자살 사안 이후 교회를 위한

긴급목회돌봄

매/뉴/얼

주관 | LifeHope 기독교 자살예방센터

기독교대한감리회 총회 인준기관 및 비영리사단법인
두드림자살예방중앙협회
The Knocking Central Corporation for a Suicidal Prevention

KAPC 한국목회상담협회
THE KOREAN ASSOCIATION OF PASTORAL COUNSELORS

협력 | 기독교대한감리회 본부선교국

자살 사안 이후 교회를 위한

긴급목회돌봄

매/뉴/얼

주관 | LifeHope 기독교 자살예방센터

기독교대한감리회 총회 인준기관 및 비영리사단법인
두드림자살예방중앙협회
The Knocking Central Corporation for a Suicidal Prevention

KAPC 한국목회상담협회
THE KOREAN ASSOCIATION OF PASTORAL COUNSELORS

협력 | 기독교대한감리회 본부선교국

본 자료는 한국생명존중희망재단에서 발간한
“자살이 발생한 조직 관리자를 위한 지침서”를 기반으로 작성되었습니다.

발간사

지금으로부터 약 25년 전인 1997년 우리나라는 자살률이 급격히 증가하기 시작했습니다. 급기야 2003년에는 한 해 자살자 수가 10,000명을 넘어섰고, 2011년에는 15,906명으로 최고치에 이른 후 다행히도 최근까지는 점차 감소세를 보이고 있습니다.

이는 자살에 대한 심각성을 인식하여 국가적으로 각고의 노력을 기울인 결과이므로 매우 긍정적으로 평가할 수 있을 것입니다. 그럼에도 불구하고 우리나라는 여전히 한 해 13,000여 명 정도에 이르는 생명이 자살로 인해 스러져가고 있습니다.

그 가운데 기독교인들은 과연 얼마나 될까요? 통계가 나온 적은 없지만, 우리나라 전체 인구 중 기독교인 비율 20%를 에누리 없이 그대로 적용해 본다면 대략 2,600명에 해당됩니다. 실로 엄청난 숫자입니다. 매년 대형교회가 하나씩 사라지고 있는 셈이니까요. 2021년 한 해 동안 교통사고 사망자 수가 2,910명이었던 것에 비교해 본다면 그 심각성을 짐작하고도 남음이 있습니다.

그렇다면 우리 교회는 이에 대해 적절히 대응하고 있을까요? 자살을 예방하기 위해 무엇을 하고 있을까요? 자살 위기자를 돕기 위해 무엇을 하고 있을까요? 자살 사안이 발생했을 때 효과적으로 대응하기 위해 어떤 노력을 하고 있을까요? 그리고 자살자로 인해 생겨나는 유족들과 지인들 그리고 부정적인 영향을 받고 있는 많은 교우들을 돌보기 위해 어떤 노력들을 해 왔을까요?

안타깝지만, 그동안 우리 교회는 이를 위한 노력과 시도에 그다지 관심이 없었습니다. 오히려 숨기고 감추기에 급급했습니다. 은혜가 되지 않으므로, 선교에 걸림돌이 되므로, 목회자의 흠결이 될 수 있으므로… 우리 교회는 그들을 외면해 왔습니다. 결국, 상처는 더욱 커져만 갔고 교회 내 문제들은 점차 확대되어 갔습니다. 이러한 우리 교회의 모습은 과연 하나님 자녀 공동체로서, 예수님의 동행자 공동체로서 적절한 모습일까요?

오늘 우리의 작업은 이러한 문제의식에서부터 시작되었습니다. 그리고 그 일환으로서 **『자살 사안이 발생한 교회를 위한 긴급목회돌봄 매뉴얼』**을 제작하여 전국 교회에 보급하고자 합니다.

이 매뉴얼이 긴급 상황에서 어쩔 줄 몰라 당황해하는 목회자들에게 효과적인 가이드가 되기를 바랍니다. 더 나아가, 자살을 생각하고 있는 교우를 위해 그리고 자살자 주위에 방치되어 있는 수많은 유족들과 지인들과 교우들을 위해 교회가 할 수 있는 역할이 무엇인지 함께 고민하며 다양한 대책들을 세워 나아가는 계기가 되기를 바랍니다.

어렵고 힘든 길이지만 하나님께서 주신 귀한 생명을 지켜내기 위해 함께 노력하기를 간절히 기원합니다.

2022년 9월 10일

두드림자살예방중앙협회 **회장 김 연 규**

라이프호프기독교자살예방센터 **대표 조 성 돈**

한국목회상담협회 **회장 김 기 철**

목 차

Ⅰ. 자살 및 자살 유족의 특징에 대한 올바른 이해 08p

1. 자살의 정의
2. 자살에 대한 이해
3. 자살 현황과 실태
4. 자살의 원인
5. 자살 유족의 특징
6. 자살 유족의 애도 단계

Ⅱ. 긴급 목회 돌봄에 대한 이해와 활용법 12p

1. 긴급 목회 돌봄이란 무엇인가?
2. 긴급 목회 돌봄은 왜 필요한가?
3. 긴급 목회 돌봄 매뉴얼 활용 대상 및 방법

Ⅲ. 즉각 대응 [사건 직후 ~ 24시간 이내] 14p

1. 주요 핵심 내용 Checklist
2. 자살 사건 파악 및 즉시 대응
   1) 교회시설 내에서 사망
      ① 사건 신고
      ② 사건 현장 및 안전 확보
      ③ 사건 보고
   2) 교회시설 이외에서 사망
      ① 사실 확인 및 정보 수집
      ② 사건 보고
   3) 긴급 목회 돌봄 위원회 소집
      (1) 긴급 목회 돌봄 위원회 구성 및 활동 계획 안내
         ① 긴급 목회 돌봄 위원회 구성
         ② 긴급 목회 돌봄 위원회 활동 계획 안내

4) 조직 내 공식 입장 결정
① 자살사건 관련 정보 통합 및 공유
② 자살 사망 공지에 대한 결정
③ 유족을 위한 지원사항 논의
④ 교회 내 교인들을 위한 지원사항 논의 및 계획수립
5) 위기대응 활동
(1) 유족 접촉 및 지원
① 애도 표현
② 교회 내외의 유족지원 정보 안내 및 자원 제공
③ 고인에 대한 행정절차 안내 및 진행
④ 장례 절차 확인
(2) 교회 내 자살 사망 공지
① 공식 부고 안내문 전달
(3) 언론대응
① 언론보도 모니터링
② 언론대응

Ⅳ. 초기 대응 [24시간 이후 ~ 장례식] 24p

1. 주요 핵심내용 Checklist
2. 영향받은 교인을 파악하고 연결하기
1) 교인들과의 소통
① 영향 받은 교인 파악
② 교인과의 담화
2) 도움 정보 제공 및 전문기관 연계
① 도움 정보 제공
② 고위험 교인 파악 및 전문기관 연결

3) 자살 사후대응 전문기관 의뢰
(1) 자살 사후대응 의뢰 절차
① 교인을 위한 자살 사후대응 지원에 대한 계획 수립
4) 장례식 지원 및 기타 점검사항
(1) 장례식 지원
① 장례식
② 장례식 외 추모활동
③ 유족의 비정상적인 반응과 대처
④ 모방 자살을 막기 위한 사후관리 지침
(2) 고인 유품 정리
① 유품 정리에 대한 논의
(3) 안전한 환경 조성
① 정규 스케줄 복귀 및 유지
② 안전관리

Ⅴ. 중기 대응 [장례식 이후 ~ 3개월 이내] 30p

1. 주요 핵심내용 Checklist
2. 유품 정리 및 행정 절차 지원
1) 유품 정리
2) 유품 정리 방법
3) 행정 절차 지원
3. 애도 과정 지원
1) 애도 과정
2) 애도 심방
3) 기타 애도 과정 지원
4. 유족과 지인을 위한 정서적 지원 체계 마련
1) 정서적 지원 체계 필요성
2) 정서적 지원 방법

5. 교회 공동체 지원 체계 마련
1) 교회 공동체 지원 체계 필요성
2) 지원 체계 마련을 위한 점검 사항(첨부자료 3, 4)
3) 교회 공동체 지원 체계
4) 사건 처리 담당자 및 관리자 지원 체계

Ⅵ. 장기 대응 [3개월 이후 ~ 1년] 34p

1. 주요 핵심내용 Checklist
2. 사후 관리
1) 지속적인 점검
2) 각종 기념일 반응
3) 기념일 반응 개입 계획
3. 사후 대응에서 사전 예방으로의 전환
1) 필요성
2) 자살예방 교육 체계 (생명지킴이-Gate Keeper 교육)
3) 주의 사항
4. 평가 작업

Ⅶ. 도움 받을 기관 38p

1. 공공기관
2. 민간단체

Ⅷ. 기독교 유족 지원 프로그램 40p

1. 마음이음예배
2. 토닥임 프로그램

Ⅸ. 장례 예식서 예시 41p

Ⅰ. 자살 및 자살 유족의 특징에 대한 올바른 이해

1. 자살의 정의

국립 국어원 표준국어대사전에 따르면 자살은 한자어 自(스스로 자)와 殺(죽일 살)로 '스스로 자기의 목숨을 끊음'이라고 명시되어 있다. 또한 자살은 영어로 'suicide'로 라틴어인 'sui(자기 자신)'과 'cide(결단하다 또는 잘라내다)'라는 두 단어로 이루어진 복합어이다. 즉, 자살은 자신이 자기 자신(생명)을 잘라내는 것(단절하는 행위)을 의미한다.

2. 자살에 대한 이해

- 자신을 향한 폭력

자살은 죽으려는 의도를 가지고 자기 자신에게 상처를 입히고 해하는 것으로 자신을 향한 폭력으로 이해될 수 있다.

- 공적 영역

자살은 개인의 선택으로 인한 결과로 사적 영역으로 본다. 하지만, 고인의 죽음은 고인과 밀접한 관계성을 지닌 6-8명 이상에게 영향을 주며, 더 나아가 고인이 속해 있는 공동체에 영향을 주므로 공적 영역으로 이해해야 한다.

- 비의도적 무책임감

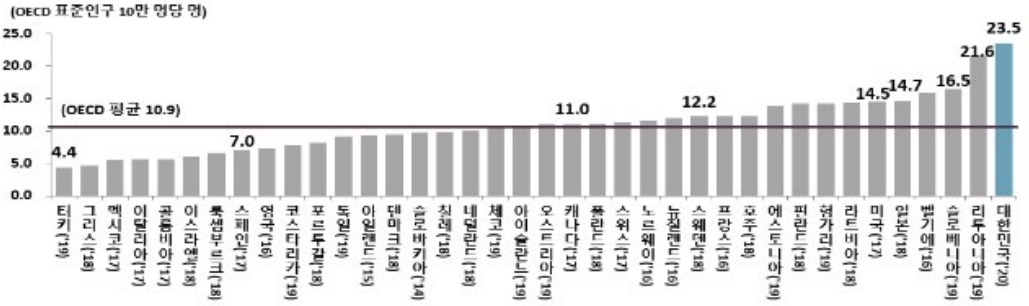
고인의 죽음은 자신의 생을 마감한 것으로 끝나지만, 남은 자들의 삶 속에서 아픔과 슬픔의 연속성을 경험한다.

3. 자살 현황과 실태

- 통계청(2021)에 의하면 2020년 자살 사망자 수는 13,195명으로 2019년 13,799명에 비해 604명 감소하였다.
- 일시적인 자살 사망자수의 감소는 코로나와 같은 전염병으로 국가적 재난이 발생한 경우, 사회긴장으로 일시적으로 감소하는 경향을 보인다. (보건복지부, 2021)

구분	자살사망자 수	자살률
2010	15,566	31.2
2011	15,906	31.7(최고치)
2012	14,160	28.1
2013	14,427	28.5
2014	13,836	27.3
2015	13,513	26.5
2016	13,092	25.6
2017	12,463	24.3
2018	13,670	26.6
2019	13,799	26.9
2020	**13,195**	**25.7**

- 한국 자살률은 비교대상 국가들 가운데 최상위 수준으로 OECD 평균보다 두 배 가량 높다고 보고된다.(국가지표체계, 2021)



(OECD.STAT, Health Status Data, 2021 추출/ 보건복지부. 2021)

- 자살률은 80대(62.6명)가 가장 높았으며, 70대(38.8명), 50대(30.5명). 60대(30.1명) 순으로 나타났다. 연령대가 높을수록 자살률이 높게 나타난다.(보건복지부, 2021)

- 전년 대비 전체 자살 사망자의 수가 감소되었지만, 10대-30대 연령층에서 자살 사망자 수가 증가 하였다. (통계청, 2021)

[단위: 인구 십만 명당]

		2019	2020	증가율
연령집단	10-19세	5.9	6.5	10.2%
	20-29세	19.2	21.7	13.0%
	30-39세	26.9	27.1	0.7%

4. 자살의 원인

- 가족 내 연대감 상실과 지지체계 약화

  핵가족화, 독거노인, 1인 가족, 이혼으로 가족의 기능과 연대감이 감소되었다.
  이로 인해, 가족 구성원의 지지체계가 약화되었다.

- 사회적 통합 약화

  산업화와 도시화와 같은 사회변화는 개인주의와 이기주의를 강화시켰다.
  이는 사회 구성원들의 사회적 유대를 약화시키며 사회적 통합을 약화시켰다. 개인화는 자살을 증가시키는 원인 중에 하나이다.

- 사회 정책과 규범 부재

  빈곤, 실업률 증가, 고용율 하락과 낮은 임금 등의 사회 문제로 개인은 영향을 받는다. 개인이 사회적 정책으로부터 도움을 받지 못할 경우 자살을 선택할 가능성이 크다.

- 가치 혼란과 정신질환 증가

  생명보다 물질의 가치가 더 중요시 되는 사회 현상 속에서 생명에 대한 존엄성은 낮아졌다. 더욱이 경쟁 구조 속에서 살아가는 이들은 가치의 혼란과 사회 구조적 억압 속에서 무기력, 불안, 초조, 우울증 등을 겪게 되었고 이것은 자살률 증가로 이어졌다.

5. 자살 유족의 현황 및 특징

2020년 자살 사망자 수가 13,195명임을 고려할 때, 자살로 영향을 받는 자살 유족은 대략 10만~13만명으로 추정할 수 있다.

갑작스러운 죽음으로 준비되지 않은 상실을 경험하는 자살 유족은 정서적, 인지적, 신체적인 변화를 보인다.

- 정서적 측면 : 불안, 분노, 우울, 죄책감, 절망감 등을 경험한다.
- 인지적 측면 : 기억 문제와 혼란, 자기 결정 능력 저하, 사회적 기능 감소를 보인다.
- 신체적 측면 : 식이장애, 수면장애, 무기력과 같은 양상을 보이며 때로는 알코올이나 약물 사용을 한다.

6. 자살 유족의 애도 단계

애도란 상실로 인한 슬픔을 표현하는 정상적인 과정이며 다양한 방식으로 나타난다.
유족을 돕는 목회자와 리더들이 유족의 반응과 단계를 인지하는 것은 그들을 이해하는데 도움이 된다.

부 정 : 사망 소식을 들은 후, "아니야, 그럴 리 없어."라고 생각하며 고인의 죽음을 받아들이지 않는다. 준비 없는 이별을 맞이한 유족의 첫 반응이며, 이후 점차 고인의 죽음을 받아들이기 시작한다.

분 노 : "왜 이런 일이 나에게 일어났을까?"라는 질문을 하며, 고인의 죽음에 대해 분노를 느낀다. 자신이 고인의 죽음을 막지 못했다는 자신에 대한 분노와 함께 하나님을 향한 원망과 분노를 보인다. 또한 하나님께 분노를 표현한 것에 대해 죄책감을 동시에 느끼기도 한다.

죄책감 : 고인의 죽음을 막지 못했다는 생각과 고인에게 했던 행동들 중 아쉬움과 후회가 남는 순간이 유족으로 하여금 죄책감을 느끼게 한다. 이러한 죄책감은 유족으로 하여금 오랫동안 괴로움과 고통을 느끼게 하므로 목회 돌봄에서 중요하게 다루어져야 할 부분이다.

슬 픔 : 복잡한 감정들이 조금은 누그러지는 시기이며 유족이 느끼는 주요한 감정은 슬픔이다. 고인의 사진이나 물건을 보며 슬픔을 느낀다. 슬픔을 이겨내라는 성급한 위로는 유족에게 도움이 되지 않는다. 유족이 슬픔의 과정을 적절히 지날 수 있도록 함께 함의 돌봄이 필요하다.

수 용 : 고인의 죽음을 현실로 받아들이며 삶을 재정립하는 시기이다. 목회 돌봄은 유족이 삶을 재정립하고 시작할 수 있도록 지지체계가 되어주어야 한다.

참고: 따뜻한 작별. 자살유족을 위한 공간

Ⅱ. 긴급목회돌봄에 대한 이해와 활용법

1. 긴급목회돌봄이란 무엇인가?

- 자살 사건 이후 교인과 신앙 공동체를 돕기 위한 위기 개입 시스템이다.
- 자살이라는 충격사건에 노출되어 트라우마를 겪는 유족과 교인을 위해 지원한다.
- 고인의 갑작스러운 죽음으로 상실의 슬픔을 겪는 유족을 지원한다.
- 유족과 교회 내 자살 고위험군 조기발견과 개입을 진행한다.

2. 긴급목회돌봄은 왜 필요한가?

- 교인과 교회를 돌보는 것은 주님께서 주신 사명이다.

  잠언 27장 23절 "네 양떼의 형편을 부지런히 살피며 네 소떼에 마음을 두라"라고 말씀하시듯이 교인과 교회가 처한 상황을 살피고 마음을 쓰는 것은 목회자의 의무이다.

- 아픔을 함께하는 자리로 목회자가 있어야 할 곳이다.

  자살로 교인과 교회는 큰 충격과 혼란으로 고통과 아픔을 경험한다. 이에 목회자와 리더들은 함께 함의 돌봄으로 이들의 고통과 아픔에 동참해야 한다. "우는 자들로 함께 울라"(로마서 12:15)는 말씀을 실현함으로써, 교인과 신앙공동체의 회복을 이룰 수 있다.

- 생명살림을 실천하는 것이다.

  주님은 우리에게 생명을 주시고자 십자가에서 죽으시고 부활하셨다. 더욱이 주님은 우리에게 풍성한 삶을 살기를 원하신다. "내가 온 것은 양으로 생명을 얻게 하고 더 풍성히 얻게 하려는 것이라"(요한복음 10장 10절) 아픔과 고통을 경험한 교인과 교회를 도와 치유의 길로 생명의 길로 인도하며 더욱 풍성한 삶이 되도록 이끄는 것은 목회자의 사명이다.

3. 긴급목회돌봄 매뉴얼 활용 대상 및 방법

- 활용 대상

교회를 대표하거나 교회의 중요한 업무를 담당하고 있는 목회자 및 교인, 또는 자살 사안과 관련이 있는 실무자

ex) 목회자(담임목사, 부목사, 전도사, 심방전도사), 평신도지도자

- 활용 방법

교회 내 자살 사건 발생 시, 본 긴급목회돌봄 매뉴얼에서 제시하는 진행 단계와 과정에 따라 핵심 행동 지침을 숙지하고 유의 사항에 따라 긴급목회돌봄 위원회를 소집하고 가동한다.

※ 자살 사안이 발생하면 목회자와 교인, 교회공동체 전체가 당황하게 되고, 자주 일어나지 않는 사안이기 때문에 더욱 어렵게 느끼게 된다. 아래의 과정을 참고하여 교회의 형편에 따라 조정하여 진행하면 유족과 신앙공동체를 도울 수 있는 기반이 될 수 있다. 또한 전문가의 도움이 필요하면 전문기관에 연락하여 도움을 받는다.
첨부된 자료를 교회 상황과 특성에 따라 내용의 발췌 및 수정하여 사용 할 수 있다.
(단, 자료 사용 시 출처를 밝힌다.)

Ⅲ. 즉각 대응 | 사건 직후 ~ 24시간 이내

1. 주요 핵심 내용 Checklist

- 자살사건 파악 및 즉각 대응
  - 사건 경위 파악 : 일시, 장소, 발견 당시 상황 등
  - 담임목사에게 사건 보고
- 긴급목회돌봄 위원회 소집
  - 긴급목회돌봄 위원회 구성 및 활동 계획 안내
  - 교회 내 공식 안내문 작성
- 위기대응 활동
  - 유족 접촉 및 지원
  - 교회 내 자살 사망 공지
  - 언론 대응

2. 자살 사건 파악 및 즉시 대응

1) 교회시설 내에서 사망

① 사건 신고

교회시설 내 또는 인근에서 발견 즉시 112, 119에 신고한다. 신고할 경우 일시, 장소, 발견 당시 상황 등을 전달한다.

② 사건 현장 및 안전 확보

가림막을 사용하여 사건에 대한 추가 노출자가 발생하지 않도록 통제한다.
사건을 목격한 자가 있다면, 즉시 안전한 곳으로 이동한다.
목격자 신원 확인 및 보호자 연계 조치를 취한다.
경찰조사가 끝날 때까지 사건 환경을 변화 ·오염시키지 않도록 관리한다.
경찰조사를 받을 경우 목회자는 동석해서 유족의 안정을 도우며,
상황에 대해 차분하게 설명하여 유족이 힘들지 않도록 지원한다.

Tip) 경찰조사에서 목회자가 참고할 사항

1. 수사기관에서 참고인 조사를 하는 경우

수사기관에서 수사에 필요한 때 피의자 아닌 자의 출석을 요구하여 진술을 들 수 있다.(형사소송법 제221조 제1항) 수사기관이 객관적인 진실을 발견하기 위하여 피의자 이외에 범죄사실에 대해 아는 사람의 진술을 듣는 것이 참고인 조사이다. 참고인에 대하여 수사기관은 출석요구를 할 수 있으나 참고인은 이러한 출석요구에 응할 의무가 있는 것은 아니다. (강제로 소환 내지 구인할 수 없다). 참고인에게는 출석 의무나 진술 의무가 없으며, 참고인은 수사에 대한 협력자에 그치므로 언제든지 조사장소에서 퇴거할 수 있다.

2. 미성년자에 대한 조사 과정에 동석 가능여부

미성년자가 조사 받는 과정에 신뢰관계에 있는 자를 동석하게 할 수 있다. 검사 또는 사법경찰관은 범죄로 인한 피해자를 조사하는 경우, 그 연령, 심신의 상태, 그 밖의 사정을 고려하여 현저하게 불안 또는 긴장을 느낄 우려가 있다고 인정하는 때에는 피해자와 신뢰관계에 있는 자를 동석하게 할 수 있다.(형사소송법 제221조 제3항, 제163조의2 제1항). 유족이나 목격자들이 경찰조사를 받는 경우 목회자가 동석할 수 있다.

③ 사건 보고

긴급 연락망을 통해 담임목사에게 정확하고 신속하게 사안을 보고한다.

2) 교회시설 이외에서 사망

① 사실 확인 및 정보 수집

유족 또는 지인을 통해 사망 확인 및 관련 정보를 수집한다.

교인들을 통해 상황을 파악하고, 해당 내용들은 유족을 통해 조심스럽게 확인한다.

유족을 방문하여 위로와 상황을 확인하고, 지원을 시작한다.

② 사건 보고

긴급 연락망을 통해 담임목사에게 정확하고 신속하게 사안을 보고 한다.

3) 긴급 목회 돌봄 회의 소집

(긴급 목회 돌봄 위원회가 이미 조직되어 있는 경우 소집한다.)

사건 발생을 인지한 뒤 즉시 긴급 목회 돌봄 회의를 소집해야 한다.

(권고 사항 : 사고 직후 24시간 이내)

긴급 목회 돌봄 위원회의 참여자는 사건으로 인해 파생되는 여러 문제에 대해 즉각적으로 대응할 수 있어야 한다. 실제적인 도움을 줄 수 있는 사람으로 구성한다.

〈긴급 목회 돌봄 위원회의 진행 순서(안)〉

1. 긴급 목회 돌봄 위원회의 소집 이유 설명

주요 관리자들에게 고인 자살 사망 소식을 전달하고 이후 대응에 대한 대책 마련을 위한 자리임을 설명한다.

> '우리 교회의 ○○○님이 ○월○일 ○○장소에서 숨진 채 발견되었습니다. (사망 사실만 전달) 이에 우리는 고인 사망 이후 유족에게 애도를 표하며, 유족과 교인들의 안정화를 도모하기 위해 긴급목회돌봄 위원회 회의를 소집하게 되었습니다.

2. 긴급 목회 돌봄 위원회를 구성하고 담당 역할에 대해 논의한다.

각 부서별 담당자 및 역할을 논의해 결정한다.

- 위원장(담임목사) : 전반적인 관리 및 감독
- 부위원장(부목사 또는 장로) : 위원장 역할 보조
- 장례지원 : 장례식 지원
- 심리지원 : 외부전문기관 의뢰 및 코디네이터, 구성원 반응 정도 점검
- 행정지원 : 법적, 행정적 지원.
- 외부대응 : 언론 및 소셜미디어 정보 관리

3. 위기대응 활동에 대한 전반적인 계획을 설명한다.

: 사건 대응 활동에 있어 단계별 세부 일정에 대해 안내한다.

"먼저, 가장 힘들어 할 유족들에게 주님의 위로가 함께 하기를 간절히 바랍니다. 성도님들 또한 충격을 받으셨을 줄 압니다. 본 사건으로 인해 우리교회 및 성도들에게 많은 영향이 미칠 수 도 있을 것입니다. 따라서 우리 교회는 현 위기 상황을 신속하고 효과적으로 대처하기 위해 긴급 목회 돌봄 매뉴얼을 중심으로 위기대응 활동을 시작하겠습니다."

"현 시점으로부터 약 일주일 동안은 정기적인 회의를 통해, 사안과 관련된 모든 정보를 공유하고 문제시되는 사안에 대한 대책을 구체적으로 논의하는 시간을 가질 예정입니다. 또한 외부 전문기관을 통해 심리적인 안정을 취할 수 있는 연계를 진행할 수도 있을 것입니다. 이후로는 중간 점검, 향후 장기적인 계획 준비, 활동 종결 시점에 대해 논의하는 과정으로 진행하려고 합니다."

"위기대응활동은 앞으로 발생할 문제 상황에 따라 조직 및 구성원들의 반응에 따라 달라질 수 있겠지만 최소 1개월에서 최대 1년까지 진행됩니다. 하지만 모든 활동들이 필수적으로 상시 진행되어야 하는 것은 아니며, 중간중간 현황 파악 및 활동 점검을 하여, 지속 여부를 논의를 통해 결정하고자 합니다."

* 즉각대응 단계(사건 직후 ~ 24시간 이내)

  유족 접촉 및 지원 제공, 공식입장 결정, 공식 부고문 전달, 언론/소셜미디어 점검 및 대응 등

* 초기대응 단계(24시간 이후 ~ 장례식)

  도움 정보 제공, 영향 받은 구성원 파악, 장례지원, 자살 사후대응 전문기관 연계, 안전한 환경조성, 유품 정리 등

* 중기대응 단계(장례식 이후 ~ 3개월 이내)

  유족 심리지원, 사후 행정적 지원, 자살 사후대응 현장개입 서비스 진행, 조직 및 구성원 관리자 상태 점검

* 장기대응 단계(3개월 이후 ~ 1년)

  사후 관리, 자살예방 체계 전환, 시스템 점검

4. 교회 내 공식 입장 결정한다.

1) 사망 정보를 취합 및 자살 공지 결정 : 유족의 뜻에 따라 공식적인 공지에 대해 논의한다. 공식 부고 안내문의 근거가 된다.

'고○○○님의 사망과 관련하여 현 시점에서 파악된 정보를 취합하여 교회에서 동일하게 대응하는 것이 필요합니다. 이는 교회 안에서 떠도는 근거 없는 소문과 관심으로 인해 유족을 포함한 교인들에게 제2차 상처가 될 수 있고 나아가 교회에 대한 신뢰를 떨어뜨리는 결과를 가져올 수 있습니다.'

2) 유족 및 교인 지원 계획 수립 : 행정/심리지원 사항과 구체적인 내용, 방법에 대해 논의한다.

* 유족 지원 : 고인의 장례지원, 심리적 지원을 위한 전문가 연계
* 교인 지원 : 특별 상담실 운영, 시신 목격자 등 심리적 위기에 있는 교인 파악과 지원

(1) 긴급목회돌봄 위원회 구성 및 활동 계획 안내

① 긴급목회돌봄 위원회 구성

- 위원장 주관 하에 위원회의 업무와 역할을 명확하게 배치한다.
- 위원회는 10명 이내에서 구성한다.
  · 위원장(담임목사) : 전반적인 관리 및 감독
  · 부위원장(부목사 또는 장로) : 위원장 역할 보조
  · 장례지원(3명) : 장례식 지원
  · 심리지원(2명) : 외부전문기관 의뢰 및 코디네이터, 구성원 반응정도 점검
  · 행정지원(2명) : 법적, 행정적 지원. 고인 및 교인 행정 지원
  · 외부대응(1명) : 언론 및 소셜미디어 정보 관리

- 사고 목격자, 고인과 친밀했던 동료 등 사건에 직접적인 영향을 받았거나 강한 심리적 고통을 호소하는 인력은 배제한다.
- 임무가 일부 담당자에게만 과중되지 않도록 유의한다.

② 위원회 활동 계획 안내

– 즉각 및 초기 단계

위기 상황/교인 파악, 지원계획 수립 및 도움제공 등 응급한 심리지원 활동에 중점으

로 진행한다.

사건 발생 이후 약 1주일까지는 정기적인 회의를 가지며, 위기대응 활동에서 중요하다고 여기는 모든 정보, 염려 및 특이사항 관찰 내용을 공유하며 이에 대한 논의를 진행한다.

- 중기대응 단계

사건 이후의 교회 내외의 이슈, 조직 및 구성원의 안정화/정상화 수준 등을 파악하고 위기대응 활동에 대한 중간점검을 실시한다.

중간점검 실시 결과에 따라 세부적인 위기대응 활동의 지속 여부, 전반적인 위기대응 활동 종결 시점 등을 의논하여 결정한다.

- 장기대응 단계

조직 및 구성원에 대한 사후관리, 자살예방 등 위기관리에 대한 장기적인 계획을 준비한다. 위기대응 활동의 모든 의사 결정사항과 진행된 내용에 대해서는 문서화 할 수 있도록 한다. 이는 교회 내·외와의 의사소통을 용이하게 하며, 위기대응 활동 종결 시점 논의 및 또 다른 위기 사건 대응에 있어 참고자료로 적용될 수 있다.

4) 조직 내 공식 입장 결정

① 자살사건 관련 정보 통합 및 공유

- 자살 사건 관련 파악된 정보를 위원회에 공유한다.
  · 사건 경위 : 일시, 사망 장소, 발견 당시 상황 등
  · 고인의 정보 : 기본 인적 사항, 과거 자살 시도력, 정신건강 치료경험 등
  · 경찰조사 진행 상황 : 수사 내용, 교회 내 경찰조사 참여자 등
  · 추정되는 사망 촉발 사건 : 최근 스트레스 사건, 교류 관계 등
  · 자살 사건 접촉 인원 및 수준 : 시신 목격자, 마지막으로 연락한 교인 등
  · 자살 관련 소문 확산 정도 및 내용 등

② 자살 사망 공지에 대한 결정

- 자살 사망 공식 부고 안내문에 대한 내용을 결정한다.

유족이 자살 사망을 밝히지 않을 것을 원하는 경우도 있으나, 자살 소식에 대한 공식

안내가 없을 시 확인되지 않은 루머와 추측으로 인해 더욱 큰 혼란과 오명이 발생할 가능성이 크다. 이에 유족에게 동의를 구할 시 사망 경위나 방법이 아닌 고인의 사망 사실에 대한 정보는 정확히 전달하는 것이 중요함을 알린다.

- 공개 대상과 전달 방법에 대해 결정한다.
  · 공개 대상 : 고인의 교회 내 교류 관계, 사망 노출 범위, 자살 사망 소식 확산 정도 등의 파급효과를 고려하여 결정
  · 전달 방법 : 사안에 따라 고인과 친밀하거나 접촉이 잦았던 개인, 소속 기관, 보호자, 교인 등을 포함하여 결정
- 공식 부고 안내문을 작성한다.
  · 일반적으로 고인 및 유족에 대한 애도 표현, 장례일정(유족 동의 후 일정 공개), 지원 계획, 향후 추진 일정 및 변경 사항에 대한 내용이 포함
  · 자살 사망 수단 및 상황에 대해서 지나치게 자세한 정보는 공개하지 않는다.
  · 공식 부고 안내문은 담임목사가 교인들에게 상황을 설명하고 도움을 제공 할 수 있음을 알리는 내용이다.

공식 부고 안내문

삼가 조의를 표합니다.
○○년○○월○○일 故 ○○○님께서 안타깝게 세상을 떠났다는 슬픈 소식을 전하고자 합니다. 사망한 고인과 유족분들께 가슴 깊이 애도의 마음을 전해주시기를 바랍니다. 이에 우리 ○○교회 모든 성도들은 깊은 애도의 마음을 전하고, 유족에 대한 지원을 아끼지 않을 것입니다. 갑작스러운 비보로 슬픔에 빠진 유족 및 교인들을 위해 몇 가지 당부사항을 안내드리고자 합니다.
첫째, 가장 힘든 분들은 유족들임을 기억하고 위로와 애도의 마음을 전해주시기를 바랍니다.
둘째, 확인되지 않은 소문이나 유언비어로 고인과 유족, 주변 사람들이 상처주지 않도록 주의해 주십시오.
셋째, 충격으로 인해 감정 변화가 나타나거나 수면 및 식사의 어려움, 정서적 어려

움 등이 나타날 수 있습니다. 스스로 감당하기 힘든 어려움에 대해서는 도움을 요청해 전문가의 도움을 받을 수 있기를 바랍니다.
넷째, 나를 포함한 우리 모두가 힘든 시기일 수 있습니다. 주변 교인을 세심하게 관찰해 주시고 혹시 평소와 다른 모습이 관찰 되면 교회 내 특별상담실(T. ○○○-○○○○)로 연락주시기를 바랍니다.
다섯째, 우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나 주변에 이런 어려움을 겪는 가족, 지인이 있을 경우 자살상담전화 1393, 정신건강위기상담전화 1577-0199, 희망의 전화 129 등에서 24시간 전문가 상담을 받을 수 있습니다.

스스로를 돌봄과 동시에 서로에게 세심한 관심과 격려가 필요한 시기입니다.
힘들어하는 주변 교인들에게 관심 갖고 그리스도의 몸된 지체의식을 갖는 기회가 되기를 바랍니다. 고인과 유족에게 깊은 위로를 표하며, 고인의 마지막 가는 길에 깊은 애도를 표합니다.

○○○○년 ○○월 ○○일
○○교회 담임목사 ○○○ 올림

③ 유족을 위한 지원사항 논의

- 유족지원 : 고인의 장례지원, 산재처리, 치료기관 연계 등 고인과의 관계에서 지원을 받을 수 있는 자원을 확인하고, 교인의 도움을 줄 수 있는 방향을 논의한다. (교회에서 여타 사망 사례와 동일하게 지원)

④ 교회 내 교인들을 위한 지원사항 논의 및 계획수립

- 영향 받은 교인 전체에 대한 정신건강 및 자살에 대한 위기개입 가능 여부를 위원회에서 논의한다.
- 위기 개입 관련 자원이 부족하거나 부재할 경우, 외부전문기관(예. 한국생명존중희망재단 사후대응팀(T.1899-4567), 지역정신건강복지센터 등)과의 협력에 대해 논의한다.
- 교인들 중에서 상담 및 치료비 지원이 필요한 사항을 논의한다.

5) 위기대응 활동

(1) 유족 접촉 및 지원

① 애도 표현

- 유족에게 담임목사의 깊은 애도의 마음을 전달한다.
- 경찰 수사에서 도움이 필요하면 함께 동석할 수 있음을 안내하고, 수사에 적극 협조할 것임을 밝힌다.
- 필요한 도움이 무엇인지 확인하고, 별도의 담당자를 통해 적극적인 지원이 이루어질 것임을 안내한다.

② 교회 내외의 유족지원 정보 안내 및 자원 제공

- 유족에 대한 직접적인 의사소통은 담당자를 통하여 소통한다.
- 유족에게 연계 가능한 정신건강 서비스 지원 정보를 제공한다.

③ 고인에 대한 행정절차 안내 및 진행

- 긴급목회돌봄 위원회의 행정지원 담당자와 연계하여 사망신고와 유산 상속문제 등에 대한 행정 처리에 대해 정보 전달(전문가 연계)과 지원을 할 수 있다.

④ 장례 절차 확인

- 목회자와 협의하여 고인의 장례 일정, 장소, 기간 등에 대해 논의한다.
- 교회내에 장례지원 부서와 협의한다.

(2) 교회 내 자살 사망 공지

① 공식 부고 안내문 전달

- 유족과 협의된 공식 부고 안내문을 동일한 시간대에 교인들과 지인들에게 알린다. 공식 부고 안내문은 사건 직후 24시간 이내, 최대 72시간 이내에 전달할 것을 권고한다.
- 전달자는 공식 부고 안내문 외에 사망에 대한 추가적인 정보 및 사견은 표현하지 않도록 한다.
- 고인과 친밀했던 교인들의 충격이 더 클 수 있으므로 별도의 장소에서 소규모로 소식을 목회자가 직접 전달함과 동시에 즉각적인 상태 확인 및 자원 연결이 필요하다. 단, 사망에 대해 교인들에게 전달되는 내용은 모두 동일해야 한다.

⑶ 언론대응

① 언론보도 모니터링

- 언론 매체에서 고인 사망과 관련된 기사를 모니터링 하고 관련 대응을 논의한다.
- 언론 모니터링 기간은 내부적으로 논의해 결정하되, 최소 사건 발생 이후 한달까지는 지속한다.

② 언론대응

- 언론매체가 언론대응 담당자 외에 교인들과 접촉하거나 소통하지 않도록 통제한다. 언론대응은 목회자가 하는 것이 좋다.
- 언론의 정보 요청이 있을 시에는 교회 내 공식 입장을 토대로 사건에 대해 사실 정보만을 언론매체에 일관되게 전달한다.
- 언론매체가 '자살보도 권고 기준 3.0'에 근거하여 기사를 작성 할 것을 강력히 권고한다.
- 고인의 죽음에 대해 초점이 맞춰지기보다는 자살전염방지를 위해 도움정보안내 등 건강한 애도, 회복을 중심으로 기사화할 수 있도록 협조를 요청한다.

1. 주요 핵심내용 Checklist

- 영향받은 교인을 파악하고 연결하기
  - · 교인들과의 소통
  - · 도움 정보 제공 및 전문기관 연계
- 자살 사후대응 전문기관 의뢰
  - · 외부 사후대응 전문기관 의뢰 절차
- 장례식 지원 및 점검사항
  - · 장례식 지원
  - · 유품 정리
  - · 안전한 환경 조성

2. 영향받은 교인을 파악하고 연결하기

1) 교인들과의 소통

자살 사망에 대한 공식적인 부고 안내문 전달 이외에도 모든 구성원들이 심리적 충격을 표현하고 필요시 도움 받을 수 있도록 지속적으로 점검하고 소통하는 것이 필요하다.

① 영향 받은 교인 파악

- 소그룹 지도자는 자살 사건 이후 발생한 스트레스 반응으로 인해 고통스러워하거나 적응에 어려움을 겪고 있는 교인들이 있는지 지속적으로 관찰 및 점검한다.
- 특히 사망을 목격한 교인, 고인과 평소 친밀했거나 갈등 상황에 있던 교인, 과거 자살 사고 및 시도가 있던 교인, 장기간 또는 정신건강 치료를 받았던 교인의 반응을 유의 관찰할 필요가 있다.

② 교인과의 담화

- 고인과 같은 부서에서 활동을 같이 하였던 친밀한 교인 들은 혼란스럽고 복잡한 스트레스 반응을 겪으며 도움이 필요할 가능성이 있다. 목회자는 이들을 위해 개인적인 심방과 함께 담화를 가지는 것을 권장한다.

- 도움의 목적은 심리적 위기를 겪고 있는 구성원 파악 및 정서적 지지 제공. 필요한 지원사항 확인 등을 다루기 위함이다.
- 개인적인 심방을 통하여 "수면 시간 및 상태, 식사량, 기분과 몸의 상태"를 살펴보는 것이 중요하다. 일상의 생활을 잘 영위하고 있는지, 그리고 도움을 받을 수 있는 지지체계가 있는지를 파악한다.
- 목회자는 담화를 통해 서로의 어려움을 함께 나누고 교회에서 이들을 지원하고 있음을 인지하도록 돕는다.

교인들과의 담화 주제(안)

'깊은 애도 표현'

"예기치 못하게 ○○○님의 사망 소식을 듣고 많이 놀라고 아직도 잘 믿기지 않을 것이라고 생각합니다. 이 일을 우리 교회에서도 매우 안타깝게 생각하며 유족에게 깊은 위로를 전하고 필요한 여러 사항에 대한 지원에 힘쓰고 있습니다. 여러분들의 심리적 충격과 슬픔 또한 공감하고 있으며, 교인들을 위한 보호와 지원을 위해 최선을 다하려고 합니다."

'상태에 대한 자가점검의 필요성 강조'

"갑작스러운 사건으로 인해 많은 의문을 갖고 계실 거라 짐작됩니다. 하지만 고인 사망에 대해 집중하기보다는 그 이후 나타나는 변화나 어려움에 대해 스스로 점검하는 것이 더 중요할 수 있으므로 회복을 위한 노력을 기울이시는데 집중하기 바랍니다."

'감정 표현 및 도움 요청을 망설이지 않도록 격려'

"현재 여러분들이 겪고 있는 정서적, 신체적, 인지적 변화와 강렬한 고통들로 인해 일상생활을 유지하기 힘들 때에는 주변의 가족, 친구, 동료, 그리고 목회자에게 표현하시고 도움을 받으시길 바랍니다. 또한 우리 교회에서는 최대한 빠른 시간 안에 전문적인 도움을 받으며 회복하실 수 있도록 돕겠습니다."

2) 도움 정보 제공 및 전문기관 연계

① 도움 정보 제공

- 교회는 교인들이 스스로 상태를 점검하고 대처할 수 있는 방법에 대해 인지할 수 있도록 도와야 한다.
- 정신건강 정보에 대해 최대한 많은 구성원들이 안내받을 수 있고, 지속적으로 도움을 받도록 이메일, 공식 홈페이지 등을 활용한다.

② 고위험 교인 파악 및 전문기관 연결

- 교인들이 심리적 안정을 찾고 위기상황에 신속히 도움을 받을 수 있도록 교회내에 특별 상담실을 설치하여 일주일 동안 운영하는 것도 좋다.
- 특별 상담실은 교회 내 전문가와 외부 전문가들이 상주하면서 도움을 필요로 하는 교인들을 돕고, 치료와 전문가의 도움이 필요한 경우 연계하는 역할을 한다. 목회자도 함께 할 수 있으면 좋다.

자살위기 스크리닝 방법

*** 행동 관찰**

- 감정을 전혀 조절하지 못할 때
- 극단적인 자기비난 혹은 자신을 처벌하는 분노 반응을 보일 때
- 자살에 대한 생각 및 시도에 대해 허용적이거나 암시적인 표현을 보일 때
- 수면에 심각한 문제가 발생한 경우, 식사를 전혀 하지 못하거나 과하게 먹는 경우, 그리고 감정이 우울하거나 갑자기 흥분되어 있는 경우

*** 필수 질문**

- 과거 및 최근(1개월) 자살 생각, 계획, 시도의 유무/빈도/강도(치명도) 확인
- 앞으로 계획, 의도 확인

*** 자살 평가 척도(안)**

- Beck의 자살생각 척도로 검사 실시

3) 자살 사후대응 전문기관 의뢰

(1) 자살 사후대응 의뢰 절차

① 교인을 위한 자살 사후대응 지원에 대한 계획 수립

- 특별상담실을 운영하면서 교인들에게 홍보하고, 상담을 지원해 줄 인력을 확보한다.
- 관련 자원이 없을 경우, 긴급목회돌봄 위원회에서 논의하여 외부 자원에 도움을 요청한다.
- 외부 자살 사후대응 현장 개입 서비스 의뢰 : 한국생명존중희망재단 사후대응 헬프라인(T.1899-4567)또는 소재지 정신건강복지센터와 자살예방센터에 지원을 요청한다.

4) 장례식 지원 및 기타 점검사항

(1) 장례식 지원

① 장례식

- 먼저 유족 동의를 받은 후 공개 범위를 정하고, 공식 부고를 통해 장례식 일정을 공유하여 교인들의 참여를 안내한다.
- 장례 절차는 목회자와 의논하고, 일상적인 장례 절차에 따라 지원한다.
- 장례식에서 교인들 중에 특별히 심리적으로 힘들어하는 사람은 특별상담실의 도움을 받도록 안내한다.
- 유족의 심리적인 지원을 도울 담당자를 정해서 지원한다.
- 장례식 이후, 귀가 시 목회자가 동행하는 것도 도움이 될 것이다.

② 장례식 외 추모활동

- 유족의 뜻에 따라 충분한 애도의 과정이 진행되도록 지원한다.
- 추모활동은 가능한 죽음을 직접적으로 드러내거나 반복적으로 상기시키지 않는 방법으로 진행해야 한다.

③ 유족의 비정상적인 반응과 대처

- 자살에 대해 침묵을 한다 : 일반적으로 장례를 치르면 주변 사람들은 고인에 대해 서로 이야기하며 섭섭하고 안타까운 감정을 표현한다. 죽은 사람들에 대해서라기 보다는 살아 있는 사람들에 대한 위로와 보살핌을 통해서 사별로 인한 고통의 위기를 넘어가게 한다. 그러나 많은 사람들의 조문 없이 서둘러 장례를 마치는 경우가 있다.

자식을 잃은 부모들이 자살의 또 다른 희생자가 되지 않도록 각별한 관심을 기울여야 한다. 그래서 충분한 애도의 과정은 일상으로 돌아가는 과정에 가장 중요한 역할을 한다. 그래서 장례의 절차를 진행하도록 유도한다.

- 자살 사건을 비밀로 한다 : 어떤 가족은 자살사건에 대해 유서를 태워 버리거나 결정적인 증거들을 숨기는 경우도 있다. 그러나 이 비밀은 새어나가기 마련이고 가족들을 사회적으로 더욱 고립시키는 원인이 되기도 한다. 자살 유족이 자살 사건에 대해 공개적인 자세를 취할 수 있도록 돕는 것이 좋다.
- 자살의 현실을 받아들이지 못한다 : 자살 유족들은 자살에 대해 완결되지 않은 문제를 자살자와 가장 가까운 사람에게 책임을 묻기도 하고, 자살자의 빈자리를 채우지 않고 유지하여 부정하려는 태도를 보이기도 한다. 자살 유족들이 정상적인 애도 과정을 거쳐 위기를 극복할 수 있도록 돕고, 현실을 받아들여 가족들이 서로의 상처를 위로할 수 있도록 권장해 준다.

④ 모방 자살을 막기 위한 사후관리 지침

- 자살 유족들을 동병상련의 마음으로 대한다. 모든 것을 알고 있다고 말해서는 안 되고 편견 없이 경청한다.
- 자살 유족들이 갖고 있는 '왜?'라는 의문에 공감적으로 대처한다.
- 자살 사건이 그들의 잘못이 아님을 이해시키고 일방적인 교훈과 설교는 지양한다.
- 자살 유족들이 하루빨리 일상 업무로 돌아갈 수 있도록 한다.
- 신앙적인 위안을 주도록 한다. 심한 죄책감을 느끼고 있으면 이들을 신앙적으로 위로해 주며 이 위기가 일시적이라는 것을 알려준다.
- 자살의 여파에 대해 설명해 준다. 자살의 충격은 쉽게 사라지지 않으며 이 충격에서 벗어나려면 장기간의 노력이 필요하다는 것을 알려준다.
- 숨겨진 감정을 표현할 수 있도록 한다. 자살사건에 대해 숨기고 있던 감정들을 표출할 수 있도록 돕는다.
- 혹시 스트레스로 인한 신체적 이상이 있는지 살펴본다. 혈압상승이나 불면과 같은 신체적인 이상이 있는지 살피고 필요하면 의사를 만나도록 한다.

⑵ 고인 유품 정리

① 유품 정리에 대한 논의

- 고인의 유품 정리 및 전달 시기와 방법에 대해 유족과 논의한다.
- 유품 정리에 대해서는 고인의 가족뿐 아니라 고인이 속했던 직장과 공동체에 사전고지 및 충분히 논의하는 것을 권장하며, 이는 구성원들이 고인의 죽음을 자연스럽게 받아들이는 데 도움을 줄 수 있다.
- 논의 없이 고인의 자리나 물품을 정리했을 시, 상실감이 더욱 커질 수 있고, 공동체에 대한 강한 분노, 반발심 등이 나타날 수 있다.
- 유품 정리에 도움이 필요하면 전문기관에 의뢰할 수 있다.(예 에버그린 1668-2412)

⑶ 안전한 환경 조성

① 정규 스케줄 복귀 및 유지

- 교회에서는 특별한 상황이 발생하지 않는 한 정규일정을 유지한다.
- 자살 사건 이후에 일정상의 큰 변화는 혼란스럽고 어수선할 수 있기 때문에 정기적인 교회 일정을 지속하는 것이 좋다.
- 심리적 어려움을 호소하는 교인들에게는 전문가와 상담 및 치료를 병행할 수 있도록 일정 조율 등을 고려한다.

② 안전관리

- 교회 옥상 접근 금지, 위험 물건 보관 등 자살이나 자살시도가 일어날 수 있는 환경에 대한 안전을 확보한다.
- 주의를 요하는 시설, 물품에 대한 담당자를 지정하여 주기적인 순찰을 통해 관리 감독을 강화한다.
- 안전관리 위반상황 및 위험상황 발견 시, 긴급 목회 돌봄 위원장에게 보고하고 후속조치를 논의한다.

V. 중기 대응 | 장례식 이후 ~ 3개월 이내

1. 주요 핵심내용 Checklist

- 유품 정리 및 행정 절차 지원
- 애도 과정 지원
  · 애도 심방
  · 애도 과정 지원 프로그램
- 유족과 지인을 위한 정서적 지원 체계 마련
  · 각종 상담과 고위험군 위기개입
- 교회공동체 지원 체계 마련
  · 외상 후 스트레스 점검 및 관리 체계

2. 유품 정리 및 행정 절차 지원

1) 유품 정리

- 고인이 사용했던 물건이나 사망한 장소는 충격과 공포 또는 과도한 애도의 대상으로 상징화 되는 경우가 있다.
- 이는 일상으로의 조속한 복귀에 방해 요인으로 작용할 수 있기 때문에 신속한 정리를 바라는 경우가 있다.
- 그러나 고인과 깊은 관계를 유지하던 사이일 경우, 유품을 오래 보관하며 장시간에 걸쳐 애도하고 싶어할 수도 있다.
- 따라서 유품을 임의로 치우기보다는, 유족들 간에 충분한 논의를 거쳐 건강한 애도와 회복을 위한 방향으로 합의점을 찾아가는 것이 필요하다.

2) 유품 정리 방법

- 유품을 정리 및 제거하기로 결정했다면 적법한 절차로 폐기 또는 소각해야 한다.
- 필요시 유품 정리 업체를 이용할 수 있다.
- 유품 정리 업체 : 예)에버그린 1668-2412(특수청소 및 소각 포함)

3) 행정 절차 지원

- 여타 사망 사례와 동일한 지침대로 지원을 제공하는 것을 권장한다.
- 사망 신고 : 시군구청/지역 주민센터에서 1개월 내 신고한다. 사망진단서와 사체검안서 필요.
- 매장 신고 : 매장할 경우 1개월 내 매장지 관할 관청에 신고한다.
- 퇴직 및 산재처리 : 종사하던 직장과 협의한다.
- 금융 조회 : 6개월 내에 『안심 상속 원스톱 서비스』를 통해 조회한다. 정부24 홈페이지나 시군구청/지역 주민센터 방문.
- 상속세 신고 : 6개월 내에 상속재산 분할 협의 및 결정 후 관할 세무서를 방문하여 신고한다.

3. 애도 과정 지원

1) 애도 과정

- 애도 : 고인의 죽음으로 인한 상실감을 슬픔 등의 다양한 감정들로 표현함으로써 삶의 새로운 의미를 찾아 나아가는 과정이다.
- 애도 과정 지원 필요성 : 전통적인 애도 과정으로서 장례식을 시작으로 하여 삼우제 및 49재 등의 의식을 치르고 있다. 그러나 자살 사건으로 인한 충격과 상실감은 일반적인 의식만으로는 해결될 수 없는 부분이 있다. 따라서 교회가 유족에게 적절한 애도 과정을 지원함으로써 죄책감에서 벗어나 삶의 의미를 찾고 회복하도록 신체적, 심리적, 경제적 보살핌과 신앙적 위안을 제공하는 것이 필요하다.

2) 애도 심방

- 6주 이상 적절한 간격으로 심방하여, 유족들의 슬픔 및 다양한 감정들이 자연스럽게 표현될 수 있도록 돕고 남은 자들에게 집중한 위로의 말씀과 기도를 함께 나눈다.
- 심리건강 점검 : 애도심방 기간 중에 유족의 심리 상태에 따라 2회 정도 심리건강 점검을 실시한다.(첨부자료 3, 4) 결과에 따라 다음 3)항의 지원 서비스를 받을 수 있도록 권고한다.

3) 기타 애도 과정 지원

- 전국 자살예방센터와 정신건강복지센터에서 운영하는 정신건강 서비스를 받을 것을 권고한다. 서비스 내용은 다음과 같다. 애도상담 / 자살 위기개입 프로그램 / 마음건강 교육 프로그램 / 사회기술향상 프로그램 (유족을 위한 정신건강 서비스-첨부자료 1)
- 자살유족 치료비 지원 서비스 : 전국 자살예방센터와 정신건강복지센터 서비스 이용자

를 대상으로 치료비를 지원하는 서비스가 있으니 꼭 활용할 수 있도록 안내한다. (유족을 위한 정신건강 서비스-첨부자료 1)

- 그 외 지원 기관 및 내용 (정신건강 및 도움기관 안내-첨부자료 2)

4. 유족과 지인을 위한 정서적 지원 체계 마련

1) 정서적 지원 체계 필요성

- 유족과 지인(속회원 포함)들은 자살 상황에 대한 직·간접 노출 정도와 친밀도에 따라 심리적 충격으로 인한 영향이 다를 수 있다.
- 따라서 영향받은 이들 전체에 대한 정신건강 상태를 면밀히 조사하여 교회 내 상담기관 또는 전문기관과의 협력을 통해 대처해 나아가는 것이 필요하다. (예:한국생명존중희망재단 사후대응 헬프라인, 지역 정신건강복지센터)

2) 정서적 지원 방법

- 설교 활용 : 목회자는 설교를 통하여 위로와 심리적 위기 상황에서 겪게 되는 상황에 긍정적인 대처 요령에 대해서 안내한다. 그리고 외상 후 스트레스 관리를 할 수 있도록 정보를 전달하는 것이 좋다. 혹시 목회자가 하기가 힘든 경우에는 전문가의 강의를 듣는 것도 좋을 것이다.
- 집단상담 : 고인과 함께 생활했거나 친밀한 관계인 구성원과 집단을 대상으로, 사건 이후 나타나고 있는 다양한 스트레스 반응에 대해 공유하여 건강한 애도과정 및 위기대처 능력을 향상시킬 수 있도록 돕는다. 안정적인 환경에서 서로 간의 힘든 이야기를 나누며 함께 극복할 수 있도록 돕는 과정이다.
- 개별상담 : 사건으로 인해 영향을 받고 있거나 심리적 고통을 겪을 것으로 예상되는 대상을 중심으로, 건강한 애도 및 스트레스 회복을 위한 개별상담을 진행한다.
- 고위험군 위기개입 서비스 연결 : 고위험군에 대한 지속적인 지원 및 관리를 위해 전문상담기관에 연계를 진행한다. 상담기관 연계는 선별된 구성원의 동의하에 진행해야 하며, 상담기관 별로 제공되는 서비스 등 구체적인 정보를 안내하고 대상자의 욕구와 의사를 반영하여 연계기관이 결정되어야 한다. 구성원의 거주지 소재의 위기개입 서비스 제공이 가능한 전문기관(예:지역 정신건강복지센터 및 자살예방센터 등)이나 민간기관(예:라이프호프상담센터, 두드림자살예방중앙협회, 한국목회상담협회 등)으로 의뢰 및 연계를 진행한다.

5. 교회 공동체 지원 체계 마련

1) 교회 공동체 지원 체계 필요성

- 유족과 지인뿐 아니라 고인과 함께 신앙생활을 했던 모든 교인과 위기대응팀을 비롯한 모든 담당자는 어떤 형태로든 심리적 또는 신앙적인 충격이 있을 수 있다. 따라서 충격으로 인한 반응을 해소하기 위하여 교회 공동체 내 각각의 구성원과 집단에 대한 점검을 지속하고 교회 차원에서 이들을 위한 다각적인 지원체계를 마련할 필요가 있다.

2) 지원 체계 마련을 위한 점검 사항(첨부자료 3, 4)

- 교인들의 전반적인 상태에 대해 점검한다. : 불안 및 우울, 그 외 정신건강 및 일상생활 문제
- 교인들의 자살 위험성에 대해 점검한다. : 자살사고 및 계획
- 교인들의 지지 자원에 대해 확인한다. : 지지체계, 물적 및 인적 자원
- 고위험군의 치료 및 상담 유지와 증상 회복 등에 대해 점검한다
- 점검 결과를 토대로 교회 차원의 지속 관리 및 향후 계획을 수립한다.

3) 교회 공동체 지원 체계

- 외상 후 스트레스(PTSD) 관리 교육 실시 : 이는 집단 및 구성원의 안정화를 위한 심리교육으로, 충격적인 외상 사건 이후 발생 가능한 스트레스 반응 이해, 자신과 동료를 돕는 방법 등을 안내한다. 집단교육 및 특강 등을 활용하여 고인 사망으로 인해 영향받은 교인 전체가 참여할 수 있도록 한다.
- 자살 예방을 위한 계획 수립 및 실행 : 교회 내 위기대응팀 구성, 자살예방교육 계획 및 실행, 정기적인 정신건강 체크 및 개별상담 등

4) 사건 처리 담당자 및 관리자 지원 체계

- 위기대응팀을 비롯한 담당자들과 관리자들의 외상 후 스트레스 반응과 일상생활 변화 등 전반적인 상태에 대해 점검한다.
- 상태 점검 결과를 토대로 개별 및 집단상담 및 치료 등을 지원한다.

Ⅵ. 장기 대응 | 3개월 이후 ~ 1년

1. 주요 핵심내용 Checklist

- 사후관리
  - · 지속적인 점검과 관리
  - · 기념일 반응 개입

- 사후 대응에서 사전예방으로의 전환
  - · 생명지킴이 교육과 접근 방법

- 평가 작업
  - · 위기 개입 및 대응에 대한 평가
  - · 장기적인 대책 마련을 위한 계획

2. 사후 관리

1) 지속적인 점검

- 사건 후 1개월 정도의 시간이 지나면 이전과 같은 일상으로 돌아가는 경우도 많다. 하지만 구성원 중 일부는 사건 후 1년 이상까지도 상실감과 무력감으로 인해 정서적인 고통이 지속될 수 있으므로 최소 3개월에서 약 1년까지는 지속적인 점검과 관리가 이루어져야 한다.
- 정신건강 검진 : 지속적인 정신건강의 어려움이나 문제가 있는지 전문기관과 함께 점검한다. 연 2회 이상 점검이 필요하며 유족과 고인이 소속되어 있던 집단(속회, 선교회 등) 구성원을 우선순위로 두고 교인 전체를 대상으로 진행하는 것을 권장한다.
- 위기대응 지원체계 : 유족과 교인의 스트레스 상황 발생 시 속장 및 담당 관리자를 통해 신속히 도움을 요청할 수 있도록 지원체계를 마련해야 한다. 필요시에는 24시간 상담 지원이 가능한 정신건강 위기상담전화 1393, 129, 1577-0199 의뢰를 통한 공조체계도 고려해 볼 수 있다.

2) 각종 기념일 반응

- 기념일 반응 : 고인과 깊이 관련된 특정일 또는 시기(계절 포함)에는 마치 고인의 사망 소식을 접한 초기 때처럼 심리적 고통을 겪거나, 회복된 정서적 문제가 일시적으로 악화되는 등 기념일 반응이 나타날 수 있다. 특히 유의해야 할 시기는 기일, 사망 계절, 생일, 결혼기념일 등이다.
- 기념일 반응은 유족 및 고인과 활발한 교류가 있었던 대상에게 발생할 가능성이 높으며, 증상으로는 침습반응(경험한 사건이 반복적으로 생각남으로 인해 과호흡, 압도되는 느낌, 극도의 긴장감, 악몽 등이 있을 수 있음), 각성, 불면 등의 정신건강 문제뿐 아니라 심장이상, 폐렴 등의 신체건강 문제도 발생할 수 있다.

3) 기념일 반응 개입 계획

- 일시적 현상임을 기억하도록 돕는다 : 기념일 반응은 대개 몇 주 안에 자연스레 사라진다. 그러나 또다시 강렬한 슬픔이 찾아올 것이라는 불안과 공포가 발생할 수 있는데, 이는 사실이 아니며 이내 고통의 터널에서 빠져나올 수 있다는 것을 인지하도록 도와야 한다.
- 스스로 기념일 반응에 대해 준비하고 계획할 수 있도록 격려한다 : 만약 기념일에 수면 문제가 발생했다면, 기념일이 다가올 즈음 수면 문제를 해결하기 위한 약물치료 등의 방안을 고려할 수 있다. 또한 교회가 묘지 또는 납골당 방문 등을 계획하여 적극적으로 애도할 수 있는 기회를 권고해볼 수 있다.
- 1주년 추도예배를 통하여 충분히 위로와 돌봄의 마음을 전달하도록 하는 것이 필요하다. 목회자는 추도예배를 유족과 협의해서 1년 동안 도움을 준 교인들을 초대해서 함께 위로의 예배를 드려도 좋을 것이다.
- 스스로 감당할 수 없는 어려움 발생 시 도움을 요청하도록 격려한다 : 기념일 반응을 경험했다면, 문제를 적극적으로 해결하기 위해 전문가에게 도움을 요청할 수 있도록 24시간 상담 및 도움을 받을 수 있는 정보(1393, 129, 1577-0199 등)를 제공한다.

3. 사후 대응에서 사전예방으로의 전환

1) 필요성

- 자살 사건 발생 후 교회의 혼란 및 가까운 이들의 급성 애도 반응이 진정되는 시기에, 유사한 사건이 재차 발생되는 것을 예방하기 위해 자살 위험성이 있는 대상자 발견 및 조기 개입할 수 있는 체계를 갖추는 방향으로 전환하는 것이 필요하다.

2) 스트레스 관리 체계

- 교인들이 일상 속에서 스트레스 및 정신건강에 대하여 지속적으로 관리 받을 수 있도록 사용 가능한 척도들을 이용하여 정례적으로 점검한다.
- 문제 발생 시 집단교육 및 특강, 각종 상담을 통해 적절히 대처한다.
- LifeHope기독교자살예방센터에서 운영하는 『로뎀나무 아래에서-자살유족을 위한 성경공부』를 활용할 수 있다.
- 두드림자살예방중앙협회에서 운영하는 『어울림 나눔 프로그램』과 『토닥임 프로그램』을 활용할 수 있다.
- 한국목회상담협회에 속한 전문상담사를 통해 개인 또는 집단 상담을 받을 수 있다.

3) 자살예방 교육 체계 (생명지킴이-Gate Keeper 교육)

- 생명지킴이(Gate Keeper) 교육을 통해 교회 관리자들에게 생명존중과 자살예방에 대한 인식을 고취시키고 이를 현장에서 직접 실천할 수 있도록 돕는다. 교육을 정례화 한다. (연 1회 이상)
- 생명지킴이(Gate Keeper) 교육의 내용은 다음과 같다. 자살 실태 및 원인 / 자살 조기 경고 신호 / 자살 위험성 평가 및 고위험군 의뢰 방법
- LifeHope기독교자살예방센터에서 운영하는 『무지개 프로그램』을 활용할 수 있다.
- 두드림자살예방중앙협회에서 운영하는 『두드림 프로그램』과 『자살예방상담사 교육 프로그램』을 활용할 수 있다.
- 한국목회상담협회에서 운영하는 『위기상담사 교육 프로그램』과 협회에 속한 목회상담 전문가를 초청해 교육을 받을 수 있다.

4) 주의 사항

- 혼란이 진정되기 전 조급하게 전환을 추진할 경우엔 유족과 교인들에게 상처를 주거나 저항감을 불러 일으킬 수 있다. 본인들이 문제 있는 집단이라는 인식을 줄 수 있으므로 관리자는 사건과 교육이 곧바로 연결되는 느낌을 주지 않고 부드럽게 전환 되도록 각별히 주의해야 한다.
- 사전예방 체제로 전환하기에 앞서 생명존중과 관련된 설교와 특강 등으로 점차 분위기를 만들어 간다면 더 효과적이다.

4. 평가 작업

- 사건 이후의 교회 내외의 이슈, 교회 및 구성원의 안정화와 정상화 수준 등을 파악한다.
- 위기대응팀 평가 / 시기별 담당자들의 대응 평가 등 위기대응 활동에 대한 중간점검을 실시한다.
- 특별상담실과 상담인력의 원활한 준비 여부와 외부 전문기관과의 협력과 이를 관리하는 목회자 스스로의 인식과 준비사항에 대한 평가를 실시한다.
- 중간점검 실시 결과에 따라 세부적인 위기대응 활동의 지속 여부, 전반적인 위기대응 활동 종결 시점 등을 의논하여 결정한다.
- 위기대응 활동의 모든 의사 결정 사항과 진행된 내용에 대해서는 문서화 할 수 있도록 한다. 이는 교회 내외와의 의사소통을 용이하게 하며, 위기대응 활동 종결 시점 논의 및 또 다른 위기 사건 대응에 있어 참고자료로 활용될 수 있다.

Tip) 전문기관과의 협력 필요성

- 자살 사건 발생 초기에 교회는 문제를 해결하기 위해 많은 정보를 수집하며 정상적인 기능으로 복귀하기 위한 여러 가지 다양한 방법을 찾으려고 노력한다. 그러나 사건이 발생하고 2주 정도가 지나면서 교회 내 분위기가 다시 일상적인 모습으로 돌아가는 것처럼 보이게 되면, 사태가 모두 잘 해결되었다고 여기면서 그 상태로 조용히 넘어가고자 하는 경우가 많다.

- 하지만 이러한 침묵은 회복과정이 아닌, 혼란스러운 감정에 대한 두려움을 회피하는 과정이라고 볼 수 있다. 차후 이러한 회피나 억제의 과정이 교회 내 다양한 갈등과 문제를 일으키거나 불신의 관계를 형성하는 등 복잡한 양상으로 흘러갈 위험이 있다. 그러므로 자살 사건과 같이 교회 내에서 자체적으로 해결하기 어려운 사건이 발생할 경우에는 전문기관에 도움을 요청하여 교회의 혼란을 신속히 제거해야 할 필요가 있다.

- 한편, 자살 사건이 발생할 경우 다양한 문제로 인해 장기화의 양상도 발생할 수 있다는 것을 염두에 두어야 한다. 예를 들어, 심각한 외상 후 스트레스 증상을 경험하는 교인들이 있다면 교회공동체 전체에 회복의 기회를 지연시키게 된다. 이러한 경우에 교회는 단기간에 문제를 제거해야 한다는 생각을 피하고 아래와 같은 공공 및 민간의 전문기관과 함께 유족 및 교인을 위한 장기화 대응 전략을 수립하는 것이 중요하다.

1. 공공기관

한국생명존중희망재단 사후대응 헬프라인

1899-4567	사건 직후 집단 및 개인 대상 심리 안정 서비스 등

광역자살예방센터

서울특별시	02-3458-1000	서울특별시 보건의료정책과에 속한 자살예방 전문상담센터. 서울시민 대상으로 24시간 자살예방 핫라인 서비스인 '마음이음' 상담전화(1577-0199), 자살위기 긴급출동, 자살유족 심리사회 지원 등 제공.	
경기도	031-212-0437	광주광역시	062-600-1930
강원도	033-251-1970	대구광역시	053-256-0199
인천광역시	032-468-9911	부산광역시	051-242-2575

광역정신건강복지센터

서울특별시	02-3444-9934	전라남도	061-350-1700
경기도	031-212-0435-6	제주도	064-717-3000
강원도	033-251-1970	인천광역시	032-468-9911
충청북도	043-217-0597	대전광역시	042-486-0005
충청남도	041-633-9183	대구광역시	053-256-0199
경상북도	054-748-6400	울산광역시	052-716-7199
경상남도	055-239-1400	광주광역시	062-600-1930
전라북도	063-251-0650	부산광역시	051-242-2575

2. 민간단체

LifeHope기독교자살예방센터	02-2138-0807
두드림자살예방중앙협회	02-6925-5245
한국목회상담협회	02-393-8291

Ⅷ. 기독교 유족 지원 프로그램

1. 마음이음예배

- 자살이라는 특수한 상황속에서 유족들은 고인과 정서적인 이별을 이루지 못하고 다양한 형태의 심적인 고통으로 힘겨워하는 경우가 많다. 이에 대해 교회는 그들에게 마음의 위로와 평안을 주기 위하여 예배로써 책임을 감당할 필요가 있다.

- 이에 LifeHope기독교자살예방센터에서는 유족들과 함께 매달 마지막 주 수요일 저녁에 『마음이음예배』를 드린 후 특강 및 자조모임 시간을 갖고 서로의 아픔을 보듬고 도움을 나누고 있다.

2. 토닥임 프로그램

- 충격, 상실, 깊은 슬픔, 죄책감 등 자살 유족의 정서적 경험은 신앙공동체 안에서 심도 깊은 돌봄을 통해 다루어져야 할 필요가 있다. 부정적인 편견과 오해를 극복하고 위로와 지지를 얻음으로써 유족은 신앙과 일상의 회복을 이룰 수 있기 때문이다.

- 이에 두드림자살예방중앙협회에서는 유족들이 함께 모여 서로의 슬픔과 아픔의 이야기를 나누며 공감과 치유가 일어나는 공간을 마련하고자 『토닥임 프로그램』을 운영하고 있다.

Ⅸ. 장례 예식서 예시

- 장례 예식 외의 기타 예식(조문, 입관, 하관, 납골 등)은 일반 예식서를 따르되 『자살자 가족을 위한 장례 예식서』 가운데 소개된 성경 말씀과 찬송을 활용할 것을 권고한다.
- 조심스런 접근과 지혜로운 예식 : 유족과의 사전협의를 통해 형식과 내용에 있어서 유족의 요구가 우선 반영될 수 있도록 한다. 교회공동체가 진심으로 위로하고 도울 수 있다는 마음을 전하는 것이 매우 중요하다.
- 간단 명료한 예식 설교 : 교리적 부분이 부각되지 않도록 유의하고, 고인에 대한 애도, 유족을 위한 심리적인 지지, 성경말씀을 통한 영적 위로, 권면과 감사 등의 요소로 준비한다.
- 충분한 애도 : 유족들이 충분한 애도의 시간을 가질 수 있도록 배려한다.

자살자 가족을 위한 장례예식

"애통하는 자는 복이 있나니 그들이 위로를 받을 것임이요"

(예문의 기본적인 틀과 구성은 기독교대한감리회 공식 예문집 『새 예배서』를 참고하였다.)

(상주, 가족, 친척, 그리고 함께 위로하기를 원하는 조객들은 관을 향해 앉거나 서게 한 후, 집례자는 관 앞쪽 적절한 자리에서 집례한다. 교회 직분이 없는 이에게는 씨, 어른, 선생님 등 예를 갖추어 호칭을 사용한다. 장례가 아닌 추모의 형식일 경우는 마지막 순서인 헌화와 출관은 생략한다. 집례자가 영대를 착용할 경우 흰색을 착용한다.)

애통해 하는 자들을 위한 초대의 글 / 집례자

우리는 지금 이곳에서 슬픔과 애통함 가운데 있는 이들과 함께 그 애통함을 나누고 서로가 서로에게 위로가 되고자 이 자리에 모였습니다. 고 ○○○씨(신령 상의 직분)의 갑작스러운 죽

음 앞에서 우리는 그저 황망할 따름입니다. 죽음을 앞에 두고 아파했을 그분을 생각하게 됩니다. 그분이 느꼈던 삶의 무게를 다시 한 번 생각하게 됩니다. 우리가 좀 더 세심한 관심을 가지고, 깊은 마음을 가지고 함께 돌보고 나누었다면 어떠했을지 생각해 보게 됩니다.
이 시간 우리는 사랑하는 고 ○○○씨를 하나님 곁으로 떠나보내고 애통하는 그 유가족들을 위로하고자 우리가 함께 이 자리에 모였습니다. 고인을 향한 안타까운 마음과 아쉬운 마음과 미안한 마음 또는 분노의 마음을 다 내려놓으시길 바랍니다. 이 시간 아파하고 슬퍼하는 유가족들이 이 거룩한 예식을 통해서 하늘로부터 임하는 주님의 평안을 경험할 수 있도록, 그리하여 우리에게도 큰 위로가 될 수 있도록 함께 마음을 모아서 기도합시다.

조용한 기도/ 다함께

> 그리스도께서 죽은 자 가운데서 다시 살아나사 잠자는 자들의 첫 열매가 되셨도다. 사망이 한 사람으로 말미암았으니 죽은 자의 부활도 한 사람으로 말미암는도다. 아담 안에서 모든 사람이 죽은 것 같이 그리스도 안에서 모든 사람이 삶을 얻으리라.(고린도전서 15:20-22)

생명을 창조하시고, 죽음을 정복하시며, 어려울 때마다 힘을 주시는 하나님! 죽음 앞에서 슬퍼하는 사람들을 위로하시고 큰 은총을 베풀어 주옵소서. 이 시간 저희가 하나님께 예배함으로 위로받기를 원합니다. 저희의 심령을 선하신 하나님께 맡기오니 영원한 소망을 약속하여 주옵소서. 저희 죽음과 삶을 주관하시는 예수 그리스도의 이름으로 기원합니다. 아멘.

찬송(찬송가 606장)/ 다함께

1. 해보다 더 밝은 저 천국 믿음만 가지고 가겠네 믿는 자 위하여 있을 곳 우리 주 예비해 두셨네
2. 찬란한 주의 빛 있으니 거기는 어두움 없도다 우리들 거기서 만날 때 기쁜 낯 서로가 대하리
3. 이 세상 각별한 성도들 하늘에 올라가 만날 때 간의 괴롬이 끝나고 이별의 눈물이 없겠네
4. 광명한 하늘에 계신 주 우리도 모시고 살겠네 성도들 즐거운 노래로 영광을 주 앞에 돌리리

(후렴) 며칠 후 며칠 후 요단 강 건너가 만나리 며칠 후 며칠 후 요단 강 건너가 만나리

교독(교독문 78번) / 다함께

집례자 : 너희는 마음에 근심하지 말라 하나님을 믿으니 또 나를 믿으라.

회　중 : 내 아버지 집에 거할 곳이 많도다 그렇지 않으면 너희에게 일렀으리라.

집례자 : 내가 너희를 위하여 거처를 예비하러 가노니 가서 너희를 위하여 거처를 예비하면

회　중 : 내가 다시 와서 너희를 내게로 영접하여 나 있는 곳에 너희도 있게 하리라.

집례자 : 내가 어디로 가는지 그 길을 너희가 아느니라.

회　중 : 도마가 이르되 주여 주께서 어디로 가시는지 우리가 알지 못하거늘 그 길을 어찌 알겠사옵나이까.

집례자 : 예수께서 이르시되 내가 곧 길이요 진리요 생명이니

회　중 : 나로 말미암지 않고는 아버지께로 올 자가 없느니라.

기도 / 맡은이 (다음 기도 중에 선택한다)

기도 1.

세상을 말씀으로 창조하시고, 인류의 역사와 개인의 삶을 주관하시는 하나님! 지금 연약한 인생들이 주님 앞에 엎드렸습니다. 저희를 불쌍히 여겨 주옵소서. 어그러지고 거스른 이 세상을 떠나 죽음을 통하여 하나님 앞으로 가신 고 ○○○씨(신령 상의 직분)를 기억하면서, 슬픈 마음으로 주님 앞에 예배하는 우리를 위로하여 주옵소서. 세울 때가 있으면 기울 때가 있고, 슬플 때가 있으면 기쁠 때가 있으며, 올라갈 때가 있으면 내려갈 때가 있는 줄 압니다. 그러나 연약한 심령들이 어찌 주님의 뜻과 행하심을 알 수 있겠습니까? 어찌 저희가 인간의 날 수를 알며 주님의 질서를 알 수 있겠습니까? 다만 주님의 선하신 섭리를 믿고 의지하오니, 주님께서 이 시간 우리와 함께하셔서 온전히 주님의 뜻을 받아들이게 하옵소서.

고 ○○○씨(신령 상의 직분)가 세상에 있을 때에 하나님께서 그를 사랑하시고, 부르시어 예수 그리스도를 믿고 구원을 얻어 하늘의 영원한 안식을 누리게 하시니 감사합니다. 아픔과 눈물이 더 이상 없는 곳에서 그를 품어주시고, 위로하여 주시었듯이 이곳에서 예배하는 우리도 위로하여 주옵소서. 우리의 눈물을 거두어 주시고, 우리 마음의 상처를 회복시켜 주옵소서. 특별히 유가족들에게 하나님께서 허락하시는 위로와 소망을 경험하게 하옵소서. 애통하는 자

에게 복이 있다하시고, 위로가 있을 것이라 약속하신 주님의 말씀을 의지합니다. 기원하오니, 이 예배를 주님께서 은혜로 주관하셔서 슬픔을 당한 우리에게 위로와 힘을 주시며, 이곳에 모인 저희도 하나님의 엄숙한 교훈을 깨달아 죄를 뉘우치고 굳센 믿음을 가지게 하여 주옵소서. 저희를 죽음과 죄에서 구원하신 구세주 예수님 이름으로 기도합니다. 아멘.

기도 2 (불신자의 경우)

생명의 근원이신 하나님! 고 ○○○씨를 기억하며 슬픈 마음으로 주님 앞에서 예배하는 우리를 불쌍히 여기시고 하늘의 위로로 함께하여 주옵소서. 자비하신 하나님, 고인을 기억하셔서 그로 하여금 영원한 위로와 안식을 누리게 하시고, 세상에서 그가 당한 아픔과 고난이 더 이상 이 땅에서 기억되지 않게 하옵소서. 이 시간 떠난 이를 위하여 기도하며 슬퍼하는 유가족을 기억하시고, 주님을 통하여 얻은 구원과 영생을 확신하게 하셔서, 시험에 들지 않게 하옵소서. 이들이 슬픔과 역경을 이기고 성령 안에서 승리하는 소망의 삶을 살아가게 인도하여 주옵소서.

우리의 눈물을 거두어 주시고, 우리 마음의 상처를 회복시켜 주옵소서. 애통하는 자에게 복이 있다하시고, 위로가 있을 것이라 약속하신 주님의 말씀을 의지합니다. 기원하오니, 이 예배를 주님께서 은혜로 주관하셔서 슬픔을 당한 우리에게 위로와 힘을 주시며, 이곳에 모인 저희도 하나님의 엄숙한 교훈을 깨달아 죄를 뉘우치고 굳센 믿음을 가지게 하여 주옵소서. 저희를 죽음과 죄에서 구원하신 구세주 예수님 이름으로 기도합니다. 아멘.

성경봉독/ 맡은이 (아래의 성경구절 중에 하나를 선택하여 봉독한다.)

성경봉독 1:

예수께서 이르시되 나는 부활이요 생명이니 나를 믿는 자는 죽어도 살겠고 무릇 살아서 나를 믿는 자는 영원히 죽지 아니하리니 이것을 네가 믿느냐.(요한복음 11:25-26)

성경봉독 2:

죽은 자의 부활도 그와 같으니 썩을 것으로 심고 썩지 아니할 것으로 다시 살아나며 욕된 것으로 심고 영광스러운 것으로 다시 살아나며 약한 것으로 심고 강한 것으로 다시 살아나며 육의 몸으로 심고 신령한 몸으로 다시 살아나나니 육의 몸이 있은 즉 또 영의 몸도 있느니라.(고린도전서 15:42-44)

(참고/ 데살로니가전서 4:13-18; 디모데후서 4:7-8; 베드로전서 1:24-25; 요한계시록 21:1-7; 시편 23:1-6; 27:1, 3-5, 13-14; 시편 90:1-6, 12, 16-17; 121:1-8)

조가 / 맡은이

약력소개 / 맡은이

말씀 선포 / 집례자

말씀 후 기도 / 집례자

저희의 구원과 힘이 되시는 하나님! 믿음으로 살다가 세상을 떠난 고 ○○○씨(신령 상의 직부)가 하나님의 품에서 영원한 안식을 얻게 하여 주시니 감사합니다. 믿는 사람들의 소망이 되시는 하나님! 하나님의 높고 크신 경륜을 모두 깨닫지 못하오나, 저희에게 말씀하신 복음을 확실히 믿으므로 이 땅에서 환난과 역경을 이기고, 영원한 소망을 잃지 않게 하옵소서. 특별히 고인을 하나님 앞에 보내드리고, 애통하는 그 가족들을 기억하여 주셔서, 하늘의 복을 누릴 수 있도록 거룩한 위로를 허락하여 주옵소서. 세상의 이야기에 이들의 마음이 상하지 않도록, 주님께서 이들의 마음의 중심에 찾아가셔서 부활 후 주님께서 제자들에게 허락하셨던 평안을 허락하여 주옵소서. 평안의 주인되시는 예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

성찬식

(유족이 원할 경우 행할 수 있다. 예식은 『새 예배서』의 "성찬을 약식으로 행할 경우"에 준해서 작성하였음)

성찬으로 초대

집례자 : 하나님을 믿고 그리스도 예수를 따르는 여러분을 이 거룩한 식탁에 초대합니다. 비록 고 ○○○씨(신령 상의 직분)를 잃고 상한 마음이지만, 위로의 주님께서 허락하시는 복된 자리에 우리의 죄를 고백하며 나아갑시다.

집례자 : 주님께서 여러분과 함께하시기를 빕니다.

회 중 : 목사님과도 함께하시기를 바랍니다.

집례자 : 여러분의 마음을 드높이십시오.

회 중 : 주님을 향해 우리의 마음을 높이 듭니다.

집례자 : 주님께 감사합시다.

회 중 : 이는 주님의 백성이 마땅히 해야 할 바입니다.

시작기도 / 집례자와 회중

집례자 : 전능하신 창조주 하나님, 언제나 주님께 감사함이 당연하고도 기쁜 일입니다.

회 중 : 저희를 하나님의 형상대로 창조하시어 주님의 영광을 드러내게 하셨습니다.

집례자 : 때로는 저희가 주님을 멀리 떠나도

회 중 : 주님은 언제나 저희를 사랑해 주셨습니다.

다함께 : 아멘

성찬 제정사 / 집례자

주님께서 몸소 몸을 내어 주시던 밤, 떡을 손에 드시고(떡을 두 손으로 든다) 감사기도를 하신 다음, 떼어(이때 떡을 두 손으로 뗀다) 제자들에게 주시며 말씀하셨습니다.

"받아먹어라. 이는 너희를 위해 내어 주는 나의 몸이니, 먹을 때마다 나를 기억하여라."(떡을 내려놓는다)

식후에, 주님께서는 잔을 드시고(잔을 두 손으로 든다) 감사기도를 하신 후에 제자들에게 돌리시며 말씀하셨습니다.

"이 잔을 마시라. 이는 죄사함을 얻게 하려고 많은 사람을 위해 흘린 새 언약의 피니 이를 행할 때마다 나를 기념하여라."(잔을 내려놓는다)

성령 임재의 기원 / 집례자 (떡과 잔 위에 손을 얹고)

거룩하신 하나님, 일찍이 주님께서 세상에 보내셨던 성령을 지금 다시 보내주시사 차려 놓은 떡과 포도주 위에 임하셔서 이 식탁을 성별하여 주옵소서. 또한 성령께서 여기 모인 저희 위에 함께하사 이 떡과 포도주로 영원한 생명의 양식이 되게 하시며, 이를 먹고 마심으로 그리스도의 새로운 몸을 입어 세상을 변화시키는 능력을 받게 하옵소서. 아멘.

주님의 기도 / 다함께

집례자 : 이제, 주님께서 가르쳐 주신 기도를 함께합시다.
다함께 : **하늘에 계신 우리 아버지여…….**

분급 / 집례자와 회중

집례자 : (떡을 주면서) 이는 그리스도의 몸입니다.
(잔을 주면서) 이는 그리스도의 피입니다.
회 중 : (받는 이는 목례를 하면서) **아멘.**
(왼손은 위로, 오른손은 아래로 십자형을 만들어 떡을 받은 후, 오른손으로 떡을 집어 포도주에 담갔다가 먹거나, 또는 떡과 함께 포도주잔을 받아먹고 마신다.)

성찬 후 감사기도 / 다함께

저희에게 생명을 주신 하나님, 이 거룩한 신비에 감사하오며, 성령의 능력 안에서 애통하며 슬퍼하는 우리에게 평안과 위로를 허락하시사 소망 가운데 새 사람이 되게 하시니 감사합니다. 하늘의 복을 누리는 우리로 하나님 나라가 이 땅에 임할 때까지 그리스도의 일꾼으로 살게 하옵소서. 저희에게 성찬의 신비를 허락하신 예수 그리스도의 이름으로 기도합니다. 아멘.

중보의 기도 (성찬이 있는 경우는 생략할 수 있다)

집례자 : 기도는 주님께서 우리에게 허락하신 명령입니다. 성령 하나님께서 우리의 기도를 통해서 위로의 은총을 허락해주시길 원하십니다. 이 시간 우리가 작은 소리 혹은 침묵으로 함께 허락하시는 기도의 제목들로 마음을 모아 기도하기를 원합니다.

1. 유가족들을 위하여 기도합시다. 이들(유족이 많지 않다면, 유족의 이름을 호명하며 기도를 청해도 좋다)의 마음에 하나님이 허락하시는 위로와 자비가 경험될 수 있도록 기도합시다.(30초-1분간 기도한다)
2. 우리에게 유가족들과 함께 애통할 수 있는 복된 마음을 허락해 달라고 기도합시다.(30초-1분간 기도한다)
3. 이 시간에도 죽음의 위기 속에서 고민하고 아파하는 우리의 이웃을 위해서 기도합니다. 또한 그들의 가족들을 위해서 기도합시다.(30초-1분간 기도한다.)

집례자 : 자비로우신 주님, 우리를 불쌍히 여기셔서 한없는 은혜를 허락하여 주옵소서. 주님의 손으로 유가족을 위로하시고, 애통하는 우리를 굽어보시사 우리로 새 소망을 바라보게 하옵소서. 우리 주 예수 그리스도의 이름으로 기도합니다.

인사와 알리는 말씀 / 유가족 중에서

찬송(찬송가 493장) / 다함께

1. 하늘가는 밝은 길이 내 앞에 있으니 슬픈 일을 많이 보고 늘 고생하여도
   하늘 영광 밝음이 어둔 그늘 헤치니 예수 공로 의지하여 항상 빛을 보도다
2. 내가 걱정하는 일이 세상에 많은 중 속에 근심 밖에 걱정 늘 시험하여도
   예수 보배로운 피 모든 것을 이기니 예수 공로 의지하여 항상 이기리로다
3. 내가 천성 바라보고 가까이 왔으니 아버지의 영광집에 나 쉬고 싶도다
   나는 부족하여도 영접하실 터이니 영광 나라 계신 임금 우리 구주 예수라

축도 / 집례자

헌화와 출관 / 다함께 (정한 순서대로 헌화한 후, 관을 운구하여 장지로 출발한다)

〈 첨부자료 1 〉

자살 유족을 위한 정신건강서비스 안내문

1. 도움 요청 방법

(거주지) 전국 광역·기초 자살예방센터, 정신건강복지센터
문의 T. 1577-0199/1393

2. 정신건강서비스 내용

1) 애도 상담

- 자살 유족은 개별상담으로 그동안 자신이 회피, 외면하던 감정을 알아보고 이러한 감정에 직면함으로써 고인의 죽음을 충분하게 애도하는 경험을 할 수 있습니다.

2) 유족을 위한 프로그램

- 자살 유족은 사별 이후 슬픔과 충격, 분노 등의 심리적 문제와 함께 일상을 살아가는 상황에서 예상치 못한 문제에 당면하게 됩니다. 하지만 유족은 이러한 문제를 어떻게 도움받아야 하며 어떤 도움이 필요한지 정확하게 인지하지 못하는 경우가 많습니다. 정신건강복지센터, 자살예방센터에서는 유족의 심리적·정신적 문제뿐만 아니라 다양한 문제를 파악하여 관련 서비스를 신속하고 적절히 제공하고자 자살 유족 대상 프로그램을 운영하고 있습니다.

[자살 위기개입 프로그램]

- 자살 위험성 평가/자살 위기개입 상담/주말·야간 모니터링 등

[마음건강 교육 프로그램/사회기술향상 프로그램]

마음건강 교육 프로그램	사회기술향상 프로그램
1. 자살에 대한 이야기하기	1. 나의 생활 스캔하기
2. 정신건강과 자살	2. 마음 풀어내기
3. 자살을 선택한 이유	3. 고인 이야기하기
4. 유족의 슬픔과 애도에 대하여	4. 우선순위 정하고, 처리하기
5. 트라우마 그 후	5. 가족 간 역할 재정립하기
6. 회복을 돕는 방법	6. 일상생활 변화 주기

[자살 유족 치료비 지원 서비스]

<table>
<tr><td>지원대상</td><td colspan="3">- 사별 기간 1년 이내 배우자 및 2촌 이내 혈족(자녀, 부모, 형제자매, 조부모, 손자녀)</td></tr>
<tr><td>필요조건</td><td colspan="3">- 정신건강복지센터, 자살예방센터 서비스 이용자
- 심리부검면담을 이전에 참여하였거나 면담에 동의한 유족
- 효과성 사전·사후 설문 참여에 동의한 유족(성인에 해당)</td></tr>
<tr><td>지원금액</td><td>- 1인당 100만원</td><td>지원내용</td><td>- 정신건강의학과 치료비(입원 및 외래)</td></tr>
</table>

출처 : 자살이 발생한 조직 관리자를 위한 지침서 (한국생명존중희망재단)

〈 첨부자료 2 〉

정신건강 및 도움 기관 안내문

1. 지인의 갑작스러운 죽음을 경험한 사람들에게 도움이 필요한 이유

- 지역사회(학교, 회사 등)에서 자살 사건이 발생하면 불안, 우울, 외상 후 스트레스 장애 등의 심리적 어려움이 나타나기도 합니다.
- 고인의 가족뿐만 아니라 친구, 직장 동료도 심각한 영향을 받을 수 있으므로 심리적 어려움에 대한 도움이 필요합니다.

2. 지인의 갑작스러운 죽음을 경험한 사람들의 스트레스 반응

- 외상(지인의 자살)을 경험한 사람들은 다음과 같은 반응을 보일 수 있습니다. 하지만 이는 충격적인 사건에 따른 매우 정상적인 반응입니다.

신체적 증상	두통, 위장 불편감, 떨림, 식은땀, 빠른 맥박, 호흡 곤란 등
감정 변화	눈물, 슬픔, 우울함, 불안감, 공포감, 두려움, 분노, 과민함, 죄책감, 수치심 등
일상생활의 어려움	식사량 저하, 음주량 증가, 수면량 감소, 위생관리 감소 등

하지만 위의 증상들이 일상생활(기본적인 생활, 업무, 대인관계 등)을 방해할 정도로 심각해지거나 1개월 이상 지속될 경우에는 도움이 필요하실 수 있습니다.

3. 도움 필요시 요청 방법

[자살 사후대응 전문기관]

*** 한국생명존중희망재단 사후대응팀(T. 1899-4567)**

- 지원 내용 : 사건 직후 집단 및 개인 대상 심리 안정 서비스 등

*** (거주지) 전국 광역·기초 자살예방센터 및 정신건강복지센터**

- 지원 내용 : 개별 애도 상담, 외상 후 스트레스 관리 프로그램 등

검색창에 '자살예방센터' 또는 '정신건강복지센터'를 검색하시면 가까운 지역의 기관정보를 찾을 수 있습니다.

4. 건강한 애도 및 회복 방법

- 감정을 참지 말고 표현하기
- 감정, 생각을 나눌 수 있는 대화 상대 찾기
- 감정의 변화를 지속적으로 관찰하고 점검하기
- 감당하기 힘든 어려움은 표현하고 도움받기
- 억지로라도 산책, 여행 등 외부 활동 기회 마련하기
- 평소보다 더 오래 휴식하면서 일상생활 유지하기
- 식사 및 수면, 대인관계 등 일상생활의 변화가 생기면 전문가와 상의하기

5. 힘들어하는 주변 동료를 돕는 방법

- 말없이 함께 있기
- 스스로 이야기할 때까지 기다리기
- 여러 차례 반복된 이야기라도 잘 들어주기
- 필요한 도움은 없는지 물어보기
- 술 사주면서 위로하지 않기
- 상투적인 조언 하지 않기 (시간이 지나면 잊힐 거야, 이겨내 등)
- 슬퍼하지 않는다고 비난하지 않기

6. 도움이 되는 자원 정보들

[24시간 상담전화]

* 자살예방 상담전화 : T.1393
* 정신건강 위기상담전화 : T.1577-0199
* 보건복지 관련 정보 및 상담 : T.129
* 청소년 대상 일반 심리상담 및 위기상담 : T.1388

[자살 사후대응 전문컨설팅]

* 자살 사후대응 헬프라인 : T. 1899-4567

[웹사이트]

* 자살 유족 전용 누리집 '따뜻한작별'
: http://www.warmdays.co.kr

출처 : 자살이 발생한 조직 관리자를 위한 지침서 (한국생명존중희망재단)

지각된 스트레스척도(PSS:Perceived Stress Scale)

	문항	전혀 없음	거의 없음	때때로 있었음	자주 있음	매우 자주
1	최근 1개월 동안, 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
2	최근 1개월 동안, 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
3	최근 1개월 동안, 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
4	최근 1개월 동안, 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있었서 얼마나 자주 자신감을 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
5	최근 1개월 동안, 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	4	3	2	1	0
6	최근 1개월 동안, 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
7	최근 1개월 동안, 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	4	3	2	1	0
8	최근 1개월 동안, 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
9	최근 1개월 동안, 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10	최근 1개월 동안, 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
각 칸 별로 점수를 더해주세요.						
총 점						

* 측정내용: 개인이 실제로 느끼고 해석하는 스트레스 정도

〉〉〉〉〉〉〉〉 결과

- 정상 : 13점 이하

  정상적인 스트레스 상태다. 스트레스 요인 자체가 심각하지 않거나 좋은 스트레스로 받아들인 경우다. 자신이 하고 싶은 일을 제대로 할 수 있는 상태다.

- 스트레스 영향: 14점 이상

  이미 스트레스의 영향을 받기 시작했다. 이 상태가 지속되면 나쁜 스트레스의 결과가 나타날 수 있다. 자신만의 스트레스 해소법을 찾는 것이 좋다.

- 정신질환으로 발전될 가능성이 커진 상태: 17점 이상

  중간 정도의 스트레스를 받는 것으로 보인다. 스트레스를 해소하기 위해 적극적으로 노력해야 한다.

- 전문자의 도움 필요: 19점 이상

  스트레스를 심하게 받는 상태다. 일상생활에서 어려움을 겪을 것으로 판단되니, 이른 시일 내에 정신건강 의학과 전문의나 전문상담사에게 도움받는 것이 좋다.

출처: 평창군정신건강복지센터. https://blog.naver.com/pcpsy2018

Beck의 자살 생각 척도(SSI)

이 질문지는 여러분이 임상 생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 다음의 문항들을 자세히 읽어 보시고 당신이 일상생활에서 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주는 문항의 해당 번호를 기입해 주십시오.

1. 살고 싶은 소망은? ( )

0. 보통 혹은 많이 있다.
1. 약간 있다.
2. 전혀 없다.

2. 죽고 싶은 소망은? ( )

0. 전혀 없다.
1. 약간 있다.
2. 보통 혹은 많이 있다.

3. 살고 싶은 이유 / 죽고 싶은 이유는? ( )

0. 사는 것이 죽는 것 보다 낫기 때문에
1. 사는 것이나 죽는 것이나 마찬가지다.
2. 죽는 것이 사는 것보다 낫기 때문에

4. 실제로 자살 시도를 하려는 욕구가 있는가? ( )

0. 전혀 없다.
1. 약간 있다.
2. 보통 혹은 많이 있다.

5. 별로 적극적이지 않고 수동적인 자살 욕구가 생길 때는? ( )

0. 생명을 건지기 위해 필요한 조치를 미리 할 것이다.

1. 삶과 죽음을 운명에 맡기겠다.

2. 살기 위한 노력을 하지 않겠다.

6. 자살하고 싶은 생각이나 소망이 얼마나 오랫동안 지속되는가? ( )

0. 잠깐 그런 생각이 들다가 곧 사라진다.

1. 한동안 그런 생각이 계속된다.

2. 계속, 거의 항상 그런 생각이 지속된다.

7. 얼마나 자주 자살하고 싶은 생각이 드나? ( )

0. 거의 그런 생각이 들지 않는다.

1. 가끔 그런 생각이 든다.

2. 그런 생각이 계속 지속된다.

8. 자살 생각이나 소망에 대한 당신의 태도는? ( )

0. 절대로 받아 들이지 않는다.

1. 양가적이나 크게 개의치 않는다.

2. 그런 생각을 받아들인다.

9. 자살하고 싶은 충동을 통제할 수 있는가? ( )

0. 충분히 통제할 수 있다.

1. 통제 할 수 있을지 확신 할 수 없다.

2. 전혀 통제할 수 없을 것 같다.

10. 실제로 자살 시도를 하는 것에 대한 방해물이 있다면? ( )

(예: 가족, 종교, 다시 살 수 없다는 생각 등)

0. 방해물 때문에 자살 시도를 하지 않을 것이다.

1. 방해물 때문에 조금은 마음이 쓰인다.

2. 방해물에 개의치 않는다.

11. 자살에 대해 깊게 생각 해 본 이유는? ( )

0a. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.

0b. 주변 사람들을 조종하기 위해서 : 관심을 끌거나 보복하기 위해서

1. 주변 사람들의 관심을 끌고 보복하거나, 현실 도피의 방법으로

2. 현실 도피적인 문제해결 방법으로

12. 자살에 대해 깊게 생각 했을 때 구체적인 방법까지 계획 했는가? ( )

0. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.

1. 자살 생각을 했으나 구체적인 방법까지는 생각하지 않았다.

2. 구체적인 방법을 자세하고 치밀하게 생각해 놓았다.

13. 자살 방법을 깊게 생각 했다면 그것에 얼마나 현실적으로 실현 가능하며, 또한 시도할 기회가 있다고 생각하나? ( )

0. 방법도 현실적으로 실현가능하지 않고, 기회도 없을 것이다.

1. 방법이 시간과 노력이 필요하며, 기회가 쉽게 오지 않을 것이다.

2a. 생각한 방법이 현실적으로 실현가능하며, 기회도 있을 것이다.

2b. 앞으로 기회나 방법이 생길 것 같다.

14. 실제로 자살을 할 수 있는 능력이 있다고 생각하나? ( )

0. 용기가 없고 너무 약하고 두렵고 능력이 없어서 자살 할 수 없다.

1. 자살 할 용기와 능력이 있는 지 확신 할 수 없다.

2. 자살 할 용기와 자신이 있다.

15. 정말로 자살 시도를 할 것이라고 확신하나? ( )

0. 전혀 그렇지 않다.

1. 잘 모르겠다.

2. 그렇다.

16. 자살에 대한 생각을 실행하기 위해 실제로 준비한 것이 있나? ( )

0. 없다.

1. 부분적으로 했다(예: 약을 사모으기 시작함).

2. 완전하게 준비했다(예: 약을 사모았다).

17. 자살하려는 글(유서)을 쓴 적이 있는가? ( )

0. 없다.

1. 쓰기 시작했으나 다 쓰지 못했다: 단지 쓰려고 생각했다.

2. 다 써 놓았다.

18. 죽음을 예상하고 마지막으로 한 일은? ( )

(예 : 보험, 유언 등)

0. 없다.

1. 생각만 해 보았거나, 약간의 정리를 했다.

2. 확실한 계획을 세웠거나 다 정리를 해 놓았다.

19. 자살에 대한 생각을 다른 사람들에게 이야기한 적이 있습니까, 혹은 속이거나 숨겼습니까? ( )

0a. 자살에 해대 생각해 본 적이 없다.

0b. 다른 사람에게 터놓고 이야기 하였다.

1. 드러내는 것을 주저하다가 숨겼다.

2. 그런 생각을 속이고, 숨겼다.

〉〉〉〉〉〉〉〉〉 해석지침

1) 점수의 범위: 0-38점

2) 한국인의 평균 점수

고등학생의 집단: 평균점수 9.38점 (표준편차 7.35)

대학생 집단: 평균점수 7.17점 (표준편차 7.42)

성인 집단: 평균점수 3.97 (표준편차 5.64)

3) 상기 연구 결과를 토대로 다음과 같이 평가할 수 있음

고등학생	대학생	성인	평가
16-19점	14-17점	9-11점	연령집단에 비해 자살생각을 많이 함: 주의
20-23점	18-21점	12-14점	연령집단에 비해 자살생각을 상당히 많이 함: 고위험
24점이상	22점이상	15점이상	연령집단에 비해 자살생각을 매우 많이 함:고위험

※ 주의: 자살에 대한 생각과 이러한 생각을 실제 행동으로 옮기는 것은 커다란 차이가 있다. 그러므로 자살생각과 자살시도간의 인과적 관계를 평가하기는 어렵다. 따라서 자살척도 해석 시 주의가 필요하다.

참고: 신민섭, 박과배, 오경자, 김중술.
고등학생의 자살성향에 관한 연구. 「한국심리학회지」 9(1990)
금천구 보건소 https://www.geumcheon.go.kr/health/index.do

집필위원

안해용 목사 라이프호프기독교자살예방센터 사무국장

이대신 목사 두드림자살예방중앙협회 사무총장

김인숙 목사 한국목회상담협회 교육위원회 위원

감수위원

조성돈 대표 라이프호프기독교자살예방센터

김연규 회장 두드림자살예방중앙협회

김기철 회장 한국목회상담협회