



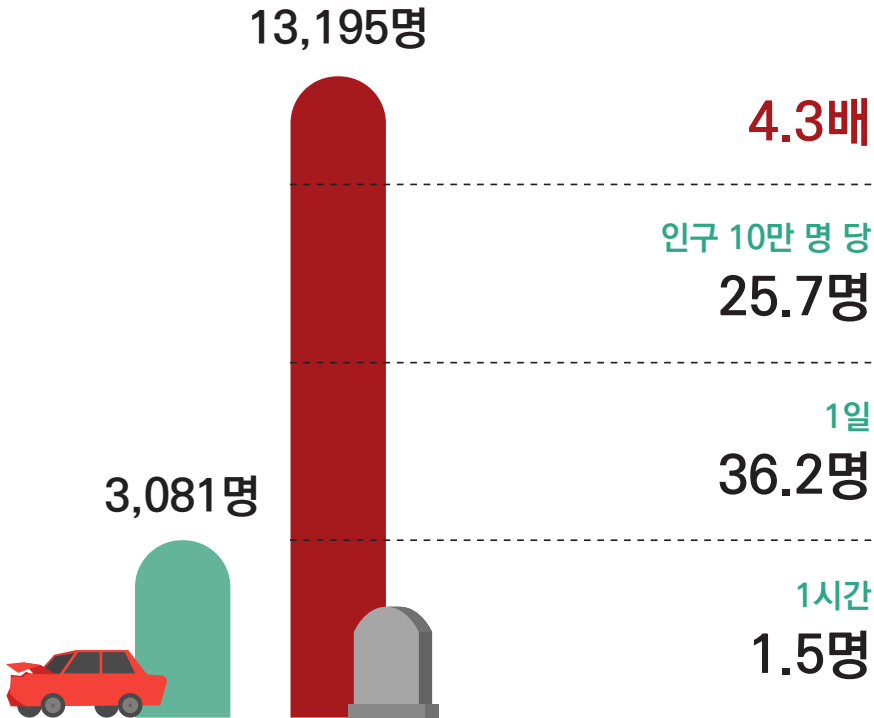
한국형 표준 자살예방 생명지킴이 양성 프로그램

보고 듣고
말하기



참가자용 워크북

2020년 사망자
교통사고 vs 자살



“자살은 알려진 것이 전부가 아닙니다.
더 많은 생명지킴이가 필요합니다.”

자살을 예방하는 일이 쉬운 것은 아니나, 어쩔 수 없는 개개인의 문제는 아닙니다.
자살은 우리 모두의 문제라는 마음으로, 관심을 갖고 함께 노력한다면 막을 수 있습니다.



자살을 암시하는 **언어적, 행동적, 상황적 신호**를 본다.



언어적 신호

- 자살, 죽음관련 언급
- 신체적 불편함 호소
- 자기 비하적인 말을 함
- 편지, 노트, SNS에 죽음관련 내용을 적음



행동적 신호

- 평소와 다른 공격적·충동적 행동
- 우울관련 변화
- 삶을 정리하는 행동
- 자살을 준비하는 행동



상황적 신호

- 신체·정신건강문제가 두드러짐
- 경제적 스트레스
- 학업·직업적 스트레스
- 대인관계·가족관계 스트레스
- 부부·연애관련 스트레스

자살을 생각하는 사람들은 자신들이 자살을 생각하거나 삶을 포기하려고 한다는 것을 먼저 말하지 않는 경우가 많습니다.

하지만 자살하려는 사람은 도움을 바라고 있습니다. 단지 우리가 알아채지 못 할 뿐입니다. 그렇기 때문에 우리가 먼저 자살을 암시하는 신호를 인식하여 도움의 손길을 내밀어야 합니다.



취업준비생 이야기 영상 속 경고신호

언어적 신호

- ☐ “나 너무 지쳐...”
- ☐ “다 내려놓고 싶어...”
- ☐ “끝이 없는 터널을 걷는 기분이다.”
- ☐ “이젠 못하겠어. 다 그만 둘래.”
- ☐ “여행같이 못 가게 돼서 미안해.”
- ☐ “이렇게 살 바에는 죽는 게 나을 거 같아.”
- ☐ 기타()

행동적 신호

- ☐ 식사·수면상태 변화
- ☐ 무기력해 보이는 모습
- ☐ 집중력 저하 및 잦은 업무 실수
- ☐ 두통 등 신체증상
- ☐ 동기모임 회피
- ☐ SNS 상 메시지 변화
- ☐ 기타()

상황적 신호

- ☐ 최근 취업 실패
- ☐ 아르바이트 해고
- ☐ 고시원에서 퇴실 경고
- ☐ 가족의 경제적 어려움
- ☐ 기타()





최사장 이야기 영상 속 경고신호

언어적 신호

- ☐ “죽기 일보 직전이다.”
- ☐ “죽으면 끝이 날까?”
- ☐ “죽는 것 말고는 답이 없다. 확 죽어버릴까?”
- ☐ “태어나지 말았어야 했어.”
- ☐ “실패한 인생, 아무것도 못하겠어.”
- ☐ “내가 알아서 한다고... 그만 좀 하자.”
- ☐ 기타()

행동적 신호

- ☐ 연예인 자살 뉴스에서 눈을 떼지 못함
- ☐ 과도한 음주를 함
- ☐ 잦은 감정 변화를 보임
- ☐ 어둡고 지친 표정
- ☐ 기타()

상황적 신호

- ☐ 대출 상환 독촉, 더 이상 돈 빌릴 곳도 없음
- ☐ 가게 매출이 좋지 않음
- ☐ 가게를 내놓았으나 나가지 않음
- ☐ 기타()

동영상을 보며 아쉽게 느껴진 점은 어떤 부분이었을까요?





은퇴자 이야기 영상 속 경고신호

언어적 신호

- ☐ “이제와서 희망 찾으면 뭐하나. 적당히 살다 죽으면 그만이지.”
- ☐ “은퇴하자마자 친구 놈이 자살을 했는데... 그 친구 생각이 올랐던 게야.”
- ☐ “나도 내가 짐 된다 싶으면 이 세상 뜰거야.”
- ☐ “이제 다 끝내려고. 좀 더 일찍 했어야했어. 이렇게 사는 게 무슨 의미가 있나.”
- ☐ “지금 이 마당에 내가 뭘 할 수 있겠나.”
- ☐ 기타()

행동적 신호

- ☐ 힘들고 굳은 표정
- ☐ 소리 지르고 화내는 모습
- ☐ 가슴 통증 등 신체증상
- ☐ 아끼는 물건을 정리함
- ☐ 수면 어려움
- ☐ 체중 감소로 인한 외모의 변화
- ☐ 기타()

상황적 신호

- ☐ 퇴직금 투자 손실
- ☐ 구직활동의 실패
- ☐ 배우자의 암선고
- ☐ 가족으로부터의 소외
- ☐ 기타()





자살생각을 묻고 **죽음의 이유**를 적극적으로 듣는다.

듣기 단계 1

자살에 대해 직접 묻기

- 자살 언급이 자살위험성을 높이지 않음
- 상대방에게 안정감을 줄 수 있음
- 대화의 내용이 명확해짐

듣기 단계 2

자살을 생각하게 된 이유에 대해 듣기

- 상대가 원하는 방식으로 감정을 표현하도록 돕기
- 상대가 원하는 만큼 이야기 하도록 하기
- 표현하는 사람은 환기가 되고 정리가 됨

적극적으로 듣는 방법



나만의 표현 만들어보기

자살생각 물어보기

자살생각의 이유 물어보기

공감의 표현 만들어보기



자살위험성을 확인하고 **안전**하게 도와주기 위한 말을 한다.

☒ 자살계획여부

방법

“**어떤 방법**으로
자살할지 생각해보셨나요?”

시기

“**언제** 자살할지도
정하셨나요?”

장소

“**어디서** 자살할지
생각해보셨나요?”

☒ 이전 자살시도 유무

시기

“**언제** 자살을
시도했었나요?”

방법

“그때 **어떤 방법**으로
시도하셨나요?”

최근, 치명적

응급실 방문한 자살시도자 중
이전 자살시도 비율 49.1%

“**이전에** 자살을 시도한 적이 있나요?”

☒ 안전확보

- 가족과 지인에게 도움 요청
- 자살 도구 없애기
- 혼자 두지 않기
- 정신건강의학과 진료 및 입원치료

☑알코올 남용



자살위험이 있는 사람에게
술을 권하지 않기

응급실에 방문한 자살시도자의 **50.8%** 음주 상태
자살사망자의 **33.7%** 음주 상태

☑정신과질환

자살사망자의 93.3% **정신과 질환 추정**

자살사망자의 68.1%는 **우울증으로 추정 / 적절한 정신과적 치료**를 받는 경우는 16.1%



우울증은 치료가 필요하고, 치료 가능한 질병입니다.

☑안전하게 도와주기

보건복지부
자살예방상담전화

1393



자살 및 정신건강
위기상담전화

1577-0199



다양한 복지 서비스

- 자살예방센터 · 정신건강복지센터
- 보건복지상담센터 129 · 복지로
- 고용복지플러스센터 · 워크넷 1350
- 서민금융통합콜센터 1397 · 서민금융통합지원센터
- 대한법률구조공단 132
- 한국도박문제관리센터 1336

자살위험에 처한 사람을 도울 수 있는 자원목록

자살예방교육 프로그램 개발 및 보급

한국생명존중희망재단	02-3706-0500	www.kfsp.org
------------	--------------	--------------

자살 유가족 지원 기관 정보 제공

한국생명존중희망재단	02-3706-0500	www.kfsp.org
------------	--------------	--------------

전국 시·도 자살예방센터(정신건강복지센터)

서울시자살예방센터	02-3458-1000	www.suicide.or.kr
부산광역시자살예방센터	051-242-2575	suicide.busaninmaum.com
대구광역시정신건강복지센터	053-256-0199	www.dgmhc.or.kr
인천광역시자살예방센터	032-468-9917	www.imhc.or.kr:6023/index.asp
광주광역시자살예방센터	062-600-1930	www.gmhc.kr
대전광역시자살예방센터	042-486-0005	www.djpmhc.or.kr
울산광역시정신건강복지센터	052-716-7199	www.usmind.or.kr
경기도자살예방센터	031-212-0437	www.mindsave.org
강원도자살예방센터	033-251-2294	http://www.gwmh.or.kr
충청북도광역시정신건강복지센터	043-217-0597	www.cbmind.or.kr
충청남도자살예방센터	041-633-9185	www.chmhc.or.kr
전라북도정신건강복지센터	063)251-0650~1	www.jbmhc.or.kr
전라남도광역시정신건강복지센터	061-350-1700	www.061mind.or.kr
경상북도정신건강복지센터	054-748-6400	www.gbmhc.or.kr
경상남도정신건강복지센터	055-239-1400	www.gnmhc.or.kr
제주특별자치도광역시정신건강복지센터	064-717-3000	www.jejumind.co.kr
세종특별자치시 정신건강복지센터	044-861-8521	www.sjcmhc.com

아동 청소년 관련

한국청소년상담원	1388	www.kyci.or.kr
해바라기아동센터[아동성폭력]	02-3274-1375	www.child1375.or.kr
중앙아동보호전문기관[아동학대]	1577-1391	www.korea1391.go.kr
한국청소년쉼터협의회[가출청소년]	02-403-9171	www.jikimi.or.kr

종교 지원

한국생명전화(기독교)	1588-9191 (24시간)	www.lifeline.or.kr
자비의전화(불교)	02-737-1114 (24시간)	www.jabi24.org
한마음한몸운동본부(천주교)	1599-3079	www.obos.or.kr

복지 지원

보건복지상담센터	129	www.bokjiro.go.kr(복지로)
고용복지플러스센터·워크넷	1350	www.work.go.kr
서민금융통합콜센터	1397	www.ccfs.or.kr

가족지원서비스

건강가정지원센터	1577-9337	www.familynet.or.kr
----------	-----------	---------------------

중독 상담

한국도박문제관리센터	1336	www.kcgp.or.kr
한국마약퇴치운동본부	02-2679-0436	www.drugfree.or.kr
한국 알코올 상담센터 협회	033-255-3482	www.kaacc.co.kr

법률지원

대한법률구조공단	132	www.klac.or.kr
한국범죄피해자지원중앙센터	1577-1295	www.kcvc.or.kr
서울금융복지상담센터(법률상담)	1644-0120	sfwc.welfare.seoul.kr

중장년층 역할극



다음은 교육 시간 동안 보여드린 중장년층 최사장 이야기 영상 내용을 바탕으로 한 역할극 사례입니다.

안정호(생명지킴이)가 최동현(자살위기)에게 다가가 음료수를 내밀며 옆에 앉는다.

안정호 : 최사장, 요즘 많이 힘들지?

최동현 : 누굴 탓하겠어... 무능한 내 탓이지... 다 내가 벌린 일인데 뭐...

안정호 : 내가 요즘 자네를 보면 예전과 많이 달라진 것 같아서 걱정이 되는데 뭐하나 물어봐도 될까?

최동현 : (망설이다) 뭔데?

안정호 : 최사장 자네 요즘 혹시...자살을 생각하고 있어?

최동현 : (한숨을 쉬며) 끝낼 때가 됐어... 답이 없네.

안정호 : 그랬구나. 설마 했는데... 최사장이 이렇게까지 힘들어 할 줄은 몰랐어. 무슨 일 때문에 자살을 생각하게 된 거야?

최동현 : 다 돈 때문이지. 밀 빠진 독에 물 붓기야. 어제는 친구한테 돈 빌려 달라고 전화하면서 정말 비참하더라고...가족들도 나 때문에 힘들어 하는 것 같고...이젠 희망이 없어.

안정호 : 최사장이 잘 해보려고 했던 건 나도 잘 알지.

그런데 그런 마음이라면 혹시 어떤 방법으로 자살할지도 생각해 봤어?

최동현 : 그냥 주변에 피해 안주고 조용히 사라지면 좋겠어...여러 가지 방법을 준비했지.

안정호 : 이렇게 무사해서 정말 다행이네...그럼 예전에도 자살을 시도해 본 적이 있나?

최동현 : 몇 번 해봤지... 그래도 처자식 생각하면서 어떻게든 살아보려고 했는데...

안정호 : 최사장, 힘들어도 그동안 잘 버텨왔잖아.

최동현 : (울먹이며)당장 내가 사라지면 집사람과 아이들이 얼마나 힘들게 살지 아니까.

그게 자꾸만 마음에 걸려서...

안정호 : 최 사장이 누구보다 열심히 산거 내가 잘 알지, 같이 도움 받을 곳을 한번 찾아보자구. 방법이 있을 거야

최동현 : (한숨을 쉬며)내가 어떻게 해야 할지 잘 모르겠어.

안정호 : 상담을 좀 받으면 어때? 전문가랑 상담 받고 나면 여러 내용도 안내받을 수 있고, 마음도 편해질 거야

최동현 : 글썄... 도움이 될까?

안정호 : 그럼 당연히 도움이 되지...마음을 굳게 먹고 해보자... 내가 상담 받을 곳을 알아볼게. 상담 받기 전까지 아무 일도 없이 안전하게 있는 거다. 알겠지?

최동현 : 알았어.

안정호 : 그리고 이렇게 힘든 상황이라면 자네 가족들도 알아야 하지 않을까?

최동현 : (망설이다) 차마 가족들이 걱정할까봐 말을 못하겠더라고...

안정호 : 그래...가족들한테는 말하기가 쉽지 않을 거야. 그래도 가족들이 알아야지.

최동현 : (한숨을 쉬며) 자네가 알아서 말해주던가...

안정호 : 그리고 조금 전에 자살하려고 준비한 거, 나한테 주는 게 언제?

최동현 : (고민하다가) 그렇게 할게.

안정호 : 잘 생각했어. 이런 이야기하기 힘들었을 텐데...내게 말해줘서 고마워. 한 가지만 더. 이런 상태에서 술 마시면 위험하니까 술은 절대 마시지 말고. 응?

최동현 : (고개를 끄덕인다) 그래.

안정호 : 상담받기 전에 자살충동이 들면 나한테 전화해도 좋고 혹시나 내가 못 받으면 자살위기상담 1393번으로 전화해. 24시간 상담이 가능하데. 잊지 말고. 응. 나랑 약속해줘!

최동현 : 그래 약속할게. 걱정해줘서 고맙네.

안정호가 최동현의 어깨에 손을 올리고 쓰다듬는다.

청년층 역할극



다음은 교육 시간 동안 보여드린 청년층 취업준비생 이야기 영상 내용을 바탕으로 한 역할극 사례입니다.

최근 힘들어하는 지원(자살위기)이를 민정(생명지킴이)이가 찾아가 공원 벤치에서 음료를 마시고 있다.

민정 : 너 요즘 얼굴이 반쪽이야, 진짜 무슨 일인데?

지원 : (한숨을 쉰다)

민정 : 나한테라도 털어나 봐, 우리 비밀 같은 거 없기로 했잖아.

지원 : 그냥....아무리 발버둥 쳐도 나아지는 게 없어서...

민정 : 너 지난번에 다 내려놓고 죽는 게 나을 거라는 말....혹시 지금 자살을 생각하고 있는 거야?

지원 : (잠시 머뭇하며) 어, 죽으면 좀 편해질까 싶어서...

민정 : 무슨 일인지 말해봐! 내가 들어줄게!

지원 : 사실은....취업 준비로 많이 힘든데... 마음은 급하고 뜻대로 안 되니까 그냥 막막하고....
희망도 없고....

민정 : 많이 힘들었겠다. 혹시 또 다른 일도 있니?

지원 : 고시원에서도 당장 방 빼라고 난리야, 엄마가 아프신데 병원비도 없고, 어제는 아빠 전화에 화를 내고 끊었는데 너무 죄송하고.... 모든 게 엉망이야!

그리고....남자친구와도 헤어지자고 했어. 내가 힘들니까 그냥 다 귀찮고 그만두고 싶다.

민정 : 혼자 말도 못하고 끔끔 앓느라 고생했겠다. 이런 말하기 힘들었을 텐데 말해줘서 고마워.

지원 : (울먹이며) 너무 괴롭고 지쳤어.

민정 : 내가 친구라면서 진작 알아주지도 못하고 미안해.

그런데 자살할 방법까지 구체적으로 생각해 본 거야?

지원 : (조용히 고개를 끄덕인다) 응 여러 가지 방법을 생각하다가 막상 하려니까 무섭더라.

민정 : 자살할 방법까지 생각할 만큼 혼자서 많이 힘들었겠다.(지원의 어깨를 토닥인다)

혹시 너 이전에도 자살을 시도한 적이 있었어?

지원 : 아니....시도한 적은 없었어.

민정 : 그래 너 가 이렇게 무사해서 정말 다행이다.

지원아 지금 많이 힘든 상황이지만, 그래도 살아야하는 이유가 있다면 어떤 거야?

지원 : 우리 엄마....엄마가 겨울에 추위를 많이 타시거든. 그래서 취업 준비 힘들 때마다 항상 첫 월급 받는 날을 상상했어. 꼭 두겹고 좋은 외투 하나 선물해드리고, 좋은 날엔 맛있는 것도 함께 먹고, 나 정말 그렇게 해드리고 싶었거든....

(고개를 숙이며 눈물을 흘린다.)

민정 : 죽고 싶을 만큼 많이 힘들어도 엄마 생각하면서 버티고 있었구나! 잘했어.

지원 : 응 이렇게 힘들어도....가족들이 걱정할까봐 말을 못 하겠더라.

민정 : 그래도 부모님께 말씀드려봐 분명 이해해 주실 거야 어?

지원 : (잠시 망설인다)그래야 하는데....

민정 : 지원아 그리고 병원이나 자살예방센터에서 상담 받는 건 어때?

지원 : 상담?

민정 : 내가 알아보니가 전문가한테 상담 받고 나면 훨씬 좋아진다고더라. 힘들면 나도 함께 가줄게.

지원 : (망설이다 고개를 끄덕인다) 응 고마워

민정 : 그래 지원아 내가 옆에서 많이 도와줄게! 힘든 시간들 우리 함께 잘 이겨내자.

민정이 지원의 어깨를 껴안는 듯 토닥여 준다.

노년층 역할극



다음은 교육 시간 동안 보여드린 노년층 은퇴자 이야기 영상 내용을 바탕으로 한 역할극 사례입니다.

이호식(자살위기)과 최동철(생명지킴이)이 공원 벤치에 앉아서 얘기하고 있다.

최동철 : 그동안 어디 갔었어? 한동안 안 보이더니. 안색이 왜 이렇게 안 좋아?

이호식 : 요즘 통 잠을 못 자.

최동철 : 무슨 일 있어?

이호식 : ... 우리 할머니 ... 암이래.

최동철 : 뭐? 아이고, 큰일 맞았네.

이호식 : 자식도 할머니도 이제 내가 필요가 없다고 하고... 이제는 그만하고 싶어.

살 이유가 없어 ... 이제 끝낼 때가 된 것 같아.

최동철 : (깜짝놀라며) 그래? 자네 여기 잠깐 앉아봐. 전에도 자살한 친구 이야기를 꺼내더니...

이제 끝내겠다는 말, 그게 무슨 말이야? (이호식이 답이 없자)

지금 자살 이야기를 하는 거야?

이호식 : 이제 다 끝내려고... 희망이 없어, 살아서 무슨 의미가 있겠어.

최동철 : 그래서 그런 생각까지 들었구먼..그동안 맘고생이 컸겠네.

난 거기까지 고민 할지는 몰랐네 그러.

이호식 : 암이... 이게 무슨 일이야. 평생 내 옆에서 고생만 했는데...

머릿속에 못 버티겠다는 생각만 가득해..

최동철 : 그럼... 자살하려고 지금 계획을 세워 놓았던거야?

이호식 : 음 다양한 방법이 있더라고...

최동철 : 큰일 날 뻔했네.. 혹시 죽으려고 시도한 적도 있어?

이호식 : 그게.. 막상 하려니까 무섭더라고...

- 최동철 :** 그래도 다행이네... 이렇게 힘들 때 그래도 살아야 하는 이유가 있지 않겠나?
- 이호식 :** 할머니... 치료를 해야 하는데 힘들거야. 충격도 클테고... 치료받다가 힘들면...
혹시 내가 도와줄 일이 있을지도 모르는데...
- 최동철 :** 맞아, 할머니도 치료 받다 보면 자네를 정말 필요할거야.
하나밖에 없는 서방인테 말아야.
요즘 술도 많이 마셔?
- 이호식 :** 잠이 안 오니 술을 찾게 되네. 너무 우울하고 입맛도 없어서 요즘 낮에도
술을 찾게 되고...
- 최동철 :** 아... 그렇구만. 자네 혹시 우울증 있는 거 아닌가?
- 이호식 :** 우울증? 뭔지 잘 모르지만 그런거 같기도 해.
- 최동철 :** 그래. 힘든 이야기 꺼내줘서 고마워. 우리 정신건강의학과 진료 한번 받아
보는게 어때?
- 이호식 :** 정신과? 아냐...
- 최동철 :** 걱정마. 몸 아플 때 가는 거랑 뭐가 달라.
- 이호식 :** 도움이 될까... 미안하네... 걱정이나 시키고.
- 최동철 :** 미안하긴, 늦지 않아서 다행이야. 도움이 된대. 할머니 건강해지는 것도
볼 수 있을거야.
- 이호식 :** 그래야겠지...
- 최동철 :** 근처에 병원 보이던데 오늘 같이 한번 가보자고. 술도 당분간 마시지 말고.
가족들에게도 이야기해보자고. 이해해줄거야.
- 이호식 :** 그럴까? 알았어... 그렇게 할게.

최동철 이호식의 어깨를 괜찮다는 듯 토닥여 준다.



MEMO



참고문헌

도로교통공단(2021), 2021년판(2020년) 교통사고 통계분석.

통계청(2021), 2020년 사망원인통계.

한국생명존중희망재단(2021a), 2019년 심리부검면담 결과보고서.

한국생명존중희망재단(2021b), 2020 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업.



개정판 ver.2.0 보고듣고말하기 개발위원

주관연구기관

순천향대학교 산학협력단

연구책임자

이화영 순천향대학교

연구원

김민재 서울대학교병원

김형준 강북삼성병원

나경세 가천대학교 길병원

박선철 인제대학교 해운대 백병원

백명재 국군수도병원

설진미 강북삼성병원

안은지 국군수도병원

이상민 경희대학교병원

이은진 수원과학대학교

임미래 강북삼성병원

전홍진 삼성서울병원

조성준 강북삼성병원

연구보조원

김나리 경희대학교병원

김광훈 한국자살예방협회

대표자문위원

오강섭 한국자살예방협회 회장

권순정 공군본부

자문위원

김성남 동대문구정신건강복지센터

김혜정 자살예방행동포럼라이프

박상훈 울산동구정신건강복지센터

배미남 인천광역시자살예방센터

양희남 위드미요양병원

우상원 서울시정신재활시설 대길푸른초장

임숙빈 을지대학교

정은진 전라남도광역정신건강복지센터

보고듣고말하기의 개발자 故 임세원 교수를 기억합니다.



발 행 처 | 한국생명존중희망재단

주 소 | 서울시 중구 을지로 6(을지로 1가), 재능교육빌딩 9, 11, 12, 15층

전 화 | 02-3706-0500

홈 페이지 | www.kfsp.org

한국형 표준 자살예방 생명지킴이 양성 프로그램의 저작권은
보건복지부와 한국생명존중희망재단에 있으며 무단배포와 전재를 금합니다.



한국형 표준 자살예방 생명지킴이 양성 프로그램의 저작권은
보건복지부와 한국생명존중희망재단에 있으며
무단배포와 전재를 금합니다.



발 행 처 | 한국생명존중희망재단
주 소 | 서울시 중구 을지로 6(을지로 1가), 재능교육빌딩 9, 11, 12, 15층
전 화 | 02-3706-0500
홈 페이지 | www.kfsp.org