 있습니다. 죽고 싶거나 나를 해치고 싶은 마음이 들 수도 있습니다. 그 마음을 부끄러워하지 않아도 됩니다. 그리고 그 마음이 들 때가 가장 도움을 받아야 할 때입니다.

죽고 싶다는 마음은 많은 경우 '지금 이 상황이 끝났으면 좋겠다', '삶이 달라졌으면 좋겠다'는 간절한 바람입니다. 깊은 고통을 지나 다시 평화를 찾은 사람이 많습니다. 당신에게도 그 길이 열려 있습니다.

지금 할 수 있는 것

- **바로 전화하세요.** 자살예방상담 **109** (24시간) · 생명의전화 **1588-9191** · 정신건강위기상담 **1577-0199** · 당장 위험하다면 **119**
- **한 사람에게 말하세요.** 계획이나 충동을 누군가와 나누는 것만으로도 안전해집니다.
- **5분만 기다리세요.** 충동이 올 때 숨만 쉬며 잠시 기다리면 강도가 줄어드는 경우가 많습니다.
- **생각과 행동은 다릅니다.** 어떤 생각이든 떠오를 수 있지만, 그 생각대로 행동할 필요는 없습니다.
- **위험한 물건을 멀리하세요.** 해칠 수 있는 물건은 다른 사람에게 맡기거나 치워 두세요.
- **미리 정해 두세요.** 감정이 몰려올 때 안전하게 풀 방법(누구에게 전화할지, 어디로 갈지)을 미리 적어 두세요.

대한민국 도움 기관 (24시간)

기관	번호	내용
자살예방상담전화	109	자살 위기 상담 (2024년 1393 등에서 통합)
정신건강위기상담전화	1577-0199	정신건강복지센터 연결, 상담·치료 연계
생명의전화	1588-9191	삶의 고민부터 위기 상담까지
청소년상담	1388	청소년 및 부모·보호자 상담
응급	119 / 112	즉각적인 위험

먼저 확인하세요: 몸의 원인은 아닌가요?

의식의 변화는 뇌질환, 감염, 약물 반응, 호르몬이나 전해질 이상 같은 **몸의 문제**로도 생깁니다. 영적 위기로 이해하기 전에 반드시 병원 검진으로 몸의 원인을 먼저 확인하세요. 몸의 원인을 배제하는 것은 영적 경험을 부정하는 것이 아니라, 나를 지키는 일입니다.

한국 영적 위기 네트워크(KorSEN)

국제 영적 위기 네트워크(ISEN) 한국
지부 · 비영리 자원봉사 단체
spiritualemergence.or.kr ·
contact@korsen.org

KorSEN은 의료기관이나 상담기관이 아니며, 진단이나 치료를 제공하지 않습니다. 이 안내서는 ISEN 위기가이드를 바탕으로 한국 상황에 맞게 다시 정리했습니다.
2026년 10월판