

가_{톨릭}
자_{살예방교육}
생명으로!

나는 누구인가요?

“사람이 혼자 있는 것이 좋지 않으니,
그에게 알맞은 협력자를 만들어 주겠다.”

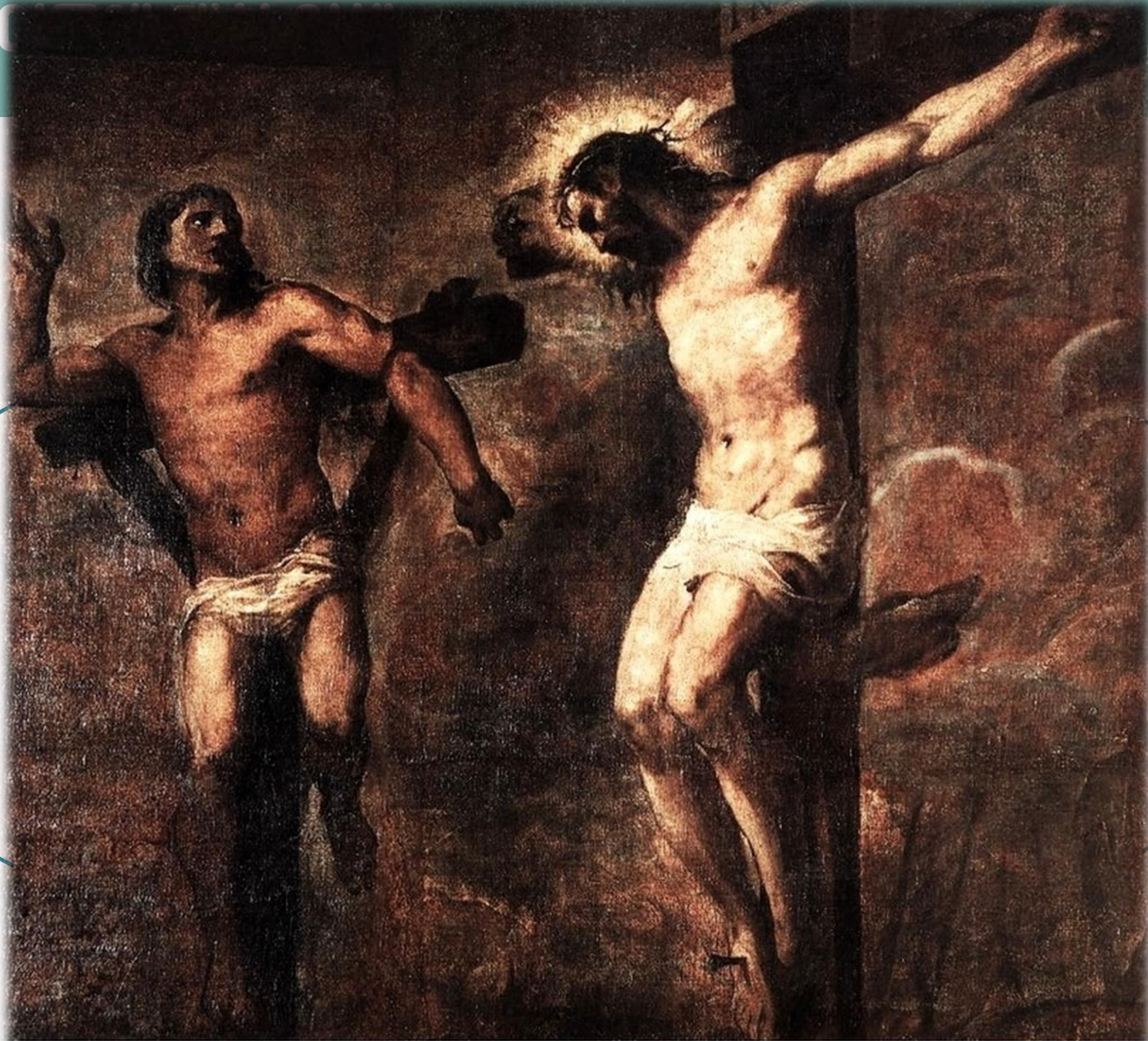
창세기 2,18

나는 누구를 만나는가?

일차적으로는 자신과 가정
그리고 이웃 사람들

1. 나와

One-Body One-Spirit
한 몸 자살·예방센터



베첼리오 티치아노 / 그리스도와 우(右)도 / Vecellio Tiziano, Christ and the Good Thief

1. 나와 이웃에 대한 이해

공동체의 필요성

공동체 안에서 살아가는 인간

아이를 키우기 위해서는 온 마을이 필요하다.

연대의 필요성.

다른 집 아이도 돌봐야만 하는 이유.

2.현대사회의 위기 - 중독과 학대

중독



가정과 안정이라는 욕구가 부족할 때 마약을 했지만
그것이 채워지자 중독 문제는 없어짐

2.현대사회의 위기 - 중독과 학대

학대 문제



폭력은 자기보다 약한 사람에게 내려간다.

2.현대사회의 위기 - 시대진단

지금 우리는 어떤 시대를 살아가고 있는가?



2.현대사회의 위기 - 시대진단



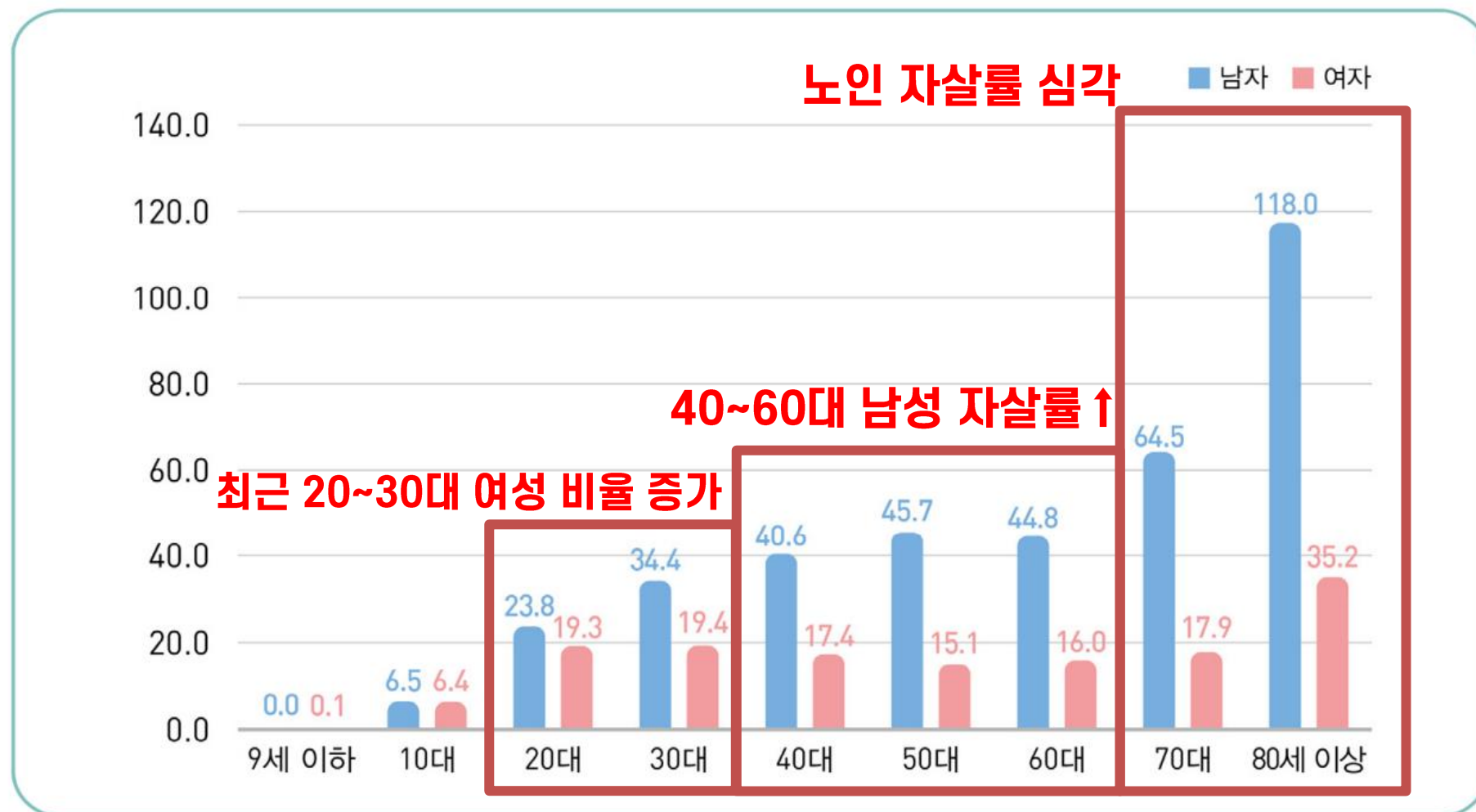
자살은 개인의 문제가 아닌 사회문제이다.
이는 우리 사회가 희망이 없음을 보여주는 증거이다.

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

자살의 실태 2020년 사망원인 통계

[그림 9] 2020년 성별에 따른 연령대별 자살률

[단위: 인구 10만 명당 명]



[출처: 통계청, 2020년 사망원인통계]

[출처: 보건복지부, 2022 자살예방백서]

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

우리 사회 자살의 특징

연령별 특징
10대

가정문제

적대적 가족 관계

대인관계 갈등

학교 부적응

- 어린 자녀를 둔 부모에 관한 관심 필요
- 가족 내 돌봄이 부재한 아동·청소년에 대한 지원 필요

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

우리 사회 자살의 특징

연령별 특징
20대

가족 갈등

취업 실패 및 실직

신체 건강 문제

이성과의 이별

- 사회생활의 첫 단추를 끼우는 시기로 집중적인 지원 필요
- 진로, 연애, 결혼에 대한 준비 지원 필요

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

우리 사회 자살의 특징

연령별 특징
30대

경력 단절

구직 실패

경제적 독립실패

가족 갈등

- 가정생활의 어려움을 현실적으로 해소할 수 있는 지원 필요

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

우리 사회 자살의 특징

연령별 특징
40대

이혼

가족 해체

경제적 변화

실직상태

- 아버지 역할에 대한 교육과 지원 필요
- 알코올 문제해결을 위한 지원 필요

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

우리 사회 자살의 특징

연령별 특징
50대

이혼

가족 해체

경제적 변화

만성적인 건강 문제

실직 기간 지속

- 신체건강과 알코올 문제해결을 위한 지원 필요

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

우리 사회 자살의 특징

연령별 특징
60대 이상

독거

사회적 관계 단절

자녀와의 단절

만성적인 건강 문제

- 외로움을 해소할 수 있도록 지원 필요
- 신체 건강 문제 지원 필요
- 즐겁고 보람 있는 생활 지원 필요

2.현대사회의 위기 - 연령대별 자살원인

연령별 특징 전체

- 나이가 어릴수록 자살시도 빈번
- 나이가 많을수록 심각한 방법 시도
- 자살 하루 전, 일주일 사이 주변에 자살 암시
- 자살 장소는 집이나 집 근처
- 신체적 건강 문제도 심각한 영향
- 40대 이상 알코올 문제 심각
- 20대 이상 사회부적응, 실직, 경제적 변화, 생활고 어려움
- 주변에 믿고 의지할 사람이 부재
- 어린시절 가정불화와 폭력, 학대로 불행한 삶

2.현대사회의 위기

자살의 실태

우리 사회의 모든 세대가 희망이 없음을 보여준다.

희망이 없기에 결혼, 출산이 없다.

희망이 없는 시대에 우리는 무엇이 희망을 가지고 살아야 하는 것인가?

자살자의 공통점도 혼자 죽었다는데 있다.

사람은 혼자 살 수는 없어도 혼자 죽을 수 있다.

2.현대사회의 위기

자살의 실태

우리는 고통 속에 있는 이들에게 개인적 회복을 이야기하지만
사회적 회복을 말해야 한다.

사람을 공동체에서 멀어지게 하는 모든 것을 멀리하고
이웃들을 '보고' '다가가' '연결'해줘야 한다!

2.현대사회의 위기

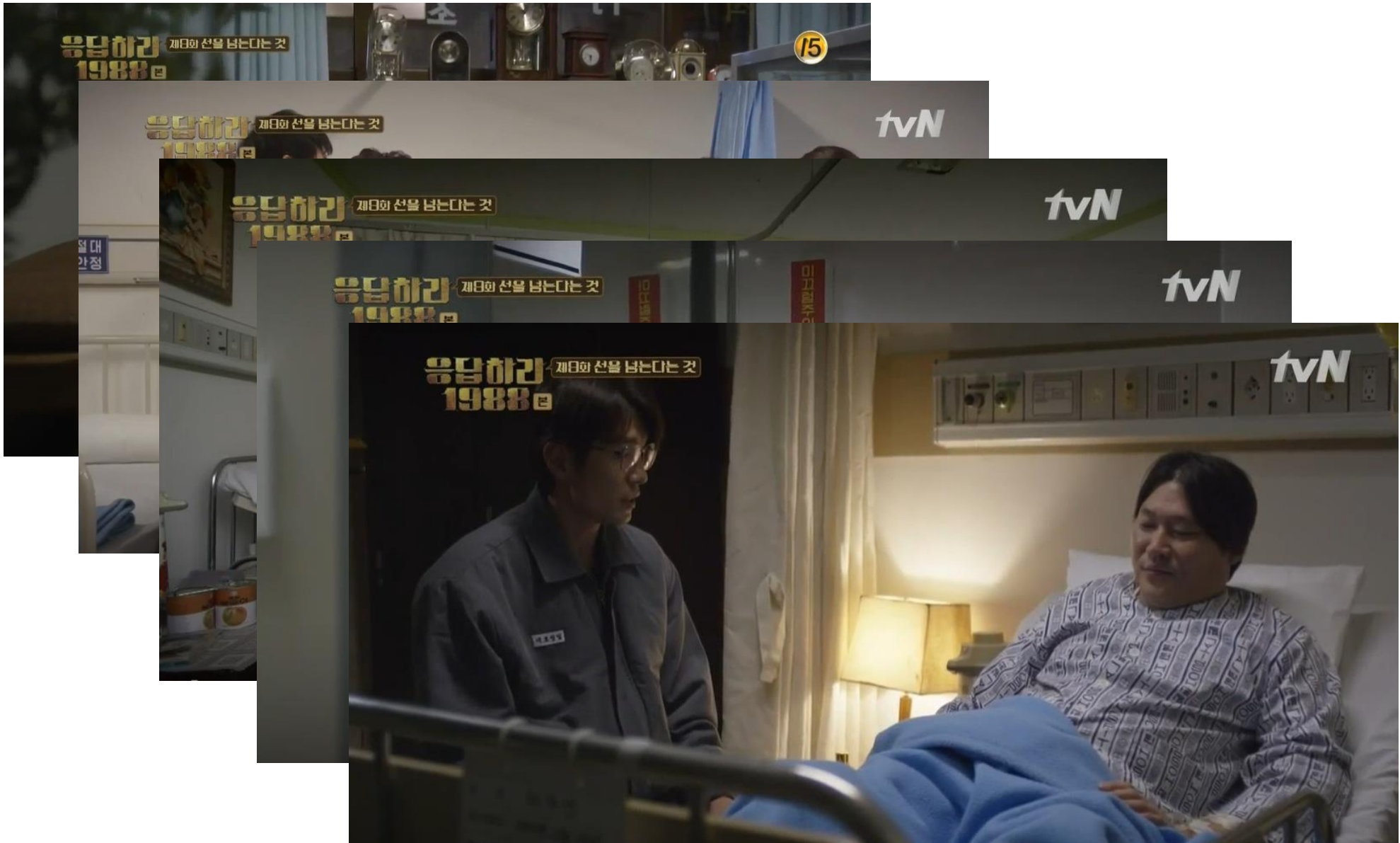
자살의 실태

“예수님께서서 오천 명을 먹이신 일을 왜 행하셨는가?”라고 묻는다면
'가엾은 마음(Compassione, 연민)'때문임

공동체 안에 들어가는 것은 누군가에게는 생존이다

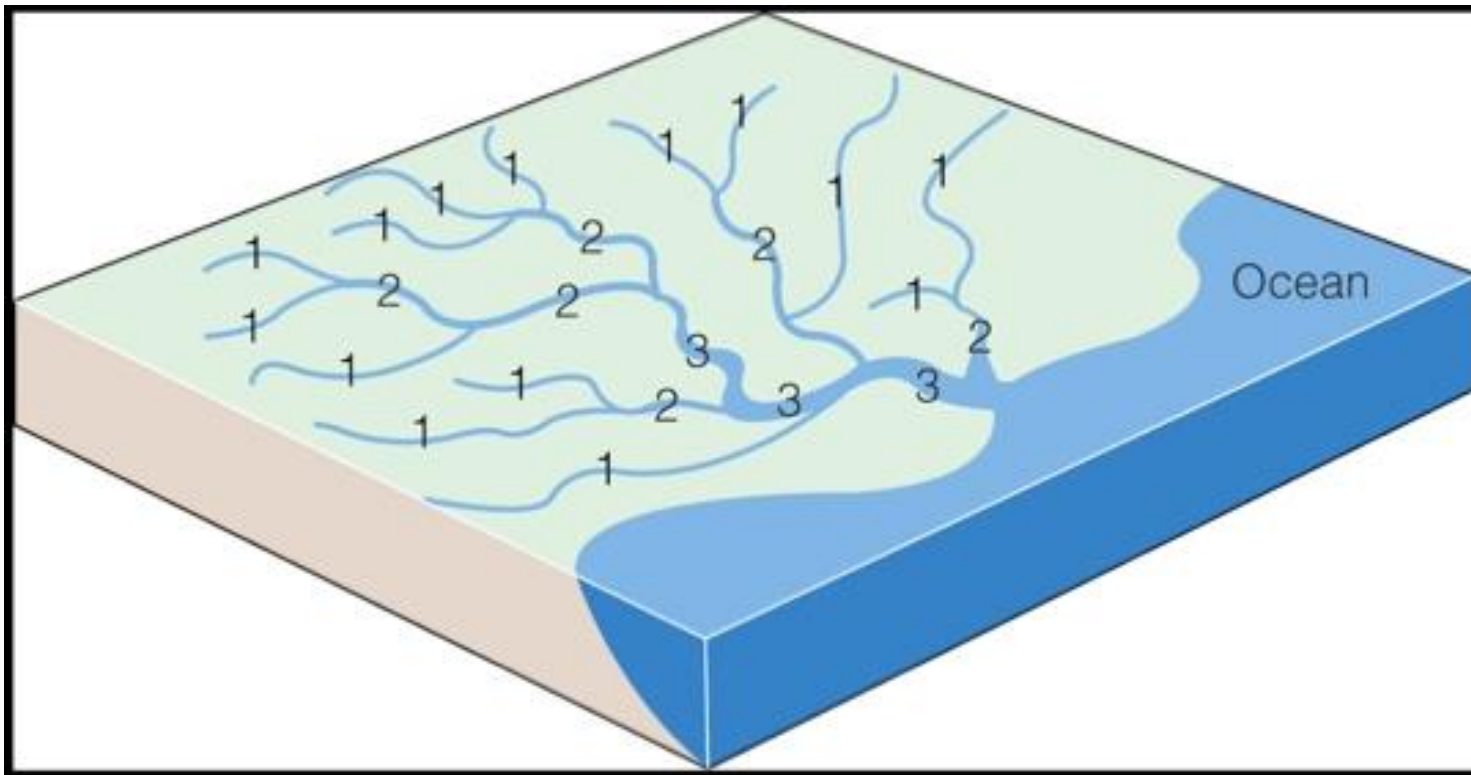
연대하지 않는 그리스도인은 그리스도인이 아니다. (프란치스코 교황)

2. 현대사회의 위기



2.현대사회의 위기

자살 생각



- 강을 거슬러 올라가면 지류가 나오지만 그것들이 다 어디에서 오는지는 알 수 없음
- 자살 생각은 내가 의식하지 못하는 부분까지도 많은 지류들이 모여서 생김

2.현대사회의 위기

고통의 초월성



- 고통은 삶의 전체를 관통하며 자살위기자들이 실제로 겪는 현재
- 고통은 피할 수 있는 것이 아니며 시공간을 초월하여 지속
- 심한 고통은 시간성이 흐려지고, 정신과 육신이 서로 치명적인 영향
-> 그러나! 고통은 인간이 자신을 넘어 신의 얼굴을 볼 수 있는 길

2.현대사회의 위기

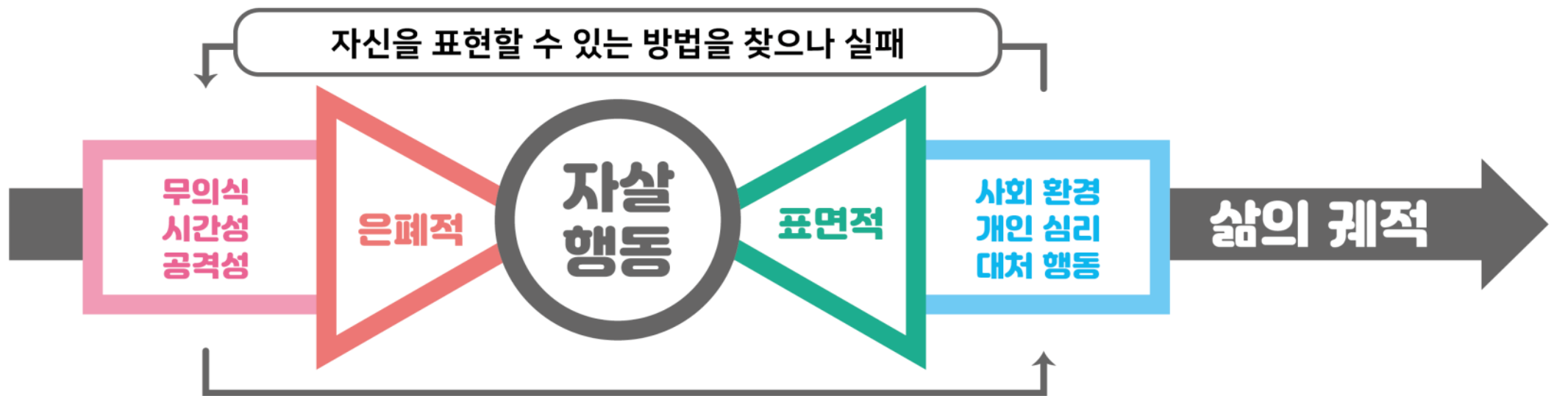
인간 내면의 내밀함



- 한 인간의 내면은 수많은 차원을 가진 하나의 우주
- 한 인간 안에서 일어나는 고통은 타인이 온전히 이해하기 어려움
 - >타인의 고통에 대해 불가해소성을 인정하고 함께 견뎌주어야 함
 - >동반은 그 사람의 내면으로 들어가는 것이 아닌 함께 나아가는 것

2.현대사회의 위기

공동체 속에 살아가는 인간



자살행동-세상에서 가장 치명적인 자기표현(황순찬, 2014)

- 사람은 혼자 살 수 없지만 혼자 죽을 수는 있다!
 - 자살자의 자살 원인은 수 없이 많지만 공통점은 고통 속에 고립되어 혼자 죽음을 맞이함
 - 공동체에서 밀려 나올 때 그 위험성은 더욱 커짐

2. 현대사회의 위기

공동체 속에 살아가는 인간



- 사라져 가는 공동체
 - 학대가 만연한 사회상
- > 연대의 필요성

연대하지 않은 그리스도인은 그리스도인이 아님 - 프란치스코 교황

3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

“그러면 누가 저의 이웃입니까?” 하고 물었다. 예수님께서 응답하셨다. “어떤 사람이 예루살렘에서 예리코로 내려가다가 강도들을 만났다. 강도들은 그의 옷을 벗기고 그를 때려 초주검으로 만들어 놓고 가 버렸다. (… …)

어떤 사제 (… …), 레위인도 그를 보고서는, 길 반대쪽으로 지나가 버렸다. (… …)

그런데 여행을 하던 어떤 사마리아인은 그가 있는 곳에 이르러 그를 보고서는, 가엾은 마음이 들었다. 그래서 그에게 다가가 상처에 기름과 포도주를 붓고 싸맨 다음, 자기 노새에 태워 여관으로 데리고 가서 돌보아 주었다. 이튿날 그는 두 데나리온을 꺼내 여관 주인에게 주면서 (… …)

누가 강도를 만난 사람에게 이웃이 되어 주었다고 생각하느냐?” 율법 교사가 “그에게 자비를 베푼 사람입니다.” 하고 대답하자, 예수님께서 그에게 이르셨다. “가서 너도 그렇게 하여라.”

(루카 10, 29-37)



3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(1) 보다



3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(1) 보다

①우선순위: 우려와 걱정, 나의 할 일이 있음에도 생명이 위험한 이를 보고 멈춰 섬
그 순간은 고통 받는 이를 위해 모든 것을 내려 놓음

②알아채기: 소통에서 말로 전달되는 것은 7%

그 이면에 있는 감정과 욕구를 알아봐 주어야함

고통 속에 있는 이는 어떤 방식으로든지 신호를 보내고 있다

이를 알아봐 주어야 함



3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(2) 다가가다 – 공감 共感

①임금님 귀는 당나귀 귀!

- 죽고 싶은 욕구는 말하고 싶은 욕구를 이긴 적이 없음
- 잘 들어주는 것은 고통 속에 자신을 놓으려는 이의 응급처치가 됨

② DO & Don't

- 들으면서 해줄 말을 생각하기, 판단하며 듣기, 충고하기, 경험 공유하기
- 말하는 이의 감정을 찾아주고, 알아봐 주고, 물어봐주기



3. 실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(3) 과거를 바꾸는 대화

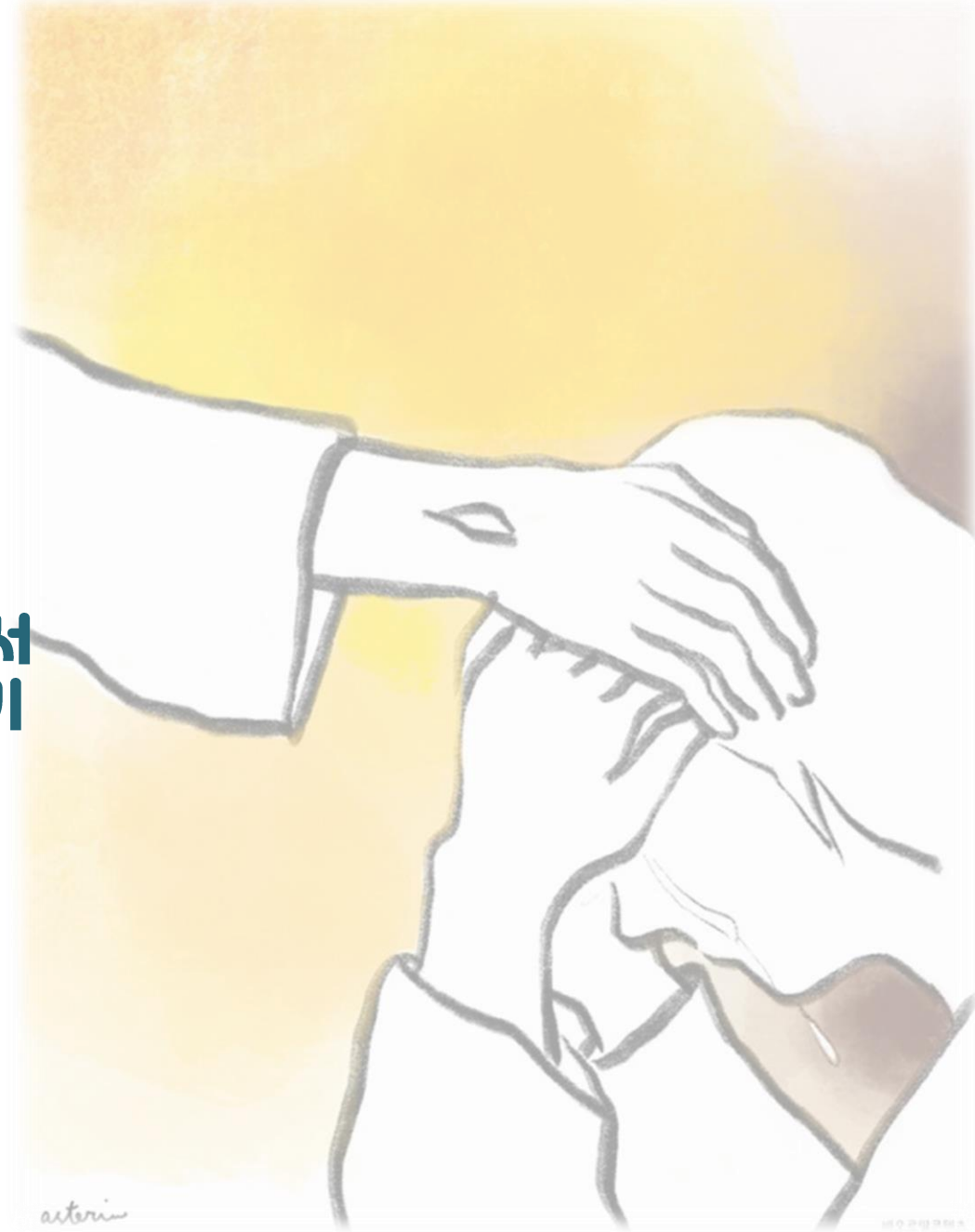
- 성령의 조명, 은총으로 재구성하는 과거



3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(3) 경청의 힘

- ① 이따금씩 주기적으로(주,월,년) 떠오르는 과거의 기억들을 찾기
- ② 그 기억의 느낌을 표현한다면?
- ③ 사건, 장소, 시간, 인물들을 떠올리면서 하느님이 어디에 계셨는지를 찾아보기
- ④ 다시 느낌 찾기와 표현, 이전과 달라진 부분을 비교하기
- ⑤ 감사기도



3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(4) 함께 돌보다



3. 실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(4) 함께 돌보다

①세상에서 가장 용기 있는 말 = 도와줘!

- 어려움에 빠진 사람은 도와달라는 말도 어려움
- But! 막상 나에게 도움을 요청하면 기쁘지만 부담이 됨

②고통 속에 있는 위기자는 공동체 안으로 초대해야 함

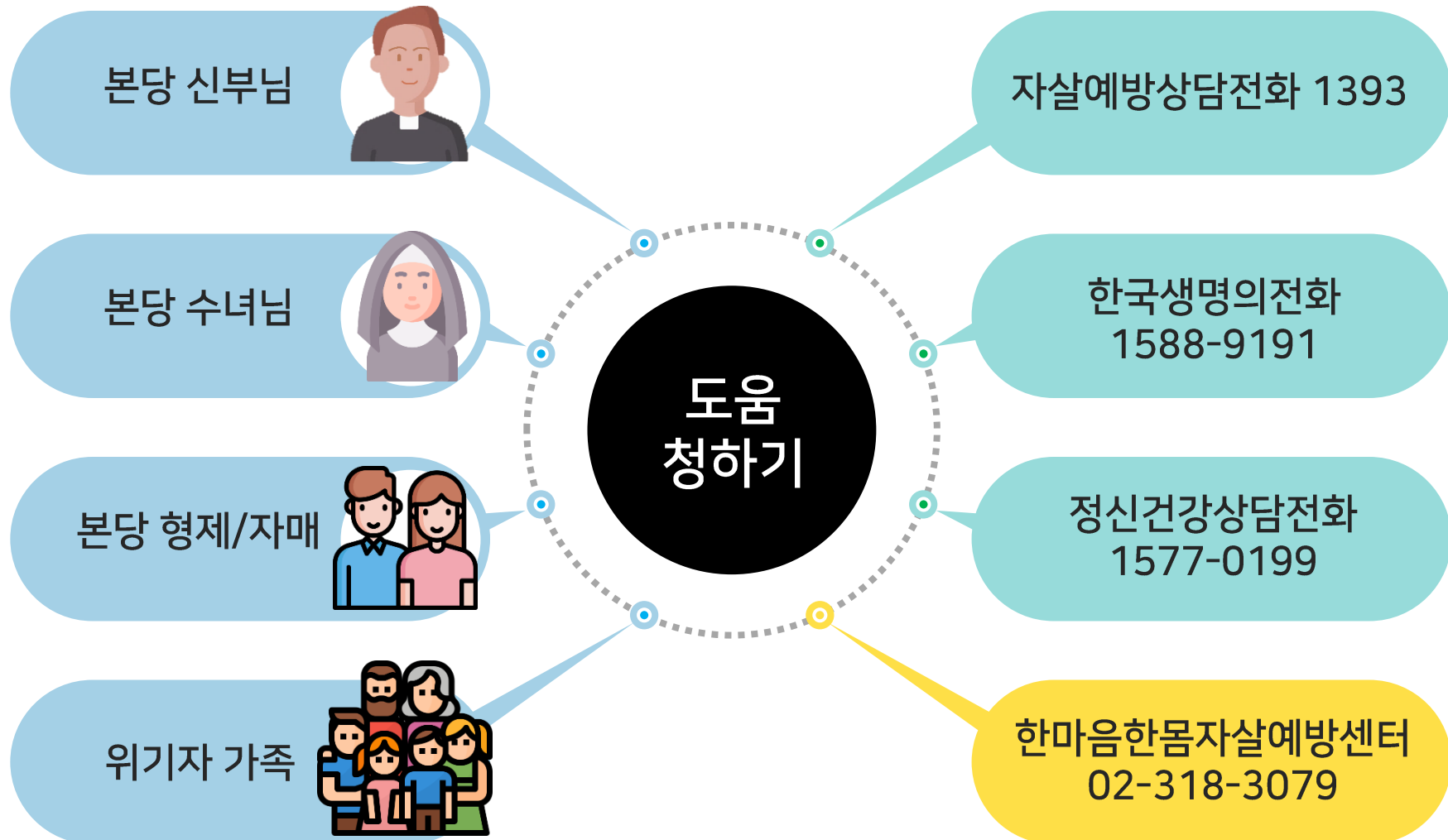
- 초대를 위한 공동체의 준비가 필요
- 전문적인 도움이 필요한 부분은 적극적으로 연결

③지역 사회 안에서 도움 받을 수 있는 곳을 알아두고 함께 돌봄



3. 실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(4) 함께 돌보다



3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(4) 함께 돌보다

연결처 리스트

[24시간 상담 가능]		[학대 및 폭력피해자 관련]		[중독 관련]		[학 · 협회]	
자살예방상담전화	1393	한국성폭력상담소	(02) 338-5801	한국중독연구재단	(031) 810-9000	서울금융복지상담센터	1644-0120
자살예방센터	1577-0199	www.sisters.or.kr/	성폭력 관련 상담 및 쉼터 제공, 연구 사업 등	www.karf.or.kr/	/http://blog.daum.net/2002chris1025	www.korea1391.go.kr/new/	아동학대 신고의무자 교육자료 제공, 전국 아동보호전문기관 안내
지역민원상담센터	120	한국성폭력위기센터	(02) 883-9284	알코올 문제 예방/치료/재활/연구 사업	1336 (24시간)	www.jikimi.or.kr	청소년 쉼터 이용 및 서비스 상담 안내
보건복지상담센터	129	http://crisis-center.or.kr	관련 상담, 의료, 법률 등 피해자 통합지원	한국도박문제관리센터	1899-0893 (02) 2677-2245	www.knpa.or.kr/home/	정신건강서비스 및 정신의학 관련 연구, 학술활동
https://www.bokjiro.go.kr		한국범죄피해자지원	1577-1295	한국의약퇴치운동본부		대한신경정신의학회	(02) 537-6171
복지 관련 전반적인 상담 및 지원		http://kcvc.kcva.or.kr	범죄피해자 지원 및 보호 네트워크, 전국 피해자 구조전화 운영	www.drugfree.or.kr/	예방교육 및 홍보, 재활 및 조사 연구사업	www.e-gen.or.kr/nemc/main.do	재난 · 응급상황실, 응급의료체계 및 사업 안내, 조사
한국생명연전화	1588-9191	범죄예방정책국	(02) 2110-3000	건강가정지원센터	1577-9337	www.familynet.or.kr/index.jsp	가족교육 및 성장아카데미, 전국 지역센터 안내
www.lifeline.or.kr		www.cppb.go.kr/cppb/index.do	보호관찰 및 소년보호, 치료감호 안내	한국개이인권운동	(02) 745-7942	https://chingusai.net/xe/main	온라인상담, 자살예방교육, 정기모임, 관련 자료 안내
상담, 캠페인, 자살예방 및 사후개입교육, 유족 지원 등		www.ncmh.go.kr/kor/index.jsp	진료 및 입원, 정신건강연구 및 사업	한국이주여성인권센터	(02) 3672-7559	www.wmigrant.org/wp/	관련 교육, 정책 연구 및 제언
[응급상황 신고]		국립정신건강센터	(02) 2204-0114	[기 타]			
경찰서	112	한국생명존중희망재단	(02) 3706-0500	중앙응급의료센터	(02) 2273-3617		
안전신고센터	119	http://noinboho.or.kr/index.html	단기보호, 교육 및 연구, 전국 노인보호전문기관 안내, 노인학대신고전화 운영	www.e-gen.or.kr/nemc/main.do	재난 · 응급상황실, 응급의료체계 및 사업 안내, 조사		
여성긴급전화	1366	중앙노인보호전문기관	1577-1389	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		
[자살 예방]		청소년 사이버상담센터	1388	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		
국립정신건강센터	(02) 2204-0114	청소년 사이버상담센터	1388	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		
www.ncmh.go.kr/kor/index.jsp		https://www.cyber1388.kr:447	365일 24시간 청소년상담, 친구문제, 학교폭력, 우울, 가출 등 상담	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		
진료 및 입원, 정신건강연구 및 사업		청소년모바일상담센터	다들어줄게	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		
한국생명존중희망재단	(02) 3706-0500	카카오톡 / 페이스북 / 앱 /	1661-5004 문자상담	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		
https://kfsp.org		한국청소년상담	(051) 662-3000	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		
자살예방교육, 유해정보모니터링, 응급실 사후관리, 심리부검 면담, 유족 심리지원사업		www.kyci.or.kr/userSite/index.asp	학교폭력예방, 학교밖청소년지원, 또래상담, 연구 및 개발	www.karf.or.kr/	http://blog.daum.net/2002chris1025		

3.실천 – 착한 사마리아인에게서 배우다!

(4) 함께 돌보다

N 자살

통합 지식IN 뉴스 이미지 어학사전 VIEW 인플루언서 동영상 쇼핑

생명사랑 캠페인

당신은 소중한 사람입니다.

당신은 그 존재만으로도 아름답고 가치있는 사람입니다. 포기하지마세요!



24시간 전화 상담

온라인 상담·직접상담

자살예방상담전화 1393

한국생명의전화

청소년전화 1388

청소년사이버상담센터

정신건강상담전화 1577-0199

한국생명의전화 1588-9191

☺ 포기하지 마세요!

- 우울증과 우울감의 차이는?
- 우울을 예방 및 극복하는 방법은?
- 먼저 병원에 가야 하는 이유
- 그래도, 삶은 희망이다

💡 어떻게 도와까요?

- 지인의 자살을 방지할 수 있는 법
- 지인의 자살암시를 나타내는 말과 행동
- 자살을 생각하는 장·노년층을 위한 메시지

자살유가족에 미치는 영향

자살유가족의 사별 경험 과정

① 자살사망자의 고통을 몰라주었음 (사망 전)

② 자살사망 확인

③ 죄책감과 원망

④ 죽음을 받아들이지 못함

⑤ 현실대처의 어려움

⑥ 스스로 죽음을 생각

⑦ 고통의 삶 지속

⑧ 다른 가족 구성원의 일탈 또는 자살

⑨ 표면적 일상 회복

⑩ 상실감 반복

⑪ 소멸되지 않는 분노, 죄책감을 느끼고 살아감

①~⑪ 일련의 과정 반복



자살 유가족의 특징



슬퍼하지 못함



죄책감



영원히 반복되는 분노와 슬픔



자살충동

자살 유가족에게 이런 말들은 상처가 되어요.

- “어떻게 신자가 자살할 수 있지?” (자살하면 지옥 간다던데)
- “자살자들은 장례미사도 할 수 없고, 천주교 묘지에도 들어갈 수 없다던데.”
- “이젠 잊을 때도 되지 않았니?” / “고인을 이제 그만 잊어라.”
- “이제 그만하면 안 될까?”
- “좀 더 잘해주지 그랬어.”
(부모로서 역할을 못 했나? 아내가 뭔가 잘못 한 거 아니야?)
- “잘 좀, 지키지 그랬어.”



자살 유가족에게 이런 말들은 큰 힘이 됩니다.

- “너의 고통을 이해하지는 못해도 많이 힘들었겠다.”
- “힘들다고 생각될 때 언제든지 연락해.”
- “비록 힘든 일을 겪었지만 우리는 변함없이 너를 대하고 있어.”
- “오늘은 기분이 어때?” - “밥 먹었어?” - “혹시 무슨 일 있어?”
- “울어도 괜찮아.”
- “그랬구나, 정말 힘들었겠구나.” (공감)
- “언제가는 꼭 다시 만날 수 있을거야.”
- 이야기만 들어주어도 위로가 됩니다. (아무말 하지말고 들어주세요.)
- 고인의 기일을 기억해주고, 기도해주고 있다는 말을 해주세요.
- 고인에 대한 추억을 함께 나눠주는 시간을 가져주세요.



Q1. 자살하면 지옥에 가나요?

Q1. 자살하면 지옥에 가나요?



자살로 세상을 떠난 이의 구원은
온전히 주님의 몫임



Q2. 자살한 사람도 장례미사가 가능한가요?

Q2. 자살한 사람도 장례미사가 가능한가요?



1983년 교회법전에서는
자살자에 대한 장례미사 금지 조항이 삭제 됨



Q3. 자살유가족이라는 것을

사회적으로도 드러내기 어려운 현실에서

교회마저 갈 수 없다면

그들은 세상에서 어디로 가야하는가?



A. 우리는 유가족이 충분히 슬퍼할 수 있도록 도와줘야 한다!

- 자살자와 가족들에 대해 교회의 태도는 분명하고 바뀌지 않음.
- 하지만 교회는 자비를 체험하는 곳이지 공포로 억압하는 곳이 아님.
- 고통 속에 있는 돌보기 위해서는 판단을 미루고
힘든 사람들을 위로하는 것이 우리가 해야 할 일이다.



“가서 너도 그렇게 하여라.”

(루카 10,37)

감사합니다