

## 초판 발간사

짧은 시간에 압축적 성장을 이룩한 우리나라의 높은 자살률은 우리 사회가 지금 어디에 서 있는지 어디로 가야 하는지를 보여주는 중요한 지표입니다. 다행히도 최근 자살예방에 대한 관심이 높아져 우리는 조심스럽게나마 희망을 발견할 수 있습니다.

자살은 다양하고 복잡한 문제에서 기인하는 최악의 결과이지만 예방은 가능합니다. 자살의 여러 예방책 중 생명사랑지킴이(게이트키퍼)를 통한 자살의 조기발견과 연계는 나머지 모든 사업 중 가장 기본적이고 중요한 사업이라는 데 누구도 이의를 제기하지 않을 것입니다.

지금도 전국에서 자살예방과 관련한 여러 가지 교육이 이루어지고 있지만 한국적 현실에 기반 한 우리에게 가장 잘 맞는 자살예방교육이 필요하다는 점은 자살예방에 관심있는 사람이라면 누구나 공감 하리라 생각합니다.

다행스럽게도 생명보험사회공헌재단의 지원으로 2011년 한국형 표준자살예방교육 프로그램 개발이 시작되었습니다. 정신의학, 간호학, 사회복지학, 노인학 등 다양한 분야의 전문가로 구성된 20명의 개발위원이 머리를 맞대고 해외의 자살예방교육자료를 검토하고 임상현장의 경험을 반영 후 설문을 통해 시민들의 인식을 조사하였습니다. 여러 분야의 전문가로 구성된 자문위원들께서 축적된 경험을 바탕으로 소중한 고견을 주셨습니다. 그리하여 1년 반의 개발과정을 거쳐 보고듣고말하기라는 제목의 한국형 표준자살예방교육 프로그램이 탄생하였습니다.

보고듣고말하기란 감정적 고통을 말로 잘 표현하지 않는 우리 상황에 적합한 프로그램입니다. 이 프로그램은 보기를 통해 자살 고위험군을 빨리 알아차리고, 듣기를 통해 자살위험성에 대해 적극적으로 공감적으로 경청하며, 말하기를 통해 안전을 위한 계획을 세우고 연계하는 자살예방의 전 과정을 포괄하고 있습니다. 연령대별로 동영상을 통해 상황을 간접 체험하고 역할극을 통해 배운 것을 시행하여 학습효과를 높이려 계획하였습니다.

이러한 프로그램이 전국 모든 직장, 학교, 지역사회기관에 보급되어 생명을 소중히 생각하는 생명사랑지킴이를 탄생시켜 우리나라의 자살률을 현저히 떨어뜨리는 계기가 되기를 깊이 소망합니다.

이러한 사업의 기반을 제공한 생명보험사회공헌재단의 관계자 여러분께 다시한번 감사를 드립니다. 아울러 이 일을 해낸 한국자살예방협회의 관계자, 개발위원회 선생님들께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

무엇보다 중요한 것은 실제 이 자료를 활용하실 여러분의 역할입니다. 많은 사람을 만나주시고 이 프로그램이 2차, 3차 개정을 통해 더욱 발전할 수 있도록 많은 관심과 조언을 아낌없이 부탁드립니다. 감사합니다.

2012년 12월 20일

안용민 한국자살예방협회장  
오강섭 한국자살예방협회 교육위원회위원장

## 직장인을 위한 『보고듣고말하기』 개발 배경

우리나라의 자살률이 세계 최고 수준이라는 것은 이미 잘 알려진 사실입니다. 그 동안 자살문제에 대처하기 위한 수많은 노력의 성과로 최근 통계에서는 자살률이 부분적으로 감소하긴 하였으나 30대에서 50대에 이르는 한창 일을 해 나가야 할 연령대의 자살률은 아직까지 전혀 줄어들지 않고 있습니다.

우리나라의 직장인들은 세계최고수준의 노동시간과 높은 업무강도, 최근 사회적 문제가 되고 있는 감정노동과 관련한 스트레스 등 여러 가지 어려움에 처해 있으며 이러한 것들이 잠재적인 정신건강문제와 한걸음 더 나아가서는 자살의 위험요인이 되고 있습니다.

이러한 상황에 효과적으로 대처하기 위해서는 우리 나라 직장인의 자살과 관련된 각종 스트레스 요인들의 특성을 파악하고, 우리나라의 사회문화적 특징을 반영한 체계화된 자살 예방 교육 프로그램이 필요합니다.

이를 위해 한국자살예방협회는 2011년 개발되어 현재까지 13만명이상에게 보급된 한국형 표준자살예방 교육 프로그램인 “보고듣고말하기”를 바탕으로 보건복지부와 함께 직장인 자살예방교육프로그램을 개발하게 되었습니다. 개발진은 세계보건기구(WHO)의 직장자살예방프로그램 및 미국, 캐나다, 호주 등 해외 직장인 자살예방프로그램을 광범위하게 분석하였으며, 아울러 2013년에서 2014년까지 한국 직장인 30여만명의 정신건강검진데이터를 분석하여 자살사고가 있는 우리나라 직장인의 심리적인 특성을 분석하고 이를 반영하여 마침내 “직장인을 위한 보고듣고말하기”를 제작하였습니다.

직원이 행복해야 직장이 발전할 수 있으며 직장이 건강하고 행복해야 직원은 물론 가족들도 행복할 수 있다는 것은 이제 의심의 여지가 없는 사실입니다. 부디 이 프로그램이 우리나라 직장인의 정신건강증진과 자살예방을 위해 널리 사용되어 우리나라의 모든 직장이 자살문제로부터 안전하며 직장인들 서로가 서로를 지켜줄 수 있는 공동체로 자리매김할 수 있기를 기원합니다.

[2014년 통계청 자료]



“자살은 알려진 것이 전부가 아닙니다.  
더 많은 생명사랑지킴이가 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 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 우리는 먼저 신호를 보고, 발견하고, 알아채주어야 합니다.

### 보기의 신호

#### 언어적 신호

- ➔ 죽고 싶다는 직접적 표현
- ➔ 신체적 불편함을 호소(불면, 식욕저하, 통증)
- ➔ 절망감과 죄책감
- ➔ 집중력 저하
- ➔ 감정의 변화(우울, 불안, 무가치함)

#### 행동적 신호

- ➔ 자살을 준비하는 행동
- ➔ 자해흔적, 전에 없던 행동들
- ➔ 전에 없던 행동들
- ➔ 외모의 변화
- ➔ 일상 생활 능력의 저하

#### 상황적 신호

- ➔ 심한 감정노동 스트레스
- ➔ 해고, 실직 위기
- ➔ 업무상 급격한 변화
- ➔ 만성질환, 신체적 장애, 예후가 좋지 않은 질환자
- ➔ 가족이나 사랑하는 사람을 잃은 상실

### 보기의 신호 - 사례 1

동영상 속 20대 여성 미소씨의 사례에서 볼 수 있는 언어적, 행동적, 상황적 신호에 표시를 해주세요.

언어적 신호	<input type="checkbox"/> 밤에 잠을 잘 못자 <input type="checkbox"/> 난 (밥) 생각 없는데 <input type="checkbox"/> 사는 게 너무 힘들어 <input type="checkbox"/> 아침에 눈 뜨면 왜 살아야 하나 싶어 <input type="checkbox"/> 나 때문에 다른 사람들도 피해 받는 것 같아 <input type="checkbox"/> 기타( _____ )
행동적 신호	<input type="checkbox"/> 업무능력, 집중력 저하 <input type="checkbox"/> 최근 행동의 변화 <input type="checkbox"/> 자해흔적(이전 자살시도) <input type="checkbox"/> 주변정리(소중한 물건을 줌) <input type="checkbox"/> 외모의 변화 <input type="checkbox"/> 기타( _____ )
상황적 신호	<input type="checkbox"/> 심한 감정노동 스트레스 <input type="checkbox"/> 가족의 경제적 부양에 대한 부담 <input type="checkbox"/> 지지 자원이 없음 <input type="checkbox"/> 직장동료들과의 관계 <input type="checkbox"/> 기타( _____ )

## 보기의 신호 - 사례 2

동영상 속 40대 남자 최과장의 사례에서 볼 수 있는 언어적, 행동적, 상황적 신호에 표시를 해주세요.

언어적 신호	<input type="checkbox"/> 그래서 나보고 어찌라는 거야! <input type="checkbox"/> 이거라도 안 마시면 잠을 못자 <input type="checkbox"/> 우리 형 자살했을 때 원망 많이 했는데 이제 이해가 가 <input type="checkbox"/> 나도 정말 죽고 싶다 <input type="checkbox"/> 난 정말 왜 이리 못났냐? 어떻게 살수록 더 힘들어? <input type="checkbox"/> 기타( _____ )
행동적 신호	<input type="checkbox"/> 수면장애 <input type="checkbox"/> 알코올 남용 <input type="checkbox"/> 대인관계 회피 <input type="checkbox"/> 남은 가족을 위한 준비 (보험금 문의) <input type="checkbox"/> 무기력, 의욕 저하 <input type="checkbox"/> 기타( _____ )
상황적 신호	<input type="checkbox"/> 어렵고 과중한 업무 스트레스 <input type="checkbox"/> 가정불화, 직장 및 가정에서 존중받지 못함 <input type="checkbox"/> 승진누락 <input type="checkbox"/> 형의 자살가족력 <input type="checkbox"/> 상사의 고압적 태도 <input type="checkbox"/> 어머니의 병환과 그로인한 경제적 어려움 <input type="checkbox"/> 기타( _____ )



듣기란 자살의 이유에 대해 듣는 부분이지만 자살에 대한 생각을 갖고 있는지에 대해 묻는 것을 포함합니다. 듣기는 죽으려는 이유에 대해 적극적으로 청취하여 놓치고 있던 삶의 이유를 인지할 수 있게 하는 단계입니다. 이 단계에서는 자살을 생각하는 사람의 죽고 싶은 마음을 이해하고, 그 안에 살고자 하는 희망을 가지고 있다는 점에 대해 강조해야 합니다.

### 자살에 대해 명확하게 묻기



“자살에 대해  
생각하고 있습니까?”

“요즘 얼굴도 많이 안 좋고, 말도 없어지고...  
평소에 안 하던 지각도 하고...  
정말 많이 힘들어 보이십니다.

이렇게 힘들어하는 경우 많은 사람들이  
자살을 생각하기도 한다는데  
당신도 자살을 생각하고 있습니까?”





자살에 대해 생각하고 있다면 우리가 할 일은  
자살을 생각하는 이유에 대해 들어주는 것입니다.

단, 명확하게 인지해야 하는 것은 자살을 호소하는 사람들의  
죽고 싶다는 외침은 살고 싶다는 **구조 요청 신호(SOS)**라는 사실입니다.  
죽음을 생각하는 사람은 살려고 하는 마음을 동시에 갖고 있는데 이를 **양가감정**이라고 부릅니다.  
듣기의 과정은 자살을 생각하는 이유를 듣고 그 안의 살아야 할 이유를 찾는 과정이기도 합니다.

1. 문제의 축소 및 회피
2. 비난이나 비판
3. 화냄
4. 충고하는 말투
5. 선부른 해결책의 제시

도움이  
되지 않는 듣기

도움이  
되는 듣기

1. 들을 수 있는 상황을 만듦

2. 적극적 경청의 표현

- 많이 힘들었구나! 혹시 자살하겠다는 생각을 가지고 있는 거야?
- 언제부터 자살에 대해 생각을 하고 있었던 거야?
- 그래도 죽지 말고 살아야 할 이유도 있지 않을까?
- 내게 이런 이야기를 말해주어서 고마워



말하기란 자살을 생각하는 사람의 위험성을 안전점검목록(이전 자살 시도, 정신과 질환, 알코올 남용, 자살방법의 준비여부와 구체성, 인적네트워크 및 지지자원)을 통해 확인한 후 전문가에게 의뢰하는 과정을 말합니다.

### 안전점검목록

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. 이전 자살시도 유무                | ➔ 전에도 자살을 시도한 적이 있습니까?   |
| 2. 정신과 질환의 유무(특히 우울증)        | ➔ 정신과 질환을 앓은 적이 있으시거나<br>지금 앓고 계신가요?                           |
| 3. 알코올 남용                    | ➔ 술로 인한 문제가 있으시거나<br>현재 술을 드신 상태이신가요?                          |
| 4. 자살방법의 준비여부와<br>자살 계획의 구체성 | ➔ 자살을 준비하셨나요?<br>어떤 방법으로 자살할지 생각해본 적 있습니까?<br>언제 자살할지도 생각했습니까? |
| 5. 인적네트워크 및 지지자원             | ➔ 힘들 때 이야기할 수 있는 사람이 있습니까?                                     |

## 24시간 가능자원

- 보건복지콜센터 희망의 전화 **129**
- 자살 및 정신건강위기 상담 전화 **1577-0199**
- 헬프콜 청소년 전화 **1388** • 생명의 전화 **1588-9191**
- 학교폭력근절 긴급전화 **117** • 응급서비스 **112, 119**

## 자살위험에 처한 사람을 도울 수 있는 자원목록

광역·지역 정신보건센터 및 관련 기관 정보 제공

중앙자살예방센터

www.spckorea.or.kr



## 자살예방센터

강원도광역자살예방센터	033)251-1970	<a href="http://www.gwmh.or.kr">www.gwmh.or.kr</a>
경기도자살예방센터	031)212-0435	<a href="http://www.mentalhealth.or.kr">www.mentalhealth.or.kr</a>
광주광역시자살예방센터	062)600-1900	<a href="http://gatekeeper.gwangju.go.kr">gatekeeper.gwangju.go.kr</a>
부산광역시자살예방센터	051)242-2575	<a href="http://www.busaninmaum.com">www.busaninmaum.com</a>
서울시자살예방센터	02)3444-9934	<a href="http://www.suicide.or.kr">www.suicide.or.kr</a>
성북구자살예방센터	02)916-9193	<a href="http://www.sbcmhc.or.kr">www.sbcmhc.or.kr</a>
수원시자살예방센터	031)228-3279	<a href="http://www.csp.or.kr">www.csp.or.kr</a>
인천광역시자살예방센터	032)468-9911	<a href="http://www.icmh.or.kr">www.icmh.or.kr</a>
천안시자살예방센터	041)571-0199	<a href="http://www.caspi.or.kr">www.caspi.or.kr</a>
한마음한몸자살예방센터	02)318-3079	<a href="http://www.3079.or.kr">www.3079.or.kr</a>

### 자살 유가족 지원 기관 정보 제공

한국자살예방협회	www.suicideprevention.or.kr (자.유.지.대)
중앙심리부검센터	02)555-1095      www.psyauto.or.kr

### 아동 청소년 관련

한국청소년상담원	1388	www.kyci.or.kr
서울해바라기아동센터[아동성폭력]		www.child1375.or.kr
중앙아동보호전문기관[아동학대]	1577-1391	www.korea1391.org
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

### 가족지원서비스

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

### 약물 및 알코올 상담

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

### 법률지원

한국범죄피해자지원중앙센터	1577-1295	www.kcvc.net
서울복지법률지원단(법률상담)	1644-0120	swlc.welfare.seoul.kr

### 국방부조사본부

국방헬프콜 SOS	1303	helpcall.mnd.mil.kr
-----------	------	---------------------



## 자주 묻는 질문들



동료가 죽고 싶다는 이야기를 털어놓으면서 절대 다른 사람에게는 이야기 하지 말아 달라고 부탁한다면 비밀을 보장해 주어야 할까요?



자살생각이 분명하게 있고 위험성이 있을 때는 비밀 보장을 약속하면 안 됩니다. 제일 중요한 것은 동료의 안전입니다. 만일 자살 계획이 구체적이고 방법 또한 치명적인 경우여서 자살 위험이 높다는 판단이 들 때는 비밀 보장을 선불리 약속해서는 안 됩니다. 자살생각을 하는 동료에게 가족을 포함하여 도움을 줄 수 있는 다른 사람들이 이러한 상황을 알아야하고 함께 어려움을 극복해야 한다고 설득해야 합니다. 그래도 동료의 마음이 바뀌지 않는 경우 동료의 생명이 위험한 지금 상황에서는 비밀을 지켜줄 수 없고 다른 사람에게 이야기해서 도움을 청할 것이라고 말해야 합니다.



동료를 돕기 위해 도움을 요청해서 사내에 알려진다면 부당한 대우를 받지 않을까요?



어떠한 경우에도 사람이 먼저입니다. 사내자원의 도움이 필요한 경우에는 이를 사용해야 하며 회사 또한 일시적인 정신건강상의 곤란을 이유로 부당한 대우를 해서는 안됩니다. 아무리 동료를 돕기 위한 것이라고 하더라도 어떤 분들은 사내 자원을 이용하는 것에 대해 불편한 마음과 거부감이 있을 수 있습니다.

대개의 경우 이러한 마음은 사내자원의 이용으로 인해 향후 잠재적인 불이익을 받지 않을까 하는 두려움에서 기인하게 됩니다.

하지만 이것은 정신과적 문제에 대한 우리사회의 광범위한 편견에서 비롯된 것입니다.

인생의 어느 시기에 심리적 위기를 경험하게 되고 그와 관련하여 자살을 생각하게 되는 사람은 우리나라에서만 매년 수백만명 이상입니다. 어떤 회사에서 심리적 위기를 경험하는 직원들에게 만약 인사상의 불이익등을 주게 된다면 누구든지 이를 숨기려 할 것이며 이는 문제를 더욱 악화시켜 비극적 결과로 이어지게 될 가능성을 높일 것입니다.

만약 동료의 자살위험신호를 알아차렸음에도 불구하고 부당한 대우를 받을까봐 아무런 조치를 취하지 않고 넘어갔는데 그 후 동료가 목숨을 잃게 되는 상황을 경험하게 되는 직원이 있다고 가정해 봅시다. 아마 그 직원은 상당히 오랜 기간을 죄책감과 후회에 시달릴 수도 있으며 어쩌면 새로이 우울증을 앓게 될 지도 모릅니다.

회사는 임직원의 정신건강증진에 관심을 가지는 것은 물론 일시적인 정신건강상의 곤란을 경험하고 있는 직원들에게 부당한 대우를 해서는 안 됩니다. 그것이 장기적으로는 회사를 더욱 발전시키는 보다 확실한 방법이라는 것은 이미 선진국의 사례들이 증명하여 보여주고 있습니다.

다행인 것은 우리나라에서도 많은 기업들이 정신건강문제의 중요성을 인식하고 이에 대해 보다 전향적인 태도를 보여주고 있다는 점입니다. 어떠한 경우에도 사람이 먼저입니다. 사람을 살릴 수 있는 일이라면 우리는 무엇이든 해야 합니다. 게다가 우리가 구하고자 하는 그 사람은 우리와 함께 출근하고 밥을 먹으며 함께 생활하고 있는 동료이자 누군가의 소중한 아들이고 딸이며 또다른 누군가의 아버지이거나 어머니이기 때문입니다.





동영상 속 최과장의 경우 회사내에 친한 친구인 이과장이 있어서 개입이 가능하지 않았을까요? 실제 직장에서 자살을 생각하는 사람과의 관계가 그렇게 친하지 않다면 어떻게 해야 하나요?



친한 사이가 아니더라도 자살의 신호를 보이는 직장동료를 보았다면 내가 가질 수 있는 최대한의 진심으로 그 동료를 도울 수 있습니다.



동료에게서 자살에 대한 언어적, 행동적, 상황적 신호를 보았다고(보기) 하더라도 그 동료와의 관계가 소원하였다면 그 다음 단계인 듣기나 말하기 단계로 연결 짓기는 어려울 수 있습니다.

이러한 경우에는 그 동료와 듣기나 말하기 단계를 진행 할 수 있는 보다 친밀한 다른 동료나 다른 자원(외부 혹은 내부자원)에게 당신이 본 것에 대해 전달하여야 합니다. 교육과정에서 말씀드렸듯이 우리가 해야 하는, 그리고 할 수 있는 유일한 일은 도움이 필요한 사람과 도움을 줄 수 있는 사람을 연결해 주는 것이기 때문입니다.

하지만 나 외에는 어느 누구도 존재하지 않거나 매우 긴박한 상황이라면 그 때 우리는 선한 사마리아인이 될 필요가 있습니다. 우리는 간혹 뉴스로 접하게 되는 생면부지의 사람을 위해 목숨까지 던지는 의로운 사람들의 이야기에 감동하곤 합니다.

하지만 우리들에게는 모두 그러한 선한 사마리아인의 본성이 조금은 자리하고 있습니다.

거리에 7살난 꼬마가 피를 흘리고 쓰러져 있다면 그 아이가 누군지, 나와 얼마나 친한지를 계산할 게 아니라 아이를 돕기 위한 무언가를 하는 것은 문명사회의 인간에게는 당연한 상식일 것입니다. 동료의 자살위험과 죽음에 대한 것도 마찬가지 입니다. 게다가 직장동료는 모르는 사람도 아니지 않습니까? 비록 그 사람과 내가 그다지 친하지 않다고 하더라도 죽음의 신호가 보였을 때, 바로 그 상황에서 도움을 줄 수 있는 사람이 나 외엔 없다면 내가 가질 수 있는 최대한의 진심으로 그 동료에게 다가가 듣기와 말하기를 해보시기 바랍니다.

진심을 가진 다가섬이 누군가를 살릴 수 있다면 그것은 도움을 주는 사람에게도 커다란 감동의 울림으로 남게 될 것입니다.





동영상에서는 자살에 대해 물어보면 대답을 하지만 실제 직장에선 대답을 하지 않는다면 어떻게 하지요? 그리고 자살에 대해 물어보면 자극을 받아서 더 위험하지 않을까요?



자살에 대한 질문이 자살을 유발할 것이라는 생각은 자살에 대한 대표적인 잘못된 믿음입니다. 보기 단계의 신호가 관찰되었다고 하더라도 그것이 진정 자살의 신호인지 여부를 물어보지 않고 확인할 수 있는 방법은 없습니다.

따라서 신호가 보였다면 반드시 물어보아서 확인해야 합니다. 만약 그 사람이 실제 자살생각을 하고 있다면 대개의 경우 응답하게 될 것입니다. 만약 아니라고 한다면 일단은 다행이긴 하지만 그래도 관심있는 '보기'를 당분간 계속 하는 것이 좋습니다.

교육때 언급되었던 대로 자살시도자의 70~80%가 자살시도전 다양한 형태의 신호를 보내게 됩니다. 신호를 보내는 70~80%의 사람들만 살릴 수 있어도 우리나라 전체에서 1년에 만명 이상의 생명을 구할 수 있습니다.

자살과 관련된 핵심감정은 양가감정이기 때문에 동료에 대한 진심어린 걱정에서 나오는 자살에 대한 질문은 죽음의 이유보다는 삶의 이유를 강화시키는 쪽으로 작용하게 됩니다.

대답을 하지 않을 것을 걱정하지 마시고 진심을 담아 물어보십시오.

## 보고 듣고 말하기 역할극 대본

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

### 20대 서비스직 여자 버전

**은혜** 언니 요즘 왜 이렇게 기운이 없어..

**미소** 그냥 ..... 사는데 너무 힘들다

**은혜** 왜? 매니저한테 야단맞아서 그래? 응?

**미소** 꼭 그렇다기 보다 날 이해해줄 수 있는 사람도 없는 것 같고 재미도 없고 .....

**은혜** 그러고 보니 언니 요즘 밥도 잘 안먹고 살도 많이 빠지고 얼굴도 많이 상했어.  
무슨일 있는거야?

**미소** (잠시 머뭇거리며) 은혜야, 너 지난번에 우리 강아지 귀엽다고 그랬지 ..... 니가 키울래?

**은혜** 나야 좋지만 ..... 언니 혼자 사는데 강아지까지 없으면 어쩌려고. 갑자기 왜?

**미소** 그냥 내가 키우는 것 보다 니가 키우는 게 좋을 것 같아서 .....  
넌 같이 사는 식구들도 있고 .....

**은혜** (미소의 표정을 살피며) 언니, 요즘 좀 이상해 ..... 무슨 일이야?

**미소** 사실 요즘 너무 우울해. 밤에 자려고 침대에 누우면 이유 없이 눈물도 나고.....  
겨우 잠들어 아침에 눈뜨면 왜 살아야 하나 싶어 .....

**은혜** 언니..... 요즘 TV에 보면 우울증으로 힘들어하는 많은 사람들이 자살을 생각하기도 한다

는데 언니도 자살을 생각하고 있는거야?

**미소** 뭐라고?

**은혜** 언니가 가족처럼 아끼던 강아지를 나한테 주려는 것도 그렇고 .....  
언니 정말 자살을 생각하고 있어?

**미소** (고개를 끄덕이며) 응. 죽어서 내 모든게 없어지면 좋겠어

**은혜** 언니 ..... 정말 많이 힘들었구나 .....  
요즘 계속 우울해지고 죽고 싶다는 생각을 하게 된 이유가 뭐야?

**미소** 내 삶이 나아질 것 같지 않고 자꾸 허무하다는 생각이 들어.  
나는 그동안 열심히 산다고 살았는데 ..... 막상 돌아보니 남아있는 게 하나도 없어.  
그냥 내 자신이 너무 한심해.

**은혜** 그랬구나. 그래서 강아지 나한테 주려고 한거구나.  
(손을 잡으며) 언니, 힘든거 나한테 다 이야기 해

**미소** 솔직히 어떻게 해야 할지 모르겠어. 아무런 의욕도 없고 .....  
내 감정하고는 상관없이 항상 웃어야 하는 것도 이제 지치네.

**은혜** 언니가 이렇게 힘들어하는지 몰랐어. 그냥 요즘 지쳐보인다고만 생각했어.  
미안해 언니. 많이 외로웠지?

**미소** 그렇지 뭐 ..... 친구들도 다 바쁘게 사니까 만나기도 어렵고 .....  
나만 바라보는 엄마한테 힘들다고 이야기하기도 쉽지 않더라고. 다른 사람들까지 힘들게  
하고 싶지 않아 이젠 ..... 그냥 끝내고 싶어 .....

**은혜** 그런 마음이라면 자살 방법에 대해 구체적으로 생각해 본적도 있어?

**미소** 아직은 없는데 ..... 이렇게 힘든 마음이 계속되면 얼마나 버틸 수 있을지 모르겠어

**은혜** 그래 ..... 그럼 언니, 사실 나 전부터 언니 손목에 있는 밴드가 궁금했는데 혹시 전에도 자살을 시도해 본적이 있어?

**미소** 응 ..... 근데 너무 무서워서 바로 포기했어.

**은혜** 다행이다 정말. 언니가 옆에 없다면 난 정말 힘들었을 것 같아.

**미소** ......

**은혜** 언니 ..... 자살을 시도할 만큼 많이 힘들었지만 지금까지 참고 잘 버텨왔잖아.  
지금까지 무슨 생각으로 참을 수 있었어?

**미소** 엄마 생각이 많이 났어, 나한테 의지를 많이 하시니까 ..... 그게 부담스럽고 싫으면서도 내가 죽으면 남아있는 엄마는 어떻게 살아야 하는지 걱정되더라고 ......

**은혜** 그랬구나, 이야기를 들어보니 언니가 많이 힘들어서 죽고 싶지만 엄마를 생각하면 살아야겠다는 생각도 하고 있는 것 같아. 그럼 혹시 요즘 이렇게 우울한 생각 때문에 병원에 다녀온 적은 있어?

**미소** 가고 싶다는 생각을 하긴 했는데 용기가 나질 않아서 ......

**은혜** 언니 그럼 이번주 쇼핑물 쉬는 날 나랑 같이 병원에 가보자.

**미소** 바쁘데 같이 가줄 수 있어?

**은혜** 당연하지~ 언니! 나한테 이렇게 이야기 해줘서 정말 고마워.  
내가 옆에서 같이 도와줄테니까 힘내서 이겨내자.

**미소** 고마워 은혜야.

#### 40대 관리직 남자

**최과장** (술을 훌쩍 입에 털어넣고는 한숨을 쉬며) 갑갑하다.

**이과장** 너 요새 술 많이 늘었다.

**최과장** 이거라도 안마시면 잠도 못자니까 마셔야지 .....

**이과장** 왜그래? 무슨일 있어?

**최과장** 나 우리형 자살했을 때 진짜 원망 많이했거든 ....., 근데 이젠 이해가 가.  
아, 정말 나도 죽고싶다.

**이과장** 최과장, 여기 시끄럽고 답답한데 우리 나가서 이야기 하자.  
(밖으로 나와 앉으며) 예전엔 부장님한테 혼나도 잘 털어버리고 웃어 넘기더니 .....,  
요즘 웃는 모습을 통 볼 수가 없어서 걱정하고 있었어. 오늘 보니까 술도 많이 마시고 .....,  
요즘 많이 힘들어?

**최과장** 죽어라고 일해봤자 인정도 못받으면서 욕만 얻어먹고 .....,  
해결도 안되는 답도 없는 일 붙잡고 야근하는 것도 답답하고.. 매번 승진은 누락되고 .....,  
다른 사람들은 잘만 해 나가는데 난 왜이렇게 못난지나.. 사는게 정말 너무 힘들다...

**이과장** 그래, 혼자서 정말 많이 답답하고 힘들었겠다.  
근데 최과장, 아까부터 죽고싶다고 얘기하고 살기 힘들다고 얘기하는데 자살에 대한 생각을  
하고 있는거야?

**최과장** (놀라지만 안도하며 이과장을 쳐다본다) 더 이상 버티기가 힘들다.

**이과장** (가까이 가서 어깨를 툭툭치며) 최과장, 그동안 얼마나 힘들었는지 알겠어 ....., 그동안  
힘들어 보였는데 나도 바쁘다는 핑계로 잘 못챙겨서 미안하다. 죽고싶다는 생각이 들 정도로  
사는게 힘들었구나 .....

**최과장** (이과장을 보며 살짝 미소를 보인다) 어머니 병원비에 애들 학원비, 대출 이자까지 있으니

그만둘 수는 없고.. 아무리 힘들어도 힘들다고 말도 못하겠고 .....  
집에서나 직장에서나 숨을 쉴 곳이 없어.. 나는 돈버는 기계 같아. 이 지긋지긋한 생활에서 벗어나는 방법이 이것밖에 없다..

**이과장** 나한테 이렇게 이야기 해줘서 정말 고맙다.  
근데 그런 마음이라면 어떤 방법으로 자살 할지도 생각해 봤어?

**최과장** 인터넷 뒤져보니까 이것저것 많이 나오긴 하던데 ..... 아직 잘 모르겠어 .....

**이과장** 인터넷 뒤지면서 혼자 많이 외롭고 힘들었겠다.  
최과장, 죽을만큼 힘들었는데도 지금까지 고민하고 버텼잖아.  
혹시 이렇게 힘들지만 살아야 할 이유가 있다고 생각한 적이 있어?

**최과장** 우리형 죽고나서 우리 형수랑 조카들 얼마나 힘들어하는지 내가 다 봤거든.  
내가 사라지면 내 마누라랑 내 자식도 똑같이 질테니까 ..... 가족들 생각하면서 버텼지  
지금까진 .....

**이과장** 그랬구나. 정말 잘했어 .....

**최과장** 근데 그렇게 생각하면서도 매일매일 흔들려. 어떤 순간에는 가족이고 뭐고 다 필요 없고 그냥  
죽고 싶다는 생각만 들고 .....

**이과장** 최과장, 우리 같이 방법을 찾아보자.

**최과장** 무슨 방법?

**이과장** 내가 알아보니깐 전문가한테 상담 받고 나면 훨씬 좋아진대.

**최과장** 내가 그럴시간이 어딴어 .....

**이과장** 너가 살아있는 것보다 중요한 일이 어디있다그래 내일 퇴근하고 시간 내서 나랑 같이 가보자.  
응?

**최과장** 그래 그러자 .....

**이과장** 그럼 내일 퇴근하고 만나는 거다!

**최과장** (피식웃으며) 그래. 그래도 이렇게 얘기하고 나니 마음이 한결 편하네. 고마워



## 2011 개발위원 (7~1 순)

김상식 한국고령사회교육원 교수  
 김재원 서울의대 정신건강의학과 교수  
 류성곤 한강성심병원 정신건강의학과 교수  
 박지영 상지대학교 사회복지학과 교수  
 백종우 동대문구정신건강증진센터 센터장  
 신민섭 서울의대 정신건강의학과 교수  
 안은경 국군서울병원 간호과장  
 오강섭 성균관의대 강북삼성병원 정신건강의학과 교수  
 오승근 명지전문대학 청소년교육복지과 교수  
 오채근 한동병원 원장  
 우상원 시흥시자살예방센터 팀장  
 윤석준 고려대 예방의학과 교수  
 이동우 인제의대 정신건강의학과 교수  
 이상민 건양의대 정신건강의학과 교수  
 이수민 국민연금공단 서울북부지역 본부장  
 이종화 국립경찰대 교수  
 임세원 성균관의대 강북삼성병원 정신건강의학과 교수  
 임숙빈 을지대학교 간호학과 교수  
 조성진 가천의대 정신건강의학과 교수  
 진선미 한국보건복지인력개발원 교수

## 교육위원회 (7~1 순, 개발위원과 중복될 경우 생략)

김민경 중앙대학교병원 연구교수  
 류성곤 한강성심병원 정신건강의학과 교수  
 사공정규 동국대학교 의과대학 교수  
 유승호 건국대병원 정신건강의학과 교수  
 이종은 정신간호학회 서기이사

## 중앙자살예방센터

김수진 한국건강증진개발원  
 이다영 국립서울병원

## 2014 개정위원(Version1.6) (7~1 순)

김재원 서울의대 정신건강의학과 교수  
 권순정 공군본부 자살예방전담교관  
 박종일 중앙자살예방센터 교육개발팀  
 백종우 경희의대 정신건강의학과 교수  
 오강섭 성균관의대 강북삼성병원 정신건강의학과 교수  
 이상민 건양의대 정신건강의학과 교수  
 임세원 성균관의대 강북삼성병원 정신건강의학과 교수

## 2015 개정위원(Version1.6W) (7~1 순)

김은진 강북삼성병원 기업정신건강연구소  
 김형준 강북삼성병원 기업정신건강연구소  
 김혜정 한국자살예방협회  
 백종우 경희의대 정신건강의학과 교수  
 엄혜정 한국자살예방협회 팀장  
 오강섭 강북삼성병원 정신건강의학과 교수  
 이상민 건양의대 정신건강의학과 교수  
 임세원 성균관의대 정신건강의학과 교수  
 강북삼성병원 기업정신건강연구소  
 하주원 명지병원 정신건강의학과

**Version 1.6W** [2015.11.30] 발간  
**Version 1.6A** [2014.10.30] 발간  
**Version 1.6** [2014.10.30] 개정  
**Version 1.0** [2012.12.20] 발간