



Preventing Copycat Suicide in the Wake of Jonghyun's Death

By Anderson Sungmin Yoon

On December 18, 27-year-old Korean “K-pop” artist Jonghyun, lead singer of global boy band SHINee, was found unconscious at a residence hotel in Seoul. He was pronounced dead at a nearby hospital, where he was immediately taken. The cause was suicide.

Like most, it was a tragedy that didn't need to happen. In Jonghyun's case, he demonstrated his struggle with depression in his songs and his numerous media interviews. Yet no one seemed to recognize, or act upon, his distress or take immediate preventive measures to help stop him from killing himself. The beloved pop star even left a suicide note to his friend shortly before his death. Ten days before he killed himself, Jonghyun sent a note to his friend, singer Nine9, revealing his struggle with depression and suicidal ideation. “I'm broken from the inside,” the note read. “The depression that has slowly eaten away at me has finally consumed me, and I couldn't beat it.”

The publication of this note, and the detailed description of the suicide method he used, provoked heated controversy, as those

factors have been shown to lead to copycat suicides — especially when committed by an idolized figure like Jonghyun, who has a huge, devoted following, not just in South Korea, but around the world, including in Korean-American communities, like the one in which I serve. Mental health experts warn that his suicide could act as a trigger for susceptible people to emulate.

As a mental health professional with over 16 years of clinical practice experience, I am concerned they may be right. Vulnerable individuals may misread Jonghyun's story in the media and imitate his suicide. That is why one of the most important things we can do in the aftermath of Jonghyun's death is address the “inevitability” fallacy that surrounds suicide — and the media and pop artists who spread Jonghyun's note can play the most vital role.

Copycat suicide, also known as the Werther effect for the tormented main character of Goethe's famous novel *Sorrows of Young Werther*, refers to the duplication of another suicide depicted on television or in other media outlets. In particular, studies measuring

the imitative effect of a celebrity suicide story have found that a celebrity suicide story is 14.3 times more likely to result in a copycat suicide than non-celebrity suicides.

Major Korean newspaper the Chosun Ilbo reported that approximately 2,632 people committed suicide during the two months after five Korean celebrities took their own lives. This was a 30 percent increase over the average. The findings indicate that real stories about famous entertainer suicides (e.g., Jonghyun) could pose significant risks in relation to copycat suicides. The good news is that the number of copycat suicides could be potentially reduced, based on the types of suicide stories covered in the media and how suicide is depicted to the public.

To avoid triggering copycat suicides, I urge the media to be responsible in their continued reporting and inform audiences that suicide is a preventable public health issue — not an inevitable consequence of depression.

One of the most concerning parts of the publication of the suicide note is the reactions being captured that portray Jonghyun's suicide as inevitable. For example, Nine9 revealed that Jonghyun had shared "deep and dark thoughts" with her in the past, and she tried to intervene, but, "In the end, it only delayed his passing and did not prevent it."



This kind of thinking makes it less likely that people will get help — for themselves or someone else. After all, why delay the inevitable? It's unhelpful, and it's inaccurate. Contrary to public myth, a vast majority of people — nine out of 10 — who attempt suicide and survive will not go on to die by suicide at a later date. Therefore, although Jonghyun's depression and suffering are validated, his suicide shouldn't be depicted as an unavoidable coping strategy to end his agony.

The media also should address the warning signs of suicide and encourage people to seek help whenever they cover a suicide like Jonghyun's — and for maximum impact, those pleas should be echoed and amplified by fellow pop stars. The stigma associated with mental health problems and receiving treatment is still strong, especially in Korean and other Asian cultures. Most people who live with mental illness report that they experience stigma and were reluctant to seek the help they need. That is why, as one of many effective strategies, I recommend that Jonghyun's fellow K-pop stars

raise their voices against the mental health stigma and encourage his fans to seek help. Susceptible fans may listen to their idols' pleas and recommendations. It also is important to deliver the message that mental health is equated with physical health. They can openly talk to the traditional media and social networking sites about their own mental health problems and encourage people to seek help. The more we talk, the less we are ashamed of mental health problems.

For those who are gravely affected by Jonghyun's suicide and still in severe distress — possibly including Nine9, who must be suffering from incredible grief and guilt, though no one can be blamed for another's suicide — we recommend referring them to mental health professionals who can help them feel understood and learn effective coping strategies to deal with emotional pain, such as sadness, despair, and grief, after the traumatic loss of Jonghyun. It is helpful for mental health professionals to explain the connection between depression, other mental health problems, and suicide.

If we identify the suicide warning signs of our loved ones and help them get the right services, we can help save their lives. This process starts by asking questions about whether or not they have any suicidal thoughts. If we do not ask, they will not talk about their suicidal thoughts, as was the case with Jonghyun.

If someone shows high risks of suicide, immediately refer them to mental health

professionals. There are empirically based treatments available for suicide prevention. Researchers have found that dialectical behavior therapy and cognitive behavioral therapy are effective in preventing suicide. Dialectical behavior therapy, developed by Marsha M. Linehan, is used to treat people with severe mental health problems and suicidal behaviors. It also helps them learn to regulate dysfunctional emotions and tolerate distress. Although the causes of suicide are multifaceted, suicide attempters commonly lack the effective skills necessary to regulate emotions and tolerate distress. Along with skills training, cognitive behavior therapy can help identify dysfunctional thinking patterns on suicide, restructure dysfunctional distortions, and restore hope and resilience.

The common denominator in all this is that there is hope. Depression is not a death sentence, and the sooner the media, celebrities, and people on the street recognize that, the fewer pop stars, loved ones, and friends we will needlessly mourn.

Dr. Anderson S. Yoon is the vice president of integrated and value-based care of The Child Center of NY.

This article was originally posted on The Child Center of NY's website (Edited by Renee Riebling)

Editor's Note: Sadly, another suicide was in the news this past week. Popular YouTube vlogger Logan Paul posted a video of a suicide victim in Japan. We were extremely disappointed and disturbed by Paul's treatment of both suicide in general and this individual suicide victim in particular: laughing, showing the victim up close, and using a personal tragedy of someone he did not know — someone's brother, son, friend — as a publicity tool. Although he later apologized for his lack of judgment and pulled the video, we once again feel compelled to decry how suicide is portrayed, and how much damage it can do to vulnerable individuals. Paul's 15 million subscribers are overwhelmingly teens and tweens; he has done them a grave disservice. We recently saw that Paul will be taking time off from vlogging to reflect. We hope that when he returns, he will choose to turn this around, as promised, and work to promote suicide prevention.

For anyone who is experiencing suicidal thoughts, please text the Crisis Text line at 741741 or call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-8255. You're not alone. Confidential help is available for free.

The Child Center of NY provides help for people struggling with depression and other mental health challenges. Please call us to see if we can help.

Updates:

- On January 21, another beloved K-pop artist, actor Jeon Tae-soo, died by suicide after battling depression. We are deeply saddened by this news and urge other K-pop stars — and members of the media who cover them — to talk about these deaths responsibly, resisting the urge to portray suicide as an inevitable consequence of depression. This second sad death underscores the legitimacy of concerns about copycat suicides, and that we all have an obligation to do what we can to stop them by offering real hope.
- We are heartened to see that Logan Paul is so far making good on his promise to spread awareness of suicide prevention — and the true message that there is always hope. On January 24, Paul posted Suicide: Be Here Tomorrow, which features individuals who have survived suicide attempts, suicide prevention experts, and a list, compiled by Dr. John Draper, director of the National Suicide Prevention Lifeline, of five steps anyone can take to help prevent suicide. Equally important was the emphasis on inspiring stories of people who thought of or attempted suicide but instead got help and are now living fulfilling lives. Paul also pledged to donate \$1 million to suicide prevention efforts. We hope this momentum continues.

샤이니 종현의 죽음과 모방 자살의 예방

2017년 12월 18일, 세계적인 남성 그룹 샤이니의 리더이자 케이팝 스타인 종현이 서울의 한 레지던스 호텔에서 의식을 잃은 채 발견되었다. 그는 인근 병원으로 급히 이송되었으나 결국 사망판정을 받고 말았다. 사인은 자살. 종현은 자신의 노래와 각종 언론 인터뷰를 통해서 우울증의 고통을 토로했다. 그러나 아무도 그의 고통을 알아채거나, 진실한 도움을 제공하거나, 또는 자살을 막으려는 예방조치를 취하지 못했던 것 같다. 대중의 사랑을 받던 팝스타는 자살하기 10일 전, 친구인 가수 나인에게 유서로 우울로 고통받는 자신의 모습과 자살 충동을 암시하는 내용을 적었다.

“난 속에서부터 고장 났다. 천천히 날 갇아먹던 우울은 결국 날 집어삼켰고 난 그걸 이길 수 없었다.”

유서를 공개한 것과 자살에 사용된 구체적인 방법을 묘사한 것을 두고 모방 자살을 일으킬 수 있다는 점에서 논란이 있었다. 정신건강 전문가들은 종현의 죽음이 자살에 취약한 사람들에게 자살 충동을 부추길 수 있다고 경고한다. 필자는 정신건강 전문가로서 지난 16년간의 임상경험을 통해 비추어볼 때, 그들의 경고가 맞을 수 있다는 염려가 든다. 일부 취약계층은 판단을 잘못해서 선불리 자살을 모방할 수 있다. 그렇기 때문에 종현의 죽음 이후 우리가 취해야 할 우선 과제는 자살과 관련하여 “행위의 불가피성”이라는 오류를 바로잡는 것이다. 이를 위해서 종현의 유서를 공개한 미디어나 동료 팝스타들의 역할이 매우 중요하다.

유명한 괴테의 소설, 젊은 베르테르의 슬픔에 나오는 비운의 주인공을 따서 베르테르 효과라고 알려지기도 한 모방 자살은 텔레비전이나 기타 미디어 매체에 보도된 다른 사람의 자살을 모방하는 현상을 일컫는다. 특히, 유명인 자살 사건의 모방 효과를 분석한 연구결과들은 유명인의 자살 사건 보도가 일반인의 자살 사건 보도보다 14.3배가 넘는 모방 자살을 부추길 수 있다는 사실을 밝혀냈다. 주요 한국 신문인 조선일보 보도에 따르면 5명의 유명인 자살 사건이 있고 난 뒤 약 두 달여 사이에 2,632명이 자살을 했다고 한다. 이 수치는 평상시의 평균 자살 사건 수에 비해 30퍼센트가량 증가한 것이다. 이는 종현과 같은 유명 연예인의 실제 자살 사건 소식이 심각한 모방 자살의 위험성을 불러일으킨다는 점을 시사한다. 반면, 미디어에 실린 자살 사건 소식의 유형이나 보도되는 방식에 따라 모방 자살 숫자를 줄일 수 있다.

모방 자살을 부추기지 않기 위해, 언론은 책임 있는 자세로 보도를 해야하고 독자에게 자살은 우울증으로 인한 피할 수 없는 결과물이 아니라 예방 가능한 공공건강 문제라는 점을 알려야 한다. 유서 공개와 관련해서 종현의 자살을 “정말 힘들면 그럴



수도 있겠다” 또는 “자살은 필연일 수도 있다”라는 반응을 언론이 그대로 보도하는 행태에 큰 우려를 금할 수 없다. 예를 들어, 가수 나인은 과거에 종현이 ‘깊고 어두운 내면’을 그녀에게 털어놓았고 막으려고 했지만 “결국 시간만 지연시킬 뿐 그 마지막을 막지 못했다”고 전했다. 이런 사고방식은 자신과 주변인들이 도움받기를 피하게 만든다. 자살은 필수불가결한 것도 아니며, 얼마든지 예방할 수 있다. 널리 알려진 것과는 달리, 자살을 시도했다가 살아남은 10명 중의 9명은 나중에 자살로 생을 마감하지 않는다. 한때 자살을 시도했다라도 도움을 받으면 얼마든지 자살을 예방하고 정상적인 삶을 살아갈 수 있다. 종현의 우울증과 그로 인한 엄청난 고통은 충분히 수인할 수 있지만, 그의 자살을 정신적 고통을 끝낼 수 있는 불가피한 대처방법으로 묘사해서는 안 된다.

미디어는 자살의 경고 징조를 알려야 하고 종현과 같은 자살 사건을 보도할 때 사람들에게 도움을 받도록 권고해야 한다. 특히, 종현의 동료 팝스타들이 이런 권고를 한다면 그 효과는 극대화될 것이다. 정신건강 문제나 그 치료와 관련된 낙인 (Stigma)이 특별히 한국을 비롯한 아시아 문화권에서 여전히 강하게 남아있다. 정신질환을 앓고 살아가는 대부분 사람은 낙인을 경험하고 그로 인해 도움받기를 꺼린다는 보고가 있다. 그래서 여러 효과적인 방법의 하나로 종현의 동료 케이팝 스타들이 정신건강과 관련된 오명을 척결하는 목소리를 높여야 한다. 아이들을 추종하는 팬들은 그들의 간청과 권고를 잘 받아들이길 것이다. 또한, 정신건강은 신체적인 건강과 다를 바가 없다는 메시지를 전달해야 한다. 스타들은 전통 미디어 매체나 소셜네트워크 사이트에 공개적으로 그들이 경험하고 있는 정신건강 문제를 터놓고 이야기할 수도 있고 다른 사람들에게도 도움을 받도록 권고할 수도 있다. 어떤 사람이 다른 사람의 자살로 비난을 받아서는 안 되지만, 가수 나인을 포함해서 종현의 자살로 심각한 충격을 받고 여전히 슬픔 속에 빠진 사람들을 정신건강 전문가에게 의뢰해야 한다. 정신건강 전문가는 종현의 죽음으로 인해 받은 충격을 이해해주며, 슬픔, 절망, 비탄과 같은 감정적 고통을 해결할 수 있는 효과적인 방법도 제시할 수 있다. 우리 주변에 있는 소중한 사람들의 자살 징조를 알아채고 곧바로 도움을 받을 수 있게 한다면 많

은 생명을 살릴 수 있다. 그 시발점은 그 소중한 사람들이 자살할 생각이 있는지를 질문하는 것이다. 우리가 묻지 않는다면 종현의 사건과 같이 당사자는 자살을 생각하고 있다는 사실을 숨길 것이기 때문이다.

만약 어떤 사람이 고 위험도의 자살징조를 보인다면, 즉시 정신건강 전문가에게 도움을 받을 수 있도록 도와줘야 한다. 자살은 예방할 수 있다. 효과적인 치료방법도 있다. 연구자들은 변증법적 행동치료와 인지 행동치료가 자살을 예방하는 데 효과적이라는 사실을 밝혀냈다. 마샤 리네한 박사가 개발한 변증법적 행동치료는 심각한 정신문제나 자살 행동을 보이는 사람들을 치료하는 데 이용된다. 변증법적 행동치료는 역기능적인 감정과 고통을 인내하는 방법을 통해 환자들을 도울 수 있다. 자살의 원인은 다양하지만, 자살시도자는 공통으로 감정을 조절하고 자신에게 닥친 어려움을 참아내는 기술이 부족한 경우가 많다. 기술훈련과 더불어 인지행동치료는 자살과 관련한 역기능적 사고방식을 찾아서 그 역기능적인 인지 왜곡을 바꾸고 희망과 탄력성을 회복할 수 있도록 도움을 준다. 이 모든 것의 공통분모는 희망이 있다는 점이다. 우울증은 사형선고가 아니다. 좀 더 빠르게 미디어나 연예인이나 일반인들이 이 사실을 인식한다면 팝스타나, 소중한 사람들이나, 친구들의 죽음을 불필요하게 애도할 일이 줄어들 것이다.



글 윤성민 박사

뉴욕차일드센터 (The Child Center of NY) 통합 및 가치기반 의료 부문 (Integrated and Value-Based Care) 부사장

- 자살 위험이 있는 사람들은 위기 텍스트 라인 741741로 메시지를 보내거나 국립 자살예방 핫라인 번호 1-800-273-8255로 전화하십시오. 여러분은 혼자 아닙니다. 비밀이 보장되는 도움이 무료로 제공됩니다. 뉴욕차일드센터는 여러 정신건강 클리닉을 운영하며 우울증과 정신건강 문제로 고통당하고 있는 사람들을 돕고 있습니다.