

중앙자살예방센터와 중앙심리부검센터가  
한국생명존중희망재단으로 새롭게 태어났습니다.



# 소중한 생명을 지키는 보건복지서비스



## 전국민

- 01 국가건강검진 시 우울증 검진
- 02 전화상담 서비스
- 03 대면상담 서비스

## 치료지원

- 04 정신건강 치료비 지원 서비스
- 05 자살시도자, 자살 유족 치료비 지원서비스
- 06 자살 위기지원 서비스

## 유족지원

- 07 자살 유족 서비스
- 08 심리부검 면담
- 09 자살 사후대응 서비스

## 교육지원

- 10 생명지킴이 교육

## 도움주기

- 11 자살을 생각하는 사람을 만났을 때 - 자살 신호 확인하기
- 12 자살을 생각하는 사람을 만났을 때 - 3가지 기억하기
- 13 도움 제공기관 연락처

# 전국민

- 01 국가건강검진 시 우울증 검진
- 02 전화상담 서비스
- 03 대면상담 서비스

# 01 우울감을 감당하기 힘들 때 국가건강검진 시 우울증 검진

## 대상

국가건강검진 대상자(20세~70세) 국민

## 내용

국가건강검진 시 설문지를 통한 우울증 검진

## 방법

- ① 국민건강보험 홈페이지(www.nhis.or.kr) 접속
- ② [검진기관/병원찾기]에서 거주지와 가까운 병원 검색 후 전화 문의
- ③ 국가건강검진 기관 방문
- ④ 건강검진 진행 시 성별, 연령별 검사 항목 추가
- ⑤ 우울증 검사 설문지 응답
- ⑥ 건강검진 결과 확인

## 문의

국민건강보험공단(1577-1000)

## 대상

상담\*이 필요한 대한민국 국민 누구나

\* 정신건강, 경제, 법률, 취업 관련

## 내용

정신건강, 경제, 법률, 취업 등 국가가 지원하는 무료 상담 서비스

## 방법

구분	상담기관 및 연락처
우울감 등 정신과적 상담	자살예방상담전화(1393) 정신건강상담전화(1577-0199)
학생 청소년 정신과적 상담	청소년상담(1388) 청소년모바일상담센터 다들어줄개 (카카오톡/페이스북/앱/ 1661-5004 문자상담)
경제·법률 상담	서민금융콜센터(1397) 신용회복위원회(1600-5500) 대한법률구조공단(132)
취업 지원 상담	고용노동부 고객상담센터(1350)
여성 지원 상담	여성긴급전화(1366) 여성새로일하기센터(1544-1199)

# 03 마음 상태에 대해 이야기하고 싶을 때 대면 상담 서비스

## 대상

우울감 등 상담이 필요한 대한민국 국민 누구나

## 내용

정신건강 상담 및 간이 평가 진행, 국가 지원 서비스 연계

## 방법

- ① 인터넷 포털 또는 한국생명존중희망재단 홈페이지(www.kfsp.org) 접속
- ② 정신건강복지센터 및 자살예방센터 검색
- ③ 인근 정신건강복지센터 및 자살예방센터 전화 문의 및 방문
- ④ 우울증 검사 등 정신건강 상담 서비스 이용

## 문의

전국 보건소, 정신건강복지센터 및 자살예방센터(1577-0199)

## 치료지원

04 정신건강 치료비 지원 서비스

05 자살시도자, 자살 유족 치료비 지원 서비스

06 자살 위기지원 서비스

# 04 치료비용이 부담될 때 정신건강 치료비 지원 서비스

## 대상

정신건강의학과에서 진단을 받고, 중위소득 120% 이하  
(2021년 기준, 4인 가구 월 소득 약 585만원 이하)에 해당하는 자

## 내용

응급·행정입원 치료비, 발병 초기(최초진단 5년 이내) 정신질환 치료비,  
외래치료지원 치료비(정신건강심사위원회의 행정명령) 중 본인 일부부담금  
지원

### ※발병초기 해당 진단명

조현병, 분열형 및 망상성 장애, 조병 에피소드,  
양극성 정동장애, 재발성 우울장애, 지속성 기분장애

## 방법

- ① 치료비 발생일로부터 180일 이내인지 확인
- ② 인터넷 포털 또는 한국생명존중희망재단 홈페이지([www.kfsp.org](http://www.kfsp.org)),  
국립정신건강센터([www.ncmh.go.kr](http://www.ncmh.go.kr)) 접속
- ③ 주민등록 주소지 관할 보건소 및 정신건강복지센터 확인
- ④ 관할 보건소 및 정신건강복지센터 전화 문의 및 방문

## 문의

관내 보건소 및 정신건강복지센터(1577-0199)

대상

자살시도자

응급실 기반 자살시도자 사후관리사업 수행 병원\*에 자살 시도로 내원한 환자 중,  
 - 사후관리서비스에 서면 동의(필수)  
 - 의료급여 수급자 혹은 건강보험 가입자 중 자살 재시도자/ 자살 유족/ 경제적 위기자

※수행 병원 리스트

한국생명존중희망재단 홈페이지 게시글(<http://asq.kr/YwPfi>)에서 확인 가능

자살 유족

자살 사별 후 1년 이내 유족(고인과의 관계가 배우자, 2촌 이내 혈족인 경우)이면서 정신건강복지센터(혹은 자살예방센터) 서비스 이용자

내용

자살시도자

응급실 치료비, 입원비, 외래 치료비(1인 최대 100만원)

자살 유족

정신건강의학과 입원비, 외래 치료비, 심리검사비 지원(1인 최대 100만원)

\* 치료비 지원은 생명보험사회공헌재단에서 후원하고 있으며, 조기소진 시 종료될 수 있음

방법

자살시도자

응급실사업 담당 사례관리자와 면담 후 신청

자살 유족

거주지역의 정신건강복지센터 및 자살예방센터 기관장 추천

문의

한국생명존중희망재단 사업운영팀(02-3706-0516, 0517)

# 06 마음의 고통을 감당하기 힘들 때 자살 위기지원 서비스

## 대상

자살위험자\* 중 자살 위기지원 서비스를 신청하거나 발굴·의뢰된 자

\* 자해하거나 타인에게 위해를 가할 가능성이 높고 동시에 정신과적 어려움이 있다는 전문가적 판단이 내려진 경우

## 내용

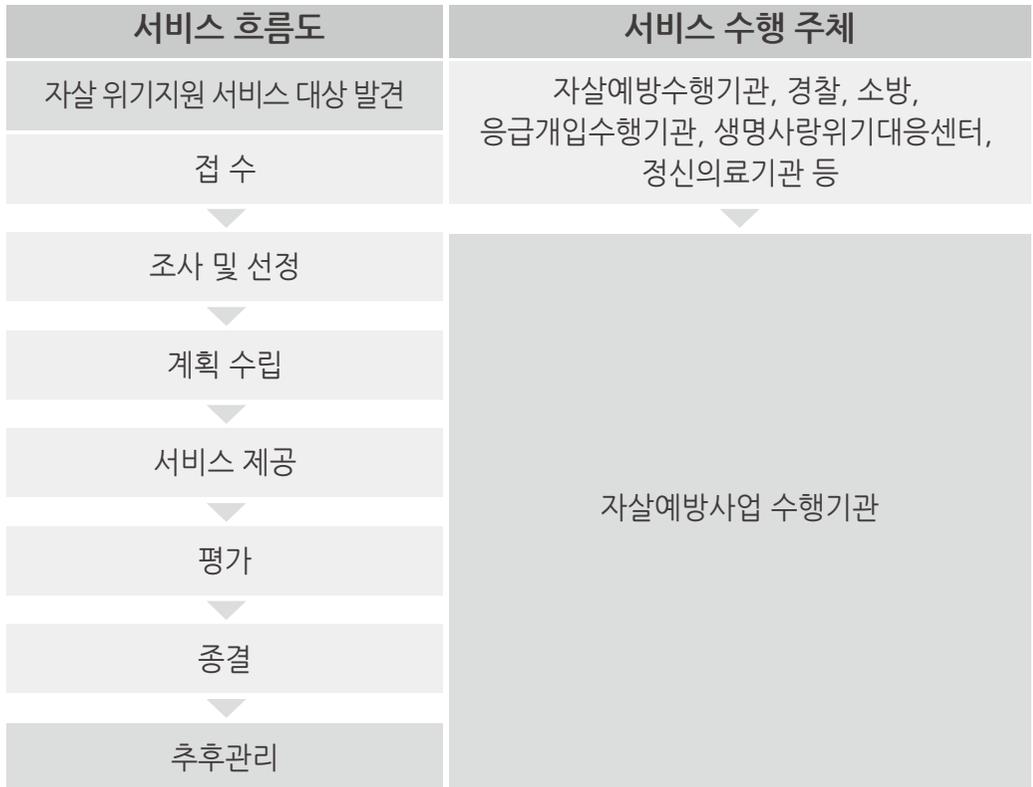
### 자살 위기상담 서비스

자살에 대한 부정적 또는 비합리적 사고, 정서와 행동의 변화 다루기,  
심리 안정 취하기, 스트레스 관리, 안전대처 전략수립 등

### 정신과적 치료 연계

정신과 치료 의뢰, 약물치료 관리, 치료비 지원 등

## 방법



## 문의

- 자살예방상담전화 1393
- 전국 보건소, 정신건강복지센터 및 자살예방센터(1577-0199)

# 유족지원

07 자살 유족 서비스

08 심리부검 면담

09 자살 사후대응 서비스

# 07 가까운 사람이 자살로 사망했을 때 자살 유족 서비스

## 대상

가족, 친구, 동료, 지인 등 주변인을 자살로 잃은 유족

## 내용

**애도상담** 자살 사별 후 슬픔의 심리과정을 잘 수행할 수 있도록 1:1 상담 및 정신건강평가 제공

**자조모임** 같은 아픔을 지닌 유족들이 모여 서로의 아픔을 공감하고 치유의 과정을 함께하는 모임

### 온라인 서비스 '얘기함'

- **애도 프로그램** 사별 후 변화에 대한 이해를 돕고 회복할 수 있도록 돕는 온라인 프로그램(4회기)
- **커뮤니티** 온라인상 같은 경험을 한 동료지원 활동가와 이야기를 나눌 수 있는 공간

## 방법

### 애도상담 및 자조모임

- ① 인터넷 포털 또는 한국생명존중희망재단 홈페이지([www.kfsp.org](http://www.kfsp.org)) 및 따뜻한 작별 홈페이지([www.warmdays.co.kr](http://www.warmdays.co.kr)) 접속
- ② 거주지역 정신건강복지센터 및 자살예방센터 검색
- ③ 전화 문의 후 이용

### 온라인 서비스 '얘기함'

- ① 얘기함 홈페이지([www.trt-onlineprogram.kr](http://www.trt-onlineprogram.kr)) 접속
- ② 얘기함 홈페이지 회원 가입
- ③ 얘기함 서비스 이용(애도프로그램, 커뮤니티 활동 등)

## 문의

한국생명존중희망재단 사업운영팀(02-3706-0511)

**심리부검 면담이란?**

고인의 삶을 되짚어보며 사망에 영향을 주었을 다양한 요인을 살펴보고, 유족이 사별 후 겪은 어려움에 대해 이야기하는 면담

**대상**

가족, 친구, 동료, 지인 등 주변인을 자살로 잃은 유족  
(사별기간 3개월 이상 ~ 3년 이내)

**내용**

- ① 1회기 2~3시간 심리부검 면담 서비스 제공
- ② 면담 종료 후 1주일 뒤 전화상담
  - ※ 참여자 전원에게 애도지원금(10만원) 지급

**방법**

- ① 전국 정신건강복지센터 및 자살예방센터, 병원, 경찰서 등을 통해 참여
  - ※ 인터넷 포털 또는 한국생명존중희망재단 홈페이지(www.kfsp.org) 접속  
→ 거주지역 정신건강복지센터 및 자살예방센터 확인
- ② 한국생명존중희망재단 홈페이지 또는  
심리부검면담팀(02-3706-0551) 전화 문의를 통해 신청

**문의**

한국생명존중희망재단 심리부검면담팀(02-3706-0551)

# 09 가까운 사람이 자살로 사망했을 때 자살 사후대응 서비스

## 대상

학교, 직장 및 단체, 공공기관 등에 자살사건 발생 시 직·간접 노출된 동료, 관계자, 지인 등 조직 구성원

### 도움이 필요한 경우

- 직 접 노 출 - 사건 현장 목격, 사후처리 동참한 대상
- 직·간접노출 - 고인과 친밀한 관계이거나 같은 소속(팀) 구성원 등
- 간 접 노 출 - 사건 이후 조직 내 영향 받을 수 있는 대상

## 내용

자살사건 발생 시 현장방문을 통해 조직의 안정화 및 개인의 일상생활 회복 지원을 위한 심리지원서비스 제공

### 자살 사후대응 현장개입 서비스 세부 내용

- 관 리 자 - 사후대응방안에 대한 전문 컨설팅
- 집 단 - 외상 후 스트레스 관리 교육  
- 집단상담(애도반응 공유 및 점검)
- 개 별 - 정신건강 스크리닝 및 1:1 애도상담  
- 자살위험성 평가 및 위기개입 연계

## 방법

### • ( 전 화 ) 사후대응 헬프라인 (T.1899-4567)

사건이 발생한 조직의 관리자 및 실무자가 ‘헬프라인’을 통해 자살 사후대응 서비스 신청

※ 이용시간 : 평일 09:00~18:00/ 주말·공휴일 제외

### • (이메일) 18994567@kfsp.org

## 문의

한국생명존중희망재단 사후대응팀(02-3706-0561)



# 교육지원

10 생명지킴이 교육

# 10

## 힘들어하는 사람들을 돕고 싶을 때 생명지킴이 교육

### 대상

대한민국 국민 누구나

### 내용

자살 위험에 처한 주변인의 '신호'를 인식하고 적절한 도움을 줄 수 있는 '생명지킴이' 가 될 수 있는 온라인 교육 서비스 제공

<b>수강 과목 선택 및 수강</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수강 과목</li> <li>· 보고듣고말하기2.0 기본형(120분, 20세 이상 성인)</li> <li>· 보고듣고말하기2.0 청년편(60분, 20대~30대)</li> <li>· 보고듣고말하기2.0 중장년편(60분, 40대~50대)</li> <li>· 보고듣고말하기2.0 노년편(60분, 60대 이상)</li> <li>· 이어줌인 청소년편(40분, 청소년)</li> <li>- 영상 시청 (※배속으로 시청 시 수료시간이 인정되지 않음)</li> </ul>
<b>수강 종료 후 수료증 출력</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 영상 시청 완료 후 수료증 출력</li> <li>· 메인 페이지 상단의 수료증 출력 버튼 클릭 후 출력</li> </ul>

### 방법

#### 1) 한국생명존중희망재단 생명지킴이 교육 신청

- ① 한국생명존중희망재단 생명지킴이교육 온라인 학습관리시스템 (<https://spcedu.or.kr>) 접속 및 회원가입
- ② 희망하는 생명지킴이 교육 수강 신청
- ③ 나의 강의실에서 학습하기

#### 2) 각 지역 정신건강복지센터 및 자살예방센터 생명지킴이 교육 신청

- ① 인터넷 포털 또는 한국생명존중희망재단 홈페이지 ([www.kfsp.org](http://www.kfsp.org)) 접속
- ② 주민등록 주소지 관할 정신건강복지센터 및 자살예방센터 확인
- ③ 관할 정신건강복지센터 및 자살예방센터 전화 문의

### 문의

한국생명존중희망재단 교육운영팀 (02-3706-0421)

## 도움주기

- 11 자살을 생각하는 사람을 만났을 때 - 자살 신호 확인하기
- 12 자살을 생각하는 사람을 만났을 때 - 3가지 기억하기
- 13 도움 제공기관 연락처

# 11 자살을 생각하는 사람을 만났을 때

## 자살 신호 확인하기

언어의 변화	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 대한 이야기를 자주한다.</li> <li>- 자살에 대한 암시 계획을 언급한다.</li> <li>- 자기 비하적인 말을 한다.</li> </ul> <p>(SNS 등에서도 언어의 변화를 찾을 수 있음)</p>
행동의 변화	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 약을 모으는 등 자살수단을 마련한다.</li> <li>- 중요한 것을 남에게 주는 등 주변 정리를 한다.</li> <li>- 식사나 수면에 큰 변화가 있다.</li> <li>- 혼자 있으려 하고 대화를 회피한다.</li> </ul>
정서의 변화	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사람들과 어울리는 것을 피한다.(대인기피)</li> <li>- 기존에 관심이 있던 것에 흥미를 느끼지 못한다.</li> <li>- '우울하다' 또는 '나 때문이다'와 같이 우울함과 죄책감을 표현한다.</li> </ul>

# 12 자살을 생각하는 사람을 만났을 때

## 3가지 기억하기

물어보기	<p>"죽고 싶다는 생각을 하고 있어?"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- '자살생각'이라는 단어를 부정적으로 표현하지 말고 '자살생각' 그 자체에 관해 물어본다.</li> <li>- '자살을 생각하고 있나요?'와 같이 직접적인 표현을 사용한다.</li> </ul>
들어주기	<p>"무슨 일 있었어?"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 충고하기보다는 도움이 필요한 사람의 이야기를 경청한다.</li> <li>- 지지하는 말로 공감받고 있다는 것을 알려준다.</li> </ul>
연결하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 도움을 받을 수 있는 사람(전문가 혹은 전문기관 등)을 소개한다.</li> <li>※ 자살예방상담전화 ☎ 1393</li> <li>※ 정신건강상담전화 ☎ 1577-0199</li> <li>- 자살도구를 가지고 있다면 상대방과 합의하여 폐기 또는 분리하여 위험한 환경을 바꾼다.</li> <li>- 혼자 있지 않도록 한다.</li> <li>- 술은 권하지 않는다.</li> </ul>

출처: 한국생명존중희망재단 이어줍스

<p><b>정신건강 지원</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자살예방상담전화 ☎ 1393</li> <li>• 정신건강상담전화 ☎ 1577-0199</li> <li>• 생명의전화 ☎ 1588-9191</li> <li>• 사후대응 헬프라인 ☎ 1899-4567</li> <li>• 시군구 정신건강복지센터 또는 자살예방센터</li> </ul>
<p><b>학생·청소년 상담</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년상담 ☎ 1388</li> <li>• 청소년모바일상담 다들어줄개 (카카오톡/페이스북/앱/1661-5004 문자상담)</li> </ul>
<p><b>서민금융· 법률지원</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 서민금융콜센터 ☎ 1397</li> <li>• 신용회복위원회 ☎ 1600-5500</li> <li>• 대한법률구조공단 ☎ 132</li> </ul>
<p><b>취업·여성 지원</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고용노동부 고객상담센터 ☎ 1350</li> <li>• 여성새로일하기센터 ☎ 1544-1199</li> <li>• 여성긴급전화 ☎ 1366</li> </ul>
<p><b>복지·생계 지원</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보건복지상담센터 ☎ 129</li> <li>• 지역민원상담센터 ☎ 120</li> <li>• 읍면동 주민센터</li> <li>• 시군구 희망복지지원단</li> <li>• 복지로(www.bokjiro.go.kr)</li> </ul>



## 소중한 생명을 지키는 보건복지서비스



본 저작물은 보건복지부·한국생명존중희망재단에서 제작하였습니다.  
저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 저작권자의 동의없이 무단전재와 복제를 금합니다.