

자살예방을 위한 생명지킴이 양성 프로그램



심화 참가자용 워크북



자살예방을 위한 생명지킴이 양성 프로그램



심화 참가자용 워크북



# 한국자살예방협회 소개

2004년 4월 9일	사단법인 한국자살예방협회 설립	2003년 12월 18일 창립총회 2004년 4월 9일 보건복지부 지정 설립허가
2011년 3월 30일	자살예방 시스템 구축	'자살예방 및 생명존중을 위한 법률안' 공포
2012년 12월 20일	프로그램 연구·개발·교육	보고듣고말하기 프로그램 개발 및 생애주기별, 직역별 다양한 버전 개발
2013년 9월 10일	생명존중문화조성 및 정책 제안	자살보호 권고기준 2.0 발표
2023년 6월 30일	교과서 발간	'자살예방의 모든 것:이론과 정책' 출간

한국자살예방협회는 2003년 12월 창립총회를 시작으로 2004년 4월 9일 보건복지부를 통해 사단법인 설립을 허가받은 우리나라의 대표적인 자살예방 비영리 사단법인으로 생명존중의 정신을 이 사회에 구현하며 자살예방을 위한 교육과 홍보, 프로그램 개발, 정책 제안 등 다양한 조직화된 활동을 전개해 나가는 것을 목적으로 하고 있습니다.

포괄적인 자살예방을 위해 다학제 전문가들로 구성되어 지난 20년간 자살예방 보도 권고기준<sup>(2004년)</sup> 발표, '자살예방 및 생명존중을 위한 법률안' 제정<sup>(2011년)</sup>, Livingworks 사와의 협약을 통해 ASIST, safeTALK 강사양성, 보급<sup>(2011년부터 현재)</sup>, 한국형 표준 자살예방 생명지킴이 프로그램 보고듣고말하기 1.0 개발<sup>(2011년)</sup>, 전국적 농약보관함 보급사업<sup>(2011-2022년)</sup>, 중앙자살예방센터 위탁운영<sup>(2011.03-2021.03)</sup>을 시행하였고 2023년 '자살예방의 모든 것' 교과서를 출간한 바 있습니다.

세계자살예방협회의 일원으로서 국내외 자살예방 관련기관과 적극적인 협력을 수행하고 있습니다.



한국자살예방협회  
Korea Association for Suicide Prevention

02)413-0892

[www.suicideprevention.or.kr](http://www.suicideprevention.or.kr)



**한국자살예방협회**  
Korea Association for Suicide Prevention

손을 맞잡은 세 사람이 새로운 삶의 희망을  
의미하는 새싹을 바라보는 모습  
“모두가 마음을 나누고 삶의 희망을 갖도록 하여,  
밝은 사회를 만들자”

**우리는 서로가 서로를  
지켜줄 수 있습니다.**

한국자살예방협회 로고는 손을 맞잡은 세 사람이 중심의 새싹을 바라보는 모습을 형상화했습니다.

각 색마다 의미

- 초록색은 자살을 예방하려는 사람
- 빨간색은 자살을 생각하는 사람
- 파란색은 일반사람을,
- 가운데 새싹은 새로운 삶의 희망

“자살을 생각하는 사람에게 모두가 관심과 도움의 손길을 전해 마음을 나누고 삶의 새로운 희망을 품도록 하여 우리 사회를 밝고 희망차게 만들자는 의미를 담고 있습니다.”



# 교육을 통해 알아보는 ○, ×

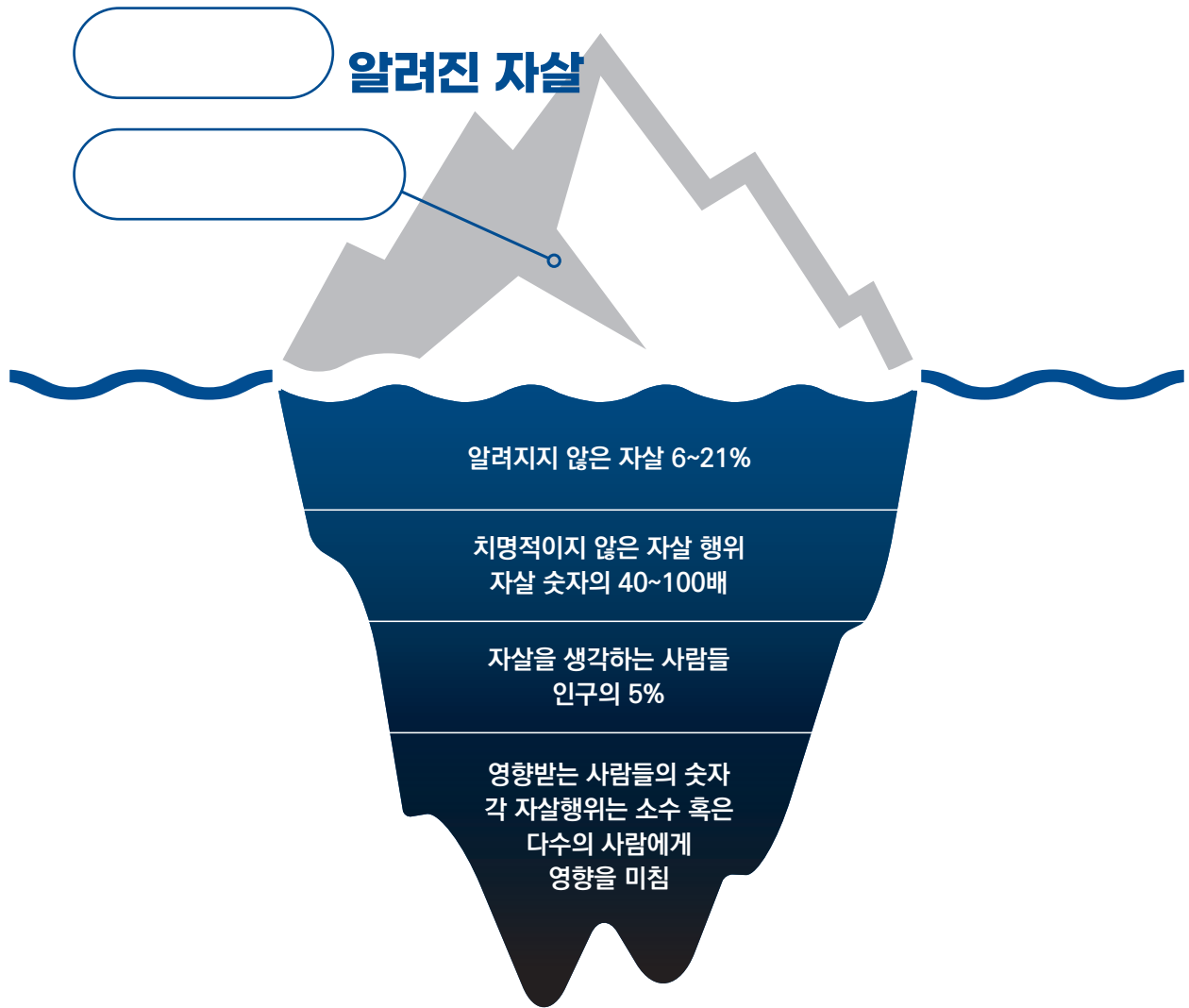
## 교육목표

자살에 대해 더 깊이 이해하고, 나와 주변의 소중한 사람들을 지키는 방법을 배운다.

1. 우리나라 자살률은 OECD 회원국 중 1위이다? (            )
2. 우리나라 자살사망자는 우크라이나 전쟁 민간인 사망자보다 더 많다? (            )
3. 자살 충동이 있는 사람은 이미 죽음을 결심한 것이다? (            )
4. 대부분의 자살은 예고 없이 갑자기 발생한다? (            )
5. 자살에 대해 물어보는 것은 자살을 부추기는 것이다? (            )
6. 자살은 예방이 가능하다? (            )



# 우리나라 자살현황



빙산의 특징은 수면 위에 보이는 부분은 빙산의 극히 작은 부분이고  
빙산의 대부분은 수면 아래에 있어서 우리가 눈으로 확인하기는 어렵습니다.  
자살 행동의 실제 통계는 바로 이 빙산과 같습니다.



# 심리적 지지 제공자

## 어려울 때 도움을 청할 수 있는 사람이 있나요?

가족, 친구, 직장 동료, 생각나는 사람을 적어봅니다.

가족

친구

직장 동료

생각나는 사람



# 자기 돌봄이란?



자기 돌봄이란 바로 내 감정과 생각, 몸, 삶을 스스로 살펴보고 챙기는 것입니다.

내가 지금 어떤 감정을 느끼고 있는지, 내 몸 상태는 어떤지, 내 삶이 원하는 방향으로 가고 있는지 늘 관심을 가지고 확인하는 것을 말합니다.

## 우리의 감정을 스스로 돌보고 관리할 수 있는 6단계

### 상·생·감



### 인·표·요

감정의 발생 구조 이해	
상황	힘들었던 상황이나 사건, 스트레스
생각	그 상황에 즉각적으로 떠오른 생각
감정	그 생각이 불러일으킨 감정

감정의 처리전략	
인정	감정을 그대로 인정하기
표현	친구와 가족, 주변사람에게 표현하기
요청	혼자 감당하기 어려운 때 도움요청하기



# 한국인 스트레스 척도 자가 평가

이 검사는 스트레스 정도를 알아보기 위한 것입니다.

최근 2주간 각 문항에 해당하는 증상을 얼마나 자주 경험하였는지 확인하고 해당하는 번호에 ○표를 하기 바랍니다.

문항		전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 매일 그렇다
		없음	2일 이상	1주 이상	거의 2주
1	스트레스를 많이 받는다	0	1	2	3
2	변화에 적응하기 어렵다	0	1	2	3
3	문제가 생기면 직접 처리할 자신이 없다	0	1	2	3
4	머리가 아프다	0	1	2	3
5	어지럽다	0	1	2	3
6	소화가 안된다	0	1	2	3
7	가슴이 답답하다	0	1	2	3
8	불안하고 초조하다	0	1	2	3
9	쉽게 화가 난다	0	1	2	3
10	쉽게 짜증이 난다	0	1	2	3
11	월 자주 먹게 된다	0	1	2	3

점수범위	평가
0점 - 10점	낮은 수준의 스트레스
11점 - 20점	중등도 이상의 스트레스
21점 - 33점	매우 높은 중증 수준의 스트레스

국립정신건강센터  
질환별 자가검진





# 나만의 스트레스 증상과 해소 방법

## 나의 스트레스 증상 3가지

1.

-----

2.

-----

3.

-----



## 나만의 스트레스 해소 방법

1.

-----

2.

-----

3.

-----



어떤 상태일 때 스트레스를 받고,  
어떤 방법으로 이겨낼 수 있는지 정확히 아는 것이 자기 관리의 시작입니다.



# 표준형 한국인 우울척도 자가 평가

최근 2주간 각 문항에 해당하는 증상을 얼마나 자주 경험하였는지 확인하고 해당하는 번호에 ○표를 하기 바랍니다.

문항		전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 매일 그렇다
		없음	2일 이상	1주 이상	거의 2주
1	하루 종일 우울하다	0	1	2	3
2	평소에는 즐겁던 일이 재미 없어졌다	0	1	2	3
3	죽고 싶다	0	1	2	3
4	마음속에서 뭔가 치밀어 오르는 것 같다	0	1	2	3
5	사소한 일도 결정하기가 어렵다	0	1	2	3
6	자신감을 잃었다	0	1	2	3
7	앞으로도 좋은 일이 생길 것 같지 않다	0	1	2	3
8	안절부절못하거나 느려졌다는 말을 듣는다	0	1	2	3
9	잠을 지나치게 많이 자거나 적게 잔다	0	1	2	3
10	식욕이 지나치게 늘거나 줄었다	0	1	2	3
11	피곤하고 기진맥진한 상태이다	0	1	2	3
12	하루를 생활하기가 버겁다	0	1	2	3

점수범위	평가
0점 - 8점	정상
9점 - 18점	경증 수준의 우울장애
19점 - 28점	중증도 수준의 우울장애
29점 - 36점	중증 수준의 우울장애

국립정신건강센터  
질환별 자가검진





# 우울할 때 하면 좋은 활동

☑ 모든 변화는 스트레스

☑ 일상의 루틴을 회복하는 것

☑ 중요한 결정 미루기

☑ 불안의 반대는 집중과 몰입

☑ 우울증이 주는 선물



## 1. 모든 변화는 스트레스입니다.

여행을 포함하여 새로운 변화를 가져 보려는 것은 좋지만, 아직 새로운 변화를 받아들이기가 어렵다면 언제든지 쉬어간다는 마음이 필요합니다.

## 2. 일상의 루틴을 회복하는 것입니다.

먹고 자고 움직이는 일상의 루틴을 회복해야 하세요.  
특히 운동은 우울한 상태 회복에 큰 효과가 있습니다.

## 3. 중요한 결정은 미루는 게 좋습니다.

중요한 결정은 가능하다면 우울증이 회복된 이후로 미루는 것이 좋습니다.

## 4. 불안의 반대는 집중과 몰입입니다.

우울증은 치료에 좋은 반응을 보이는 사람도 회복되는 데 2~3개월이 걸립니다.  
이때 집중할 수 있는 것을 찾는다면 큰 도움이 됩니다. (그림 그리기, 운동 등)

## 5. 우울증은 우리에게 주는 선물입니다.

우울증은 우리의 뇌가 '이대로는 안 된다'라고 신호를 보내는 것입니다.  
부러진 뼈가 더 단단해지듯 우울증을 통해 우리는 한 걸음 더 성장할 수 있습니다.



# 인식하기

## 자살을 암시하는 경고신호

### 스트레스 사건



- 정신건강 관련 스트레스
- 가족관계 관련 스트레스
- 경제 관련 스트레스

평균  
4.3개

### 언어적 신호



- 자살이나 살인, 죽음에 대한 말을 자주 함
- 신체 불편감 호소
- 자기 비하적인 말을 함

### 행동적 신호



- 식사·수면상태 변화
- 자해행동이나 물질남용
- 인간관계 개선 및 신변 정리
- 자살계획을 세움

### 정서적 신호



- 감정상태 변화
- 무기력
- 대인기피
- 흥미상실

자살사망자 중 96.6%가 사망 전 경고신호를 보였던 것으로 확인되었지만, 실제 주변에서 알아차린 비율은 23.8%였으며, 경고신호를 인지하였더라도 별다른 대처를 하지 못했던 것으로 확인되었습니다.

자살의 경고신호에 대한 정확한 정보가 없으면 실제 생활에서 확인하기 어려울 수 있으므로, 교육을 통해 자살의 경고신호를 정확히 알고 있어야 소중한 생명을 지킬 수 있습니다.



## 관계 맺기

- 진정성 있는 관심 표현
- 중립적, 비판 없는 수용의 태도
- 적극적 경청의 자세



### 자살생각 확인하기(예시)

“자살에 대해 생각하고 있나요?”

“차라리 죽는 게 낫겠다고 생각하시나요?”

“사라지고 싶다는 말, 혹시 지금 죽고  
싶다는 생각을 하세요?”

“요즘 표정도 어둡고, 밥도 잘 안 먹고  
어제는 죽고 싶다는 말도하고, 걱정됩니다.  
혹시 지금 자살에 대한 생각을 하고 있나요?”

자살에 대한 생각이 있는지 조심스럽지만 분명하게 물어보는 것이 중요합니다.



## 자살을 생각하게 된 이유를 묻고 듣기



## 삶의 이유를 찾아주는 질문

“지금까지 버틸 수 있었던 이유는 무엇이였을까요?”

“혹시 떠오르는 소중한 사람이 있나요?”

“언제 가장 위로를 받으셨나요?”

**자살을 생각하게 된 이유를 묻고 잘 들어주는 것이 중요합니다.**

상대방이 자살 생각이 있다고 이야기하고, 그 이유를 털어놓았다면, 우리가 도울 수 있는 다음 단계는 바로 ‘삶의 이유’를 함께 찾아가는 것입니다.



# 연계하기

## 전문가와 연결해 주기

24시간 자살예방 상담전화

**109**

정신건강 상담전화

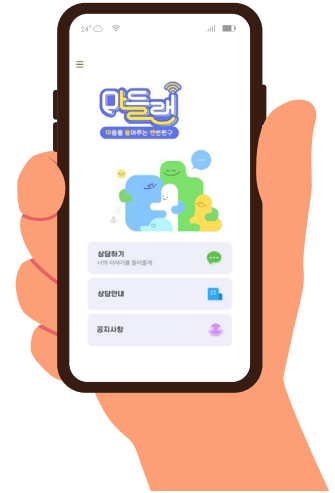
**1577-0199**

자살 예방 SNS 상담

**마들렌**

대면상담

**자살예방센터  
정신건강복지센터**



## 생명지킴이의 자기 돌봄

- 경험 나누기
- 자신의 역할에 대한 재확인
- 자신의 감정을 확인하기
- 필요하면 전문가의 도움 받기

생명지킴이는 나를 먼저 돌볼 수 있어야,  
누군가를 향한 따뜻한 관심의 손길을 내밀 수 있습니다.

## 참고문헌

- 백종우(2024), 처음 만나는 정신과 의사, 경희대학교 출판문화원
- 보건복지부, 한국생명존중희망재단(2020), 보고듣고말하기2.0
- 보건복지부(2022), 코로나19 국민 정신건강 실태조사
- 보건복지부, 한국생명존중희망재단(2024), 2023년 심리부검 면담 결과보고서
- 보건복지부, 한국생명존중희망재단(2025), 2025 자살통계연보
- 보건복지부 국립정신건강센터 · 대한신경정신의학회(2025), 한국인 정신건강 척도
- 통계청(2024), 2023년 사망원인통계
- 한국생명존중희망재단(2022), 생애주기별 자살위험요인 분석을 통한 자살예방체계 수립, 연구보고서
- 한국자살예방협회(2023), 자살예방의 모든 것, 학지사
- 미국 질병관리본부(2023), Centers for Disease Control and Prevention; CDC  
URL:<https://www.cdc.gov/suicide/risk-factors/index.html>
- Roozendaal, B., McEwen, B. S., & Chattarji, S. (2009). Stress, memory and the amygdala. *Nature reviews. Neuroscience*, 10(6), 423-433. <https://doi.org/10.1038/nrn2651>
- Thomas Joiner(2012), Why people die by suicide, Harvard
- WHO(2019), 자살예방 문헌집

## 한국자살예방협회

인식개선 프로그램 개발위원 / 생명지킴이 프로그램 개발위원  
자살예방 프로그램 개발위원(2시간 합본)

**주관개발기관** 사단법인 한국자살예방협회  
**공동개발기관** 사단법인 안전생활실천시민연합

**연구책임자** 이화영 한국자살예방협회 학술위원장, 순천향의대

**연구원**

- 권순정 한국자살예방협회 교육위원장, 마음+마음 교육센터
- 권태근 (사)안전생활실천시민연합
- 김민재 순천향의대
- 박진 한국자살예방협회 사무국장
- 방수영 한국자살예방협회 소아청소년위원장, 을지의대
- 백종우 한국자살예방협회 수석부회장, 경희의대
- 설진미 강북삼성병원 기업정신건강연구소
- 윤진 한국생명존중희망재단
- 윤현철 한국자살예방협회 기획위원장, 순천향의대
- 이상민 한국자살예방협회 프로그램개발위원장, 경희의대
- 이연정 한국자살예방협회 홍보 및 대외협력위원장, 순천향의대
- 이은진 한국자살예방협회 홍보 및 대외협력위원장, 수원대
- 이해우 한국자살예방협회 사무총장, 강원의대
- 이현아 순천향의대
- 임미래 판교정신건강의학과
- 정혜원 그린망고쉐이크
- 조성준 한국자살예방협회 전문가역량개발위원장, 성균관의대
- 한규만 고려대학교 안암병원

**연구보조원** 정현민 한국자살예방협회 책임

**영상제작** 허동우 뉴데이픽처스

**디자인** 정혜원 그린망고쉐이크



**발행처** 사단법인 한국자살예방협회  
**주소** 서울특별시 중구 을지로6(을지로 1가) 재능빌딩 11층  
**전화** 02)413-0892~3  
**홈페이지** [suicideprevention.or.kr](http://suicideprevention.or.kr)

본 교육프로그램은 사단법인 한국자살예방협회에서 제작한 것으로 무단배포와 전재를 금합니다.