

# 모두가 함께하는 강북구 생명사랑, 우리 무엇을 해볼까?

2019 강북구 주민참여 생명사랑 토론 워크숍



2019. 9. 10.

강북구 보건소  
서울시자살예방센터

목차

I . 현황과 요약	-----3
행사 개요	-----4
결과 요약	-----5
원탁별 논의 안건	-----6
이슈 분석	-----8
II . 사진 모음	-----15
III . 모듬별 대화록	-----20
IV . 참여자 제출 안건	-----67

# I . 현황과 요약

---

# I. 현황과 요약

## 1. 행사 개요

### 개요

- 행사명: 2019 강북구 주민참여 생명사랑 토론 워크숍
- 대주제: 모두가 함께하는 강북구 생명사랑, 우리 무엇을 해볼까?
  - 부 제: 해보고 싶은 것, 제안하고 싶은 것, 함께하면 좋은 것
- 시 간: 2019. 9. 10.(화) 오후 2시
- 장 소: 강북구청 4층 대강당
- 참 석: 생명지킴이·자원봉사자, 유관기관 종사자, 구민 누구나
- 주 최: 강북구보건소 지역보건과, 서울시자살예방센터
- 진 행: 한국오픈스페이스연구소

### 참여자 현황

구분	구 민	유관기관	계
인원수	92	31	123

### 제출된 안건과 모듬별 대화 결과

구분	제출 안건	형성 모듬	행동계획	제안·요청	이슈
수량	28	12	66	55	95

※ 모듬: 개인별로 제출한 안건을 유사한 내용별로 묶어 모듬 구성

※ 행동 계획: 대화 후 참여자들이 스스로 실행할 내용을 만든 것

※ 제안·요청: 대화 후 참여자들이 기관에 제출한 제안사항의 수

## 2. 워크숍 결과 요약

오픈스페이스 워크숍의 안건, 행동계획, 대화내용, 제안사항을 포괄한 내용 요약.

### 1. 취약계층, 고위험군

- 멘티(고위험군) 발굴을 위해 통장, 반장, 노인정의 활용이 강조. 멘티의 건강 체크, 식사 등 체계적인 안전 관리 문제가 제기됨.
- 함께 걸으며 대화하자는 내용이 다수 제출되어, 멘티의 건강관리와 상담의 결합이 유용하다는 의견 제시.
- 멘토-멘티의 성별이 다른 경우에 행동 매뉴얼이 필요하며, 2인 1조의 방문이 제시됨

### 2. 홍보, 교육

- 멘티 방문시의 태도, 상황별 대화 내용, 놀이 내용에 대한 \교육 필요성이 나타남. 멘티와 성별이 다를 때의 접근, 대화, 우발 상황에 대한 대처 등의 체계적 매뉴얼이 필요하다는 의견.
- 멘토 뿐 아니라 멘티에 대한 교육이 필요하다는 의견.

### 3. 신설, 개설, 정책, 프로그램, 놀이

- 강북구 '마음치유버스'를 도입해 찾아가는 상담·치유 서비스 제공, 강북구 홈페이지 지역연론에 생명존중 코너 신설, 영화 관람을 비롯한 문화 활동 지원 등이 제안. 희망도시락 등 복지 수혜의 실효성과 형평성 제고 방안 모색.
- 멘토와 멘티가 함께 즐기고 교감하는 프로그램 개발의 필요성 제기 - 영화(상), 나들이, 여행, 스마트폰, 놀이터, 독서와 글쓰기 활용한 놀이 등.

### 4. 가족, 이웃, 유가족, 유관기관

- 유가족을 위한 지원 방안 요청 - 체계적인 치유, 사후관리, 임시 거주지, 종교단체의 협력과 역할 필요
- 가족과 친지, 이웃에 대한 관심과 연락의 실천, 대화 태도의 변화 등 공감하는 생활에 관한 방법 교육이나 공간 필요.
- 부모 자녀 동아리 활동의 프로그램과 지원 방안, 학교나 도서관과의 협력 필요.
- 주민이 참여·주도하는 자살예방 사업의 활성화 위해 자살예방 교육의 홍보와 확산, 주민의 재능·전문성 활용한 콘텐츠 개발과 운영(지원) 필요.

### 3. 원탁별 논의 안건

모둠	모둠별 논의 안건	계획	제안
1	[통합] 열 가지 사랑이 하나로 뭉치면, 사랑의 힘으로 자살을 방지할 수 있다.	8	7
	전화도 자주하고 방문도 자주하면 좋겠습니다.		
	죽어야 하는데 죽어야 하는데 어떤 도움을 드려야 될까요?		
	마음을 편하게 하는 설명(상담)을 할 수 있다.		
2	[통합] 자살 유족을 위한 대책과 방안	4	3
	남겨진 자살 유가족에 대한 사후관리방안		
	자살유족을 위한 자조모임을 통해 서로 살아갈 용기를 얻기 위해 기독교, 불교, 천주교, 원불교 4대 종교가 함께 하고 있습니다.		
	1. 유가족 치유프로그램 만들어주세요. 2. 고민상담, 상처치유 버스 운행		
3	[통합] 멘티 발굴. 1인 가정 이웃왕래 없어 고위험자 발굴 어려움	9	8
	새로운 사람을 어떻게 발굴해야 되나요?		
	발굴하기 : 지역에 통장님, 반장님. 주변의 주변사정을 잘 아시는 분.		
	혼자 거주하는 생활이 많아지면서 이웃과의 왕래가 없어 자살예방 증후군을 발굴하기가 어렵다.		
4	성별이 다를 때 어떠한 방법으로 대처하는 게 좋을까요?	7	3
5	생명지킴이로서 할 수 있는 방법	6	3

모듬	모듬별 논의 안건	계획	제안
6	주인이 주체가 되어 이끌어가는 자살예방 사업?	2	2
7	첫(마지막)대화는 어떻게 시작하나요?	2	1
8	[통합] 혼자 있지 않도록 이웃과 어울리며 운동(산책)하도록 돕기	5	4
	동네 놀이터에 아침운동(선생님 휘하) 에어로빅, 체조 등 서로 만나 이야기 나눌 수 있는 공간을 만들 수 있음 합니다.		
	자살고위험군에게 어떤 말과 행동을 하는 것이 도움이 될지?		
	이웃과 우선 대화를 시도 걷기 운동 권유한다. 걷기로 잡념을 없애고 건강도 좋아지는 일석이조 효과		
9	[통합] 대상자에 대한 관심과 안전 확인	9	5
	관심을 가지고 자주 찾아뵙고 대화가 중요.		
	안부 및 안전 확인		
11	영상활용 + 각자 좋아하는 걸 파악하여 같이 활동하기	4	10
12	[통합] 중장년층, 노년층 자살을 낮추는 방법은?	5	3
	중장년의 자살예방에도 관심을 ...		
13	청소년 책 쓰기	5	6

※ 모듬: 개인별로 제출한 안건을 유사한 내용별로 묶어 모듬 구성

※ 통합: 모듬별로 대화한 후 참여자들이 새로 만든 대화 주제

※ 계획: 대화 후 참여자들이 세운 행동계획의 수

※ 제안: 대화 후 참여자들이 기관에 제출한 제안사항의 수

#### 4. 이슈 분석

##### □ 정의

- 강북구 생명사랑 오픈스페이스 워크숍에서 나타난 참여자의 안건, 행동계획, 제안, 대화 내용을 1)고위험군, 취약계층 2)교육, 홍보 3)신설, 개설, 정책 4)유가족, 5)가족, 이웃, 소통 6)유관·협력기관, 리더 7)프로그램, 놀이 등 7개 영역으로 분류하고 해당 내용을 이슈(항목)로 정리. 대화 내용을 키워드 중심으로 재구성.
- 이슈 내용은 모듈별로 흩어져 있는 유사 내용을 묶어서 다시 정리한 것이며, 참여자들이 생명사랑 활동, 지킴이 활동에 관해 가지고 있는 생각의 요소

##### □ 활용

- 주최기관은 향후 1)교육·프로그램 구성과 운영, 2) 사업 아이디어 발굴, 3) 현안 발생시 체크리스트 4) 상급기관 및 유관기관 과의 협업(제안) 시에 활용
- 생명사랑 업무 매뉴얼을 구성하고 갱신하는데 활용
- 이슈분석표의 행동은 주최기관의 대응을 의미. 주최기관이 수행 가능한 과제인지 상급기관 등에 건의할 사안인지 판단하여 집행. 검토, 담당자 선정, 건의(제안), 참조, 보류 등 구체적으로 분류하고 집행하며 참여자들에게 결과 안내
- ※ 주최기관의 상황과 직원들의 업무 분량에 맞게 우선순위 및 역할분담 조정

##### □ 구성

- 참여자들의 안건, 행동계획, 제안·요청 사항 및 대화내용을 이슈로 추출
- 동일(유사)한 내용이 반복되어 나타난 경우에는 한가지로 처리
- 참여자가 안건으로 제출한 내용은 이슈분석표 유형의 ‘안건’으로, 행동계획의 내용은 ‘계획’, 제안·요청내용은 ‘제안’, 대화 내용 가운데서 추출한 내용은 ‘대화’로 표기

##### □이슈 분석 현황

- 주요 이슈를 내용의 연관성에 따라 6개의 영역(범주)으로 나누어 분류

- 이슈 현황표 -

구분	고위험	교육	정책	유가족	이웃	유관기관	프로그램	계
수량	21	15	11	5	15	11	17	95

※ 주최기관의 필요에 따라 재분류 가능



1) 취약계층, 고위험군

구분	유형	내용	행동
1	안전	새로운 멘티 발굴 방법 필요	
2	안전	통장, 반장 등 지역사회에 밝은 분들을 통한 멘티 발굴	
3	안전	혼자 거주하며 소통의 부재로 멘티 발굴 어려움	
4	대화	멘티 발굴 활성화 - 노인정 방문, 보건소, 노인 아파트 등	
5	안전	대상자의 안전 확인	
6	계획	멘티를 방문하여 건강 체크	
7	대화	식사 부실 등으로 영양실조 등 문제	
8	안전	혼자 있지 않도록 이웃과 어울리며 운동(산책)하도록 돕기	
9	안전	함께 걸으며 대화하기	
10	안전	운동 권하고 함께하기(스트레칭 포함)	
11	안전	중장년의 자살에도 관심을	
12	계획	방문 전 사전 연락하기	
13	계획	멘티 방문 및 전화 자주하기	
14	계획	사랑의 마음으로 대화하기	
15	계획	드라마를 함께 본다	
16	대화	친구 만나듯 편안한 방문 희망	
17	대화	들어주고 할거리 드리고	
18	제안	멘티 만날 때 선물 준비해주었으면	
19	대화	고령의 성별이 다른 멘티를 대할때 민망하거나 어려운 경우가 있음	
20	대화	이성에게 갈 때는 동행자 필요	
21	대화	지킴이 두 명이 방문하는 것이 좋을듯	

## 2) 교육, 홍보

구분	유형	내용	행동
1	안건	고위험군에게 도움되는 말과 행동은?	
2	안건	첫(마지막)대화는 시작 방법은?	
3	제안	발굴 후 보건소에서 멘티와 대화, 교육하여 에티켓을 갖출수 있게함	
4	안건	상대의 마음을 열고 싶다	
5	계획	고위험군에게 언제든지 연락달라는 말을 남긴다	
6	안건	가정사로 충격받았을 때 대처	
7	대화	멘티 교육 필요	
8	대화	신체, 성적 접촉에 단호하게 거절해야함	
9	안건	성별이 다를 때 대처 방법 필요	
10	계획	보건소, 주민센터에 교육 일정 확인	
11	계획	지인들과 생명 지킴이 내용 공유	
12	제안	자살예방교육 강화	
13	제안	생명지킴이 알리기(교육 확대)	
14	제안	멘티에게 홍보물을 적극적으로 전달	
15	대화	연명의료제도 홍보물 활용해서 알리기	

### 3) 신설, 개설, 정책

구분	유형	내용	행동
1	제안	강북구 "마음치유버스" 만들기 (자살, 가정폭력, 성폭력피해자, 고민상담)	
2	계획	강북구 홈페이지와 지역신문 생명존중 코너 신설 - 구청, 구의회 통해 추진	
3	안건	운동 함께할 공간 필요	
4	제안	대상자들과 영화볼 예산 지원	
5	제안	문화생활 지원 방안	
6	제안	멘토 부담을 줄이기 위해 지원 강화	
7	제안	행사별 여유 있는 예산 지원	
8	제안	근육통 호소 대상자 多 - 파스 제공	
8	계획	유관 주민자치사업 팀원과 상의하기	
10	제안	선거법 관련 규제 완화	
11	대화	희망도시락 등 복지 수혜 실효성 제고	

### 4) 유가족

구분	유형	내용	행동
1	안건	자살 유가족을 위한 4대 종교 역할	
2	안건	남겨진 자살 유가족에 대한 사후 관리 방안	
3	안건	유가족 치유 프로그램	
4	대화	유가족 임시거주지 등 지원	
5	계획	종교 모임에서 유가족 인식 개선 홍보	

### 5) 가족, 이웃, 소통

구분	유형	내용	행동
1	안건	전화와 방문 자주 한다	
2	계획	전화하고 저녁 식사	
3	계획	독거노인 수시 방문	
4	계획	주변 지인, 어르신들에 안부 인사	
5	안건	자살을 생각하는 분과 소통, 공감, 위로	
6	안건	마음을 편하게 하는 설명(상담)	
7	대화	말하는 거 먼저 들어주고 질문하기	
8	대화	가깝게 지내고 공감과 믿음을 준다	
9	계획	자신감 저하, 우울증 -더 잘 들어드리기	
10	대화	반상회 활성화, 이웃과의 만남	
11	계획	지난 남편의 생일상	
12	계획	고민이 많은 사촌동생(고등학생)에게 일기 쓰라 말해보기	
13	계획	아이들 게임이나 아이템에 대하여 공부	
14	제안	소통을 위한 공간	
15	제안	부모자녀 동아리 활동 지원	

6) 유관·협력기관, 리더

구분	유형	내용	행동
1	안건	주민이 주도하는 자살예방 사업	
2	대화	주민 참여의 방법, 실질적 주민 주도 사업이 될 수 있도록	
3	제안	복지 골고루 나눠주기	
4	제안	수혜자들에 경제적인 도움 제공 희망	
5	제안	구청 지역경제과에서 희망도시락을 적절한 수혜자에 배달했으면	
6	대화	신속한 대응이 가능한 행정체계 필요	
7	제안	주민센터에 무료 프로그램 설치	
8	대화	경로당에 병폐가 많으니 개혁이 필요함	
9	제안	명절에는 모임 행사 자제	
10	제안	도서관, 학교에서 돌봄, 책쓰기	
11	제안	작은도서관 활성화	

7) 프로그램, 놀이

구분	유형	내용	행동
1	제안	모든 메티의 생신에 케익을	
2	계획	멘토-멘티 식사, 나들이, 동아리 활동	
3	대화	멘티를 위한 행사와 프로그램 검토	
4	안건	영상(화) 활용한 활동과 대화(마을, 아파트)	
5	제안	영화 치유 프로그램 개발과 운영	
6	계획	대상자의 사진 활용한 대화 기법	
7	계획	대상자의 웃는 모습 사진찍고 대화	
8	계획	사람을 편하게 하는 대화법	
9	계획	놀이터 선생님 구하기	
10	계획	엄마의 책선물에 대한 정보를 수집	
11	대화	놀이터의 외로운 분에게 운동을	
12	안건	청소년 책쓰기(생명존중, 자기표현)	
13	계획	하루 1시간 책 읽고 10분 책 쓰기	
14	계획	노인 우울 설문조사지 작성	
15	계획	보건소에 퍼즐 건의	
16	대화	맞춤형 프로그램으로 전문화 필요	
17	제안	지킴이 자원봉사자 생명 교육, 토론	

## Ⅱ. 사진 모음

---

## II. 사진 모음

### □ 준비와 개최



접수



4대 종교단체 활동 안내



개회



개회



강북구보건소장 인사말씀



생명사랑 홍보·격려 안내 자료



□ 대주제 공유와 안건 제출(오프닝 씨클)



대주제 공유와 진행 방법 안내



안건 제출 소품



안건 제출



안건 제출



안건 제출



제출된 안건

□ 모듬별 대화



모듬별 대화



모듬별 대화



모듬별 대화



대화 내용 기록



모듬별 대화



모듬별 대화



토론 대주제



모듬별 대화 전경

□ 공감나누기(클로징써클)



참여자 공감 나누기



참여자 공감 나누기

□ 기념 사진



기념 사진

### Ⅲ. 대화록

---

### Ⅲ. 대화록

2019 강북구 주민참여 생명사랑 토론 워크숍  
모두가 함께하는 강북구 생명사랑, 우리 무엇을 해볼까?

1번. 사랑. 열 가지 사랑이 하나로 뭉치면  
사랑의 힘으로 자살을 방지할 수 있다.

기록자	김정미	사회자	박나연
행동계획	8	제안사항	7
참여자	김정미, 박나연, 이정옥, 하영오, 문명순, 장도화, 전진옥, 유희분, 엄옥순, 최영순, 임미라, 정정숙, 이정숙		

□ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
임미라	전화도 자주하고 방문도 자주하면 좋겠습니다.
이정옥	죽어야 하는데 죽어야 하는데 어떤 도움을 드려야 될까요?
장도화	마음을 편하게 하는 설명(상담)을 할 수 있다.

□ 대화 내용

- 박나연 : 어르신 한분이 자식 잃고 죽으려고 하신다.
- 이정옥 : 어르신 위로. 마음을 읽어준다. 그럼 안정을 찾고 위로를 받는 것 같다.
- 하영오 : 나 자신이 마음을 열어 주고 공감해 준다.
- 문명순 : 상대방이 좋아하는 걸 알아준다.
- 장도화 : 무조건 잘 들어준다. 가족 같이 생각하고 왕래한다.
- 전진옥 : 대상자가 우울증 심하고 애견 의지하면서 살고 계신데 멀어서 자주 찾아가지 못해 아쉽다. 밤에 일하는데 힘들어 하신다.
- 유희분 : 몸이 안 아픈 곳이 없어서 더 힘들다. 경제적으로 힘들어서 더 어려워 하신다. 빨리 죽고만 싶다는데 그러면 안 찾아 간다고 하니 죽고 싶다는 말

씀 안하심.

- 엄옥순 : 수급자로 생활이 어려워서 자꾸 죽음을 생각하신다. 장애아도 있어서 더 힘들어 하신다. 마음을 위로해 주고 들어주는 것.
- 최영순 : 거동이 불편해서 나오기 힘들시니 퍼즐이나 가정에서 할 수 있는 도구를 사다드리면 좋아하신다.
- 임미라 : 자식들이 전화도 없고 찾아오지 않는데 가면 너무 반가워서 들어주고 위로해주면 좋아한다.
- 정정숙 : 말씀하시는 거 잘 들어주고 질문해주면 더 좋을 것 같다. 자살하고 싶다면 어떻게 하고 싶으신데요? 하고 질문.
- 이정숙 : 가깝게 지내고 믿음을 준다. → 1년 넘게 마음을 열지 않으시는 분들이 있어 힘들다.
- 전화해서 오라고 하시는 분들도 있다.
- 부모 입장에서 자식을 오라고 못하는데 지킴이 선생님은 와달라고 전화하신다.
- 일본은 장기 기증하면서 와달라고 하는 제도가 있다.
- 봉사도 중독이다.
- 마음에서 우러나서 해야 기쁘게 할 수 있다.
- 자식과 부모는 다르다. 내 이야기를 먼저 꺼내면 같이 공감하고 이야기 한다.
- 내가 먼저 유쾌하게 다가가면 가볍게 받아들인다.
- 좋은 마음으로 찾아가는 게 굉장히 중요하다.
- 연명의료제도. 물어보시는 분들 많으시다. 홍보물 활용해서 알린다.
- 고위험군 발굴하기가 제일 힘들다.
- 방송을 통해서 더 생각하시는 분이 많으시다. 방송을 자제해주셔야 한다.
- 말벗으로 돌봄이 정도로 찾아오는 거라고.
- 복지제도 개선이 필요하다.

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
보건소에 전화해서 교육을 언제 받을 수 있는지 확인하겠음	박나연	9월 10일 10월 10일까지
보건소나 주민 센터 연락해서 교육을 받을 수 있는지 확인	이정옥	9월 10일 10월 10일까지
보건소에 건의하고 싶어요. 퍼즐을 권합니다.	최영순	9월 10일 10월 9일
사랑의 실천 전화하기 오늘 저녁 같이 먹기	엄옥순	9월 10일
노인 우울 설문 조사지 작성	김정미	병원 방문시
자주 방문 전화	하영오	대상자
사랑의 전화를...	문명순	2019. 9. 22
자신감 저하. 우울증. 앞으로 얘기 더 잘 들어드리기	전진옥	2019. 9. 24

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
복지	골고루 나눠주기	하영오
너랑 나랑	둘레길 걸어요	문명순
주민과의 대화	보건소에서 실사 잘 나와 주세요!	수 1동
대상자 퍼즐 제공 (단계별로)	무료해 하시는 분들 위해서	최영순
수혜자분들에게 경제적인 도움을 주었으면 좋겠습니다.	어려우신 분들이기에	이정옥
마을에도 어려운분들에게 도움이 필요합니다.	물품증정 요함	박나연
생명 지킴이 알리기 (교육 확대 실시)	주변에 전혀 모르고 있는 분들이 많다.	김정미



## 2번. 자살 유족을 위한 대책과 방안

기록자	이진주	사회자	박상철
행동계획	4	제안사항	3
참여자	김선옥, 이재승, 장서진, 이주현, 이진주, 박상철		

### □ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
이주현	남겨진 자살 유가족에 대한 사후관리방안
박상철	자살유족을 위한 자조모임을 통해 서로 살아갈 용기를 얻기 위해 기독교, 불교, 천주교, 원불교 4대 종교가 함께 하고 있습니다.
이재승	1. 유가족 치유프로그램 만들어주세요. 2. 고민상담, 상처치유 버스 운행

### □ 대화 내용

- 박상철 : 10년 전부터 자살예방 생명지킴이 활동과 모임을 하다가 2년 전부터 동으로 나눠서 활동하는 중 생명지킴이. 고위험군 찾아다니고 모집하는 중. 어떻게 하면 효과적으로 자살률을 예방할 것인가. 종교연합이 도움이 되었으면 좋겠다. 종교 간담회도 하고 있다. (현재 2회 정도)
- 이재승 : 친척분이 자살하셨다. 그 후 관심이 많이 생겼다. 형제 자살이 생각보다 많다. 좋은 치유프로그램을 나누었으면 좋겠고 이야기를 경청해주거나 강북구 상처치유버스를 운행 (만들어서) 기독교나 불교, 천주교의 도움을 받아 지원해주었으면 좋겠다.
- 이주현 : 자살자에 대한 편견이나 뒷이야기 때문에 숨어버리는 경우가 있는데 그걸 찾아서 치유해드릴 수 있는 방법이 어떤 게 있을까.
- 김선옥 : 주변에 자살하는 사람을 찾아볼 수는 없었지만 표현이 수치스럽거나 아파서 이야기 못하는 부분을 어떻게 할 수 있나. 이런 것을 수용할 수 있는 방법이 어떤 게 있을까. 성폭력과 비슷하게 아픔을 드러내서 나눌 수 있는 방법이 많이 필요한 것 같다. 생명존중 단체에 대해 몰랐다. 관심이 없었던

것 같다. 나와 비슷했던 사람이 알 수 있는 게 어떤 것이 있을까.

○ 이재승 : 버스를 만든다면 지정 자리를 만들어서 찾아올 수 있게 하면 좋겠다.

(정류장처럼)

○ 박상철 : 개인정보법 때문에 고 위험군을 알지만 바로 도울 수 없을 때도 많다.

고 위험군이 나오면 조금이라도 치유될 수 있지만 숨어버려서 치유가 더 힘들다.

○ 이재승 : 만들거나 (자조모임) 명상 같은 모임도 좋을 것 같다.

○ 박상철 : 자조모임에 처음 나가서 오히려 상처를 받는 경우도 많다. 향후 맞춤형으로 프로그램을 해서 향후 직업으로도 발전하면 좋을 것 같다.

○ 이재승 : 내가 치유 받고 다른 자살 유가족에게도 치유해줄 수 있으면 좋겠다.

(치료사 양성까지) 인식개선. 필요하다.

○ 박상철 : 자살유가족 찾는 게 제일 중요하다. 함께 애도기간을 가져서 잇는 게 아니라 아름다운 기억으로 남길 수 있게 도와주는 게 좋을 것 같다.

○ 김선옥 : 예방이 중요한 것 같다.

○ 이재승 : 강북구청 홈페이지에 자살방지 문구나 유가족이나 자살방지 프로그램을 넣는 것도 좋을 것 같다. (지역 언론소식지 - 지역지킴이처럼 - 만들어 주면 좋을 것 같다. 유가족 칼럼도 좋을 것 같다)

○ 이주현 : 자살홍보는 있지만 유가족의 잘못이 아니라는 자책. 위로 문구

(당신의 잘못이 아닙니다)

○ 장서진 : 강북구가 자살에 대한 관심과 인력, 예산이 다른 구보다는 월등히 높을 것 같다. 주민자치 위원회가 함께 해나가면 좋겠다.

○ 이진주 : 가족분이 돌아가시면, 보통 집이나 근처에서 자살하시기 때문에 돌아가신 곳에서 생활하시기 힘들어서 임시거주지나 함께 있을 수 있는 가족을 찾아주면 좋을 것 같습니다. (임대아파트나 비어있는 거주구역이 있다면 임시거처로 이용)

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
강북구 생명존중 코너 만들기 (강북구 소식지, 홈페이지) 지역신문 (인식개선, 칼럼, 상대 유가족)	이재승이 강북구의회장을 직접만나서	앞으로 4주 이내
강북구 소식지에 강북구 생명존중 / 생명 사랑 코너를 만들기 위해 강북구청 담당 부서를 찾아 민원을 얘기한다.	장서진	9. 30 까지
강북구에 거주하는 지인들을 만나서 생명 지킴이로서 알고 있는 부분들을 공유하고 소통한다.	이진주	9. 30 까지
반 모임 (동네종교단체)에서 자살유가족 에 대한 인식개선을 위한 홍보	이주현	4주 이내

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
자살예방활동의 일부로 강북구 소식지나 관공서 홈페이지에 생명사랑관련 칼럼 등과 같은 Part를 만들어주세요.	인식개선 및 홍보 효과	장서진
강북구 “마음치유버스” 만들기 (가정폭력, 성폭력피해자) → 제가 앞장서서 진행하겠습니다.	자살예방, 노인층, 장애인, 기타 고민 있는 지역사람들을 위하여	이재승
심폐소생술 교육처럼 자살예방교육도 더 자주 했으면 좋겠습니다.	모르고 있는 분들이 생각보다 많이 계신 것 같아요.	이진주

### 3번. 멘티 발굴. 1인 가정 이웃왕래 없어 고위험자 발굴 어려움

기록자	길효정	사회자	윤경애
행동계획	9	제안사항	8
참여자	양성옥, 소순영, 이상근, 윤병순, 서선임, 이용숙, 방동민, 서경석, 홍영표, 길효정, 윤경애		

#### □ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
소순영	새로운 사람을 어떻게 발굴해야 되나요?
방동민	발굴하기 : 지역에 통장님, 반장님. 주변의 주변사정을 잘 아시는 분.
윤경애	혼자 거주하는 생활이 많아지면서 이웃과의 왕래가 없어 자살예방 증후군을 발굴하기가 어렵다.

#### □ 대화 내용

- 윤경애 : 이웃들과 소통, 대화 없어진 세상 (아파트 생활) 이웃들과 소통 방법 이야기 해봐요. 아프면 무기력해짐. 고령 환자들 방문 방법, 공유해요.
- 소순영 : 우이동은 멘토는 많은데 멘티가 없음. 고위험군 발굴 방법 알고 싶어요.
- 방동민 : 지역 주변을 잘 알 수 있는 통장이 멘티 발굴에 도움이 됩니다.
- 이상근 : 통·반장들의 동네 어르신 70대 이상 방문으로 대화 시도. 빵이라도 사가게 되면 더 반길겁니다. 보건소, 주민 센터 통해 70대 이상 고령층 색출 도움 받아 통반장 방문. 인사동에서 수요일 식사 봉사 중. 1500 ~ 1600명 대상자 중 강북구민 (미아리) 이 많습니다.
- 윤병순 : 다른 지역에 살 때와는 달리 독거노인, 고령층이 많습니다.  
(현 미아 1동 통장) 반상회와 같은 동네 모임이 없으니 소식 들을 수 없음  
애완견이 있다며 문을 열고 살지 않으니 이웃 간의 소통이 줄어듭니다. 애

완건보다 사람이 중요한 세상이므로 젊은 사람들의 교육 필요. 애완건 키우는 사항에 대해 법적으로 강화 필요.

- 서선임 : 예전처럼 반상회와 같은 모임 추진으로 이웃 소식을 듣고 소통하는 것을 추천합니다. 대화를 통한 자살률 줄이기 효과. 통장이지만 친한 사람 외에는 방문, 대화 시도 어렵고 예전처럼 반상회 불참 시 벌금 제도 등. 반상회를 활성화 시키면 좋겠습니다.
- 소순영 : 어르신들은 보통 노인정에서 소식 들을 수 있으니 노인정 방문을 통한 멘티 발굴 (소식이 없거나 활동 안하는 어르신)
- 서경석 : 사각지대 어려운 사람 발굴해야 합니다.
- 이상근 : 작년에 주변 자살자들 5명. 소외된 노인 생기지 않게! 자살을 없애는 방법을 노인 아파트 활성화. 정부 지원.
- 서선임 : 멘토는 교육 받지만 멘티가 없어요. 보건소에서 멘티 연결 역할 해주세요. 보건소에서 연결된 멘티라 방문. 막상 가보니 자살 위험성 전혀 없음. 단지 자살시도자라고 해서 지속적인 관리는 불필요하다고 생각.
- 이상근 : 강북구 희망 도시락 있는 사람 (의사, 약국 종사자들, 상업지대). 돈 많은 사람이 사먹지 돈 없는 사람은 막상 못 사먹음.  
본래 희망 도시락을 소외계층, 장애인, 수급자를 위한 사업이었으나 현재 희망 도시락은 장사로만 보임. 수급자에게 1일 1식이라도 희망도시락 드실 수 있게끔. 직접 배달 봉사 가보면 어려우신 분들 드시면 보람되지만 그렇지 못한 경우가 더 많음. 수급자들 수급비로 식사 안 드시는 경우 많음. 혼자 계실수록 식사 안 챙겨 드심. 수급비 중 일부를 희망도시락 서비스로 해서 규칙적인 식사 할 수 있게끔.
- 방동민 : 멘티 발굴에 더 적극적으로 보건소 생명 존중팀에서 노력해 주세요. 매월 2회 변동 통장회의 진행함. 수혜자 발굴에 더 힘쓰겠습니다.

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
자살예방을 위해서 이웃과의 소통을 위해 오늘부터라도 만남을 가져야겠다.	나와 이웃친구	오늘부터 시작 ~
멘티를 방문하여 건강체크 한다.	양성옥	2019. 9. 20
주민들과의 만남추진 노인정 방문	소순영	2019. 9. 30
반상회 활성화 추진	홍영표	2019. 10. 10
독거노인 수시로 방문한다.	윤병순	2019. 10. 10
이웃과 소통이 적어졌으니 내 휴대폰 저장된 연락처 보며 소식 전하지 못한 지인, 어르신들에게 안부 묻고 추석 인사.	내가	이번 주말
통장의회 때 수혜자 발굴에 더 힘쓰기	주민	2주 간
현재 캠핑장으로 홀몸 어르신에게 안부 전화하고 있습니다. 많은 분을 만나 뵙고 있습니다.		2 ~ 3주 내로
현재 등장하며 2명 홀몸 어르신 매주 연락과 빵 드리며 대화 함	주민	2 ~ 4주 내로

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
생명지킴이 활동을 좀 더 원활하게 하기 위해서 지원이 좀 더 있었으면	멘티분들을 찾아갈 때 조금은 부담스런 면도 있어요	윤경애
현재 안부전화를 통해 어르신들과 소통하고 생명지킴이로 함께 마음을 모아보면..	멘티 방문 했을 때 그 분의 마음을 충분히 이해시킬 수 있을 때	서경석
멘티를 발굴하기 위해서는 반상회를 활성화 했으면 좋을 듯		홍영표
멘티들에게 실질적인 도움이 될 수 있도록 해주세요.		소순영
구청, 주민 센터 등에서 반상회 (주민 모임) 추진해주세요.	이웃과의 소통 없어지고, 소식 듣지 못하니 소외계층 많아짐.	길효정
보건소에서 멘티 발굴에 더 힘써주세요.	멘토는 준비 되어 있습니다!	방동민
구청 지역경제과	수급자나 장애인분들을 위해 희망도시락 배달	이상근
애완견 짚는 것. 법을 강화해서 저지해 주셨으면 합니다.	생활에 (수면) 지장이 많음.	윤병순



## 4번. 성별이 다를 때 어떠한 방법으로 대처하는 게 좋을까요?

기록자	이인숙	사회자	정인순
행동계획	7	제안사항	3
참여자	정인순, 박금순, 온숙현, 임일란, 신광임, 박한숙, 이인숙		

### □ 대화 내용

- 정인순 : 92세 남자분 지킴이 첫 대면 전부터 거부하고 계심. 문자, 방문 시에 거부 심하시고 보건소에서 개입하시니 상담하신다고 여름에 옷차림 등으로 불편하시다고 성별도 다르고 연령대가 달라 불편한 게 있으시다고.. 같은 성별이면 편할 것 같은데 이렇게 다른 경우는 어찌 해야 할지 모르겠다고 어렵고 조심스러운 부분이 있다.
- 박금순 : 성적인 부분을 조심해야 한다. 무심코 도와주고 있을 때 신체적 접촉을 하는 경우가 있을 수 있는데 그때는 단호하게 거부해야 함. 아직까지는 그런 적은 없지만 항상 조심해야 하고 생명지킴이 활동 시에 성별을 같이 해주거나 아니면 보건소나 동사무소에서 내담자들에게 사전 교육을 시켜야 함
- 온숙현 : 내담자 (멘티) 가 여름에 옷차림이 민망할 경우 반응을 직접적으로 하는 것 보다는 스스로 느끼게 하면 내담자들이 조심하도록 해야 함.
- 임일란 : 전화를 하고 방문을 할 때도 속옷만 입고 계셔서 대화를 할 수가 없다. 동사무소에서 개입하면 뒤에 반응이 더 안 좋을까봐 하지 못하게 했다.
- 온숙현 : 술을 드시고 차 마시자고 하시고 만나자고 하시는 경우가 있는데 그럴 경우 너무 힘들다. 신체적 접촉을 자꾸 하심. 기분이 나쁨.
- 신경순 : 자살준비를 하고 계신분이셨는데 신사적인 분도 계신다.
- 박한숙 : 한 집에 거주하고 계신데 (4년) 이제까지는 한 번도 민망한 경우가 없었는데 오늘 처음으로 민망한 경우를 목격했다. 그래서 지금 치매가 왔나 하는 생각이 들었다.
- 온숙현 : 동행자가 있었으면 좋겠다.
- 박한숙 : 고맙습니다라는 말만 하셨는데
- 박금순 : 대인기피증 환자들이 더 무섭다.

- 신광임 : 공간이 너무 좁은데 책만 많고 먹는 것도 부실하신데 우울증이 있으신 것 같은데 휴대폰도 없는데 대화를 통해 많이 좋아지셨음.
- 임일란 : 남자 멘티일 경우는 2명씩 다녔으면 좋겠다.
- 온숙현, 박금순 : 경로당 같은 곳도 텃세가 너무 심해서 못가는 분들이 더 우울하고 고위험군이 되는 것 같다. 고위험군들이 경로당 같은 곳에 가셔야 하는데 못가시고 상처받으심. 경로당 개혁이 필요함.
- 정인순 : 멘티분들한테 보건소에서 기본적인 에티켓 등을 교육시켜줬으면 좋겠다.
- 온숙현 : 멘티분들이 갈 곳이 없으신데 그런 분들을 위한 행사를 만들어 (영화, 걷기, 체조) 참여하실 수 있게 해주셨으면 좋겠다.  
같은 동끼리 소규모라도 그분들이 초대받았다는 의미를 드렸으면 좋겠다.
- 박금순 : 멘티분들이 한 곳에 모일 수 있는 공간이 있으면 좋겠다.
- 신경순 : 멘티분들이 발견되면 보건소에서 멘토분들이 어떤 일을 하는지 확실하게 선을 그어줬으면 좋겠다.

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
멘티에 가장 적합한 교양프로그램에 참여할 수 있는지 알아보겠다.	신경순	4주 전에 행사시
멘티 발굴 후 보건소에서 멘티와의 대화를 통해서 사람을 대하는 전반적인 기본 태도 (에티켓)	정인순 온숙현	9월 중
보건소에서 실시하는 교육 또는 행사에 참여하실 의향이 있으신지	정인순 온숙현	다음 행사시
멘토, 멘티 함께하는 동아리 모임을 지속적으로 하길 원함	박금순 임일란 정인순 신경순 온숙현 신광임 박한숙	9월 중
성별이 다르고 세대차이가 많이 나서 무시당하고 무례한 일을 당했을 때 기분 나빠 하지 않고 단호하게 거부하고 이야기 잘 들어드리기	이인숙	다음주 금요일까지
민망할 때는 보건소에 도움을 요청하고 성별이 다를 경우 2인 1조로 하는 것이 좋을 것 같다.	신광임 박금순 임일란	다음주 금요일까지
전화로 방문한다고 연락하고 방문하기	박한숙	다음주 금요일까지

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
멘토, 멘티와의 지속적인 동아리모임	생신 챙겨드리기, 함께 식사하기로 하고보니 멘티분들이 많이 즐거워하시고 유익한 시간을 보내신 것 같다.	신경순 임일란 박한숙
멘티 발굴 후 기본적인 교육(에티켓)이 필요한 것 같아요	멘티 방문시 가벼운 옷차림(예의 없는 모습) 성적인 스킨십 등으로 인해 스트레스가 있습니다.	온숙현 신광임 박금순
확인이 안 되서 방문하게 되면 민망할 일이 생길까봐	혼자 사시기 때문에	박한숙 신광임

## 5번. 생명지킴이로서 할 수 있는 방법

기록자	정혜인	사회자	윤영선
행동계획	6	제안사항	3
참여자	윤영선, 김임규, 김정숙, 오을순, 최보경, 김옥례, 정혜인		

### □ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
윤영선	혼자만의 생각으로 자신을 비판, 생활의 어려움을 누구에게 말하는 것을 창피하게 생각하며 극단적인 행동을 할 수 있다.
최보경	이웃에 어르신이 계시는데 얼마 전까지 해도 몸과 마음이 건강하셨는데 가정일로 큰 충격 헤어 나오지 못하면 어떻게 할까요?

### □ 대화 내용

- 윤영선 : 생명 지킴이 입장에서 보니깐 처음 발견하기 어려움. 비관적. 닫힌 마음 가족 외로움. 혼자만의 생각에 갇혀서 더 발견 어려움. 경제적 어려움. 가족에게 신세 안 지려고 함 → 고위험군, 고독사 연로, 몸이 아픈 분들은 거동도 안 되서 혼자 계시면 식사도 대충 때움. → 영양실조, 어지러움증 가족들에겐 걱정 안 시키려고 괜찮다고 말함.
- 김임규 : 건의사항이 빨리 전달할 수 있는 행정체계가 필요. 생명지킴이 역할만으로 부족할 수 있다. 늦을 수 있다. 응급상황 시 주민이 연락하면 빨리 움직일 수 있는 체계가 필요. → 주민 → 동장 → 행정으로 체계가 복잡해서 늦을 수 있다. 선 처리 후 보고로 처리.
- 김정숙 : 혼자보다는 두 명이 보는 게 나을 거 같다. (봉사하는 마음으로) 위급상황에도 혼자서 힘들 수 있다. 자주 찾아가고 같이 산책.
- 오을순 : 연세가 많으신 분들 식사도 잘 못 챙겨 드시고 혼자 계시고 거동 불편하신 분들이 많다. 우울한 분들이 많은데 마음먹기 나름.

- 최보경 : 며느리가 자식들을 데리고 나가서 어르신이 충격 받으셔서 어떻게 돌봐  
드려야 할지. 남자분이라 혼자 방문은 어렵고 짝을 이뤄서 같이 방문하고  
전화 드려야 할 거 같아요.
- 김옥례 : 생명지킴이 혼자 방문하는 게 무서울 때가 있다.

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
마을 협동심 (자주 연락하기)	김임규	10월 말까지
생명 지킴이 활동에 대해 더 알아보기	김정숙	19. 9. 30
멘티를 찾아뵙고 자주 전화한다.	오을순	9. 30
멘티 찾아가고 맛있는 음식 사다드리고 전화하기	최보경	9. 30
멘토를 찾아뵙고 자주 전화를 합니다.	김옥례	9. 30
자살 고 위험한 분을 방문하여 대화 나누며 소통함 (고민을 들어줌)	윤영선	9. 30

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
생명 지킴이 방문 시 드릴 선물이 있으면 좋겠다.	방문할 때 빈손으로 가기가 그래서 무얼 사갖고 가는데 드릴 선물이 있으면 좋겠다.	
멘토, 멘티와 다 같이 만나서 식사하는 자리가 있으면 좋겠다.	혼자 식사하시는 경우가 많으니 같이 어울리고 이야기하는 시간이 있으면 좋겠다.	최보경
부모님 안부 묻듯이 전화나 방문을 하는 것이 거리감을 좁힐 수 있다.	생명지킴이라는 용어로 다가 가면 방문 거부 반응 보임.	윤영선



## 6번. 주인이 주체가 되어 이끌어가는 자살예방 사업?

기록자	김혜경	사회자	김재호
행동계획	2	제안사항	2
참여자	박봉순, 주지영, 김재호, 김혜경		

### □ 대화 내용

- 김재호 : 주민 스스로. 자발적으로 안건 제시 (구체적) 사업제시  
 ex) 명랑촌 마포구 : 주민자치회 참여 (홍보프로그램) → 보기 좋아 강북구  
 에도 생기면 좋겠다.
- 박봉순 : 우울증 있으신 분 → 대화, 산책 원함 → 지킴으로써 시감을 많이 내고  
 싶지만.. 주변 분들과 대화를 많이 시도 (5명 정도 관리)
- 주지영 : 어떤 방법으로 주민 참여하는 게 좋은지? 주민과 기관과의 벽을 낮춰서  
 줄 수 있는 혜택 多. 주민 참여가 구체적이 될 수 있도록  
 주민 참여가 참석이 목적이 아니라 실질적인 주도가 될 수 있도록
- 박봉순 : 인근 주민 → 주변에 많은 관심 대상은 아니지만 지켜봄 → 며칠 전 이  
 사 온지 며칠 안 되서 자살 시도 (보 3동) → 주민 센터 직원과 면담 중.  
 생명 지킴이 활동 中 자살 시도 많이 봄.
- 김재호 : 이웃주민 자살자 최초 발견 경험 有

### 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
대상자 2명 방문 → 근황 확인	박봉순	9월 말까지
주민 자치 사업. 어떤 것들이 있는지 팀 원들과 상의	김재호	9월 말까지

### 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
면담 / 치료를 구체적으로 (직접적으로) 도움을 주기를 희망.	본인이 할 수 있는 것들이 많 지 않으므로	박봉순
주민 센터 → 무료프로그램 설치 희망	참여 유도	김재호

## 7번. 첫(마지막)대화는 어떻게 시작하나요?

기록자	유희정	사회자	이영호
행동계획	2	제안사항	1
참여자	이영호, 유은서		

### □ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
이영호	1. 수혜자를 만나면(방문시) 무슨 이야기로 시작하나요. 2. 떠나올 때 무슨 이야기를 나누고 오는가?

○ 이영호 : 대화 내용에 대한 교육이 필요하다.

- 상담시 자기 입장에 비추어서 상담하지 않았으면 좋겠다.
- 책임을 지어주는 말(참아라, ~해라) 그런 말들은 하지 않았으면 합니다.
- 교육수준, 생활환경, 살아온 배경이 다르기 때문에 그분들에 맞춰 도움이 될 수 있게 자살예방 도우미의 교육이 필요하다 생각합니다.
- 대화(방문) 전에 기대감이나 정리할 수 있는 시간을 드려야 할 것 같아요.  
예) 위험군에게 먹을 것 등을 사가서 생각이 나서 사왔다고 하면서 다가갑니다. 밤낮으로 때 없이 전화가 와도 받아주신다고 함
- 고민과 염려보다는 같은 입장에서 생각해 줌.

○ 유은서 : 자살 위험군 방문시 어떤 준비를 하시나요?

○ 이영호 : 바뀐 사회모습(현실)을 받아들일 수 있도록 안내하고 알려줍니다. 본인에 빚대어서 이야기 함.

○ 유은서 : 각자의 노하우가 있고, 교육을 받고 만나지만 대상자들의 양상이나 기분 등을 미리 알 수 없기 때문에 어떤식으로 준비를 해야 할까요?

○ 이영호 : 돕는 것이 중요한 것이 아니고 대인관계를 할 수 있도록 도와드려야 할 것 같아요.

○ 유은서 : 대상자를 돌봐야 하는 대상으로 만나지 말고 친구 만나듯이 편하게 대하는 걸 바라시는 것 같아요.

- 이영호 : 자살은 순간적이기 때문에 내 이야기보다 상대방이 이야기를 하도록 유도해야 해요.
- 유은서 : 대상자가 할 수 있는 것을 찾아서 할 수 있도록 격려를 해 줄까요?
- 이영호 : 생명 지킴이들은 희망과 용기를 주는 사람이란 걸 잊지 맙시다.
- 유은서 : 저는 상대방의 이야기를 들어주는 것에 Focus를 맞춥니다.
- 이영호 : 대상자와 할 거리를 찾고 이끌어 줘야 하는게 지킴이의 할 일입니다.
- 유은서 : 누군가 나의 이야기를 들어주는 것이 먼저이지 지킴이가 이거해봐 저것 해봐 제안을 하면 별로 아닌 거 같음.
- 이영호 : 건강과 관련된 것들이 해봐라 하는 것이 중요합니다.
- 유은서 : 자살위험군분들은 늘 반복적이기 때문에 들어주는 것이 필요합니다. 말을 함으로써 쌓인 것을 푸시는 듯.
- 이영호 : 할 거리를 꼭 줘야 합니다.
- 유은서 : 자살위험군을 이끌기 위해서 가는 것은 (그런 생각을 하는 것은) 아닌 것 같습니다.
- 이영호 : 방문 후 나올 때는 꼭 뭔가 제안을 해드려야 합니다.
- 유은서 : 제안을 할 수는 있지만 과제를 드리는 것은 아닌 것 같습니다.
- 이영호 : 삶의 방향성 같은 것을 제시할 수 있습니다.
- 이영호 : 지킴이 선생님들의 교육이 꼭 필요하다고 봅니다. 대상자에 관한 검토가 필요합니다.

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
고위험 대상자들에게 언제든 연락을 달라 당신의 이야기에 귀 기울이겠다는 말을 남긴다.	내가	상담할 때마다
사람을 편안하게 해 주는 대화 방법에는 어떤 것들이 있는 알아보고 습득하기	유희정	늘 항상

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
생명지킴이들이 대상자들의 학력, 살아온 삶(경험), 현재 살아가는 방식이 다르다는 것을 이해하고 만나자.	서로의 다름을 인정하고 대상자들에게 희망을 심어주는 것이 중요하기 때문	이영호

## 8번. 혼자 있지 않도록 이웃과 어울리며 운동(산책)하도록 돕기

기록자	박찬미	사회자	김은화
행동계획	5	제안사항	4
참여자	김준기, 김은화, 윤방숙, 최연숙, 권희정		

### □ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
김은화	동네 놀이터에 아침운동(선생님 휘하) 에어로빅, 체조 등 서로 만나 이야기 나눌 수 있는 공간을 만들 수 있음 합니다.
박찬미	자살고위험군에게 어떤 말과 행동을 하는 것이 도움이 될지?
김준기	이웃과 우선 대화를 시도 걷기 운동 권유한다. 걷기로 잡념을 없애고 건강도 좋아지는 일석이조 효과

### □ 대화 내용

- 김은화 : 오전 퇴근길에 놀이터에 외롭게 계신 분이 많다. 그분들을 모아 함께 애기도 나누고 에어로빅이나 간단한 체조를 할 수 있도록 하면 좋겠다. 동네에 낮에 사람 없고 빈 공간을 활용하자.
- 김준기 : 걷기 모임을 하고 있다. 하면서 보이는 어르신들과 대화할 수 있는 기회가 많다 움직이지 않고 무료하게 계신 분들이 함께 모여 대화도 하고 함께 걸으면서 잡념도 없애고 건강도 챙깁시다.
- 최연숙 : 저도 걷기 모임을 함께 하고 있다. 모시고 있는 할머니들이 병원갈 때 말곤 집에만 계시려 한다. 어떻게든 모시고 나갑시다.
- 권희정 : 어떻게 하면 어르신들을 밖으로 나오게 할 수 있을까? → 놀이터에서

어떤 모임을 하면 입소문을 통해 여럿 모이신다. 가까운 공간을 활용, 모임 주최할 사람을 구해야 한다.

- 윤방숙 : 교회 등 단체를 통해서 홀로 계신 어르신들을 접할 기회를 만들 수 있다. 교회 사람들과 함께 협력해서 찾아갈 수 있어서 좋다. 어르신들도 모임에 오시게 되면 다양한 사람들이 모여 어울릴 수 있다. 그런 식으로 봉사하는 사람도 많이 모을 수 있으면 좋겠다. 생명 지킴이들도 약(수면제) 등에 대한 교육을 들을 수 있으면 좋겠다.
  
- 시와 구 차원에서 동별로 걷기모임을 만들고 지원해 주면 좋겠다. 동별 환경을 고려해서

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
평소 외로워하고 우울해하던 친구에게 연락해서 함께 걷자고 한다.	박찬미	오늘
보건소등 관련 기관에 놀이터 선생님 진행을 건의한다.	김은화	2주전
외출을 싫어하시는 분을 재미있게 걸을 수 있도록 노력하겠습니다.	최연숙	2주
주변 어르신들과 함께 걷기 운동하면서 대화와 운동을 하고 싶다	김준기	계속
놀이터에서 모인 우울하신 어르신께 다가가기	윤방숙	



## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
수유동 멘토들의 질관리 부탁드립니다.		
생명지킴이를 하고 있지만 보조금이 있었으면 좋겠습니다. 찾아갈 때마다 빈손으로 가기에는 좀 미안합니다.		
생명지킴이 멘토들에게 활동비가 너무 작아요. 대상자 찾아갈 때 빈손으로 가기 힘들어요.		
생명지킴이 인터넷 홍보 꼭 있었음 합니다. 알지 못하여 봉사활동을 하지 못하는 분이 많습니다.		

## 9번. 대상자에 대한 관심과 안전 확인

기록자	최은지	사회자	유숙희
행동계획	9	제안사항	5
참여자	황옥분, 임숙연, 김희열, 한상안, 박정자, 서광석, 오영례, 공희숙, 유숙희, 조양우, 이명자, 박행란		

### □ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
임숙연	관심을 가지고 자주 찾아뵙고 대화가 중요.
이명자	안부 및 안전 확인

### □ 대화 내용

- 이명자 : 비오는 날 → 기분우울, 행동제약↑. 비가 오거나 눈이 많은 오거나 할 때 안부전화 많이 했으면.
- 박행란 : 여행(공투어, 절) → 바람쉴 수 있게 풍경 좋은 곳. 또래방문. 생활고 해결 방안 필요. 공무원들이 대상자(65세미만 대상자!)에게 더 많은 관심을 가졌으면.
- 임숙연 : 초행 방문엔 대상자가 마음을 잘 열지 않아 어려움. → 그래도 자주 찾자. (기다리고 있고, 방문하면 점점 더 좋아함) → 보람↑ 지속방문에 대한 동기부여
- 김희열 : 방문은 좋은데 원치 않는 대상자에 대한 방문 어려움. (→ 갈등 심화 되기도!) 물질적 기대를 하는 경우 부담됨.

○ 조양우 : 아침이 일정시간마다 전화 해주는 것도 좋겠다.

○ 박정자 : 진심을 다해 들어주자, 밝은 마음으로

○ 오영례 : 대상자가 하고 싶은 이야기를 원없이 마음껏 할 수 있게 들어주자

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
상대의 마음을 열고 싶다	임숙연	9월30일까지
같이 대화하며 산책하기	김희열	9월30일까지
새로운 신입 봉사자입니다. 자살예방교육을 꼭 받겠습니다.	한상란	9월30일
진심으로 사랑의 마음으로 대화하며 이야기를 잘 들어주고 싶다.	박정자	9월30일
함께 산책	박행란	~ 10/10
어르신과 함께 질병예방에 도움되는 스트레칭 해보기	이명자	
어르신이 좋아하는 드라마는 함께 본다.	유숙희	~ 10.4
어르신이 좋아하시는 음식을 먹어보는 체험도 좋을 듯 합니다.	홍현숙	~ 10.4
어르신과 전화안부를 자주 할 수 있는 시간을 갖겠다.	오영례	~ 10.10

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
근육통 호소 대상자 多 패스 제공해줬으면	방문시 들고 가는 게 있으면 도움이 될 것 같다.	이명란
멘토-멘티 식사 행사	맛있고 좋은 식당에서 함께 식사하고 나누면 좋겠다.(어르 신들이 너무 좋아하셔서 더 많은 기회가 있었으면 함)	임숙연
여유있는 예산 책정	행사진행 때 여유롭게, 대상 자분들게 더 많은 걸(+더 좋 은 경험) 드리고 싶다	공희숙
선거법(?) 관련 규제 완화	어르신들게 무엇인가 사가거 나 할 때 제약이 많아서 좋은 의도를 충분히 표현하기 어렵 다.	공희숙
간담회, 집담회, 토론회 진행 은 명절연휴 전후를 피해주 세요.	명절 근처이면 준비가 바빠서 어르신들 찾아볼 시간도 부족 하고 간담회 등에 참석할 시 간 내기가 어려워요.	임숙연

## 11번. 영상활용 + 각자 좋아하는 걸 파악하여 같이 활동하기

기록자	박세연	사회자	정근원
행동계획	4	제안사항	10
참여자	정근원, 최의경, 유승희, 박세연		

### □ 함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
정근원	생명과 관련된 영화를 보고 감동을 나누며 고위험군의 분들과 소통하는 법을 맞춤형으로 적용

- 정근원 : 영상 전공 & 강의 함, 1주일 1번 강의, 9분짜리 애니메이션 내용 → 아버지 + 3살딸. 아버지가 딸에게 인사하고 돌아오지 않음. 딸도 결국 할머니가 됨. 나이먹어도 아버지와 헤어진 장소 계속 방문, 그러다 아버지를 보게 됨. 끌어안고 끝남. 아버지에 대한 그리움을 갖고 평생 살아감. → 감동적. / 모두들 감동적이라 함. 발표해보면 본 사람들도 아버지에 대한 기억이 다 다름. 그래서 영화를 가지고 활동하는 사람들에게 어떤 내용으로 하는 게 좋을지 그리고 각자 좋아하는 게 다름. 각자 좋아하는 활동 파악하는 데 도움이 되고 좋을 듯.
- 최의경 : 혼자 영화 보기 꺼려짐. 자살 생각하는 사람들과 함께 영화보러 가면 좋을 듯.
- 정근원 : 혼자 영화 보기 좋음. 먹는 거 많이 사들고, 혼자 보기 어려울 수도 있구나~
- 최의경 : 사람마다 다 다른 듯
- 박세연 : 각자 좋아하는 게 다르니 그분들이 좋아하는 걸 같이 활동하면 그분들

에 위로가 될 듯

- 정근원 : 사진 캡처해서 동영상 만들기, 활용하면 좋을 듯 / 위험군에게 자신의 사진으로 영상&자서전 전송해주면 좋을 듯 → 자식들에게 전송 또는 컨테스트도 하면 좋을 듯
- 최의경 : 어르신들은 사진 잘 안 찍음. 젊은 사람들과 함께 셀카 찍고 그러면 좋을 듯.
- 정근원 : 자신이 좋아하는 물건과 사진 찍기 → 이런 식으로 하면 자연스럽게 ‘다음엔 뭐할까?’라며 과거와 현재, 미래가 연결되어 도움이 될 듯. 그러다가 “이러한 영화가 있어요; 같이 가서 보면 어떨까요?”라며 이끌어내면 좋을 듯.
- 유승희 : 집단 프로그램하며 영화 테라피 해봤는데 괜찮았음.
- 정근원 : 생명지킴이 하시나요? 아니면 어떻게 참여하셨어요? → ○○○선생님에게 OST방법을 배움. 그 계기로 참여하게 됨.
- 최의경 : 영화보고 나서 아이들에게 의견 물어보기가 점점 그렇다.
- 정근원 : “엄만 ~~했는데 넌 어때?”라면 도출하면 좋을 듯. “난 이렇게 굉장히 인상이 깊었어. 넌 어땠어?” 이런식으로 시작하면 좋음.

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
영화로 senior 자살 예방프로그램을 만들어 본다.	정근원	10일 이내 추석연휴때
독거 어르신 방문시 자살예방 상담뿐 아니라 어르신의 사진 가지고 여러 이야기를 해 보겠다.	유승희	~ 2019.9.20
우울이나 자살위험군의 웃는 모습 사진 찍어서, 다음 방문시 이야기 나누기	최의경	~ 2019.9.30
주변에 고민 많은 친구와 함께 영화를 보며 의견을 나누겠습니다.	박세연	~ 2019.9.30



## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
대상자들과 영화를 볼 수 있게 예산 지원해주세요.	같이 보는 것만으로도 치유가 될 수 있으니	박세연
경제 어려운 대상자외에 문화생활에 대해 자살시도자/독거어르신/우울감 대상자에게도 지원	마음의 여유와 힐링하는 시간이 필요할 것 같습니다.	유승희
대상자(우울, 자살)들에게 정기적으로 영화티켓 제공	세상 밖으로 나올 수 있는 기회, 마음의 치유할 수 있는 기회 부여	최의경
생명사랑 관련되어 일하는 분들이 주기적으로 모여 생명의 중요성 토론하기	생명의 존엄성을 느끼는데 영화는 좋은 도구이므로 짧은 시간에 깊이 느낄 수 있다. 활동의 동기부여를 강화할 수 있다.	정근원
개인적으로 어르신을 찾아가며, 사진을 가지고 이야기 풀어가. 매주 한 개의 사진을 보며 이야기하면 삶에 사랑도 갖게 될 것.		정근원
매주 사진을 보며 이야기를 연속적으로 하면서 사진을 통한 자서전 형식이 될 수 있다.	살아온 삶을 회고하며 삶에 대한 성장을 할 수 있고, 삶의 의미를 찾아낼 수 있을 듯	정근원
사진들을 찍어서 동영상을 만들 수 있다. 옛사진과 대화, 문자를 동영상 앱 kinemaster로 쉽게 할 수 있다.	자신의 삶을 사진을 가지고 동영상화하며, 대사나 문자, 음악을 넘어 삶을 되돌아 볼 수 있다.	정근원
자신의 삶을 돌아보며 유사한 주제의 영화를 보러 갈 수 있다. 다른 분들도 함께 가서, 소통의 즐거움 가질 수 있다.	kinemaster는 아주 쉬워서, 이를 배워서 활용할 수 있다.	정근원
아파트를 마을로 보며 아파트나 또는 동이나 구회관에서 영화를 보고 함께 토론하며 힐링되는 프로그램 진행	마을 운동은 아파트를 중심으로 할 수 있다. 마을회관이 학예회 文化의 中心으로 거듭날 수 있다.	정근원
영화를 보고 자기 삶의 세대간 가족간 대화하는 프로그램	영화치료등 영화로 이야기를 이끌어내는게 쉽다.	정근원

**12번. 중장년층, 노년층 자살을 낮추는 방법은?  
(어떻게 하면 낮출 수 있을까?)**

기록자	백서영	사회자	김훈배
행동계획	5	제안사항	3
참여자	김훈배, 이종순, 전희욱, 엄영숙, 한영옥, 이현숙, 한숙현		

함께 제출된 안건

제안자	안건 내용
김훈배	중장년의 자살예방에도 관심을 ...

대화 내용

- 한영옥 : 고위험군 발견되면, 거부적일 때 어떻게 접근? (위험군 가족이 거부적일 때)
- 엄영숙 : 통장 일을 하며 쓰레기봉투 드리는 데 기초수급자 방문시, 이미 정신적으로 많이 피폐하여 위험군이다 할 때는 좀 더 관심있게 보았다. 통장으로 써 우울, 조율이 있는 동네 주민(기초수급자)이 대면에 거부적이었는데 열심히 노력과 설득으로 그 사람을 밖으로 데리고 나왔다. 통장님들에게 교육이 필요하다. 통장님들의 역할이 중요하다.
- 한숙현 : 소통이 중요한 거 같아요
- 전희욱 : 노인들에게 일거리를 주면 좋을 거 같아요.
- 엄영숙 : 멘티들끼리의 공동체도 필요할 거 같다. 서로의 아픔을 공유하고, 치유할 수 있을 듯요.
- 한영옥 : 대상자와 식사, 생일을 맞이한 대상자에 케익을 드리는 것 감동적이었

다. 멘토-멘티의 함께 활동하는 것이 너무 중요한 거 같다. 마음을 써주는 것, 관심을 보여주는 것이 중요할 듯 해요. 멘티들이 고립되지 않도록~, 이 활동을 위해 도움을 주는 곳은 동주민센터나 보건소가 될 듯하다.

- 엄영숙 : 멘티들을 더 많이 발굴하면 좋겠어요. 멘티들이 함께 식사를 하거나 등의 활동들을 만들면 좋겠다.
- 이형숙 : 저희 동네에 문도 안 열어주고, 전화번호도 안 열어주는 사람이 있는데 저는 통장으로써 만나러 가요. 혼자 사시고 단독주택에 있는 분인데 종종 입술에 지나치게 립스틱을 바르는 등 부적절한 모습이 보이기도 하는데요. 그래도 저하고는 이야기가 조금은 되요.
- 엄영숙 : 일단 통장님들에게 교육이 중요한 듯 해요. 통장님들의 고위험군 발굴이 중요한 것 같아요. 생명지킴이 활동도 통장이 하면 훨씬 효과적일 듯 해요.
- 엄영숙 : 중장년이 될수록 건강상으로도 문제가 있거나 자녀들이 떠나는 등의 상황변화가 오는 시기이므로, 점점 더 우울해지는 것 같다. 절약정신이 강한 어르신들은 본인들이 돈을 쓰시지 않고 생활하며 스트레스를 받곤하시는 거 같은데 자기들이 자초한거죠.
- 엄영숙 : 다가가가 많은 번1동의 특성상, 각 집주인들이 더 관심을 갖는 것도 중요할 듯 하다. 이를 위해선 포스터 광고 등의 주민 '계몽'활동도 매우 중요할 듯 하다.
- 전희욱 : 중장년층 방문이 어렵다. 나와서 활동을 하는 사람들이 문제가 아니죠. 숨어 있는 사람들이 문제이다.
- 엄영숙 : 거부적이신 분들에게는 지속적인 관심으로 마음을 여시도록 노력하는 것도 중요한 듯 해요~ 대체로 우울감 높은 사람들은 고립이 되어 있어요. 모임도 없고 그래요. 그래서 함께 활동을 하는 것이 중요한 거죠.

## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
생명지킴이 멘티(대상자들을) 모시고 나들이 가기	멘티-멘토 (생명지킴이 대상자-생명지킴이)관계	10월까지 (엄영숙)
저,고위험군 발굴을 시도해 본다. (통장 역할을 하며) 주민들을 주의 깊게 보고자 합니다.	본인	올해까지 (한숙현)
멘티(생명지킴이 대상자)에게 조금 더 자주 방문하고자 합니다.	본인 (생명지킴이)	4주 (전희욱)
(생명지킴이) 멘토-멘티와 함께 동아리 활동(식사 등)을 추진한다.	멘티-멘토 (생명지킴이)	올해 or 내년 (한영옥)
저,고위험군 대상자를 발굴해 본다.	본인 (생명지킴이)	올해 (이현숙,한영옥, 이종순)

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
모든 멘티 분들께 생신때는 케이크를 드리자.	생일을 홀로 보내는 대상자를 위해서	김훈배
생명지킴이 멘토-멘티 동아리활동을 추진하기 위해 지원이 필요할 듯 해요.	아무래도 동아리활동(식사등)을 위해선 경제적 지원이 중요할 듯 해서요.	한영옥
보건소 홍보물품을 멘티분들에게 적극적으로 제공해 주세요.	조금 드리면 예의가 아닌 듯 해요. 충분한 지원을 요청합니다.	한영옥

## 13번. 청소년 책 쓰기

기록자	허예슬	사회자	이미영
행동계획	5	제안사항	6
참여자	이미영, 양규실, 조진경, 박선화, 허예슬		

□ 대화 내용

- 이미영 : 청소년 생명존중 책 쓰고 있음. 청소년이 자기 안의 생각을 끌어내야 함.(읽고 쓰는 방식으로) 3월부터 50여명 학생들이 책을 쓰도록 해왔고 효과↑. 센터, 복지회관에서 실행. 핸드폰 어플을 통해 했으면 함.
  
- 양규실 : 에코분(70`-90`) 사망률 1위는 자살.  
 사람들이 자신을 표현할 방법, 시간, 환경이 안 됨. → 자살로 ...  
 이것을 푸기 위해 요즘 콘텐츠가 많이 나온다고 생각  
 요즘 아이들의 대부분이 스스로 콘텐츠를 만들고 있음  
 따라서 공식적으로 감정을 표현 해소하는 방법이 필요! → “책”  
 글은 생각을 하고, 나를 돌아보게, 정리하게 도와줌.
  
- 조진경 : 자녀... 점점 말수가 줄어들고 자신만의 공간을 원함.  
 게임, 비속어... 책은 멀리하게 됨. 대화를 하는 것이 어려움. 공감의 기회가 부족
  
- 허예슬 : 하루 한줄이라도 글을 남기며 우울감을 떨쳤으면  
 → 바탕으로 책도 쓰면서 성취 자존감을 느낄 수 있을 것 같다.
  
- 박선화 : 관련 강의를 하시고 있음. 국민들의 실제 생각이 궁금. 요즘 아이들은 자신의 생각을 공개하지 않음. 아이가 e소설을 혼자 쓸 때는 감정을 많이 넣어서 썼는데 어느 순간 공개했음. 알고 보니 마음 속 상처가 있었고 자해를 하기도 했음. 아이와 함께 하는 시간을 가지며 많이 좋아짐. 그래서 책 쓰기가 좋을 것 같음 예전 유행했던 북아트와 결합했으면 좋겠다.

- 양규실 : 아이들과 말이 이어지고 싶으면 어릴 때부터 많이 말해야
- 조진경 & 박선화 : 아이들은 게임을 요즘 너무 많이 함. 아이와 대화 위해 알아야 ... 그러면 아이와 친밀감 높아짐.
- 박선화 : 여자 아이는 외적으로 ... 화장품을 사주기도 ... 메이크업을 가르쳐주기도 함. 아이와의 소통을 위해
- 조진경 : 아이가 셋인데 막내가 어려서 신경쓰다보니 큰 아이들이 질투를 함. 노력을 했는데 아이가 크니 힘들어 ... 일기를 왜 선생님이 읽는지 모르겠다고 아이가 말함. 보여주지 않음. → 관심, 공감, 존중해주고 표현의 기회 필요!
- 박선화 : 빼돌어지는 아이들은 잘 없다. 간혹 환경적으로 그런 아이들이 있다. 아이에게 참견하기보다 환경을 바꿔줘야 함. 근데 환경을 바꾸기 어렵다. 그래서 요즘 거점이 있으면 좋겠다. 예를 들면 소통할 수 있는 방, 학교를 이용했으면 함.
- 양규실 : 집에서 해주면 좋는데 퇴근하고 가면 힘들어서 어렵다.
- 박선화 : 아이들도, 주부들도 다들 공간이 필요함 (소통할 수 있게)
- 이미영 : 강북구 도서관 저녁시간 개방을 안 해 → 저녁시간 자치회에서 관리를 통해 오픈 북마일리지를 적용 (주민들이 자체적으로) 이 공간에서 책도 쓰고 토론도 했으면 함.
- 박선화 : 어떤 경기도 도서관은 아이들과 함께 엄마를 끌어들이기 위해 요리하는 기회를 제공하고 이것을 책으로 만들었음.
- 이미영 : 콘텐츠가 있는 돌봄이 있는 공간(있는 도서관 학교등을 이용해 국비로 배운 사람들이 투입되었으면 함)이 있으면 좋겠다.

- 양규실 : 강북구만의 예술적 정서가 있다. 행사등으로 좋은 결과가 있을 것 같다.
- 박선화 : OST에 엄마가 아이들과 책 관련활동하고 있음 (엄마의 책 선물)



## 단기 행동계획(Action Plan)

무엇을	누가	언제까지
지난 남편의 생일상	내가 (박선화)	오늘(10)밤에 차려준다
엄마의 책선물에 대한 정보를 수집하고 간다.	양규실	오늘 나기가 전에
하루 1시간 책 읽고 10분 책 쓰기	이미영	10월초
고민이 많은 사촌동생(고등학생)에게 일 기쓰기에 대해 말 해보기	허예슬	추석동안
아이들이 관심을 가지고 있는 게임이나 아이템에 대하여 공부해 보려고 함.	조진경	이번주안에

## 제안·요청 사항

제안 내용	근거나 이유	제안하는 사람
자살예방의 가장 중요한 것은 소통이라 생각합니다. 소통의 공간을 만들어주세요.		박선화
부모와 자녀가 함께 대화하며 콘텐츠를 제작할 수 있는 동아리 활동을 지원해주세요.		양규실
엄마와 함께 1. 도서관 학교 공간에서 돌봄, 책쓰기 2. 청소년의 자존감 향상 위해		이미영
청소년과 소통할 수 있는 공감. 작은 도서관의 활성화		조진경
청소년 자녀와 부모가 함께 봉사 등의 활동을 하고 그 과정을 책(일지등)으로 제작하여 소장할 수 있는 프로그램을 지원해주세요.		양규실
공통의 관심을 가진 사람들이 모여 소통할 수 있는, 돌봄을 받을 수 있는 공간을 지원해주세요.		허예슬

## IV. 참여자 제출 안건

---

## IV. 참여자 제출 안건

안전; 사랑  
 열가지 사랑이 하나로  
 뭉치면 사랑의 힘으로  
 자살을 방지할 수 있다.

1

수지동

사랑으로 자살예방

OSTBOOK 안전제동을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로 마지막에 이용 꼭! □

전화도 자주하고  
 방문도 자주하면  
 좋겠습니다.

임미라

전화와 방문

죽어야 하는데 죽어야  
 하는데 어떤 도움을  
 드려야 될까요.  
 생명리콧이 이점증

위로의 방법

마음을 편하게 하는  
 방법은 할수있다  
 (양남)

장드화

마음을 편하게 하는 방법

OSTBOOK 안전제동을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로 마지막에 이용 꼭! □

남겨진 자살유가족에 대한  
 사후관리 방안

- 이주현 -

2

자살 유가족 사후 관리 방안

OSTBOOK 안전제동을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로 마지막에 이용 꼭! □

자살유가족을 위한 자조모임을 통해  
 서로 살아갈 용기를 얻기위해  
 기독교 불교 천주교 원불교 4대종교가  
 함께 하고 있습니다.

박상철

자살 유가족을 위한 종교 역할

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로, 마지막에 이름 칸! □

1 유가족 치유 프로그램 만능이 쿠시오.  
이 대응

2. 고인상인 - 상치치기 프르 비는스레깅 -  
( >

자살 유가족 치유 프로그램

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로, 마지막에 이름 칸! □

새로운 사람을 어떻게  
발굴해야 되나요?

3 소 운영

새로운 사람 발굴

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로, 마지막에 이름 칸! □

발굴하기 : 지역에 통장님..  
반장님. 주병이 주민자정을  
찾 아시는것

반 동 번

Talk and Do 리 한국모은스페이스연구소

지역사회 인사에 의한 발굴

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로, 마지막에 이름 칸! □

혼자 거주하는 생활이  
많아 지면서 이웃과의 왕래가  
없어. 자살예방 공후국은  
발굴하기가 어렵다

윤 정 여

이웃과의 왕래 감소로 인한 어려움

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로, 마지막에 이름 칸! □

성별이 다를 때  
어떠한 방법으로 대처  
하는게 좋을지요 4  
정인순

성별이 다를 때 대처 방법

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 쉽게 질문형으로, 마지막에 이름 칸! □

혼자만이 생사로 자살을 비관, 생활의  
어려움을 누구에게 말하는 것을 창피하게  
생각하여 극단적인 행동을 할 수 있다.

5 윤 영 선

소통의 부재로 인한 극단적 행동

이웃이 어르신이 계시는데 얼마전까지만 해도  
몸과 마음이 건강하셨는데 가정일로 큰 충격  
해이나지 못할 이(안)렇게 할까요?  
최보경

가정사로 인한 충격 해소 방법

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 꼭! □

주인이 주체가 되어  
이웃이가는 자살예방사업?

6 -김 지 호-

주인이 주체가 되는 자살 예방 사업

1. 수레자를 만나면 (방문시)  
무슨 이야기로 시작하나요.  
2. 때나 올때 무슨 이야기를  
나누고 오느냐?  
이영호

7

대화의 방법

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 꼭! □

동네 놀이터에 아침 운동 (선생님 회아)  
에어로빅, 체조 등  
새로 만나 이야기 나눌 수  
공간을 만들 수 있을 겁니다  
감 느낀다

8

동네 놀이터를 소통 공간으로

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 꼭! □

자살 고위험군에게  
어떤 말과 행동을 하는 것이  
도움이 될지?  
- 박찬미 -  
Talk and Do 11 한국오존스태이스연구소

자살 고위험군과의 소통 방법

OSTBOOK 안전재출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 꼭! □

이웃과 우선 대화를 시도  
걷기운동 권유한다.  
걷기로 감정을 뱉어고 건강도  
좋아지는 일석이조 효과  
김준기  
Talk and Do 11 한국오존스태이스연구소

이웃과 걷기 운동

OSTBOOK 안전재용을 위한 용지입니다. 글자는 목적으로 크게, 구체적인 내용을 짧게 질문형으로, 마지막에 이름 꼭! ☑

관심을 가지고. 자주 찾아보고  
대화가 중요  
일 숙면

9

잡은 방문과 대화

안부 및 안전 확인

이 명자

안부 및 안전 확인

OSTBOOK 안전재용을 위한 용지입니다. 글자는 목적으로 크게, 구체적인 내용을 짧게 질문형으로, 마지막에 이름 꼭! ☑

생명과 관련된 영화를  
보고 감동을 나누며  
고위험군의 분들과  
법을 맞춤형으로 적용  
적용

11

12

맞춤형 소통 방법 적용

중장년의  
자살 예방에도  
관심을 ...  
김훈배

12

중장년 자살 예방에 관심을

청소년 책쓰기.  
이 미영

13

청소년 책쓰기

강북구 노인의 자살률  
높아요. → 이후  
주민들이 도움 일을 미분류  
함께 고민해 보고 싶어요.  
유은서

노인 자살 예방을 위한 주민의 역할

복지제도 시행의 다양화  
 이중수혜를 혜택을 많이  
 받는이가 있는 반면 자격요건의  
 제약으로 하나도 못받는 경우 많음  
 故 형평성 제고 필요

OSTBOOK 안전제출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 적어! □

복지제도 형평성 제고 필요

OSTBOOK 안전제출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 적어! □

스스로 용돈 벌기  
 [女 : 옷정액 상회로 수혜..  
 [男 : 비누 만지기. <항균, 방취, 탈취>

유정아

스스로 용돈 벌기

OSTBOOK 안전제출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 적어! □

사람들과 많이 접촉하지 않는  
 또는 못하는 자살 고위험군을  
 찾아서 관리하는 "효과적인" 방법?  
 - 허예슬 -

자살 고위험군 효과적 관리 방법

OSTBOOK 안전제출을 위한 용지입니다. 글자는 매직으로 크게, 구체적인 내용을 함께 질문형으로, 마지막에 이름 적어! □

자주 죽고 싶다고 하시는  
 분을 어떤 방법으로  
 대할까. ✕ 신경순

Talk and Do 리: 한국요론스피이스연구소

자살을 언급하는 분에 대한 대응 방법