

자살 예방 및 위기 상담 전화

988

전화, 문자 또는 채팅으로
연락해 주세요

희망은 세 자리 번호만 누르면
달을 수 있습니다



988이란 무엇인가요?

988 자살·위기 상담 핫라인(988)은 비밀이 보장되며, 무료로 연중무휴 24시간 이용할 수 있습니다.

정신건강 문제, 약물 사용 문제 또는 자살 위기를 겪고 있는 사람들을 숙련된 위기 상담사와 연결해 줍니다.

언제 988에 연락해야 하나요?

본인에게 도움이 필요하거나, 위기 지원이 필요할 수 있는 가족이나 지인이 걱정되는 경우 988로 전화하거나 문자 메시지를 보내거나, 988lifeline.org에서 채팅 상담을 이용할 수 있습니다.

988에 연락하는 데에는 크고 작은 이유를 따질 필요가 없습니다.

자살 생각 외에도 다양한 이유로 988에 도움을 요청할 수 있습니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 정신건강 위기
- 약물 사용 문제
- 정서적 고통, 불안 또는 우울감
- 대인관계 문제
- 외로움

통역사가 지원하는 전화 상담 서비스는 240개 이상의 언어로 이용할 수 있습니다.

기대할 수 있는 사항



988에 전화하면 어떻게 되나요? 먼저 안내 메시지가 나온 후, 이용할 수 있는 서비스 옵션이 안내됩니다. 이 옵션들을 선택하면 해당 분야에 전문 교육을 받은 상담사와 연결됩니다. 이러한 옵션 중 하나를 선택하면 해당 분야의 상담사에게 연결됩니다. 이러한 옵션을 선택하지 않으면, 발신 위치를 기준으로 가장 가까운 988 위기 상담 센터의 전문 상담사에게 연결됩니다.



988에 문자 메시지를 보내면 어떻게 되나요? 먼저 재향군인·현역 군인 지원 상담사 또는 스페인어 상담사와 연결되는 방법에 대한 안내 메시지가 표시됩니다. 이러한 서비스와 연결하려는 것이 아니라면, 안내를 계속 진행하기 위해 다음이라고 답장하세요. 그 후 필요한 지원을 파악하기 위한 몇 가지 질문을 받게 됩니다. 상담사와 연결될 때까지 문자 안내가 계속 제공되며, 필요한 절차를 안내해 드립니다.



988 채팅 상담을 이용하면 어떻게 되나요? 링크를 클릭하면 간단한 설문지 열립니다. 이 설문지는 상담사가 필요한 지원을 더 잘 제공하는 데 도움이 되며, 완료하는 데 5분도 채 걸리지 않습니다. 설문 화면 하단의 “채팅 시작”을 클릭하면, 988이 상담사와 연결 중이라는 안내 화면이 표시됩니다.

전화, 문자 또는 채팅을 통해 상담사와 연결되면, 상담사는 먼저 자신을 소개하고 안전 여부를 확인한 뒤, 이야기를 경청하며 현재 겪고 있는 문제가 귀하에게 어떤 영향을 미치고 있는지 이해하기 위해 함께 대화를 나눕니다. 상담사는 정서적 지원을 제공하고 도움이 될 수 있는 정보와 자원을 안내해 드립니다.

왜 988인가요?

너무 많은 사람들이 필요한 지원과 돌봄을 받지 못한 자살 위기나 정신건강 관련 고통을 겪고 있습니다. 청소년 및 젊은 남성들 사이에서 우울증, 중독, 자살률이 증가하고 있습니다.

- 우울증은 젊은 남성의 주요 사망 원인 중 하나입니다.¹
- 젊은 남성은 젊은 여성보다 자살로 사망할 가능성이 3배 높습니다.²
- 젊은 남성의 약물 과다복용 사망률은 여성보다 2~3배 높습니다.

캘리포니아주는 청소년 및 젊은 남성의 정신건강 위기에 대응하기 위해 표적화된 조치를 추진하고 있습니다. 이는 주지사 Gavin Newsom씨가 표한 행정명령에 따른 것으로, 자살 예방, 행동건강 증진, 그리고 교육·가족·일을 통해 삶의 목적을 찾도록 지원하는 데 중점을 두고 있습니다. 이는 남성과 소년을 대상으로 정신건강에 대한 낙인을 줄이고, 정신건강 지원 체계를 강화하며, 교육과 일자리로 이어지는 기회를 확대하기 위한 캘리포니아주 차원의 노력입니다.

도움이 필요하신가요?

988에 전화하거나 문자하거나 온라인

채팅으로 문의하세요

편견 없이 24시간 연중무휴 지원을 받으려면 988로 전화 또는 문자하거나 온라인으로 채팅하세요.



¹ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, March 26). Suicide Data and Statistics.

² Ibid.

³ Butelman, E.R. Huang, Y., Epstein, D. H., Shaham, Y., Goldstein, R. Z., Volkow, N. D., & Alia-Klein, N. (2023). Overdose mortality rates for opioids and stimulant drugs are substantially higher in men than in women: State-level analysis. *Neuropsychopharmacology*, 48, 1639–1647.

<https://doi.org/10.1038/s41386-023-01601-8>