

세종에서 안전하게 오래살기



Vol.10 자살예방



CONTENTS

자살에 대한 오해와 진실

- SAFETY CHECK 01

안전그래픽으로 보는 자살 현황

- SAFETY GRAPHIC 02

물어보기를 두려워하지 마세요

- SAFETY THINK 04

당신은 소중한 사람이에요

- SAFETY MANUAL 06

나와 우리가족 누구나 마음을 기댈 수 있는 곳

- SAFETY TIP 08
- SAFETY TEST 09
- SAFETY INTERVIEW 10

생명을 살리는 일

- SAFETY NOW 12

정책 홍보 Box

- 시민안심보험, 더 좋아졌어요! 13
- '타요' 보다 '걸어요'가 안전해요! 13

우리는 아직 잘 해내고 있습니다

코로나19가 만연하고, 우리 삶은 점점 지쳐갑니다.

모두의 일상이 변했고, 바뀐 일상으로 인해 누구나 힘들어 할 수 있는 것입니다.

실제 2020년 상반기 112 신고센터에 접수된 전국의 자살 신고 건수가 전년 동기 대비 1,170건 증가했습니다¹⁾. 이와 더불어 같은 기간 고의적 자해로 인한 전국의 병원 진료 건수도 지난해 상반기 대비 35.9% 증가했습니다. 우울증이나 수면장애로 병원을 찾은 환자도 5.8% 증가했습니다²⁾.

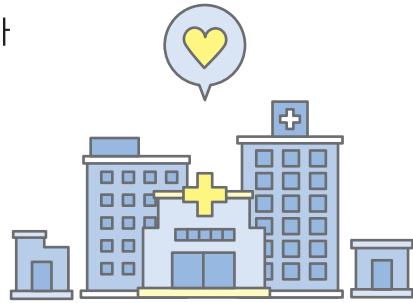
코로나19 확산으로 인한 심리적 불안감과 고립감이 영향을 미쳤다는 것이 전문가들의 공통된 의견입니다.

아프거나 힘들 때 치료와 도움을 받는 것은 지극히 정상적인 일입니다.

우리는 아직 잘 견디고 있습니다. 혼자 힘들어하지 마세요. 도움을 청하세요.

이번 매거진은 코로나19로 인해 더욱 더 힘들어진 우리 사회에 조금이나마 힘이 되어 줄 이야기들로 마련했습니다.

1) 출처 : 경찰청 2) 출처 : 건강보험심사평가원



요즘 잘 지내시나요?

혹시 우울하거나 마음이 힘드시다면 가까운 분들에게 도움을 요청하세요.
당신은 그 존재만으로도 아름답고 가치있는 사람입니다. 포기하지 마세요!
전문가의 도움이 필요하신 경우 아래 번호에서 언제든지 상담 가능합니다.

24시간 전화상담

전국	세종
<ul style="list-style-type: none"> • 자살예방상담전화: 1393 • 청소년전화: 1388 • 정신건강상담전화: 1577-0199 • 한국생명의전화: 1588-9191 	<ul style="list-style-type: none"> • (주간)세종시 정신건강복지센터 북부센터: 044-861-8521~7, 9 • (주간)세종시 정신건강복지센터 남부센터: 044-863-9414, 9416~8 • 세종시 보건소: 1577-0199 • 세종시 청소년상담복지센터: 044-1388

온라인 상담

- **한국생명의전화:** <http://www.lifeline.or.kr>
- **청소년사이버상담센터:** <http://www.cyber1388.kr>
- **세종시 정신건강복지센터(온라인 상담):** <http://www.sjcmhc.com/>
- **세종시 정신건강복지센터(로켓체방):** <http://rocket.sjcmhc.com/>

정확하게 알아두면 제대로 도와줄 수 있어요

OECD 가입 국가 중 수십 년째 자살률 1~2위로 높게 나타나고 있는 우리나라에서 자살은 중요한 사회문제로 자리잡았습니다. 그만큼 자살에 대해 많은 것을 알고 있다고 생각할 수 있지만 잘못 이해하고 있는 경우도 많은데요. 자살에 대한 오해는 바로 잡고 정확한 사실을 알려드림으로써 자살 위험에 처한 사람들을 도울 수 있는 기회를 마련하고자 합니다.

자료 출처 | 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소



자살에 대한 오해와 진실!

Q1

자살은 예방이 가능할까요?



A. 자살 시도를 하는 사람들은 주변에 직접적 또는 간접적으로 신호를 보냅니다. 주변에서 관심을 갖는다면 위기 상황에서도 충분히 대처가 가능합니다.

Q2

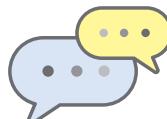
자살하겠다고 얘기하는 사람들은 실제로는 자살을 하나요?



A. 자살을 암시하는 말이나 행동은 '도움을 찾으려는 외침'입니다. 도움을 요청하는 것을 알고도 무관심한 태도를 보인다면, 비극적인 결과를 야기할 수 있습니다.

Q3

자살하는 사람들은 죽으려는 의지가 확고하지 않나요?



A. 자살하는 사람들은 실행에 옮기기 직전까지도 고민을 계속합니다. 순간적인 위기를 잘 극복한다면 다가올 미래를 보다 더 건강하게 살 수 있습니다. 그 위기를 잘 넘길 수 있도록 주위에서 도와주는 것이 중요합니다.

Q4

지인이 자살을 하고 싶다고 하는데 비밀로 해야 할까요?



A. 일반인들은 신호를 알아차릴 수 있지만 전문적인 조언에는 한계가 있습니다. 그렇기 때문에 비밀을 보장하겠다는 말 대신 전문가의 도움을 받는 것이 중요합니다.

Q5

자살을 시도했던 사람이 안정을 찾았습니다.
이제 괜찮은 건가요?



A. 보건복지부 자료에 의하면 자살 시도자의 1년 내 자살 재시도율은 16%입니다. 기분이 좋아진 것으로 인해 자살 시도를 할 에너지가 생길 수 있으므로 더 관심을 가져야 합니다.

'우리'가 함께 소중한 생명을 지킬 수 있습니다

통계청에 의하면 인구 10만명 당 자살자 수는 2017년 24.3명, 2018년 26.6명, 2019년 26.9명으로 계속 증가하고 있습니다. 2019년에는 하루 평균 37.8명으로 38분마다 1명씩 자살자가 발생했습니다. 우리나라는 2004년 제1차 자살예방 기본계획을 시작으로 제2차, 제3차(생명사랑플랜)을 수립하며 자살예방을 위한 국가적 노력을 하고 있는 상황이지만 감소 추세로 돌아서지 못하고 있는 실정입니다. 자살 현황을 통해 잘못된 선택을 하지 않을 수 있도록 '우리', 더 나아가 정부가 함께 막아야 한다는 것을 일깨우고자 합니다.

자료 출처 | 사망원인통계(통계청, 2015~2019)

2019 전국 자살현황

자살사망자 수 13,799명	자살률 (인구 10만명 당) 26.9명	하루 평균 자살 사망자수 37.8명
--------------------	-----------------------------	---------------------------

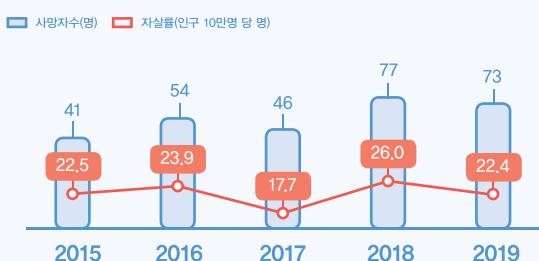
2019 세종시 자살현황

자살사망자 수 73명	자살률 (인구 10만명 당) 22.4명	하루 평균 자살 사망자수 0.2명
----------------	-----------------------------	--------------------------

최근 5년간 전국 자살사망자 및 자살률 추이



최근 5년간 세종시 자살사망자 및 자살률 추이



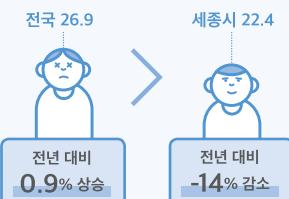
2019 전국 주요 통계 지표

전국	2019년(명)	전년 대비(%)	10년전 대비(%)
자살사망자수	13,799	0.9▲	-11.4▼
자살률 (인구 10만명 당)	전체	26.9	0.9▲
	남성	38.0	-1.4▼
	여성	15.8	6.7▲
	15세 미만	0.7	-7.8▼
	15 ~ 64세	27.4	1.6▲
	65세 이상	46.6	-4.1▼
	연령표준화자살률 (인구 10만명 당 명)	22.6	-0.0▼

2019 세종시 주요 통계 지표

세종시	2019년(명)	전년 대비(%)	10년전 대비(%)
자살사망자수	73	-5.2▼	-
자살률 (인구 10만명 당)	전체	22.4	-14.0▼
	남성	26.4	-30.3▼
	여성	18.4	29.6▲
	15세 미만	-	-100.0▼
	15 ~ 64세	26.7	4.1▲
	65세 이상	39.6	-52.2▼
	연령표준화자살률 (인구 10만명 당 명)	21.3	-13.0▼

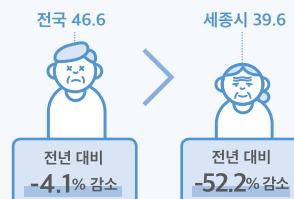
전국과 세종시 전체 자살률 비교 (2019년 기준/인구 10만명 당 명)



전국과 세종시 남,여 자살률 비교 (2019년 기준/인구 10만명 당 명)



전국과 세종시 65세 이상 자살률 비교 (2019년 기준/인구 10만명 당 명)



세종시 자살수준 평가(타 시·도 대비)

2019년 연령표준화 자살률을 적용하여 타·시·도 대비(전국 17개 시·도) 세종시의 자살 수준을 살펴보았습니다. 그 결과 여자 자살률, 20대, 50대, 80세 이상이 전국 대비 높은 수준으로 나타났으며, 약물 음독으로 인한 자살이 높게 나타났습니다. 최근 5년간 자살사망 추세를 적용한 황금 다이아몬드 모형*을 통해 세종시의 위험지표를 살펴본 결과 여자 자살률, 20대 자살률, 80세 이상 자살률이 높은 것으로 나타났습니다.

자료 출처 | 지역 자살사망자 동향 분석(중앙자살예방센터, 2020.12)

*자살률이 전국에서 상위이면서 증가 추세인 위험지표를 파악할 수 있는 모형

세종시 자살수준 평가(2019)

성별



자살수단



연령대

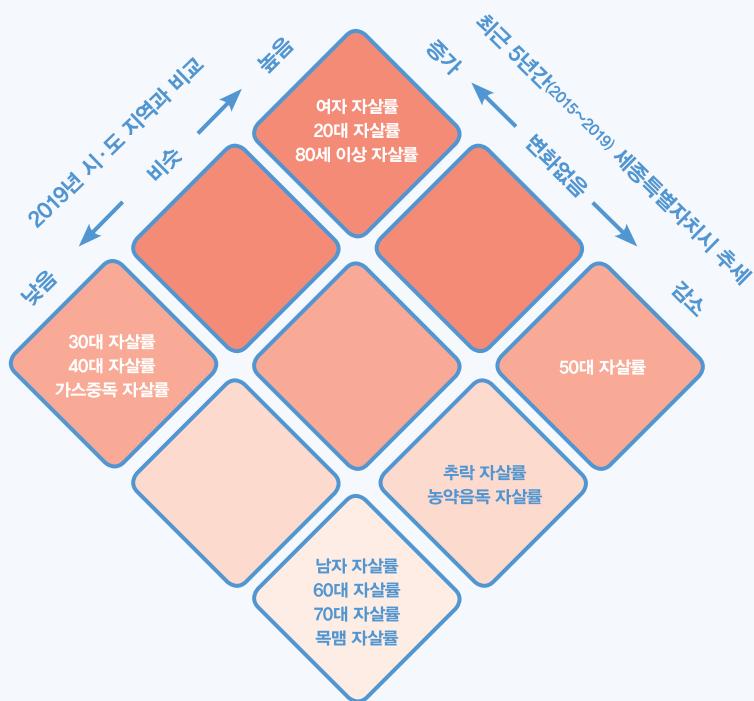
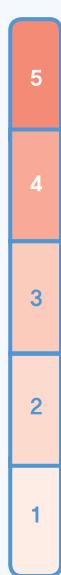


분류기준표

상위 25% 이내	상위 26~75%	상위 75% 미만	0명
높음	비슷	낮음	-

황금 다이아몬드 모형을 통한 자살사망 위험지표(2015~2019)

위험성의 크기



작은 관심으로 자살위험신호 확인하기

문득 ‘이 사람 이러다 자살하는 거 아냐?’라는 생각이 들었던 적이 있었나요? 그럴 때 어떻게 해야 할지 망설여졌다면 작은 관심으로 자살위험신호를 확인하고 도울 수 있다는 것을 기억하세요.

자료 출처 | 중앙자살예방센터

자살위험신호란 무엇일까요?

자살위험신호는 다음의 세 가지 변화로 가능해 볼 수 있습니다. 잘 기억해두었다가 다음과 같은 변화를 보이는 사람이 있으면 관심을 기울여 주세요.

언어의 변화

- 죽음에 대한 이야기를 자주한다.
- 자살에 대한 암시계획을 언급한다.
- 자기 비하적인 말을 한다.

※ SNS 등에서도 언어의 변화를 찾을 수 있습니다.

행동의 변화

- 약을 모으는 등 자살 수단을 마련한다.
- 중요한 것을 남에게 주는 등 주변 정리를 한다.
- 식사나 수면에 큰 변화가 있다.
- 혼자 있으려 하고 대화를 회피한다.

정서의 변화

- 사람들과 어울리는 것을 피한다(대인기피).
- 기준에 관심이 있던 것에 흥미를 느끼지 못한다.
- ‘우울하다’ 또는 ‘나 때문이다’와 같이 우울함과 죄책감을 표현한다.



Q1

궁금해요! 이렇게 해도 될까요?

Q. 상대방이 자살을 생각하지 않는데
괜히 물어봐서 오히려 충동적으로 자살을
생각하면 어떻게 하나요?

A. ‘자살 생각’을 물어보는 것은 자살 충동을 일으키지 않습니다.
자살에 관해 마음을 터놓을 수 있는 계기가 되어 도울 기회를 만들 수 있습니다.

자살위험신호를 느꼈다면 이렇게 해주세요!

물어보고, 들어주고, 연결하는 것만으로도 자살위험신호를 끄고 삶의 의지를 복돋울 수 있습니다.



Step1

물어보기



Step2

들어주기



Step3

연결하기

- 발견한 자살위험신호와 함께 자살에 대한 생각을 물어봐 주세요. 자살에 대해 함께 이야기할 수 있어야 자살을 생각하는 사람을 도울 수 있습니다.
- '자살 생각'이라는 단어를 부정적으로 표현하지 말고 '자살 생각' 그 자체에 관해 물어봐 주세요.
- '자살을 생각하고 있는 것은 아니지요?' 등의 표현은 이야기를 듣고 싶지 않다고 생각될 수 있으니 '자살을 생각하고 있나요?'와 같이 직접적인 표현을 사용해 주세요.

- 자살을 생각하게 된 이유를 물어보고 그런데도 지금 살아갈 수 있는 이유에 대해 들어줍니다. 도움이 필요한 사람과 삶의 이유를 함께 이야기하면서 생각을 전환할 수 있도록 돋는 것이 중요합니다.
- '그 나이 때에는 누구나 겪는 문제야' 등 충고를 하기보다는 도움이 필요한 사람의 이야기를 경청해주세요.
- '쓸데없는 생각하지 말고 네 할 일이나 '질해' 등 비아냥거리는 말은 더 큰 상처를 줄 수 있으니 하지 마세요.
- '진짜 힘들었겠다. 그렇게 힘들었는데 어떻게 견뎠어?' 등의 지지하는 말로 공감받고 있다는 걸 알려주세요.

- 도움을 줄 수 있는 전문가나 서비스를 제공하는 기관을 찾아갈 수 있도록 도와주세요. 첫 예약을 같이 하거나 함께 방문하는 것도 좋습니다.
- 도움을 받을 수 있는 사람(전문가 혹은 전문기관 등)을 소개해 주세요.
- 자살 도구를 가지고 있다면 상대방과 합의하여 폐기 또는 분리하여 위험한 환경을 바꿔주세요.
- 혼자 있지 않도록 해주고, 술은 권하지 말아주세요.

Q2

궁금해요! 이렇게 해도 될까요?

Q. 죽고 싶다고 말하는데 죽지 말라고 말하는 것이 도움이 되나요?

A. 죽음을 고민하는 사람에게 죽지 말라는 이야기는 도움이 되지 않습니다. '죽고 싶다'는 말에는 살고 싶다는 마음과 도와 달라는 요청이 담겨 있으니 관심(물어보기, 들어주기, 연결하기)을 주는 것이 도움이 됩니다.

다시 시작할 수 있도록 기억해두세요

사회가 부여한 수많은 'OO다움'이라는 인식 아래 우리는 서로에게 인내를 강요합니다. 그리고 힘든 감정이 쌓여 어떤 화를 불러올지 모른 채, '나 힘들어...'란 말을 잊어버리죠. 하지만 힘든 감정은 참기만 한다고 없어지지 않습니다. 그러니 'OO다움' 대신 '도움'을 말하세요. 자살 생각이 떠오를 때, 누군가 자살을 생각하고 있는 것이 느껴질 때 다시 시작할 수 있게 도와줄 수 있도록 기억해두세요.

말하지 않으면 몰라요



말하지 않으면 상대방은 알 수 없기 때문에 이야기하지 않으면 상황은 해결되지 않습니다. 도움이 필요하다면 손을 내밀어 보세요. 나누면 해결하기 쉬운 문제일 수 있습니다.

언택트(Untact)로 온(溫)택트!



단순한 소통도 기분전환을 불러옵니다. 고립과 함께 우울감에 빠져드는 것은 위험한 만큼 소통을 이어가세요. 거리는 멀어져도 마음을 가까이 두면 따뜻하게 연결될 수 있습니다.

천연 항우울제, 비타민D!



우울감이 든다면 낮 시간대 가벼운 실외 활동을 늘려보세요. 비타민D를 생성시켜주는 햇빛은 천연 항우울제와 같습니다. 가벼운 산책 등을 통해 충분히 햇빛을 쬐어 주세요.

'OO다움' 대신 '도움'!



우울함을 느낄 때 적극적으로 주변과 전문가의 도움을 받을 수 있도록 노력해야 합니다. 'OO다움' 대신(예: 학생다움, 남자다움) '도움'을 말하면 마음은 한결 가벼워지고 일상으로 돌아올 수 있습니다.



혼자

내가 할 수 있는 치료적 의사소통 방법

해야 할 일

- 경청** 상대방의 말의 내용과 비언어적 표현이 일치하는지 관찰합니다.
- 침묵** 시선을 계속 유지하며 무시당한다는 느낌이 들지 않도록 합니다.
- 명료화하기** 모호한 언어를 사용했을 때 명확한 설명을 요구합니다.
- 반영하기** 상대방의 느낌이나 생각에 견해를 섞지 않고 다시 표현합니다.
- 함께 시간을 공유하기** 상대방이 아무 말도 하고 싶지 않아 할 때, 곁에 머물며 함께 합니다.

주의해야 할 일

- | 비난하지 않기 | 충고하지 않기 | 감정표현 경시하지 않기 |
|--|------------------------------------|--|
| 비난은 불안, 죄책감을 느끼게 해 더 솔직하게 표현하는 것을 방해합니다. | 찾은 충고는 의존성을 키우고 스스로 결정하는 것을 방해합니다. | 매번 같은 대답은 상대방이 자신의 감정이 경시당하는 느낌을 받게 합니다. |

가족끼리 명령 대신 포옹!



가족과 함께 있는 시간이 늘어나면서 대화가 어려워졌다면 명령하고 있지는 않았는지 생각해보세요. 흔한 명령어는 상대방이 말을 꺼내기 어렵게 만듭니다.

귀 기울이면 들리는 마음



듣기 싫어하는 상대에게 진심을 말하기는 어렵습니다. 대화에 집중하고, 말을 중간에 끊지 말고, 같은 말이라도 따뜻하게 하며 소중한 사람의 경청자가 되어주세요.

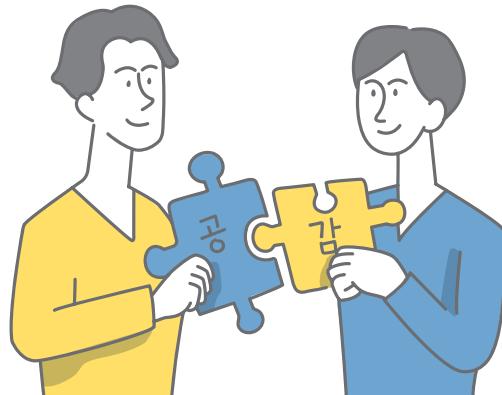
두드리면 열리는 마음



가족이라도 듣지 않는 진심을 알 수 없습니다. 질문을 통해 진심을 말할 수 있도록 '좋지', '싫지' 등의 말보다 '어떠니?'라고 물어봐 주세요.



충고보다 공감!



공감은 스스로 일어날 수 있는 힘을 줍니다. 답을 찾기 보다 있는 그대로를 듣고 공감해주세요. '네 마음은 괜찮니?'와 같이 상대방의 마음을 직접 질문하는 것도 방법입니다.

우리동네 마음 지킴이

아프거나 힘들 때 치료와 도움을 받는 것은 자극히 정상적인 일입니다.
마음도 마찬가지입니다. 혼자 힘들어하지 말고 도움을 청하세요. 내가 살고 있는
우리동네에는 행복을 전해주는 많은 기관들이 당신을 기다리고 있습니다.



사랑을 나누고, 사람을 살리고, 건강을 지키는 세종특별자치시 정신건강복지센터

주요 서비스

- 정신건강 선별검사 / 센터 방문 및 전화 상담
가정 방문 상담(찾아가는 서비스) 등
- 정신건강 교육 프로그램 / 지역사회 서비스 연계 및 치료비 지원 등
- 세종시민이라면 언제, 어디서든, 누구나 무료로 이용할 수 있는 비대면
정신건강 마음챙김 사업
- 나의 마음건강문제 및 고민을 접수하면 24시간 이내 정신건강
전문가가 맞춤형 답변 및 처방을 제공하는 서비스

이용 안내

이용시간: 월~금 / 09:00~18:00 **이용방법:** 전화 예약 또는 방문

북부센터: 세종시 조치원읍 수원지1길 16 세종시립의원 2층 /
044-861-8520~7,9

남부센터: 세종시 사파로 14 사파종합복지센터 312호 / 044-863-9414~8

온라인 서비스

온라인 접속 방법

포털사이트에서 '세종시건강복지센터', '세종시 정신건강서비스',
'세종시 마음건강 로켓처방' 검색

온라인 참여 방법

PC 및 모바일로 홈페이지 접속 → '마음건강 로켓처방' 버튼 클릭
→ 나의 마음건강문제 접수 → 맞춤형 처방 받기(24시간 이내 전문가
답변 제공)

참여 혜택

로켓처방 만족도 평가 시 모바일 쿠폰 발송 / 처방 실천 시
오감키트 선물 배송

문의

044-861-8520 / <http://rocket.sjcmhc.com>

더불어 살 줄 아는 사람을 위한 청소년 공동체 세종특별자치시 청소년상담복지센터

주요 서비스

청소년 전화 1388

이용방법: 044-1388

주요내용: 심리상담 및 위기·긴급 상담의 경우 신변에 위험이
있을 시 구조를 요청하면 즉시 찾아가 구조·보호합니다.

사이버상담

상담게시판에 올린 청소년의 고민 내용에 전문상담사가
심리상담을 제공하며, 모든 내용은 비밀이 보장됩니다.

개인상담

이용방법: 044-1388 → 상담 신청 → 사례판정위원회 →
상담자 배정 및 개별 연락

주요내용: 친구관계 및 학교생활에 어려움이 있을 때
학업 및 진로에 고민이 있을 때
부모·자녀, 형제·자매 간 갈등이 있을 때
인터넷·스마트폰 과의존으로 일상생활에 어려움이 있을 때



시민의 건강을 위해 언제나 노력하는 세종특별자치시 보건소

자살예방사업

- 위험군 집단상담프로그램 운영
- 생명사랑 힐링멘토: 지역사회 내 우울(자살) 위험군 조기 발견
및 기관 연계

문의 및 자살예방 상담 전화:

24시간 정신건강상담전화 1577-0199

주소: 세종특별자치시 조치원읍 건강길 16

치료
처방

마음이 아플 때 주저하지 말고 찾아가세요
우리동네 병원(정신건강의학과)

주요 서비스

- 정신과 전문의 상담치료
- 증상에 맞는 약물치료
- 정확한 진단을 위한 심리검사 등

- * [건강보험심사평가원] 홈페이지에 병원 및 약국 찾기 서비스를 이용하면 우리동네 병원 정보를 알 수 있습니다.
- * 우리동네에 나와 잘 맞는 병원을 찾기 위해 정신건강복지센터의 도움을 받아 볼 수도 있습니다.
- * 치료 및 검사 비용은 병원과 서비스 별로 상이합니다.

SAFETY TEST | 누구나 걸릴 수 있는 마음의 감기 '우울증'

나도 우울증인가요? 자가테스트

우울증 초기에는 본인이 우울증을 겪고 있다는 사실을 인지하지 못하는 경우도 있다고 합니다.

우울증에 대해 관심을 기울일 수 있도록 자가진단 테스트와 극복 방법을 함께 알아봅니다.

자료 출처 | 중앙자살예방센터

①극히 드물었다(1일 이하) ②가끔 그랬다(1~2일) ③자주 그랬다(3~4일) ④대부분 그랬다(5~7일)

1) 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮았다	① ② ③ ④	11) 잠을 설쳤다. 잠이 안 왔다	① ② ③ ④
2) 입맛도 없었고, 먹고 싶지도 않았다	① ② ③ ④	12) 비교적 잘 지냈다*	① ② ③ ④
3) 가족이나 친구가 도와줘도 우울한 기분이 나아지지 않았다	① ② ③ ④	13) 평소보다 말을 적게 했다. 말수가 줄었다	① ② ③ ④
4) 나도 다른 사람들만큼 능력 있다고 느꼈다*	① ② ③ ④	14) 세상에 홀로 있는 것처럼 외로웠다	① ② ③ ④
5) 어떤 일을 하든 집중하기 힘들었다	① ② ③ ④	15) 사람들이 나를 차갑게 대하는 것 같았다	① ② ③ ④
6) 우울했다	① ② ③ ④	16) 큰 불만없이 생활했다*	① ② ③ ④
7) 하는 일마다 힘들다고 느껴졌다	① ② ③ ④	17) 갑자기 울음이 나왔다	① ② ③ ④
8) 앞일이 암담하게 느껴졌다	① ② ③ ④	18) 슬펐다	① ② ③ ④
9) 내 인생은 실패작이라고 느꼈다	① ② ③ ④	19) 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다	① ② ③ ④
10) 두려웠다	① ② ③ ④	20) 도무지 월 시작할 기운이 안 났다	① ② ③ ④

점수 계산 | ①0점 ②1점 ③2점 ④3점 / *4, 12, 16번은 ①3점 ②2점 ③1점 ④0점으로 계산합니다.

점수 합산 결과 | 0~20점 → 정상적인 우울감 / 21~40점 → 주의가 필요한 우울감 / 41~60점 → 심각한 우울증

BOX TIP | 우울증 극복 방법



전문가의 도움 받기

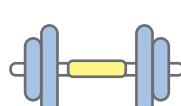
※우리동네 마음지킴이 내용을 참고하세요



주변 사람들에게
도움 요청하기



술이나 담배,
불법적 약물 피하기



신체적 활동과 걷기, 조깅, 수영 등
자신이 즐길 수 있는 운동하기



INTERVIEW | 세종특별자치시 정신건강복지센터 김현진 前 센터장

당신을 대신할 수 있는 건 아무것도 없습니다

잘 사는 것(Well-Being)만큼이나 중요한 것이 아름답게 생을 마무리하는 것(Well-Dying)이라고 하죠.
하지만 나이가 들수록 질병에 노출되고, 가족이 해체되고, 1인 가구가 증가하면서 자살률이 높아지고 있는데요.
오늘은 세종특별자치시 정신건강복지센터의 김현진 前 센터장과 함께 자살 예방에 관한 이야기 나눠봅니다.

프리랜서 작가 이윤숙 (이하 이) | 먼저 간략한 본인 소개 부탁드릴까요?

김현진 (이하 김) | 안녕하세요. 저는 세종특별자치시 정신건강복지센터장이자 세종충남대학교병원 정신건강의학과 전문의 김현진이라고 합니다.

이 | 세종특별자치시 정신건강복지센터장으로 계시는데요. 이곳은 어떤 곳인가요?

김 | 세종특별자치시 정신건강복지센터는 세종특별자치시의 위탁을 받아 운영하는 기관인데요. 세종시민의 우울, 스트레스, 자살예방 등 정신건강의 위기상황에 대한 예방과 조기 발견, 치료 연계뿐만 아니라 정신건강 문제로 어려움을 겪고 있는 분들과 그 가족 나아가 세종시민의 정신건강 복지를 위해 전문적인 서비스를 제공하는 곳입니다.

이 | 안타깝게도 대한민국은 OECD 국가 중 자살률 1위라는 오명을 벗어나지 못하고 있습니다. 그 이유가 무엇일까요?

김 | 대한민국은 남들보다 더 많이 소유하고 더 좋은 것을 먹고 누리면 행복하다고 느끼는 이른바 물질적인 지표에 행복감을 느낍니다. 또한 미디어와 SNS의 발달로 타인과의 비교와 그로 인한 자존감 저하 등도 우울감에 빠져 자살률을 높이는 이유입니다. 그리고 간과할 수 없는 정신건강과 관련한 뿌리 깊은 문제를 들 수 있는데요. 보험 가입과 취업에 장애 요소가 된다는 생각

때문에 치료를 받아야 할 분들이 제때 치료를 못 받거나 안 받는 경우가 많아 자살률이 떨어지지 않는다고 생각됩니다.

이 | 2019년에는 하루 평균 38명이 스스로 생을 마감했다고 합니다.

한국사회의 정신건강 문제에도 빨간 불이 켜졌다고 할 수 있을 것 같아요.

김 | 자살률을 높이는 요인인 우울증은 흥미나 즐거움을 상실해 불안하고, 슬프고, 공허한 감정이 오랫동안 지속되는 상태를 말하는데요. 이로 인해 무기력하거나 쉽게 흥분을 하는 등 극단적인 모습을 보이고, 염세적이고 절망적인 생각을 반복해 자살의 유혹에 시달리기도 합니다. 우울증이 오래가면 마음의 병이 깊어져 결국 자신을 죽음으로 몰고 가는데요. 적극적인 치료뿐만 아니라 정신건강 문제를 개인의 문제로만 치부하지 말고 우리 사회가 이 문제를 정면으로 이해하고 받아들이는 노력이 필요해 보입니다.

이 | 작년부터 이어진 코로나19로 인해 모두가 힘들고 어려운 시간을 보내고 있습니다. '코로나 블루'나 '코로나 레드' 같은 정신적인 문제를 많이들 호소하고 있는데요. 의료 현장에서도 체감하시는지요?

김 | 아이들이 등교하는 횟수가 줄어들다 보니 학교에서의 자살이나 자해 문제들은 많이 줄었는데요. 이러한 문제들이 집안으로 들어가 더 꽂아서 나타나는 경우가 많습니다. 실제 상담자의 경우 아예 학교를 포기해 버리기도

하고요. 자녀들과 함께 하는 시간이 늘면서 못 견디겠다는 부모도 있습니다. 폐업한 자영업자, 취업이 안 되는 취준생들도 더욱 늘어 코로나19로 인해 정신 건강이 악화된 것으로 보여집니다. 특히 2018년 지역사회 건강조사에 비해 우울 위험군, 자살 생각률 모두 큰 폭으로 증가하여 기존의 건강한 사람도 불안과 우울감을 겪고 있어 마음 건강 회복을 위한 심리상담, 치유 프로그램 등이 필요한 것으로 파악됩니다. 아마 2020년은 코로나19에 대한 영향으로 자살률이 전년 대비 증가할 것으로 예상됩니다.

이 | 전국과 비교해 본다면 세종시의 자살 인구는 어느 정도 될까요?

김 | 세종시는 급격한 도시 성장과 인구 유입 증가로 정신질환 취약 계층의 인구가 증가하고 있습니다. 인구 10만명당 자살률은 2016년 23.9명까지 증가하여 전년 대비 전국에서 가장 많은 증가를 보였으나, 2017년에는 17.7명으로 전국 최하위로 크게 감소하였습니다. 2018년의 경우 다시 증가하여 전국에서 가장 큰 증가폭을 보였고, 2019년에는 또 감소한 것으로 나타났습니다. 세종시의 경우 타 지역에 비해 인구학적 변화가 크기 때문에 자살률의 증감 폭을 예측하기 어려운 경향이 있어 보다 인구동향이나 사회적 분위기 등에 면밀히 관심을 갖고 접근해야 합니다.

이 | 노인들의 고독사 문제도 빼놓을 수 없는 사회 문제인데요. 전국 그리고 도농복합 도시인 세종시의 상황은 어떤가요?

김 | 대한민국의 인구추이가 급속도로 초고령사회로 변화되고 있고 특히 홀로 거주하는 노인의 고독사 문제가 사회적 문제로 대두되고 있습니다. 이에 세종시 관내에 홀몸노인의 고독사 방지를 위한 각종 시책 추진과 체계적이고 효과적인 민관 협력 체계를 구축 및 활용을 위해 우리 센터에서도 다각도로 노력하고 있습니다. 노인의 고독사가 새로운 사회문제로 대두되고 있는 현 시점과 예방 차원의 선제적 정책 대응이 필요한 상황으로 인식하고 있는 상황입니다.

이 | 최근 청소년 자살문제도 대두되고 있는데요. 세종시는 젊은 도시다 보니 아이들도 많이 거주하는 곳이잖아요. 세종시는 어떤 상황인가요?

김 | 세종시는 신도심의 아동, 청소년 인구가 매년 증가하고 있으며 전학으로 인한 교우관계 및 학업 환경 변화로 정신건강 문제가 증가되고 있습니다. 하지만 새로 생기는 도시다 보니 기반 환경이나 네트워크가 다소 미비해 아이들끼리의 커뮤니티 형성이 어렵습니다. 때문에 저희 센터에서는 전학 학생을 포함한 아동, 청소년 고위험군 조기 발굴을 위한 학교 개입을 진행하고 있습니다.

이 | 정서적, 심리적 고통에 힘겨워하는 분들이 극단적인 선택을 하기 전에 주로 어떤 암시를 하나요?

김 | 자살로 사망한 사람의 92%가 신호를 보인다고 하는데요. 여기에는 언어적, 행동적, 상황적 신호가 있습니다. 언어적으로 자기 비하, 신체적 불편 호소, 죽음에 대한 이야기를 자주하는 모습을 보이고요. 행동적 신호는 공격적인 행동, 감정의 변화, 주변을 정리하거나 평소와 다른 모습을 보입니다. 마지막으로 상황적 신호는 가족관계, 경제적, 연애 등의 스트레스를 악화시키는 상황들에 처해 있는 경우에 해당됩니다. 자살을 암시하는 신호들을 감지했을 때 도움을 줄 수 있도록 정신건강복지센터나 관련 기관에 도움을 청할 수 있어야 합니다.

이 | 죽음에 대한 암시는 살고 싶다는 마음과 도와달라는 요청이 담겨 있다고 하는데요. 소중한 생명을 살리기 위해 주변 사람들은 어떤 노력을 기울여야 할까요?

김 | 우리가 가장 먼저 해야 하는 것은 자살을 생각하고 있는 사람에게 다가가 자살 생각을 묻고, 죽음의 이유를 적극적으로 듣고, 살고 싶은 마음을 찾을 때까지 충분히 경청과 함께 힘을 실어주는 것이 중요합니다.

이 | 코로나19 상황에서 마음방역을 위해 스스로가 어떠한 마음가짐을 가져야 할까요?

김 | 최근 감염병으로 인한 외부 활동의 제약이 장기화되면서 정서적, 심리적으로 어려움을 겪고 있는 분들이 많이 계십니다. 정신건강을 유지하기 위해서는 수면, 식사, 규칙적인 운동과 같은 가장 기본적인 것들을 잘챙기면서 변화되는 스스로의 감정 상태를 점검해 가면서 나를 돌보고 잘 가꿔준다고 생각하면 좋을 것 같습니다.

이 | 정신건강복지센터에서는 자살 예방을 위해 어떠한 사업들을 추진해 나가고 계신가요?

김 | 정신건강복지센터에서는 정신건강 및 자살 위기 상담 운영을 진행하고 있고요. 자살 고위험군 위기 개입을 하며 자살 시도자 사례 관리, 유족 상담 및 프로그램 진행을 합니다. 또, 자살예방 교육 및 프로그램을 운영하며 자살 예방 생명 지킴이를 양성 하는 등 다양한 프로그램들을 운영하고 있습니다.

이 | 건강하고 활기찬 인생을 위해 개인의 노력도 중요하지만 지자체가 예방 그물망이 돼 줄아 한다고 생각합니다. 일본과 핀란드의 경우 지역사회 참여로 자살률을 크게 낮혔다고 하던데, 센터에서는 어떠한 지역특화사업을 추진하고 있나요?

김 | 지역 특화사업으로 청년 마음 건강 지원 사업 <청춘상담소>를 통해 세종시 관내 청년을 대상으로 심리지원을 통해 자살예방을 도모하는 정책을 추진중에 있습니다. 또한 자살 예방 준전문가 <생명사랑 마음지기> 양성 사업을 진행하며, 풀뿌리 지역 주민의 역량 강화를 통해 자살 고위험군 밀착 개입을 통한 촨촘한 지역 안전망 형성을 위해 자살 예방 사업들을 병행해 나가고 있습니다.

이 | 광활한 우주 안에 당신을 대신할 수 있는 건 아무것도 없습니다. 당신은 존재 자체만으로도 존귀합니다. 모두가 소중하고, 귀중한 존재. 그래서 우리의 삶은 더 가치 있는지도 모릅니다. 행복은 멀리 있지 않습니다. 일상 속 작지만 소소한 행복을 만끽하며 우리, 즐겁게 살아봅시다.



SAFETY NOW | 생명을 살리는 일

삶에 가치를 더하는 ‘같이’

중앙자살예방센터에서 발간하는 ‘지역 자살사망자 동향분석’에 따르면 정부는 2022년까지 자살률 최고점이었던 2011년 대비 절반 수준(46%) 감소를 목표로 세웠다. 전국은 2019년 자살률(인구 10만명 당) 26.9명으로 2022년까지 목표치 17.0명을 달성하기 위해 매년 약 3.3명씩 감소해야 하며, 자살자 수는 3년간 5,072명의 생명을 살려야 한다.

통계청 2019년 사망원인통계에 따른 2019년 전국 자살률(인구 10만명 당)은 26.9명을 차지했다. 자살률 추이는 외환위기 때였던 1998년에 급격히 증가하여 2011년에 31.7명으로 최고치를 기록하였고, 이후 2017년까지 감소하는 추세였으나 2018년에 전년 대비 2.3명(9.5%) 증가했다. 자살률 증가율이 가장 높은 연령대는 10대(22.1%)이고 남성은 40대(17.3%), 여성은 10대(66.7%)에서 가장 높았다. 우리나라의 자살률은 다른 나라와 비교하면 더욱 심각한 상황이다. 2019년 인구당 자살률이 OECD 국가 중 1위로 OECD 국가 평균보다 2배 이상 높다. 2003년부터 2019년까지 2017년 한 해를 제외하고는 OECD 국가 자살률 1위를 기록했다.

정부는 지난 1월에 제2차 정신건강복지계획을 발표하면서 자살 고위험군을 선제적으로 발굴하는 등 자살 예방 인프라를 강화하겠다고 밝혔다. 생명지킴이 비대면 교육 활성화와 함께 전문 생명지킴이 제도를 도입하여 자살 고위험군을 적극적으로 발굴하고, 자살시도자 및 자살 유족 등 고위험군에 대한 사후 관리를 전국으로 확대할 계획이다.

한편, 전북 전주시의 한 마트에 온 손님이 소주와 번개탄을 구입하자 이를 본 마트 주인이 극단적 선택을 의심하고 경찰에 신고해 소중한 생명을 구했다. 또 광주 어등대교에서 다리 난간을 넘어가려는 여성을 운행 중이던 차를 세우고 달려온 시민들이 구조한 일도 있다. 결국 주변의 작은 관심과 따뜻한 위로가 극단적인 선택을 하려던 소중한 생명을 살려낸 것이다.

정부 차원의 선제적인 노력은 응당 필요한 것이고 지속되어야 당연하지만

자살의 주요 원인이 정신적·정신과적, 육체적 질병, 가정 등 지극히 개인적인 이유라는 것을 생각하면 실질적인 효과를 얻을 수 있는 것은 주변의 관심일 수밖에 없다. 중앙자살예방센터에 따르면 우리나라 국민 59.9%가 정신건강 문제를 경험한 적이 있으며, 이중 39.5%가 상담을 받은 적 없다고 답했다. 그러나 우울, 불안, 극심한 스트레스 등 정신건강 문제는 적절하게 관리하지 않으면 자살 위험이 커지는 만큼 적극적으로 주변과 전문가의 도움을 받을 수 있도록 노력해야 한다. 무엇보다 우울증은 치료 가능하고 자살은 예방 가능하다는 사실을 잊지 말고 주위에 자살 징후를 보이는 사람이 있다면 물어보고, 들어주고, 전문가의 도움을 권하는 등 관심을 아끼지 말아야 할 것이다.

글 | 유정(오세이프 에디터)

정책 홍보 BOX

세종시민이라면 누구나 안심할 수 있도록

시민안심보험, 더 좋아졌어요!

세종시가 직접 보험사와 계약하고, 보험료를 부담해 각종 재난·사고 등으로 인한 사망 또는 후유장해, 부상을 입은 시민에게 보험사를 통해 보험금을 지급하는 시민안심보험! 보장 항목을 확대하여 세종시민이라면 누구나 더 좋아진 시민안심보험을 만나실 수 있습니다.

구 분	보장내용	보장금액
자연재해사망	세종시민이 자연재해로 인해 사망한 경우 (만15세 미만자 제외)	1,000만원
폭발, 화재, 불교, 사태 상해 사망	세종시민이 폭발, 화재, 불교, 사태 사고로 상해 사망한 경우 (만15세 미만자 제외)	1,000만원
폭발, 화재, 불교, 사태 상해 후유장해	세종시민이 폭발, 화재, 불교, 사태 사고로 상해 후유장해가 발생한 경우	1,000만원 한도
대중교통 이용 중 상해 사망	세종시민이 대중교통 이용 중 상해 사망한 경우 (만15세 미만자 제외)	1,000만원
대중교통 이용 중 상해 후유장해	세종시민이 대중교통 이용 중 상해 후유장해가 발생한 경우	1,000만원 한도
스쿨존 교통사고 부상치료비	세종시민(만12세 이하)이 어린이보호구역으로 지정한 지역에서 교통사고로 상해를 입은 경우	부상등급 1~5급 1,000만원
뺑소니·무보험차 상해사망	세종시민이 뺑소니사고 또는 무보험자동차에 의한 사고로 사망	300만원
뺑소니·무보험차 상해후유장해	세종시민이 뺑소니사고 또는 무보험자동차에 의한 사고로 상해 후유장해 발생	300만원 한도
확대 강도 상해사망	세종시민이 강도에 의한 상해의 직접결과로써 사망한 경우	1,000만원
강도 상해후유장해	세종시민이 강도에 의한 상해의 직접결과로써 상해 후유장해가 발생한 경우	1,000만원 한도
의료사고 법률지원	세종시민이 의사의 진단에 따른 치료 중 또는 그 치료의 직접결과로 의료사고가 발생하여 법원에 소를 제기한 경우(1심에 한하여 1사고당 변호사 척수금 80%)	1,000만원 한도

- 피보험자
세종시에 주민등록을 두고 있는 모든 시민(외국인 포함)

- 보험기간
2021.4.29~
2022.4.28(1년)

- 보험료
세종시청에서 일괄 납부
- 보험금 청구
보험장구서, 주민등록등(초)본, 신분증, 통장 사본 등

※ 자세한 사람은 보험사로 문의[NH농협 손해 보험 고객센터 (TEL 1644-9666)]



QR code
QR코드로 접속하면 '시민안심보험'에 대한 더 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

〈세종시 안전도시위원회 안건 제58호〉

제방도로에서는 보행자의 안전을 생각해주세요

'타요' 보다 '걸어요'가 안전해요!

금강변 제방도로는 금강 수변공원과 인접하여 많은 시민들이 산책로로 이용하고 있습니다. 그러나 제방도로의 특성상 하천관리를 위한 차량의 진·출입으로 인해 보행자 전용도로로 운영이 어려운 상황입니다. 더불어 자전거와 전동킥보드까지 동시에 이용하고 있어 충돌위험이 높습니다. 작은 안전사고도 큰 부상으로 이어질 수 있는 만큼 자전거 및 전동킥보드 이용자는 제방도로보다 자전거 전용도로를 이용해주세요!





코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙

흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기기침이나 재채기할 때
옷소매로 입과 코 가리기씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기발열, 호흡기 증상자와의
접촉 피하기의료기관 방문 시
마스크 착용하기사람 많은 곳
방문 자제하기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수

* 발열, 호흡기 증상(기침, 목이물 등)이 나타난 사람

유증상자* 예방수칙

등교나 출근을 하지 않고
외출 자제하기3~4일 경과를 관찰하며
집에서 충분히 휴식 취하기의료기관 방문 시
마스크 착용 및 차자 이용하기진료 의료진에게 해외여행력 및
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우
콜센터(☎1339, 지역번호+120),
관할보건소 문의 및
선별진료소 우선 방문 후 진료받기국내 코로나19 유행지역에서는
외출, 타지역 방문을 자제하고
격리자는 의료인, 방역당국의
지시 철저히 따르기* 코로나바이러스감염증-19 정보는 코로나19 공식페이지 ncov.mohw.go.kr 에서 확인하세요!

발행 세종특별자치시 시민안전실 안전정책과

발행일 2021년 06월

문의 안전정책과
044-300-3613~4

기획 대전세종연구원 도시안전연구센터

디자인·제작 안전디자인연구소 오세아이프

안전문화매거진 <세종에서 안전하게 오래살기>는 세종특별자치시, 안전도시위원회, 대전세종 연구원 도시안전연구센터, 안전디자인연구소 오세아이프(OSAFE)와의 협업을 통해 제작되었습니다. 본 매거진의 발간으로 안전의 중요성에 대해 더욱 깊이 공감할 수 있도록 돋는 것은 물론, 안전에 관해 꼭 필요한 정보를 공유하며 ‘세상에 도움이 되는 가치’를 만들고자 합니다.



QR code

홈페이지(sejong.go.kr)와
QR 코드로도 안전문화매거진
<세종에서 안전하게 오래살기>를
만나실 수 있습니다.