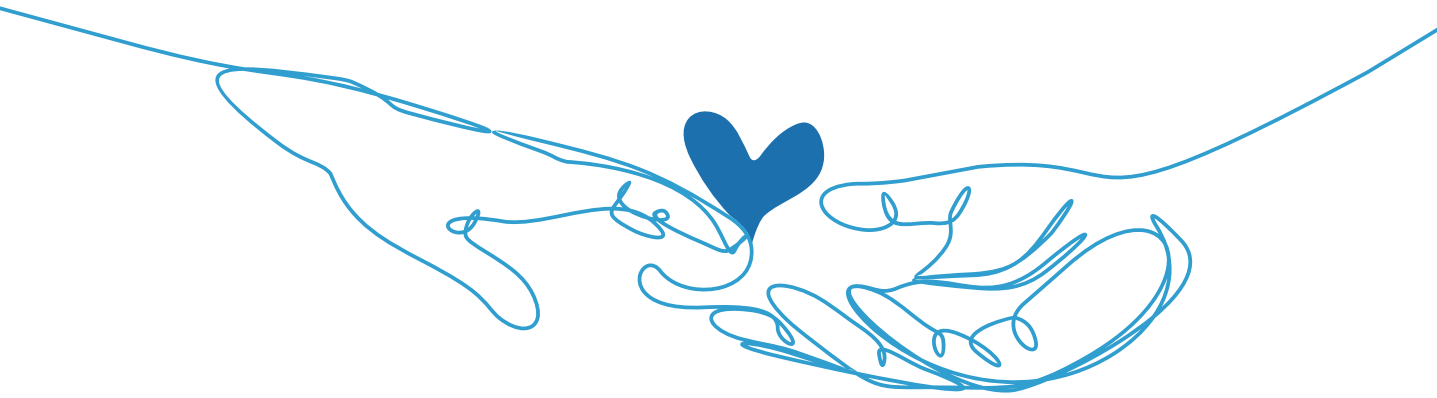
CBCK
한국천주교주교회의·한국천주교중앙협의회
CATHOLIC BISHOPS' CONFERENCE OF KOREA

생명을 살리는 자살예방 지침서

천주교



보건복지부
Ministry of Health and Welfare

KCRP
Korean Conference of Religions for Peace

생명존중정책
민·관 협의회
Governance For Suicide Prevention

발간사

최근 여러 민•관 단체에서 우리나라에 생명 존중 문화가 정착되도록 다양한 행사와 캠페인을 하고 있으며, 특별히 이번에 종교계에서 각 종단별로 자살예방을 위한 지침서를 발간하게 된 것을 매우 뜻깊게 생각합니다.

지난해 정부와 민간이 협력하여 우리나라의 가장 큰 문제 중 하나인 자살문제를 해결하기 위하여 생명존중정책 민•관협의회가 발족된 것은 국가 자살예방 정책의 의미 있는 진전이었습니다. 정부와 종교계, 언론계, 재계 및 노동계, 전문가 단체, 협력단체 등 44개 단체로 구성된 협의회는 지난 1년간 자살예방을 위해 직간접적인 연대를 통해 많은 성과를 이루었습니다.

자살예방은 정부만의 노력으로 해결하는 데 한계가 있고, 국민 모두가 참여하는 범국민적 운동으로 확산되어야 그 효과가 증대될 수 있다고 생각합니다. 무엇보다도 물질만능주의와 생명 경시 문화를 생명 존중 문화로 바꾸어 나가고, 무관심과 단절의 문화를 상호 존중과 배려의 공동체성 회복의 문화로 만들어 나가는 것이 우선되어야 한다고 생각합니다. 이러한 생명 존중 문화가 조성이 될 때, 자살로 내몰리지 않는 건강한 사회가 될 수 있을 것입니다.

생명 존중, 생명 보호는 모든 종교의 공통적인 가르침이며 종교의 중요한 사명의 하나라고 할 수 있습니다. 그러므로 종교계가 생명 존중 문화 확산과 자살예방 대책을 위해 앞장서야 한다고 생각합니다.

지난해부터 종교인평화회의의 7대 종단 대표회장님들께서 직접 나서서 종단별로 자살예방 지침서를 만들어 교육하고 보급하고자 결의하셨습니다. 그리고 그 결과 이렇게 종단별로 지침서가 출간될 수 있게 되어 진심으로 감사를 드립니다.

아무쪼록 이 지침서가 종교계 자살예방과 생명 존중 문화 확산에 기폭제가 되기를 기대합니다. 그동안 수고해 주신 각 종단의 집필위원님들과 감수위원님들 그리고 보건복지부 관계자들과 협의회 운영지원단 여러분께 깊은 감사의 인사를 전합니다.

2019. 9

생명존중정책 민•관협의회 공동위원장

한국종교인평화회의 대표회장

김 희 중 대주교

CONTENTS

Chapter 1 왜 자살예방을 해야 하는가?

1. 한국 사회의 자살 현황과 실태
2. 한국 사회의 자살률 증가 원인
3. 생명과 자살예방에 대한 종교의 가르침

Chapter 2 어떻게 자살 위기자를 도울 것인가?

1. 자살의 오해와 진실
2. 자살의 경고신호 인식하기
3. 자살의 위험요인과 보호요인
4. 자살 위기자를 발견했을 때 돕는 방법
5. 천주교의 일반적 자살예방 활동 예시

Chapter 3 자살 사건 발생 후, 어떻게 도울 것인가?

1. 자살 시도자를 어떻게 도울 것인가?
2. 자살자 유가족을 어떻게 도울 것인가?
3. 천주교의 자살자 유가족 지원 프로그램 소개

Chapter 4 어디서 도움을 받을 것인가?

1. 도움 찾기 훈련이란?
2. 도움 찾기 자원 목록

부록

천주교의 생명존중 의식 함양 강론 예시문

참고문헌

Chapter

1

왜 자살예방을 해야 하는가?

1. 한국 사회의 자살 현황과 실태
2. 한국 사회의 자살률 증가 원인
3. 생명과 자살예방에 대한 종교의 가르침

Chapter 1

왜 자살예방을 해야 하는가?

1. 한국 사회의 자살 현황과 실태

1) 최고의 가치인 생명을 버리는 사회

통계청(2019)에 의하면 2018년 자살 사망자 수는 13,670명으로 2017년 12,463명에 비해 1,207명 증가하였다. 하루 평균 37.5명이 지상 최고의 가치인 생명을 스스로 끊은 것이다.

자살 문제는 단지 자살자만의 문제가 아니다. 여러 학자들에 의하면 자살 시도자는 자살자의 10~20배에 달한다고 한다. 또한 자살로 인해서 심각한 심리적, 정서적 충격을 받은 자살자 유가족은 자살자의 6배에 해당된다고 한다. 그렇다면 한국 사회에서 자살시도자는 연간 13만~26만 명 이상이 되고, 자살자 유가족은 매년 8만 명 이상 발생하는 것으로 추정된다. 거기에다 지난 1년 동안 자살충동을 느꼈다는 사람들이 5.1%(통계청 사회조사 결과, 2018)라는 연구를 볼 때 자살은 가히 우리 국민 모두의 문제라고 할 수 있다.

2) OECD 국가 중 자살률 1위 국가로서의 오명

한국 사회는 OECD(경제협력개발기구) 36개 국가들 중 가장 높은 자살률을 이어왔다. 지난 14년간 자살률 1위의 불명예를 이어가고 있다. 한국 사회의 인구 10만 명당 자살률 26.6명은 OECD 평균 자살률인 11.5명의 두 배 이상이다. 2018년 한국은 인구 5천만 명 이상, 국민소득 3만 불 이상인 세계 7개국 중 하나가 되었다. 그러나 이런 자랑스러운 통계 뒤에 높은 자살률은 한국 사회의 눈부신 발전의 이면이 되어 버렸다.

3) 10대~30대 사망원인 1위가 자살인 국가

통계청(2019)에 의하면 자살은 전 국민 사망원인 중 5위에 해당하고, 10~30대 젊은 층에서는 1위, 40~50대에서는 2위로 나타났다. 질병 이외의 외부 요인에 의한 사망률(인구 10만 명당)은 자살 26.6명, 운수사고 9.1명, 추락사고 5.2명 순이었다. 남자의 자살률은 인구 10만 명당 38.5명으로 여자의 자살률 14.8명보다 2.6배 높은 것으로 나타나 남자가 여자에 비해 더 많이 자살하는 것으로 조사되었다. 한편, 자살예방백서(보건복지부, 2019)에 의하면 65세 이상 노인 자살률은 인구 10만 명당 58.6명으로 OECD 회원국 중 가장 높았으며 OECD 평균인 18.8명의 3배가 넘는 것으로 나타났다.

2. 한국 사회의 자살률 증가 원인

1) 통계청 2018년 사회조사 결과

통계청의 사회조사 결과(2018)에 의하면 자살충동을 유발하는 원인은 경제적 어려움(37.3%), 질환·장애(15.2%), 가정불화(14.1%), 외로움·고독(12.3%) 순으로 나타났다. 연령별 원인으로 10대는 성적·진학문제, 가정불화, 20대~30대는 경제적 어려움, 직장문제, 40~50대는 경제적 어려움, 가정불화, 60대 이상은 질환·장애, 경제적 어려움에 의해 자살충동을 느낀다는 결과가 나왔다.

2) 한국 사회의 자살률 증가 원인

자살 문제는 개인적인 요인뿐만 아니라 사회·문화적 요인 등 다차원적인 요인에 의해 일어난다고 할 수 있다.

① 급격한 사회 변화

프랑스의 사회학자 에밀 뒤르켐(Emil Durkheim)은 사회적 통합의 정도가 자살률을 좌우 한다고 하였다.(자살론, 1897). 한국 사회는 근대화, 산업화, 세계화에 따른 구조조정으로 급격한 사회변화를 겪었다. 이로 인해 발생한 극단적인 개인주의는 사회적 유대를 단절시키고, 소외감을 증대시켰다.

② 지지체계의 약화

한국 사회는 전통적인 사회적 지지체계였던 가족의 기능이 현저하게 약화되었다. 대가족 제도가 핵가족화되고 1인 가구, 독거노인, 이혼율이 증가하였으며 가족이 해체되었다. 또한 급격한 고령화로 노인 빈곤율 및 노인 자살률의 급증, 고독사 등이 심각한 사회문제로 나타났다.

③ 가치관의 혼란

물질만능주의는 '생명' 그 자체를 절대적 가치로서 존중하기보다 상대적 가치로 전락시켰고 이로 인해 생명경시 풍조가 만연해졌다. 또한 지나친 경쟁과 성취 위주의 가치관은 기대와 현실의 괴리감을 커지게 만들었다. 이때 생긴 상대적 박탈감과 욕구불만은 묻지마 폭력, 살인, 자살 등의 원인이 되었다.

④ 자아기능의 약화

공동체 의식의 붕괴로 사회적 단절이나 분열을 경험하는 사람들이 많아졌다. 또 어려움에 대처하고 분노를 조절하는 능력, 욕구가 좌절되었을 때의 인내심도 현저히 저하되었다. 자아기능이 약화되면 고난과 역경을 만났을 때 회복탄력성이 떨어져 절망감에 극단적인 방법을 택할 가능성이 높아진다.

⑤ 정신질환의 증가

급격한 사회변화는 개인이 그 변화에 적응하는데 어려움을 겪게 하고, 이로 인해 무기력, 좌절, 초조, 불안 뿐 아니라 우울증 등 정신건강을 훼손하게 한다. 이러한 정신질환의 증가와 자살률과는 높은 상관관계가 있다.

3. 생명과 자살예방에 대한 종교의 가르침

1) 생명에 대한 이해

가톨릭교회는 생명을 하느님의 고귀한 선물로 생각하며, 인간을 포함한 일체의 생명체가 생명의 원천이신 하느님에 의해 창조된 피조물이라는 신앙의 기초 아래 생명의 존엄성을 알리고 있다. 또한 성경에서 요한은 예수그리스도가 주는 생명의 의미를 다음과 같이 표현하고 있다. "나는 양들이 생명을 얻고 더 얻어 풍성하게 하려고 왔다"(요한 10,10). 이는 예수님이 성부와의 일치에서 오는 '새롭고', '영원한' 생명에 대하여 말씀하신 것으로, 모든 사람들을 거룩하게 하시는 성령의 능력에 의해, 성자 안에서, 자유롭게 생명으로 부르심을 받았음을 의미한다. 바로 이 '생명' 안에서 인간 생명의 모든 존엄성과 가치들이 그 충만한 의미를 지니게 된다.

그러나 현시대는 다른 가치보다 경제, 즉 돈의 논리가 중심이 되는 사회로 변화되었다. 사람들은 생명과 공동체를 상대적으로 등한시하게 되었으며, 더 나아가 인간생명과 존엄성의 가치보다 경제적 가치를 더 중요하게 여기고 있다. 그 결과 경제적 풍요로움 속에서도 사람들은 더욱 더 피폐해지고, 자신의 삶을 되돌아볼 수 있는 여유조차 갖지 못하는 삶으로 이어지고 있다.

그러므로 교황 요한 바오로 2세는 신앙 안에서 구원의 신비를 묵상하고 있는 교회는 늘 새로운 경이로움으로 인간의 가치를 깨달아, 그 안에서 "복음"을 선포할 사명을 가지고 있다고 하셨다. 교회가 선포하는 복음은 희망과 기쁨의 원천으로 첫째는 인간에 대한 하느님 사랑의 복음, 둘째는 인간 존엄성의 복음, 셋째는 생명의 복음이라 하시며, 이 셋은 하나이며 분리할 수 없는 복음이라고 말씀하셨다. 특히 1995년, 전 세계에 공포하신 『생명의 복음』이란 회칙을 통해 인간의 생명은 어느 것과도 비교할 수 없는 가치로서 생명의 존엄성을 다시 강조하셨다.

아래의 본문은 그 회칙 서론 안에서 충만한 생명으로의 초대를 받은 인간의 존엄성과 인간 생명을 위협하는 여러 가지의 원인들을 다룬 발췌된 내용이다.

비교할 수 없는 인간의 가치

인간은 현세적인 존재의 차원을 훨씬 넘어서는 충만한 생명으로 부르심을 받았습니다. 왜냐하면 충만한 생명이란 바로 하느님의 생명을 나누어 받는 것이기 때문입니다. 이러한 초자연적 소명이 지닌 숭고함은 인간 생명이 현세적 측면 안에서까지도 위대함과 측량할 수 없는 가치를 지니고 있음을 드러내 보여줍니다. 실제로, 시간 안의 생명이란 인간 실존의 통합된 과정 전체를 위한 기본적인 조건이며, 출발점이고, 핵심입니다.

그 과정은 뜻밖에, 그리고 분에 넘치게도, 하느님의 약속으로 밝혀지고, 하느님 생명의 선물로 새롭게 된 과정이며, 영원성 안에서 그 완전한 실현에 다다르게 될 것입니다(요한 3:1-2 참조). 그와 동시에 각 개인의 현세적 생명이 지니고 있는 상대성을 두드러지게 하는 것도 바로 이러한 초자연적인 부르심입니다. 결국, 지상에서의 생명은 "궁극적(ultimate)"인 실재가 아니고 "준궁극적(penultimate)" 실재입니다. 그렇기는 하지만, 그 생명은 여전히 우리에게 맡겨진 신성한 실재(sacred reality)입니다. 우리는 책임감을 가지고 이 생명을 보존해야 하며, 사랑으로, 그리고 하느님과 형제자매들에게 우리 자신을 선물로 내어 줌으로써 완성시켜야 합니다.

교회는 주님에게서 받은 이 생명의 복음이 모든 이들-믿는 사람들과 믿지 않는 사람들-의 가슴에 심오하고 설득력 있는 공감을 불러일으키고 있다는 것을 압니다. 이 생명의 복음은 모든 사람의 기대들을 놀랍게 충족시켜 주며, 한편으로 그것들을 무한히 초월하기 때문입니다. 역경과 불안 한가운데에서도 진리와 선을 향해 진지하게 마음을 열고 있는 모든 사람들은 이성의 빛과 드러나지 않은 은총의 작용에 의해서, 인간 생명의 시작에서부터 끝에 이르기까지 그 신성한 가치를 마음에 새겨진 자연법 안에서(로마 2:14-15 참조) 깨닫게 됩니다. 그리고 그러한 사람들은 이러한 원초적인 선물의 가장 높은 단계까지 향유할 수 있는 모든 인간 존재의 권리를 인정할 수 있게 됩니다. 이러한 권리 인정의 토대 위에 모든 인간 공동체와 정치 공동체들이 건설되는 것입니다.

특별히, 그리스도를 믿는 사람들은, 제2차 바티칸공의회가 다음과 같이 환기시킨 놀라운 진리를 알고 있는 만큼, 이 권리를 옹호하고 촉진시켜야 합니다. "성자께서는 사실 당신의 강생으로 어떤 의미에서 당신을 모든 사람과 일치시키신 것입니다." 이러한 구원 사건은, "이 세상을 극진히 사랑하셔서 외아들을 보내주신"(요한 3:16) 하느님의 무한한 사랑뿐만 아니라 모든 사람들이 지니고 있는 비교할 수 없는 가치를 아울러 계시해 줍니다.

신앙 안에서 구원의 신비를 묵상하고 있는 교회는 늘 새로운 경이로움으로 이러한 인간의 가치를 깨닫고 있습니다. 교회는 모든 시대의 사람들에게 이 "복음"을 선포할 사명을 받고 있음을 깨닫습니다. 이 복음은 역사상 모든 시대의 무너뜨릴 수 없는 희망과 기쁨의 원천입니다. 인간에 대한 하느님 사랑의 복음, 인간 존엄성의 복음, 생명의 복음, 이 셋은 하나이며 분리할 수 없는 복음입니다. 이러한 까닭에 인간-살아있는 인간-은 교회가 따라 걸어야 하는 일차적이고 근본적인 길을 대표합니다.

인간 생명에 대한 새로운 위협들

모든 인간은, 사람이 되신(요한 1:14 참조) "하느님 말씀"의 바로 그 신비에 의해서 교회의 모성적 보호에 맡겨졌습니다. 따라서 교회는 필연적으로 인간의 존엄성과 생명에 대한 모든 위협을 그 가슴 깊이 느낄 수밖에 없습니다. 그러한 위협은 구원을 위한 하느님 아들의 강생에 대한 교회 신앙의 핵심에 영향을 줄 수밖에 없으며, 교회가 온 세상의 모든 사람들에게 생명의 복음을 선포하는 사명에 힘쓰도록 합니다(마르 16:15 참조).

오늘날 이러한 선포는 특히 절박합니다. 개인과 민족들의 생명에 대한 위협들이, 특히 생명이 약하고 자기 방어능력이 없는 곳에서, 유례없이 증가하고 심각해지고 있기 때문입니다. 빈곤, 기아, 풍토병, 폭력과 전쟁 같은 종래의 재앙에 덧붙여 새로운 위협들이 위험스러울 만큼 방대한 규모로 생겨나고 있습니다.

제2차 바티칸공의회는 오늘날의 모든 중대한 문제들을 언급하는 대목에서 인간 생명에 대한 많은 범죄와 공격들을 강력하게 단죄하고 있습니다. 30년이 지난 지금 본인은 공의회의 말을 다시 인용하여, 전체 교회의 이름으로 그 단죄를 되풀이하는 바입니다. 본인은 이것이 모든 올바른 양심의 진솔한 견해를 밝히는 것이라고 확신합니다.

"온갖 종류의 살인, 집단 학살, 낙태, 안락사, 고의적인 자살과 같이 생명 자체를 거역하는 모든 행위와, 지체의 상해, 육체와 정신의 고문, 심리적 탄압과 같이 인간의 존엄성을 침해하는 모든 행위와 인간 이하의 생활 조건, 불법감금, 추방, 노예화, 매춘, 부녀자와 연소자의 인신매매, 또는 노동자들이 자유와 책임을 가진 인간으로 취급되지 못하고 단순한 수익의 도구로 취급되는 노동의 악조건과 같이 인간의 존엄성을 해치는 모든 행위 등, 또 이와 비슷한 다른 모든 행위는 실로 파렴치한 노릇이다. 그것은 인간 문명을 손상시키는 행위이며 불의를 당하는 사람보다 불의를 자행하는 사람을 더럽히는 행위로서 창조주께 대한 극도의 모욕이다." (사목헌장, 27항)

불행하게도, 이러한 것들이 만들어내는 불안한 상황은 가라앉지 않고 오히려 증가하고 있습니다. 즉 과학과 기술의 발전으로 가능해진 새로운 전망과 더불어 인간 존엄성에 대한 새로운 형태의 위협들이 생겨나고 있습니다. 그와 동시에 새로운 문화 사조가 생겨나 자리를 굳히고 있습니다. 생명을 거스르는 범죄들에 새롭고-가능하다면-더욱 사악한 성격까지도 부여하는 이러한 문화 사조는 더욱 심각한 문제를 야기시키고 있습니다. 즉 광범위한 여론의 분야들이 개인의 자유라는 미명 아래 생명을 거스르는 일련의 범죄들을 정당화하고 있습니다. 그들은 이러한 토대 위에서 처벌의 면제뿐 아니라 심지어 국가의 공인까지도 요구합니다. 그럼으로써 이러한 행위들을 완전히 자유롭게, 그리고 보건 제도의 무료 봉사까지 받아가면서 행할 수 있도록 하겠다는 것입니다.

이러한 모든 것들은 생명과 인간관계를 바라보는 시각에 중대한 변화를 일으키고 있습니다.

많은 나라들이, 아마도 자국 헌법의 기본 원칙을 벗어나면서까지, 생명을 거스르는 이러한 행위들을 처벌하지 않겠다는 결정을 입법화하고 심지어 그 행위들을 모두 합법화합니다. 이것은 불안한 병증이면서 동시에 중대한 도덕적 타락을 불러일으키는 원인이기도 합니다. 일단 범죄라고 만장일치로 내려진 결정과 상식적인 도덕 판단에 의해 거부된 것들이 사회적으로 점차 용인되고 있는 것입니다. 심지어 인간 생명을 보호하고 돌보아야 할 사명을 가진 의료업의 일부 분야들조차 점차적으로 인격을 훼손하는 이러한 행위들을 수행하려 하고 있습니다. 이러한 과정에서 의료업이 가지고 있는 본질적인 성격은 왜곡되고 모순에 부딪히며, 그 행위를 하는 사람들의 품위는 떨어집니다. 이러한 문화적, 법적 상황 속에서 세계의 많은 민족들을 억누르고 있고 국가와 세계의 실제적인 책임과 관심을 요구하는 심각한 인구통계학적, 사회적, 가정적 문제들은, 진리에 역행하고 개인과 국가의 선익에 역행하는 그릇되고 기만적인 해결책들에 방치되어 있습니다.

이러한 문제가 만들어 낼 최종적인 결과는 비극적인 것입니다. 장차 태어날 단계에서든 아니면 인생의 마지막 단계에서든 수많은 인간 생명이 파괴되는 현실은 극도로 심각하고 불안합니다. 하지만 그에 못지않게 심각하고 불안한 것은, 그러한 상황이 만연되면 그 결과로 양심 자체가 어두워져서 인간 생명의 기본적인 가치에 관한 문제에서 선과 악을 구별하는 데 점점 더 어려움을 겪는다는 사실입니다.

그리고 서론 마지막 부분에서 교황님은 이 생명의 복음은 양심을 비추는 진리의 광채이며, 어두워진 시각을 바로잡는 밝은 빛이고, 우리가 가는 길에서 만나게 되는 늘 새로운 도전들에 충실하고 확고부동하게 맞서 나가기 위한 확실한 원천임을 다시 한 번 선언하신다.

다시 말하면 그리스도교적 생명의 의미는 첫째, 인간 생명의 존엄성은 하느님의 모상(Image of God: 창세 2:7, 5:1)으로부터 나오기에 하느님의 모상을 파괴하는 행위는 하느님에 대한 도전이며, 더불어 자신의 몸을 파괴하는 행위도 하느님의 모상을 파괴하는 행위로 여긴다. 둘째, 하느님은 인간이 생명을 잘 관리할 것을 원하신다. 생명은 그 어떤 것보다도 가장 귀하게 보호 받아야 할 가치이며, 인간은 생명을 통해 삶의 완성을 향해 나아가기 때문이다. 그리고 생명은 단순히 개인의 생존만을 의미하지 않고 다른 사람과의 공동체 관계 속에서 실현되고 얻어진다. 그러므로 교회는 시대를 막론하고 예수님이 전해주신 생명의 복음으로 한 사람, 한 사람의 생명이 얼마나 고귀한지 그 존엄성을 더 널리 알려야하는 사명을 가지고 있다.

2) 자살에 대한 교회의 가르침

오랜 교회 역사 안에서 일찍이 학자들은 자살에 대한 생각과 여러 문제를 인식하고, 생명의 주인은 하느님이심을 고백하며 그분으로부터 창조된 생명에 대한 존엄성을 계속 강조해 왔다. 그럼에도 불구하고 현 시대에 들어와 발전이라는 미명 아래 생명경시 풍조가 커지면서 국제사회는 2003년 9월 10일 스톡홀름에서 국제자살예방협회와 세계보건기구 공동으로 '세계 자살예방의 날'을 제정하였다. 그동안 교회는 전통적인 면에서 자살을 이해했지만 이를 계기로 자살에 대하여 새롭게 눈을 뜨는 변화를 가지게 되었다. 또한 여러 사망 원인들과는 달리 충분히 예방 될 수 있는 자살이 증가하고 있는 현실을 보다 안타까워하며 중요하게 다루는 노력을 시작하게 되었다.

1 자살에 대한 교회의 인식

가톨릭교회의 자살에 대한 인식을 요약하면 다음과 같다.

인간의 생명은 하느님이 주시는 선물이다. 왜냐하면 인간의 생명은 시초부터 하느님이 우리와 닮은 이를 흙의 먼지로 만드시고, 당신의 숨을 불어넣으며 생명이 시작되었기에, 우리 모두는 모든 생명의 근원인 창조주와 영원히 특별한 관계를 맺고 있기 때문이다. 바로 하느님만이 그 시작부터 끝까지 생명의 주인이시기에, 교회는 어느 누구도 어떤 경우에도 인간을 직접 파괴할 권리가 없다.(2258항)

교회역사에서 자살을 중요하게 바라본 사람은 아우구스티누스성인이다. 교회의 십계명중 "살인 하지 말라"는 다섯 번째 계명은 인간 생명에 관한 계명으로, 4세기 말경 그는 다섯 번째 계명을 들어 자살을 엄격하게 단죄 하였다. 곧 자살은 자신을 살인하는 행위라고 표현했다. 생명의 신성함은 다른 사람들뿐만 아니라 나 자신에게도 해당됨을 알리면서, 교회는 인간 생명이 불가침적 가치를 지닌다고 가르치고 있다.(2261항)

이후 토마스 아퀴나스는 「신학 대전」에서 자살을 반대하는 세 가지 근거를 제시했다. 첫 번째로 자살은 스스로 생명을 유지해야 하는 자연적 성향에 위배 되고 자신을 흠 없이 잘 돌봐야 하는 정결에 어긋나며, 두 번째로 자살은 그가 소속되어 있는 공동체에 대한 모욕이고, 세 번째로 자살은 생명과 죽음에 대한 주인이신 하느님에 거스르는 행위이기 때문에 죄라고 설명했다. 다시 말하면 아퀴나스는 자살은 모든 사람이 빚지고 있는 절대적 사랑에 반하기 때문에 죄라고 표현하며, 생명이 유일한 최고선은 아니지만 어떤 선을 위한 수단이 될 정도로 작은 선은 결코 아니라고 말했다. 그러므로 교회는 자살은 자기 자신을 사랑하는 인간 본성의 자연적인 성향과 사회공동체에 대한 의무를 저버리는 범죄이며, 또한 살아계신 하느님 사랑에 어긋나는 죄로 여기고 있다.(2281항)

교회는 인간이 자신의 육체와 생명에 대하여 주인으로서의 권리가 없고, 다만 자기 몸과 생명에 대하여 오직 책임 있는 관리의 권리만을 가지고 있다고 말한다. 이는 생명의 주인은 하느님이시기에 하느님만이 절대권을 가지고 계시며, 하느님은 인간에게 인류와 창조계에 대한 신적 계획에 따라 봉사하도록 생명을 선물로 주셨기 때문이다. 그러므로 인간은 하느님의 뜻을 실현하기 위하여 자기 생명을 살아야 하고 유지해야 하며, 자살이나 다른 사람에 대한 살인은 인간 생명에 대한 하느님의 지상권을 침해하는 것이라 명시하고 있다.(2280항)

또한 한 사람의 죽음은 삶의 끝이 아니다. 어느 사람이든 그 사람의 삶의 과정은 다른 사람들에게 영향을 미치며 더욱이 삶을 마감하는 자살은 전염성이 심각하다. 보통 자살자 한 명으로 인해 주위의 영향을 받는 이들은 5~6명이 되기에, 자살자는 자기 행위의 책임을 자기 주변인들에게 넘기는 셈이다. 그래서 교회는 인격체인 사람은 죽음을 포함한 자신의 전 생애에 대해 그리고 자신이 맺은 모든 관계에 책임을 질 수 있어야 한다고 말하고 있다.(2282항)

그러나 인간의 삶, 그 다양한 여정 속에서 체험하는 생로병사와 희로애락이 때로는 스스로 삶을 버리도록 하지만, 이들의 영원한 구원에 대해서는 절대로 절망할 필요가 없다. 「가톨릭교회교리서」의 2283항에 따르면 하느님께서는 사랑자체이시고, 그 사랑으로 우리를 만드셨기에 고통 속에서 아파하며 스스로 떠나간 생명도 당신만이 아시는 길을 통해서 그들에게 구원에 필요한 회개의 기회를 주실 수 있다고 명시하였다. 현재의 교회는 스스로 생명을 끊어 버린 사람들을 위해서도 기도하며, 그들도 하느님 품안에서 영원한 안식을 얻을 수 있도록 더 많은 하느님 자비의 기도를 하고 있다.

2 자살에 대한 교회의 윤리적 이해

극단적인 선택인 자살은 '스스로 죽으려는 의도를 가지고 자기 파괴적인 행동을 통해 사망에 이르게 하는 행동'을 말한다. 이러한 자기 파괴적 행위를 교회는 전통적으로 죄악으로 인식해 왔다. 즉, 교회는 '자살자'라는 행위 주체의 영적 상태만을 윤리적 판단의 대상으로 삼았다. 하지만 자살 행위에 대한 과학적 연구가 현대 정신의학 및 사회학에서 활발히 진행되면서 자살에 대한 교회의 인식이 변화된 것은 사실이다. 그렇지만 교회의 가르침에 자살이 죄에 해당되는 행위라는 기본 가치가 변한 것은 아니다.

그래서 교회는 자살을 불러일으키는 사회원인들도 주목하면서 교황 요한 바오로2세는 다음과 같이 말씀하셨다. "교회의 전통은 언제나 자살을 대단히 사악한 선택으로서 거부하여 왔습니다. 특정한 심리적, 문화적, 사회적 여건이 어떤 사람에게 생명을 향한 선천적 경향에 근본적으로 반대되는 행동을 하도록 유도하는 경우에, 그 사람의 주관적인 책임이 감소되거나 면제 될 수도 있을 것입니다. 그러나 객관적으로 볼 때 자살은 중대한 비윤리적 행위입니다"(생명의 복음 66항). 교회가 자살이 비윤리적인 행위라고 표현할 때, 그 대상은 개인뿐만 아니라 행위를 유인하는 외부의 여건들을 동시에 포함하고 있음을 알 수 있다. 더불어 이 표현은 자살자를 죄인으로 낙인찍고 벌을 주기 위해서가 아니라, 현대사회에서 자살을 유도하는 외부의 여건들을 알아차리고, 이를 예방해야 함을 말하고 있다. 그러므로 자살은 사회가 보는 정신의학 및 사회학적인 이론에만 의존하여 파악될 수 없으며, 사람의 삶과 죽음에 관련된 것으로 삶을 어떻게 영위할 것인지에 관한 존재론적 문제이자 영적 문제이기도 하다.

또 한편 사회가 자살 행위를 예방하는 다양한 도움과 여러 긍정적 이해에도 불구하고 현재 사회에서 자살률은 줄어들지 않고 있다. 오늘날 만연된 이른바 자유와 개인주의에 대한 잘못된 인식의 영향으로 자살자들은 '자신이 소유한 것에 대한 자유로운 처분'을 주장하며 – 자기결정권을 과도하게 해석 – 생명 역시 그들의 임의적 처분에 맡겨진 소유로 생각한다. 하지만 우리 삶에 있어서 힘겨운 모든 사람이 다 자살을 선택하지는 않는다. 이는 바로 그가 자유의지를 지닌 사람으로 생명의 존엄을 두고 삶을 바라보기 때문이다. 또한 자살은 행위자가 더 이상 존재하지 않기 때문에 책임을 물을 수 없다는 어려움이 있지만, 우리는 자살자의 행위에 대한 책임이 다른 사람들에게 전이 된다는 사실도 중요하게 인식할 필요가 있다.

사회와 과학이 발달한 현대사회에서 교회가 바라보는 비윤리적 행위의 근원적 시선에도 불구하고, 우리에게 중요한 것은 이 세상에 태어난 어느 누구도 극단적인 선택으로 고통스럽게 삶을 떠나고 싶은 사람은 없다. 그러므로 교회는 절망과 고통 속에 있는 이들과 함께 하며, 더불어 이미 떠나간 아픈 영혼들과 남아있는 이들을 위하여 다양한 전례와 예식을 통해 치유의 시간을 가지고, 또한 누구라도 삶의 한 길목에서 지치고 힘들 때 생명이신 하느님의 자비하심으로 다시 태어날 수 있는 용기와 지혜를 전하고 있다.

3) 자살에 대한 교회의 돌봄

교회 안에서 사목은 '양을 치는 자'라는 의미의 라틴어 Pastor(목자)로부터 유래되었다. 유구한 교회의 역사 안에서 사목은 인도와 보호, 통치를 뜻하는 개념에서 성직자가 펼치는 활동, 주로 성직자의 성사 집전을 가리키는 내용으로 이해되었으며, 현재는 지금 여기(here and now)의 세상과 관련을 맺고 있는 모든 인류에 대한 교회의 활동으로 보고 있다. 그러므로 사목자들은 자살로 위기를 겪는 이들의 현실적인 문제와 치유가 하느님과의 관계 안에서 잘 이루어져, 그들이 미처 알지 못했던 하느님 안에서의 구원의 체험이라는 깊은 의미를 살 수 있도록 인도하고 있다.

예수님은 "고생하며 무거운 짐을 지고 허덕이는 사람은 다 나에게로 오너라. 내가 편히 쉬게 하리라"(마태오 11장 28절)고 말씀하셨다. 여기서 예수님이 고생과 무거운 짐을 없애주겠다고 하지 않고, 편히 쉬게 하겠다고 하신 것은 대단히 중요하다. 이는 예수님이 힘든 이, 어려운 이들의 아픔과 고통을 없애주시는 것이 아니라, 그 고통과 아픔 안에 함께 하시어 그 짐을 가볍게 하고 위로하며 다시 새 생명으로 살아가도록 인도하신다는 말씀이다.

이에 한국 가톨릭교회에서는 예수님이 전하신 고귀한 생명으로의 초대에 현대사회의 가장 큰 문제로 대두되고 있는 생명경시와 자살문제를 중요하게 인식하고, 자살예방 사목을 위하여 10년 전 '한마음한몸운동본부' 산하에 '자살예방센터'를 설립하고 전국 각 교구와 본당의 가정분과, 교육분과, 생명분과의 단체들과 학교들을 연계하여 생명존중 교육과 캠페인 활동을 활발히 전개하고 있다.

이로 인하여 교회는 자살 위기자와 자살자 유가족, 사별자들이 어려움을 당할 때 함께함으로서 이들이 큰 위로와 용기를 얻도록 돕고 있으며, 이들이 겪고 있는 엄청난 고통 속에서도 하느님이 우리와 함께 계시다는 더 큰 사랑을 체험할 수 있도록 귀한 시간을 나누고 있다. 더불어 교회는 지금도 어둠속에 있는 이들이 절망보다는 희망의 내일을 만날 수 있도록 다양한 방법을 통해 안내하며, 더 나아가 이해 할 수 없는 부조리한 아픔 속에 있는 이들까지도 돌보는 동반자의 역할이 갈수록 더욱 중요해지는 현실 안에 있다.

오늘도 교회는 절망 속에 있는 이들을 자신과의 화해, 타인과의 화해 그리고 하느님과의 화해로 인도하며, 희망 없는 이들에게 희망이 되는 구원의 장소이다. 또한 교회는 '현시대의 악' 인 타인에 대한 무관심과 죽음의 문화가 만연한 사회 안에서 생명의 문화를 이끌어내기 위하여 이웃 종교들과 끊임없이 연대하고 있다. 지금 우리가 임하는 생명의 돌봄, 특히 상처받은 고귀한 생명을 위한 치료제는 우리에게 먼저 보여주셨던 예수그리스도의 사랑과 연민이다.

참조_「가톨릭교회 교리서」에 나타난 생명과 자살에 관한 교리 교항

2258항	인간의 생명은 신성하다. 인간의 생명은 시초부터 하느님의 창조행위에 연결되며 또한 모든 생명의 목적이기도 한 창조주와 영원히 특별한 관계를 맺고 있기 때문이다. 하느님만이 그 시작부터 끝까지 생명의 주인이시기 때문에, 어느 누구도 어떤 경우에도 무죄한 인간을 직접 파괴할 권리를 주장하지 못하는 것이다.
2261항	자살은 다섯째 계명이 금하는 살인으로 하느님께로부터 받은 소중하고도 무고한 생명을 함부로 죽이는 행위이며, 인간의 존엄성과 창조주의 황금률과 그분의 거룩하심을 중대하게 거스르는 행위인 것이다.
2280항	사람은 저마다 자기에게 생명을 주신 하느님 앞에서 자기 생명에 책임을 져야 한다. 생명의 최고 주권자는 바로 하느님이시다. 우리는 생명을 감사하는 마음으로 받아 하느님의 영광과 우리 영혼의 구원을 위해 보존할 의무가 있다. 우리는 하느님께서 우리에게 맡기신 생명의 관리자이지 소유주가 아니다. 우리는 우리의 생명을 마음대로 처분할 수 없다.
2281항	자살은 자기 생명을 보존하고 영속시키고자 하는 인간의 본성적 경향에 상반되는 것이다. 또 올바른 자기 사랑에도 크게 어긋난다. 그와 동시에 자살은 이웃 사랑도 어기는 것이다. 왜냐하면 자살은 우리가 고맙게 생각해야 하는 가정, 국가, 인류 사회와 맺는 연대 관계를 부당하게 파괴하기 때문이다. 그래서 자살은 살아 계신 하느님의 사랑에 어긋나는 것이다.
2282항	만일 자살이 시범적으로, 특히 젊은이들에게 본보기로 행해진다면, 이것은 죄로 이끄는 유혹이라는 매우 악한 표양이 되는 것이다. 자살 방조는 도덕률에 어긋난다. 중한 정신 장애나, 시련, 고통 또는 고문으로 겪는 불안이나 심한 두려움은 자살자의 책임을 경감시킬 수 있다.
2283항	스스로 목숨을 끊은 사람들의 영원한 구원에 대해 절망해서는 안 된다. 하느님께서는 당신만이 아시는 길을 통해서 그들에게 구원에 필요한 회개의 기회를 주실 수 있다. 교회는 자기 생명을 끊어 버린 사람들을 위해서도 기도한다.

Chapter

2

어떻게 자살 위기자를 도울 것인가?

1. 자살의 오해와 진실
2. 자살의 경고신호 인식하기
3. 자살의 위험요인과 보호요인
4. 자살 위기자를 발견했을 때 돕는 방법
5. 천주교의 일반적 자살예방 활동 예시

Chapter 2

어떻게 자살 위기자를 도울 것인가?

1. 자살에 대한 오해와 진실

우리는 자살에 대해 많은 것을 알고 있다고 생각하지만 잘못 이해하고 있는 경우가 많다. 이러한 자살에 대한 오해는 자살위험에 처한 사람들을 도울 수 있는 기회를 놓치게 할 수 있다. 그러므로 자살에 대한 가장 흔한 오해와 진실을 이해하는 것은 매우 중요하다.

오해	진실
자살생각이나 계획이 있는 사람들은 자신의 생각을 다른 사람에게 말하지 않으며, 자살은 어떤 경고 없이 일어난다. NO!	· 10명 중 8명은 자살의도에 대한 경고 신호를 보낸다. 어떤 경고 신호들은 인식하기가 힘들다. · 하지만 이 신호들이 무슨 뜻이며 어떻게 나타나는지 이해한다면, 자살의도를 알 수 있다.
자살에 대해 이야기하는 사람들은 자살하지 않을 것이다. NO!	· 자살생각이나 자살시도는 '도움을 찾는 외침'이다. · 도움을 찾아 외치는데도 주변에서 반응하지 않는다면 자살을 시도하여 비극적인 결과가 생길 수 있다.
자살에 대해서 말하는 사람은 단지 주의를 끌고 싶기 때문이다. NO!	· 아무리 사소한 일이라도 자살에 관해 이야기 하거나 관심을 끄는 행동은 도움을 간절하게 요청한다는 의미이므로 경청하고 반응을 해야 한다.
자살하는 사람들은 죽음에 대해 몰두하고 있다. NO!	· 자살하는 사람들의 대부분은 경고 신호를 보낸다. 그들이 만일 죽음에 몰두해 있는 사람들이라면, 그들은 어떤 의도도 전달하지 않았을 것이다. · 아무런 경고신호도 없이 죽음에 몰두해 있는 사람들은 매우 적다. 대부분의 사람들은 자신이 겪고 있는 심한 정서적인 고통이 끝나기를 바라는 것이지 죽기를 원하는 것은 아니다.
자살에 대해 내놓고 이야기하는 것은 자살 시도를 하려는 사람들의 목숨을 끊게 할 수 있다. NO!	· 직접 내놓고 자살과 자살감정에 대해 이야기하는 것은 자살시도를 하려는 사람에게 그것에 대해 이야기해도 좋다는 것을 허용하는 것이다. · 세심한 관심을 가지고 보살피는 마음으로 이야기함으로써 당신이 그들을 보살펴주며, 도와주고 함께 있다는 뜻을 전할 수 있다.

자살하는 사람들은 모두 정신병적 행동을 하는 사람이다.	NO!	· 자살을 감행하는 사람의 대다수가 정신질환을 앓고 있는 것은 아니다. · 그들은 어떤 특정한 시기에 고립감을 느끼며, 극심한 불행감과 외로움을 느끼는 사람들이다. 자살생각과 행동들은 그들이 대처할 수 없다고 느끼는 삶의 스트레스와 상실감의 결과일 수 있다.
특별한 유형의 사람들만이 자살을 시도하거나, 자살하거나 혹은 자살생각을 한다.	NO!	· 자살에 대한 생각, 감정, 행동은 사회 계층, 종교 집단, 연령, 사회 수준에 상관없이 누구에게나 일어날 수 있다.

2. 자살의 경고신호 확인하기

자살충동을 느끼는 사람들은 심한 정서적 고통을 느끼고 있다. 그들은 이 고통이 끝나기를 바라고 있다. 그런데 자살충동을 느끼는 10명 중 8명은 그들이 고통에 대처하지 못하고 있다는 것을 나타내기 위하여 경고신호를 보낸다. 경고신호는 자살충동을 느끼는 사람이 도움이 필요하다는 의사를 전달하고 있는 것이다. 경고신호는 보통 집단 내에서 일어나며, 한 사람이 몇 가지 서로 다른 경고신호를 보이기도 한다.

1) 일반적인 자살의 경고신호

항목	경고신호
상황에 대해 알기	· 중요한 상실과 관련된 문제들, 성적·신체적 폭력, 이혼 혹은 별거, 약물 혹은 알코올 의존, 실직 및 진학 실패, 가출, 법정 연루 및 수감
행동 관찰하기	· 울음, 정서적 폭발, 위축되기, 좋아하던 사회 활동을 중단하기, 이전의 자살시도, 알코올 및 약물 중독, 무모한 행동, 싸우기 혹은 법을 위반하기, 물건을 정리하기
신체적 변화에 대해 질문하기	· 외모에 관심이 없음, 몸에 힘이 없음, 식욕의 상실, 잠을 못 이룸, 성적 흥미의 상실, 사소한 병의 증가
생각 경청하기	· 자살 혹은 죽음에 대한 이야기, 자살계획, 무가치, 죄의식, 무기력 및 절망, 외로움 및 회피, 희생물, 터널비전
느낌을 감지하기	· 슬픔, 권태, 무감각, 고뇌, 분노, 절망감, 무력감, 무가치감

2) 즉각적인 자살의 경고신호

- 다른 사람들로부터 고립하고 회피, 혹은 이전에 관련된 활동을 중단
- 직장이나 학교 수행의 감퇴, 혹은 일상생활의 활동 감퇴
- 자살방법을 가르치는 책을 읽음, 혹은 자살수단으로 사용할 수 있는 물건 (예 : 독극물, 로프, 약물)을 획득
- 약물, 알코올, 도박, 음식, 성 등의 사용이 증가하고 이것에 의존함
- 세상에 대한 부정적 생각과 비극에 집착
- 자기-충족적 예언(예 : “나는 좋지 않은 사람이다.”, “나는 죽는 것이 더 나을 것이다.”)
- 그들의 상황과 미래에 대해서 공개적으로 절망감을 표현
- 이야기, 글, 다른 활동들(예, 영화와 책)에서 죽음에 집착
- 마지막을 정리하기, 마음을 정리하고, 결점을 고치고, 받았던 상장을 버림
- 다른 사람들을 향한 적대감, 부정성 혹은 방어성이 증대
- 미래 계획을 세우는 것에 무관심과 회피, 책임성을 무시함
- 삶이 끝난 것처럼 이야기함
- 슬픔과 부정에서 평온과 확신으로 설명할 수 없는 갑작스런 태도 변화

3. 자살의 위험요인과 보호요인

1) 자살의 위험요인 이해하기

위험요인들은 자살의 위험을 증가시키는 요인들을 말한다. 위험요인에는 근거리 요인과 원거리 요인이 있다. 이 두 가지 요인들은 상호 조합에 의해 자살행동의 필요충분조건을 형성하게 된다.

구분	위험요인
근거리 요인	· 실직 혹은 해고, 중요한 분야의 실패(사업, 시험, 관계성 등), 중요 상실과 관련된 상황, 신체적·정서적·성적 남용, 신체적 질병(생명을 위협하는 만성적 쇠약), 법정 연루 및 수감, 사회적 고립감·타인에 의한 거절 등 주요 생활사건 및 사회·환경적 스트레스 등.
원거리 요인	· 지각된 사회적지지, 정신과적 문제, 알코올과 물질남용, 이전의 자살시도(동기, 치명도, 의도), 삶의 이유 및 삶의 결정요인, 절망감과 비관주의, 문제해결 기술의 부족, 우울 발생적 도식, 인지적 경직성 혹은 유연성, 귀인 성향(외적 귀인), 인지적 왜곡, 자원 대처 등.

2) 자살의 보호요인 이해하기

보호요인은 자살행동을 예방해 줄 수 있는 요인을 말한다. 자살예방에서 보호요인을 상대적으로 덜 중요하게 생각하는 경향이 있다. 그러나 보호요인들은 자살에 대한 절연체 역할을 하며 자살 위험을 감소시켜 준다. 자살위험 평가에서 위험요인이 많고 보호요인이 부족하다면 자살위험이 더 커질 수 있기 때문에 평가에서 보호요인을 고려할 필요가 있다.

구분	보호요인
가족구성원과의 관계	· 가족구성원과의 좋은 관계, 가족으로부터의 지지
인지방식과 성격	· 좋은 사회적 기술, 자기 자신과 자신의 상황·성취에 대한 자신감, 어려운 일이 발생했을 때 도움을 청함, 중요한 결정을 내려야 할 때 조언을 구함, 다른 사람과의 경험과 해결책을 잘 받아들이는 성격, 새로운 지식을 잘 수용
문화·사회·인구학적 요인	· 친구 혹은 다른 의미 있는 사람들과의 관계, 종교적·문화적·윤리적 신념, 지역사회 보호, 만족한 사회생활, 사회적 통합(즉 완전한 고용, 건강한 여가선용), 정신건강 보호 및 서비스 접근

4. 자살 위기자를 발견했을 때 돕는 방법

자살 위기자를 발견했을 때 적절한 도움을 찾기 위해 질문을 통한 평가를 할 수 있다. 사전에 자살위험을 예측하고 적절한 개입을 하였다면 생명을 살릴 가능성이 높아진다. 그러나 자살위험 평가를 통해서 하는 예측은 그리 쉽지 않고, 100% 정확하지 않기 때문에 주의를 기울여야 한다. 왜냐하면 자살은 한 가지 원인에 의해 일어나는 것이 아니고 다차원적인 원인에 의해 일어나기 때문이다. 그러므로 자살위험의 결정요인은 위험요인들, 보호요인들, 개인적인 상황들의 조합에 의해 이루어진다.

다음의 10가지 질문을 통해서 나온 위험의 정도(낮은 위험, 중간위험, 높은 위험)에 따라 적절한 도움을 줄 수 있다.

자살위기 평가를 위한 10가지 질문

1. 자살에 대해서 생각해 보신 적이 있습니까?				
전혀 없다.	한두 번 했다.	종종 한다.	자주 한다.	항상 한다.
0	1	2	3	4
2. 현재 생활 스트레스로 인해 얼마나 고통을 느끼고 계십니까?				
없다	약간	보통	심각	매우 심각
0	1	2	3	4
3. 자살하기 위해 어떤 계획을 갖고 있습니까?				
없다	약간	보통	구체적	매우 구체적
0	1	2	3	4
4. 자살하기 위해 어떻게 준비해 오셨습니까?				
없다	약간	보통	철저히	매우 철저히
0	1	2	3	4
5. 이전에 자살을 시도해 본적이 있습니까?				
없다	자살위협	예측가능 시도	한두 번 시도	여러 번 시도
0	1	2	3	4
6. 심리적 문제로 정신과 치료 (혹은 상담)를 받은 경험이 있습니까?				
없다	상담	치료(1회)	치료(2회이상)	현재 치료 중
0	1	2	3	4
7. 알코올이나 약물을 복용하였습니까? – 지금 현재				
없다	약간	보통	심각	약물 중독
0	1	2	3	4
8. 사랑하는 가족이나 친구가 자살을 한 적이 있습니까?				
없다	친구 자살	가족자살시도	가족자살	최근 가족자살
0	1	2	3	4
9. 자기 자신을 지지해 줄 가족(혹은 친구, 이웃, 기관)이 있습니까?				
충분	있음	보통	약간	없다
0	1	2	3	4
10. 삶의 이유가 얼마나 있다고 생각하십니까?				
매우 크다	크다	보통	약간	없다
0	1	2	3	4

※ 위의 10가지 4점 척도 질문에 대하여 위기가 응답한 결과를 합산하여 낮은 위험(0~19), 중간 위험(20~29), 높은 위험(30~40)으로 단계를 나눔

1) 자살 위험이 낮을 때(0-19점) 대응방법

자살위험이 낮은 단계의 위기자는 자살에 대해 한두 번 생각한 적이 있고, 현재 약간의 스트레스 상황이다. 구체적으로 자살시도나 준비를 하지는 않았고, 자살을 시도해 본 적은 없으나 정신과 상담을 받아본 적이 한번 정도 있는 경우이다. 알코올이나 약물을 조금 복용한 경험이 있고, 자신을 지지해 줄 가족이 있고, 삶의 이유도 있으며, 주변인의 자살 경험이 별로 없다. 이들을 돕는 방법은 다음과 같다.

해야 할 일

① 문제를 충분히 경청, 공감하면서 함께 하고 있다는 느낌을 갖게 한다.
② 있는 그대로 수용하면서 그의 고통과 불행을 이해하려고 힘쓴다.
③ 도움이 필요하면 언제든 함께 있다는 것을 알게 한다.
④ 언제든 망설이지 말고 도움을 요청하도록 하고, 전문가에게 도움을 받으러 갈 수 있음을 알려 준다.

피해야 할 일

① 위기자의 말을 비판하지 않고 있는 그대로 수용한다.
② 충고를 강요하지 않는다.
③ 문제를 중요하게 최소화하지 않고 진지하게 받아들인다.
④ 무관심한 태도 혹은 방관자적 태도는 삼간다.

2) 자살 위험이 중간정도일 때(20-29점) 대응방법

자살위험이 중간정도인 위기자는 자살에 대해 자주 생각하고, 현재 스트레스가 많은 상황이다. 구체적으로 자살방법을 생각해 보았고, 과거에 자살을 시도해 본 적이 있으며, 정신과 상담이나 치료를 받아본 적이 있다. 알코올이나 약물을 복용해 보았고, 가족 등 주변인 중 자살을 시도한 사람이 있고, 자신을 지지해 줄 가족이나 친구가 많지 않으며, 삶의 이유도 별로 많지 않다. 이들을 돕는 방법은 다음과 같다.

해야 할 일

① 자살하려는 이유를 경청, 공감하면서 신뢰관계를 형성해 나간다.
② 충분히 경청하면서 위기자의 현재 문제가 무엇인지 규명하도록 한다.
③ 위기자에게 자살계획에 대해 질문한다.
④ 몇 가지 즉각적인 대안들을 분명하게 제시한다.
⑤ 위기자의 중요한 정보를 확보한다.(이름, 주소, 집 전화번호, 부모의 직장 전화번호 등)
⑥ 자살시도의 위험성이 커 보이고 우울증과 같은 증상이 있어 보일 때에는 정신과 의사의 협조를 받는 것이 안전하다는 것을 알려준다.
⑦ 도움을 받을 수 있는 지원 및 의뢰 자원을 알려준다.
⑧ 자살하지 않겠다는 약속을 받는다.

피해야 할 일

① 모든 것이 잘 될 것이라고 막연한 낙관론을 펴는 것은 바람직하지 않다.
② 결정적인 묘수를 가르쳐 주려고 시도하는 것은 옳지 않을 때가 많다.
③ 침착성을 잃고 불안하고 두려워해서는 안된다.
④ 위기자가 현재 처한 상황을 다루지 않고 전체를 다루려고 하지 않는다.
⑤ 긴 신앙적인 조언이나 삶에 대한 논쟁은 하지 않는다.

3) 자살 위험이 높을 때(30점 이상) 대응방법

자살위험이 높은 위기자는 자살에 대해 항상 생각하고 있고, 현재 스트레스가 심각한 상황이다. 자살에 대해 매우 구체적으로 준비하고 있고, 이전에 여러 번 자살시도를 해본 적이 있다. 정신과 상담을 여러 번 받아본 적이 있고, 알코올이나 약물을 계속 복용하고 있으며, 최근에 가족이나 친구가 자살한 경험이 있다. 자신을 지지해 줄 가족이 없고, 삶의 이유도 거의 없다. 이들을 돕는 방법은 다음과 같다.

해야 할 일

① 경청과 공감을 통해 신뢰관계를 형성해 나간다.
② 계속 이야기를 할 수 있도록 해서 시간을 번다.
③ 안전한 환경을 조성해 주고 고위험성 환경을 관리한다.
④ 지지해 줄 수 있는 사람이나 자원이 있는지 확인한다.
⑤ 자살하지 않겠다는 약속을 받아낸다.
⑥ 생존 계획을 수립한다. (안전성 확보, 전화연락, 상황이 악화되었을 때 어떻게 해야 할 것인지에 대한 분명한 지침)
⑦ 자살 이외의 다른 대안을 찾는데 집중한다.
⑧ 최대한 빨리 자살예방 전문기관에 의뢰하여 전문적 도움을 받게 한다.

피해야 할 일

① 위기자에 대한 도덕적인 판단을 하지 않는다.
② 위기자를 혼자 남겨 두지 않는다.
③ 위기자의 마음을 동요하게 하지 않는다.
- 모든 경우에 관심을 보여주고 솔직하고 침착한 태도를 취한다.
- 자살에 대해 기꺼이 이야기할 수 있다는 것을 보여 준다.
- 자살에 대해 비난하지 않는다.
- 상투적인 이야기는 꾹 참는다.
- 정말 이해한 것이 아니라면 이해한다고 이야기 하지 않는다.
- 위기자가 비밀유지를 요청했다 하더라도 동의하지 않는다.

5. 천주교의 일반적 자살예방 활동 예시

1) 종교별 생명존중 의식 함양 활동

생명사랑 캠페인

〈한마음한몸자살예방센터 생명사랑 캠페인 예시〉

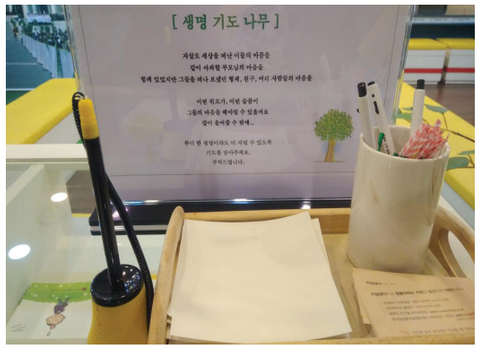
- 자살에 대한 올바른 이해 및 자살예방을 위한 실천적 방안들을 일반인을 대상으로 지속적으로 제공하고 전국적으로 확산, 자살예방 관련한 정확한 지식 확산을 통해 자살위기 시 대처능력 향상에 도움을 주고 있다.
- 자살률에 대한 지역별, 연령층 분석 등을 통한 근거 기반 생명존중 및 자살예방 캠페인 실시하며 지역사회 자살예방 콘텐츠 보급 확산을 도모한다.

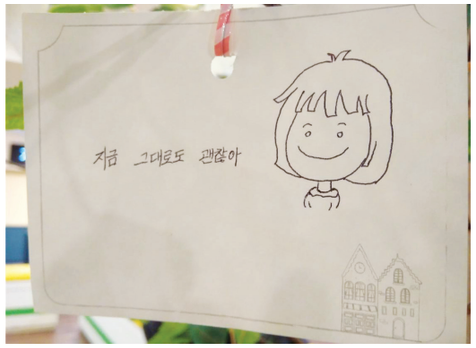
- 생명존중이라는 공동의 목표 아래 지역 본당과 타 종단과 연합하여 대중을 대상으로 생명사랑 캠페인을 전개, 생명존중 및 자살예방에 대한 참여를 유도하고 있다.

- 생명존중 및 자살예방교육, 자살에 대한 인식개선을 위한 홍보물 배포

〈한마음한몸자살예방센터 생명존중 인식개선 명함형 홍보물 예시〉

- 체험프로그램 운영 : 자살위기시 도움처 안내자료 전달, 마음달력 엽서, 손수건, 가족에게 서로 응원 편지 쓰기, 가족응원 액자 만들기, 마음을 위로하는 기도, 마음을 돌보는 컬러링 엽서로 마음을 전달하는 프로그램을 하고 있다.





〈체험프로그램 운영 진행 사진〉

- 가톨릭 자살예방센터를 알리는 다양한 홍보매체를 운영 :

1. 가톨릭굿뉴스 (www.goodnews.com)
2. 한마음한몸운동본부 홈페이지(www.obos.or.kr)
3. 자살예방센터 홈페이지(www.3079.or.kr)
4. 온라인 캠페인
   - ○ 인스타그램 : 마음을 위로하는기도 @read_todays_prayer/
     20대~40대를 대상으로 시민들에게 온라인 상에서 마음을 위로할 수 있는 기도 및 자살유가족들을 위한 기도문 매일 공유
   - ○ 페이스북 : 한마음한몸운동본부 (https://www.facebook.com/oboscorea/)
     한마음한몸 자살예방센터 (https://www.facebook.com/obos3079/)
   - ○ 유 튜 브 : 한마음한몸운동본부 (https://www.youtube.com/user/OBOSVIDEO)
     한마음한몸 자살예방센터 (https://www.youtube.com/user/obos3079)

〈한마음한몸자살예방센터 온라인 캠페인 예시〉

2) 자살예방교육 및 대상별 생명존중 교육

자살예방센터는 각 단체나 기관의 자원활동가를 대상으로 생명존중 및 자살예방교육을 실시하고 교육을 이수한 사람들을 중심으로 자발적이고 주도적인 캠페인을 개최할 수 있도록 지원하며, 다양한 대상 및 과정의 자살예방교육으로 모든 공동체가 자살예방에 관심을 가지고, 적극적으로 자살예방 활동으로 이어질 수 있도록 교육을 실시하고 있다.

1 생명존중교육

– 보고듣고말하기 교육

자살예방교육의 가장 기초적인 [보고듣고말하기]의 경우, 자살을 생각하는 이들에 대한 이해를 통해 주변 이들의 자살을 생각하는 이들과 소통 할 수 있는 방법을 배우는 교육으로 관심 있는 누구든지 배울 수 있고, 정기적으로 실시하는 교육이다.

– 자살중재기술훈련교육

준전문가과정인 [ASIST] 교육은, 전국 교구 및 지역 교회의 생명존중 및 자살예방사업 실무자들을 대상으로, 자살위기자를 발견하였을 때, 어떠한 방식으로 의사소통을 할 수 있는지, 안전계획을 어떻게 세우고 중재하여 즉각적인 자살위험을 감소시킬 수 있는 지에 대한 실질적인 훈련방법으로 2일 동안 14시간 교육을 진행하고 있다.

– 자살예방활동가를 위한 보수교육

사회적 욕구에 따라 다양해진 자살위기자의 자살문제를 조금 더 이해하고, 적절히 대처하기 위해 정기적인 보수교육의 필요성을 인지하여, 초기 입문과정을 받은 후 실제 현장에서 활동하고 있는

자살예방활동가를 대상으로 교육한다. 최근에는 다양한 전문 강사들을 통하여 자살예방 상담자가 된다는 것. 인간발달의 주요영역, 삶과 죽음의 인문학을 중심으로 교육을 하고 있다.

〈한마음한몸자살예방센터 자살예방 보수교육〉

2 지도자를 위한 생명존중교육 및 청소년 생명존중교육

– 자살자살예방센터는 생애주기별, 대상별로 특화된 생명존중 자살예방교육 프로그램 제작 및 지도자 양성 워크숍을 통해 지도자를 양성하고 있다. 그리고 각 성당과 지역, 학교기관, 기업 등 다양한 방식으로 각 특성에 맞는 파견 교육 프로그램을 운영하고 있다.

〈한마음한몸자살예방센터 청소년 자살예방교육〉

※ 교육 문의 : 한마음한몸 자살예방센터 (02-318-3079)

Chapter

3

자살 사건 발생 후, 어떻게 도울 것인가?

1. 자살 시도자를 어떻게 도울 것인가?
2. 자살자 유가족을 어떻게 도울 것인가?
3. 천주교의 자살자 유가족 지원 프로그램 소개

Chapter 3

자살 사건, 발생 후 어떻게 도울 것인가?

자살 시도자나 자살 사망자가 발생하면 가족, 친지, 친구, 주변인들, 그리고 멀게는 자살소식을 접한 지역사회 구성원들에 이르기까지 다양한 영향을 미치게 된다. 자살로 인한 죽음은 충격과 혼동, 정서적 고통과 여러 가지 적응상의 어려움을 경험하게 하며 심지어 자살위험을 높이기도 한다.

1. 자살 시도자를 어떻게 도울 것인가?

1) 자살 시도자 사후관리의 필요성

자살 시도는 자살하려는 사람이 자신이 죽을지 살지를 알 수 없으면서, 짧은 시간동안 의도적으로 자신을 제한적으로 해치는 행위이다. 즉, 자살시도는 죽으려는 의도를 지녔다는 증거가 있고, 스스로 상해를 입히는 잠재적으로 해로운 행동이다. 자살 시도자는 다시 자살 행동을 반복할 위험이 매우 높다고 알려져 있어서 1년 내에 12~20%가 자살을 재시도하고, 재시도로 사망할 위험이 1년 내에 1~3.3%로 보고되고 있다. 자살 시도 3개월 이내에 자살기도를 하여 사망할 위험도 높다. 그러므로 자살 시도자의 재시도 방지를 위해 다음과 같은 원칙을 염두 해 두는 것이 필요하다.

2) 자살 시도자 사후관리 지침

① 자살 시도자와 신뢰 협력관계를 유지한다.

○ 성직자는 안전성과 신뢰감을 제공하면서, 무비판적인 태도로 의미 있는 상담관계를 유지해 나가는 능력을 가져야 한다.

② 자살 시도자의 안전기지 역할과 안전전략을 세운다.

○ 종교기관과 성직자는 자살 시도자에게 위기의 순간에 연락하고 도움을 요청할 수 있는 안전한 장소 또는 안전기지가 되어 주어야 한다.

○ 자살 시도자에게 주기적으로 전화를 해 주거나, 몇 년 간 표준화된 편지나 엽서를 보내주는 것이 자살위험을 줄여주고, 사회적 유대감을 형성하게 한다.

③ 자살은 질병이 아니라 행동이라는 인식을 갖는다.

○ 자살을 질병의 문제가 아니라 행동으로 보는 것은 새로운 관점에서 자살 시도자를 이해할 수 있게 한다. 자살행동의 목적은 정신적 고통에 의해 지배받는 견디기 어려운 마음의 상태로부터 탈출하는 것이다.

④ 자살위기에 대한 자신의 이야기를 털어놓을 수 있도록 해야 한다.

○ 우리는 일상생활에서 이야기를 통해서 자신의 행동을 설명한다. 자신의 자살위기에 대한 이야기를 털어놓게 하는 것은, 유일한 해결책으로 자살을 선택 하지 않고, 삶에 목적에 대한 자신의 관점을 바꿀 수 있다.

○ 성직자는 자살 시도자의 이야기를 통해 떠나게 된 여행의 동반자이다. 성직자는 경청자로서 자살 시도자를 이야기에 초대해야 하며, 자살 시도자가 이야기하는 것을 방해해서는 안 된다. 이야기를 주의 깊게 들으면서, 중요한 인생 경험의 의미와 자살위기와의 관련성을 찾아내고 이해해야 한다.

자살 시도자 응급 개입방법

자살 시도가 매우 임박한 것으로 판단될 경우, 그리고 정서적 지지를 통한 개입이 응급 상황을 다루는데 적절하지 않은 것으로 여겨질 경우, 자문 또는 의뢰, 입원조치를 취할 수 있다.

자문 또는 의뢰	자살 시도 가능성이 높은 것으로 판단될 경우, 그러한 자살 시도를 효과적으로 다루는 것이 힘들거나 역부족이라고 느끼는 경우에는 지체 없이 전문가에게 자문을 구해야 한다. 이런 자문은 거의 필수적이다.
응급실 이송 시 주의사항	자살 시도가 발생했을 때 자살 시도자가 안전하게 있도록 가급적 4-5명 정도가 동반하여 보호하고, 주변에 유서 등이 있는지 확인하여야 한다. 약물로 시도를 한 흔적이 있는 경우에는 주변에 있는 모든 의심되는 약병과 잔여물 그리고 약물설명서 등을 가지고 병원으로 가도록 한다. 응급실에서 의식을 회복하였을 때는 철저한 감시를 하며 주의를 하여야 하고 자살에 관련된 질문을 하는 경우 자살 시도자의 답변에 대한 진실성에 대하여도 평가하여야 한다. 응급실 상황이나 병원에서 자살 시도자의 삶의 의미나 살아야 할 이유 등에 대하여 논쟁을 벌이는 것은 금물이고 자살 시도자에게 일반적인 낙관론을 쉽게 이야기 하는 것도 금물이다.

응급실에서의 조치

응급실에서는 자살 시도자의 상태를 평가하여 일차적으로 외과적, 내과적 응급조치가 필요한 경우에는 그에 관계된 내용을 즉각 시행하여야 한다. 그 이후 모든 자살 시도자에게는 응급실 상황에서 반드시 정신과적 평가를 받아 그 평가에 따라 별도의 정신과적 조치와 치료를 받도록 한다. 심한 경우에는 입원 치료를 하고 중등도인 경우 귀가 조치 후 외래 진료를, 경증인 경우 인근의 정신건강복지센터로 연결한다. 정신건강복지센터에서는 자살 시도자들의 추후 지원과 관리가 될 수 있도록 한다.

입원 조치

① 자살 가능성이 있는 자살 시도자와 시간을 정해놓고 상담을 지속할 수 없는 경우가 대부분이다. 이 때 입원조치는 유력한 임시방편적 대안이다.
② 입원을 하게 되면 병원 내에서 지속적인 관찰과 감독을 받을 수 있고, 평소 자살 충동을 자극하는 환경에서 격리될 수 있다. 또한 평소에 준비해 놓은 자살 방법들이 병원에서는 가능하지 않고, 병원에서는 자살 시도자의 자살 충동을 완화시키는 데 도움이 될 여러 가지 의학적 처치(약물투여)가 가능하다는 장점이 있다.
③ 그러나 입원은 임시방편적 조치에 불과함을 인식해야 한다. 왜냐면 그가 언젠가는 퇴원할 것이고, 자살 충동은 언제든 다시 생길 수 있기 때문이다. 그러므로 입원시키는 것으로 만족할 것이 아니라 퇴원 후에 자살문제를 어떻게 다룰 것인지를 미리 생각해 두어야 한다.

2. 자살자 유가족을 어떻게 도울 것인가?

1) 자살자 유가족 사후관리의 필요성

자살자 유가족은 가족의 자살을 경험한 후 외상 후 스트레스성 장애나 우울증 등 정신질환에 걸리기 쉽고 후속자살로 이어질 수 있다.

자살 이후 자살자 유가족, 친구, 이웃 등 자살자와 함께 했던 공동체의 구성원들은 큰 충격으로 비탄감정에 휩싸이게 된다. 그리고 자살자의 죽음을 막지 못했다는 죄책감, 무력감, 수치감, 분노, 우울감 등 다양한 감정의 홍수에 빠지게 되며, 죽고 싶은 충동을 갖기도 한다.

1명의 자살자가 발생하면 자살자 유가족은 평균 6명이 발생하는 것으로 본다. 자살자 유가족을 보살피기 위해서는 자살자 유가족의 특성과 이들을 위한 위기개입에 대해 알 필요가 있다.

2) 자살로 인한 사별의 특성

보통 우리는 사별을 경험하면 애도과정을 거치면서 사별로 인한 고통을 줄여 나간다. 애도는 사회적 애도의식(장례)을 통해 고인에 대한 자신의 감정과 기억, 생각을 표출하는 과정을 말한다. 일반적으로 사별로 인한 고통은 충격, 그리움, 혼란, 극복, 재구성의 단계를 거치며 점점 사라지게 된다.
그러나 자살로 인한 사별은 일반적인 사별보다 다음과 같은 독특한 특성을 지니고 있기 때문에 쉽게 사라지지 않는다.

고의성	자살의 고의성은 주변 사람들에게 무능감, 버림받았다는 느낌, 분노를 일으킨다.
갑작스러움	자살은 유가족들에게 사별에 대한 마음의 준비를 하게 하지 못한다. 따라서 개인의 심리적 균형이 무너져 위기상황을 촉발하게 한다.
폭력성	자살을 180도 돌아선 살인이라고 한다. 이 살인적 폭력은 대개 자살자의 주변인물을 향하고 있다.
수치심	사람들은 주변의 자살자 유가족들을 자살자와 직간접적으로 관련이 있다고 생각하고 낙인을 찍는 경향이 있다.
죄책감	자살자 유가족들은 자신이 죽음을 막을 수 없었다는 것을 한탄스러워 하며 깊은 죄책감을 느낀다.
짧은 장례의식	자살자 유가족들은 사망소식을 알리지 않고 간단히 장례를 치른다. 따라서 정상적인 애도과정을 거치지 못한다.
왜곡된 의사소통	자살의 책임을 자살자에게 돌리는 것이 아니라 다른 사람에게 책임을 돌리거나 희생양을 만들기 쉽다.
사회적 격리감	주변 사람들은 자살자 유가족들에게 뚜렷하게 위로의 태도를 보이지 않고 회피적 반응을 보인다.

3) 자살자 유가족의 비정상적인 반응과 대처

자살에 대해 침묵을 한다.

일반적으로 장례를 치루면 주변 사람들은 고인에 대해 서로 이야기하며 섭섭하고 안타까운 감정을 표현한다. 죽은 사람들에 대해서라기보다는 살아 있는 사람들에 대한 위로와 보살핌을 통해서 사별로 인한 고통의 위기를 넘어가게 한다. 그러나 자살자 유가족들을 많은 사람들의 조문 없이 서둘러 장례를 치러버리는 것이 보통이다. 자식을 잃은 부모들이 자살의 또 다른 희생자가 되지 않도록 각별한 관심을 기울여야 한다.

자살 사건을 비밀로 한다.

어떤 가족은 자살사건에 대해 유서를 태워 버리거나 결정적인 증거들을 숨긴다. 그러나 이 비밀은 새어나가기 마련이고 가족들을 사회적으로 더욱 고립시키는 원인이 된다. 자살자 유가족들이 자살 사건에 대해 공개적인 자세를 취할 수 있도록 돕는 것이 좋다.

자살의 현실을 받아들이지 못한다.

자살자 유가족들은 자살에 대해 완결되지 않은 문제를 자살자와 가장 가까운 사람에게 책임을 묻기도 하고, 자살자의 빈자리를 채우지 않고 유지하여 부정하려는 태도를 보이기도 한다. 자살자 유가족들이 정상적인 애도과정을 거쳐 위기를 극복할 수 있도록 돕고, 현실을 받아들여 가족들이 서로의 상처를 위로할 수 있도록 권장해 준다.

4) 모방 자살을 막기 위한 사후관리 지침

1. 자살자 유가족들을 동병상련의 마음으로 대한다.
   모든 것을 알고 있다고 말해서는 안 되고 편견 없이 경청한다.
2. 자살자 유가족들이 갖고 있는 '왜?'라는 의문을 이해한다.
   자살 사건이 그들의 잘못이 아니고 이들의 의문을 이해하고 공감적으로 대처한다.
3. 자살자 유가족들이 어떠한 감정적 경험을 하게 되는지 설명해 준다.
   스스로를 자학하지 않고 충분한 휴식을 취하도록 한다.
4. 자살자 유가족들이 하루 빨리 일상 업무로 돌아갈 수 있도록 한다.
5. 종교적인 위안을 주도록 한다. 심한 죄책감을 느끼고 있으면 이들을 종교적으로 위로해 주며 이 위기가 일시적이라는 것을 알려 준다.
6. 자살의 여파에 대해 설명해 준다. 자살의 충격은 쉽게 사라지지 않으며 이 충격에서 벗어나려면 장기간의 노력이 필요하다는 것을 알려준다.
7. 숨겨진 감정을 표현할 수 있도록 한다. 자살사건에 대해 숨기고 있던 감정들을 표출할 수 있도록 돕는다.
8. 혹시 스트레스로 인한 신체적 이상이 있는지 살펴본다. 혈압상승이나 불면과 같은 신체적인 이상이 있는지 살펴 필요하면 의사를 만나도록 한다.

※ 자살 사고 이후 종교시설 책임자의 역할

1. 자살 사건이 발생하면 책임자는 **위기관리팀**을 구성한다.
   ○ 위기관리팀은 각 종교시설의 지도자가 이끈다.
   ○ 관리팀원은 자살자가 속해있던 그룹원들과 교역자로 구성하여, 도움계획을 수립한다.

   ※ 지도자는 사전에 소정의 자살예방교육 및 위기개입 교육을 받을 수 있도록 한다.

2. 도움계획 회의 : 강한 비탄과정이 있는 시기인 **24시간에서 72시간 내**에 실시한다.

3. 도움계획 수립 회의를 통해 결과를 종합하고, 후속 및 의뢰과정, 장례 절차 등을 지원한다.

4. 조의를 표할 고인의 **가족들과 장례절차를 논의**하고, 사후 **도움을 받을 수 있는 지역사회지지 자원 정보**(법률, 상담, 정신건강, 재정, 위기 전화번호, 유가족 지원센터 등)를 **안내**한다.
   ○ 장례식은 유가족들과 고인을 사랑했던 사람들이 이별을 현실로 받아들이고 각자 자신의 삶으로 돌아가게 하는 것으로 정상적인 애도과정을 밟게 하는 것이다.

5. 미디어의 주목으로부터 가족과 종교시설을 보호하기 위해 대변인을 정해 모든 미디어의 요청에 대해 관리해 나간다.

6. 종교시설 위기관리팀은 **자살자 유가족들을 위기 기간인 최소 6주 동안 충분히 애도과정**을 갖고, 죄책감에서 벗어나, 삶의 의미를 찾고 회복하도록 신체적, 심리적, 경제적 보살핌과 종교적 위안 제공하도록 한다.

7. 추후 종교시설 책임자는 위기관리팀원들 간에도 충분한 안정과 휴식을 취할 수 있도록 도우며, 정서적 지지를 제공한다. 필요시, 일련의 교육을 진행한다.

3. 천주교의 자살자 유가족 지원 프로그램 : 슬픔 속에 희망찾기 돌봄 모임

한마음한몸운동본부 자살예방센터에서는 자살위기자와 자살자 유가족 및 사별자들을 위한 프로그램을 “슬픔 속에 희망찾기”라는 주제로 여러 가지 모임을 진행하고 있다.

1 자살자 유가족 및 사별자를 위한 정기 월례미사

교회안의 자살자 유가족과 사별자만을 위한 미사 : 매월 셋째 토요일 10:30

〈슬픔 속의 희망찾기 월례미사〉

2 자살자 유가족 및 사별자를 위한 1일 피정

20대~40대 자살자유가족모임

20대~40대 자살자사별자모임

자살로 인해 가족, 친구, 동료 등 소중한 이들을 잃은 후 ‘상실의 슬픔’을 돌보고 싶은 이들을 위한 하루 모임

〈슬픔 속 희망찾기 1일모임〉

3 자살자 유가족 및 사별자를 위한 1박 2일 피정

사랑하는 사람을 잃은 슬픔의 회복을 돕기 위한 1박 2일 피정으로, 주위의 자살로 인해 겪게 되는 힘겨운 감정들을 들여다보고 치유하기 위해 마련된 피정

〈슬픔 속의 희망찾기 돌봄 피정〉

4 자살자 유가족 및 사별자를 위한 8회 단기모임

매주 두 시간씩 8회 만남으로, 소중한 이를 잃은 아픔과 상처를 돌보기 위해 슬픔을 받아들이고 마음의 힘을 회복하기 위한 심리교육과 구체적인 방법의 학습에 초점을 두며, 자기표현과 공감 나누기, 명상 훈련 등으로 구성되는 치유모임

〈슬픔 속의 희망찾기 돌봄 준비모습〉

Chapter

4

어디서 도움을 받을 것인가?

1. 도움 찾기 훈련이란?
2. 도움 찾기 자원 목록

Chapter 4

어디서 도움을 받을 것인가?

1. 도움 찾기 훈련이란?

1) 도움 찾기의 필요성

자살예방을 위해 아무리 좋은 사회적 안전망을 갖추어 놓아도 사람들이 도움을 찾으려 하지 않는다면 별 효과가 없다. 가령 우울증으로 자살충동을 느끼는 사람이 사회적인 낙인에 대한 불안으로 지역사회에 있는 상담소나 정신건강복지센터에 가는 것을 꺼려한다면 그 기관들의 존재 가치가 떨어질 수 있다. 자살 생각을 가진 청소년들이 학교의 상담소나 지역사회 상담센터를 이용하지 않으려 한다면 그 기관은 청소년들의 자살충동을 막기 어려울 것이다. 따라서 자살예방과 정신건강 문제가 있을 때 도움을 주는 기관을 찾는 것은 그런 문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있다. 자신이 정신적으로 힘들고 어려울 때 적절한 도움을 주는 기관을 찾을 수 있고 필요한 도움을 얻을 수 있다고 지각하도록 훈련하는 것이 필요하다.

2) 도움 찾기란?

도움 찾기란 일반적으로 다른 사람들에게 적극적으로 도움을 찾는 행동을 말하는데 사용하는 용어이다. 그것은 다른 사람들과 의사소통하는데 힘든 문제나 비참한 경험을 할 때 이해, 조언, 정보제공, 치료, 그리고 일반적인 지지를 통해서 도움을 얻는 것을 말한다.

도움은 그들의 수준에 따라 다양한 자원을 통해서 찾을 수 있다. 비공식적 도움 찾기는 비공식적 사회관계, 즉, 친구나 가족으로부터 도움을 찾는 것이다. 공식적 도움 찾기는 전문적인 자원으로부터 도움을 찾는 것이다. 즉, 정신건강과 보건 전문가들, 교사, 청소년 관련 종사자, 그리고 성직자 등이 도움과 조언을 제공하는데 인정받은 역할과 적절한 훈련을 받은 전문가들이다. 그러나 점점, 인터넷처럼 다른 사람과 직접 접촉하지 않는 자원으로부터 도움을 찾는 경우가 많아지고 있다.

자살예방의 관점에서, 적절한 도움 찾기는 자살생각 및 자살행동과 관련된 위험으로부터 개인을 보호하기 위한 잠재력을 가지고 있다. 전문적 자원, 전문적 심리 지원에 접근성을 높일 수 있는 사람에게 도움을 찾는 것은 즉각적인 자살 실행의 위험을 줄이거나 제거하는 것으로 나타났다. 또한 전문적 도움 찾기는 위험이 적극적인 자살생각이나 자살행동으로 발전되어 가기 전에 자살 위험을 감소시키는 것으로 확인되었다.

3) 도움 찾기 훈련의 내용

도움 찾기 훈련은 도움을 찾는데 장애가 된다고 알려져 있는 것을 해결함으로써 자살이나 정신건강 문제에 처했을 때 도움 찾기 행동과 태도를 향상시키는 것으로 그 내용은 다음과 같다.

① 오명을 감소시키기

자살이나 정신건강 문제에 처하게 되면 당황하게 되며, 수치감과 거부감을 갖게 되어 도움을 요청하는데 장애가 된다. 따라서 도움을 받는 것에 대해 사회적으로 인지된 오명을 줄여 나간다.

② 자살 및 정신 건강 문제를 인식하기

자살이나 정신건강 문제에 대한 인식을 하고 있지만 그것이 급히 도움을 받거나 치료를 받아야 할 상황이라는 것을 모르는 경향이 있다. 따라서 자살의 경고신호나 불안과 우울증에 대한 상태를 확인할 수 있는 능력을 증진시킨다.

③ 자살 및 정신건강 문제의 효과적인 대처법에 대한 지식을 증진하기

이것은 치료를 받는 방법과 치료를 받아야할 때를 잘 모르고,'아무도 내가 겪고 있는 것을 도울 사람이 없다'라는 잘못된 신념을 갖지 않도록 교육한다.

④ 도움을 받는 곳에 대한 지식을 증진시키기

자살이나 정신건강 문제에 처했을 때 올바른 서비스에 접근하는 방법을 알게 하여 문제에 적극적으로 대처하게 한다.

2. 도움 찾기 자원목록

우리나라의 자살위기 상담기관은 계속 증가하는 추세에 있다. 다음은 자살 위기에 처한 사람들을 돕는 주요기관들이다. 누구든 주변에서 자살위험에 처한 사람들을 발견한다면 신속하게 다음과 같은 전문기관에 의뢰해서 도움을 찾도록 한다면 자살에까지 이르지 않을 것이다.

1) 정부기관

기관명	연락처	상담 및 서비스 안내
보건복지부	자살예방상담전화 1393	- 24시간 자살상담전화
	보건복지상담센터 희망의 전화 129	- 24시간 위기 상담 : 자살, 학대, 응급의료 신고, 위기임신 등은 전국 어디서나 시내 전화 요금으로 전문 상담원과 통화가능 (해외이용: 국번 없이 82-129) •일반상담(보건복지관련) 평일(오전9시~오후6시)
	수화상담 070-7947-3745~6	- 수화상담 : 청각/언어장애인을 위한 영상전화를 이용한 수화상담. 인터넷과 영상전화기를 구비한 경우에만 통화가 가능 / 평일(오전9시~오후6시)
	www.129.go.kr	- 인터넷 채팅상담: 본인인증 후 이용가능 평일(오전9시~오후6시)
권역별 자살예방센터	1577-0199	- 응급출동 : 자살위기 및 정신질환 고위험 상황이 발생했을 때 응급 출동 - 사이버상담실 운영 1) 광역자살예방센터 •자살예방 네트워크 구성 •자살예방 교육 •자살관련 통계 분석 •자살예방 인식 개선 및 홍보 2) 기초자살예방센터 •(자살위기사례관리) 자살고위험군 및 시도자 사례관리, 자살위기 응급출동, 자살시도자 치료비 지원, 고위험군 멘토링사업 등 •(교육사업) Gate keeper교육, 생애주기별 자살예방교육, 고위험군 프로그램 운영 등 •(생명존중 및 자살예방을 위한 사회 문화 환경조성) 홍보, 선별검사, 자살 예방의 날 기념 캠페인 등 •유가족지원사업

구분	기관명	연락처
광역 자살예방센터	서울시자살예방센터	02-3458-1000
	부산광역자살예방센터	051-242-2575
	대구광역자살예방센터	053-256-0199
	인천광역시자살예방센터	032-468-9917
	광주광역자살예방센터	062-600-1930
	대전광역자살예방센터	042-486-0005
	(부설)충청남도자살예방센터	041-633-9185
	경기도자살예방센터	031-212-0437
	강원도자살예방센터	033-251-2294
광역 정신건강복지센터	서울시정신건강복지센터	02-3444-9934
	부산광역정신건강복지센터	051-242-2575
	대구광역정신건강복지센터	053-256-0199
	인천광역정신건강복지센터	032-468-9911
	광주광역정신건강복지센터	062-600-1930
	대전광역정신건강복지센터	042-486-0005
	울산광역정신건강복지센터	052-716-7199
	경기도정신건강복지센터	031-212-0435
	강원도광역정신건강복지센터	033-251-1971
	충청북도광역정신건강복지센터	043-217-0597
	충청남도광역정신건강복지센터	041-633-9183
	전라북도광역정신건강복지센터	063-251-0650
	전라남도광역정신건강복지센터	061-350-1700
	경상남도광역정신건강복지센터	055-239-1400
	경상북도정신건강복지센터	054-748-6400
	제주특별자치도광역정신건강복지센터	064-717-3000

2) 민간기관

기관명	연락처	상담 및 서비스 안내
한국자살예방협회	02-413-0892 www.suicideprevention.or.kr	- 자살예방사업, 위기개입사업, 자살관련 연구 개발 및 정책 제안, 자살예방종합 학술대회, 자살예방네트워크 진행
중앙자살예방센터	02-2203-0053 www.spckorea.or.kr	- 응급실사후관리, 논문, 통계 등 검색, 프로그램인증, 자살 관련기관 정보제공
한국생명의전화	1588-9191 면접상담 02-763-9195 자살자 유가족상담 02-2030-9157 www.lifeline.or.kr	- 24시간 전화상담(전국공통상담전화) - 사이버상담실 : 게시판에 공개 또는 비공개로 글을 등록하여 상담을 받을 수 있는 '공개상담' 메뉴와 e-mail을 통한 '비공개 상담' 메뉴를 제공. - 면접상담 : 전화로 원하는 날짜와 시간을 밝히면 이후 전문상담원과 연결이 가능 - 자살자 유가족상담 : 월~금요일 낮11시~7시까지 이용 가능 - 자살예방캠페인 진행 (생명사랑밤길걷기 등)
한국청소년 상담복지개발원	1388 청소년사이버상담센터 www.cyber1388.kr	- 24시간 전화상담 : 다른 청소년 유관기관 들과도 긴밀한 협조체제를 이루어 one-stop 서비스 체제가 가능하도록 운영함. - 사이버상담, 문자, 솔로봇, 댓글상담 등 운영 - 이용대상 : 청소년 및 청소년의 보호자, 지도자 및 청소년의 건강한 성장을 바라는 사람이라면 누구나 청소년 유해환경 신고, 정보제공, 전문가와의 상담 등을 할 수 있음
사랑의전화 복지재단	24시간 카운슬링센터 1566-2525 www.counsel24.com	- 24시간 전화상담 - 개인상담 및 심리검사, 이메일상담, 자살자유가족상담, 가족 및 부부상담, 자살예방캠페인 진행

3) 종교기관

기관명	연락처	상담 및 서비스 안내
천주교 / 한마음한몸 자살예방센터	02-318-3079 www.3079.or.kr	- 전화문의: 평일 오전 9시-오후 5시 - 자살예방활동가를 위한 교육 - 자살예방을 위한 생명존중캠페인 (교회, 기관, 학교, 시민단체 등) - 자살유가족상담 및 사별자 가족모임 (슬픔속의 희망찾기) • 유가족,사별자를 위한 매월미사 • 유가족,사별자를 위한 피정 • 유가족,사별자를 위한 정기모임 - 온라인캠페인 : 마음을 위로하는 편지
기독교 / LifeHope 기독교자살예방센터	070-8749-2114 http://lifehope.or.kr	- 온라인 상담실 운영 - 자살자유가족 마음이음예배 - 상담, 종교예식, 자치구 활성화 사업, 종단 협력 사업 추진 등 - 자살예방교육무지개, 생명보듬주일, 생명보듬함께걷기등 자살예방캠페인 진행
불교 / 불교상담개발원 (자비의전화)	02-737-1114 http://www.kbcd.org	자비의전화 운영 - '전화상담실' 운영 (오전 9시 ~ 오후 9시) - '사이버 상담실' 운영(www.jabi24.org) - 아하섹스 '성(性)사이버 상담실' 운영 (www.ahsex.org) - 면접상담 및 심리검사 (02-737-7378) 자살예방사업 진행 - 상담, 종교예식, 템플스테이, 자치구 활성화 사업 등 - 생명존중정책 민·관협의회 활동 및 캠페인 (생명살림 법회, 생명지킴 교육 등) - 명상활용 자살예방 사업
원불교 / 둥근마음상담연구센터	070-7576-4438/9 www.wonc.kr	- 개인•집단상담 , 심리검사 및 교육사업 운영 - '청소년 인성교육' 업무 협약 프로그램 진행 - 상담 전문가 양성과정 운영 (둥근마음 카운슬러대학) - 생명존중정책 민·관협의회 활동 및 생명지킴을 위한 군 상담, 생명존중교육

참고문헌

- 박상칠·조용범(1998). 자살 예방할 수 있다. 학지사
- 보건복지부•중앙자살예방센터(2019). 자살예방백서
- 이광자•하상훈•고영건 외(2011). 자살예방 상담프로그램 연구. 보건복지부.
- 이광자•하상훈•현명호(2017). 자살예방상담의 이론과 실제. 생명의전화
- 이홍식 외(2008). 자살의 이해와 예방. 학지사
- 통계청(2019). 사망원인통계결과
- 통계청(2018). 한국사회조사결과
- 하상훈 외(2010). 자살자 심리부검과 사후예방 방법 연구. 생명의전화
- 한국생명의전화•한국자살예방협회(2011). 생명사랑 국민운동 전개를 위한 전문가 포럼 자료
- Drah, K. J.(2001). Ending pain. Workshop prevention. p.10
- Durkheim, E.(1897). Suicide. New York: The Free Press.
- Granello, D. H. & Granello, P. F.(2007). Suicide-An Essential Guide for Helping Professionals and Educators. Pearson Education, Inc.
- Michel, K. & Gysin-Maillart, A(2015). ASSIP-Attempted Suicide Short Intervention Program: A Manual for Clinicians. Hogrefe.
- Ross, B. E.(1984). After Suicide : A Unique Grief Process.
- Weisman, A. D. (1974). The Realization of Death - A Guide for the Psychological Autopsy. Jason Aronson, Inc.
- Shneidman, E. S. (2004). Autopsy of a Suicidal Mind. Oxford University Press.
- World Heatth Organization(2000). Preventing Suicide-How to Start a Surviors' Group.
- World Heatth Organization(2014). Preventing Suicide - A global imperative
- Yufit, R. L., & Lester, D.(2005). Assessment, treatment, and prevention of suicidal behavior. New Jersey: Wiley & Sons, Inc.
- www.helpseeking.com.au

종교계 자살예방 가이드라인

집필위원 **이정민** 천주교 한마음한몸자살예방센터장
하상훈 한국생명의전화 원장

감수위원 **오석준** 천주교 한마음한몸자살예방센터 생명존중교육지도자
오강섭 한국자살예방협회장
이광자 이화여자대학교 명예교수

발 행 일 2019년 9월 (초판제1쇄발행)
발 행 생명존중정책 민•관협의회
후 원 보건복지부, 한국종교인평화회의
진행기관 생명존중정책 민•관협의회 운영지원단(한국생명의전화)
주 소 서울시 성북구 오패산로 26 4층 한국생명의전화
전 화 02)764-8783