

2016년 안전도시실무위원회 자살예방 분야 회의록

2016.06.21.(화) 16:00

성 명	토 의 내 용
사회자 (개회)	참석해 주셔서 감사합니다. 회의 진행순서 소개드립니다. 위원소개(가나다순)드리겠습니다.<소개> 먼저 강북구 자살 현황 분석 및 자살예방사업 현황 보고가 있습니다.
	강북구 자살 현황 분석 및 자살예방사업 현황 보고
사회자	다음은 보건소장님 주재로 회의를 진행하도록 하겠습니다.
위원장	반갑습니다. 앞서 보고 드린 강북구 자살 현황 분석에 대해 조금 더 말씀드리면 강북구는 2011년 서울시 중 자살률이 제일 높았습니다. 그 후 자살률이 조금 낮아지긴 했는데요. 예전엔 60세 이상의 어르신들의 자살률이 높았으나 현재는 어르신들의 자살률이 줄고 상대적으로 30대, 40~50대 청장년층의 자살률이 높아져 고민입니다. 강북구 자살현황과 자살예방을 위한 사업 운영에 대해 궁금하신 점 있으시면 질문바랍니다.
류필애 위원	그렇담 2011년 자살률이 줄었을 때 했던 강북구의 행보는 무엇입니까?
위원장	네, 저희는 13개동의 통·반장님을 활용하여 6,000명~7,000명 가까이 대대적으로 우울감과 자살생각에 관한 스크리닝을 시행했습니다. 그리고 생명지킴이를 구성·교육하여 위험군을 발굴, 관리, 케어 할 수 있는 체계를 운영하였더니 2~3년 동안 노인의 자살률이 줄었습니다.
류필애 위원	아까 청장년층의 자살률이 높아졌다고 했는데 거기에 대한 대책은 어떻게 진행이 되고 있습니까?
위원장	사실 청장년층의 자살의 주된 원인은 경제적 어려움으로 나타납니다. 하지만 개인정보보호로 인해 자료를 얻기가 쉽지 않고 유가족들도 함께 관리가 필요한데 요새는 유가족도 사망 신고 시 자살 외에 다른 원인들로 표기를 하기에 대상자 발굴이 어렵고 접근방법을 찾기가 어려운 실정입니다. 다만, 이번연도 부터는 고용노동부와 연계하여 실업자의 교육 시 자살예방 교육을 필수로 넣어 진행하고 있습니다. 유가족과의 연계는 각 동의 통, 반장님등 주변의 이웃을 통한 접근을 시도 중입니다. 그럼 각 기관별로 자살 예방을 위해 어떤 일을 하시는 지 들어보고, 본인의 기관이든 다른 기관이든 자살을 줄이기 위한 활동방안에 대해 아이디어가 있으시면 이야기해주시고 토론해 볼까 합니다. 먼저 세이프약국은 어떤 일을 하시죠?
김병욱 위원	네 세이프약국은 3가지 질병 이상의 치료를 위한 처방, 수면제 과다 처방 시 그 대상자 및 우울증 상담이 필요한 대상자를 전문과와 상담 연결을 주로 하고 있습니다.

성 명	토 의 내 용
위원장	더 세이프약국을 적극적으로 활용할 방법은 없는 건가요?
김병욱 위원	한때 정신건강증진센터에서 유인물을 보내준 적이 있는데 관심이 있으신 분들이 가져가실 수 있도록 유인물을 비치해 놓은 적이 있습니다. 지금으로서는 이처럼 유인물을 주시면 관심 있거나 도움이 필요하신 분이 유인물을 참고하여 도움을 받을 수 있도록 하는 방법이 제일 좋은 방법 같습니다.
위원장	세이프약국을 좀 더 활용하고 싶은데요. 방법을 한번 같이 찾아봐야겠습니다. 시립 강북 노인종합복지관에서는 주로 자살예방을 위해 어떤 일을 하시나요?
김민숙 위원	네, 저희는 독거어르신 관련한 사업을 주로 하고 있습니다. 사업은 우울증군과 활동 제한형으로 대상을 나눠 진행을 하는데요. 먼저 독거어르신을 위한 ‘독거 노인 친구 만들기 사업’을 진행하고 있으나 개인정보보호와 기관간의 협조가 저조하여 대상자와 사업 참여자의 발굴이 어렵습니다. 이 사업 외에 ‘13세대 동화’ 프로그램을 초등학교 학생들과 연계하여 진행하고 있으며 독거노인 관리를 위한 생활관리사를 파견하고 우울관리 프로그램을 진행하고 있습니다.
위원장	다양한 프로그램을 진행하고 계시네요. 개인정보 때문에 대상자와 참여자 모집에 어려움이 있다고 하셨는데요. 저희 생명지킴이와 연계하여 프로그램을 홍보하고 집안에 계시는 분들을 모시고 함께 참여하실 수 있도록 독려해 보겠습니다. 소방서는 맨 처음 저희가 자살예방 사업을 진행할 때 현장에 제일 먼저 출동하는 곳이 아무래도 소방서여서 우리와 연결될 수 있는 방법이 없을 까 생각 했었는데요. 막상 현장에서는 긴박을 요하기 때문에 그럴만한 여유가 없는 거 같았습니다. 혹시 지금이라도 함께 연결하여 사업할 수 있는 방법이 있을까요?
조성복 위원	현장 출동 후 연락을 드리는 방법이 있을 것 같습니다. 그리고 사실 자살에 대한 부분은 저희 조직군 자체가 자살률이 높습니다. 참혹한 사건현장을 출동하여 트라우마로 인한 자살이 높아 예방을 위한 방안이 필요합니다.
위원장	소방서도 한번 조사할 필요성이 있네요. 보통 출동하시면 자살시도자도 만나시죠?
조성복 위원	네 그렇습니다.
위원장	시도자 출동에 대해 자료를 공유하고 싶은데 개인정보 때문에 공유의 어려움이 있죠? 이 부분 추후에 함께 논의하면 좋겠습니다. 다음 치매지원센터에서는 자살예방을 위해 어떤 일을 하시나요?
류필애 위원	저희 센터에서는 치매검사 시 우울증 검사도 함께 진행합니다. 우울증이 높으면 선별하여 정신건강증진센터와 연결하여 어르신들의 우울관리를 합니다.
위원장	네 잘 들었습니다. 자살의 50%는 알코올과 관련이 있다면서요? 중독관리통합지원센터는 자살예방을 위해 어떤 일을 하고 계시나요?
김선희 위원	네 음주 후 자살의 60%라고 합니다. 그만큼 자살과 음주는 밀접한 관계가 있는데요. 사실 음주 후 자살자들은 알코올과 정신이 함께 문제가 있는 고위험군과 일반인이지만 알코올에 의해 자살을 시도하는 사람으로 분류 될 수 있습니다.

성 명	토 의 내 용
김선희 위원	알코올로 인한 자살위험군의 자살 재시도 전 치료방법을 해외 논문에서 찾아보았는데요. 지역사회에서 할 수 있는 방법은 정신분석치료와 인지행동치료 두 가지로입니다. 정신분석치료는 비용이 많이 들어 저는 인지행동치료를 고려하고 있는데요. 그래서 저희 센터는 우울감, 자살생각 척도를 측정하여 주기적으로 모니터하고 사례관리를 신경 써서 하고 있습니다.
위원장	그럼 일반인에 대한 알코올과 자살예방은 어떻게 관리되고 있나요?
김선희 위원	아직까지는 캠페인으로 자살위험성을 홍보하고 있는 수준입니다.
위원장	네, 잘 들었습니다. 지금까지 기관별 자살률을 낮출 수 있는 프로그램에 대해 이야기했습니다. 그럼 지금부터는 본인의 기관도 좋고, 타기관도 좋고, 그냥 아이디어도 좋습니다. 강북구의 자살률을 낮춰 볼 수 있는 방법이 있을까요?
김병욱 위원	예산이나 이런 것은 고려는 하지 못한 방안인데요. 한번 이야기 해보겠습니다. 얼마 전 다큐멘터리를 시청하다가 일본 어느 마을에서 혼자 있는 아이들을 여러 명을 모아서 ‘저녁같이 먹는 날’을 정해서 운영하는 것을 본 적이 있습니다. 이것처럼 우리도 독거어르신들을 대상으로 ‘함께 모여 점심 또는 저녁 먹는 날’을 정해서 운영하면 친구 만들기도 더 자연스러워지고 누군가와 함께하고 있다는 정서적 안정감도 주지 않을까 하는 생각이 듭니다. 또 하나는 30~40대 자살률의 원인이 경제적 어려움이라고 하는데요. 제가 지나가다 본 것인데 현수막 문구가 ‘30~40대 주변에 경제적 어려움을 본인이 겪고 계시거나 어려움을 겪고 있는 주변사람을 아시는 분은 연락주세요~ -000과’ 로 되어 있고 고정된 장소에 걸려있었습니다. 이렇게 도움을 받을 수 있는 방법을 알리면 정작 어디서 도움을 청해야 하나 막막한 사람들에게 도움이 되지 않을까하는 생각이 들었습니다. 그래서 강북구도 도움을 받을 수 있는 방법을 고정된 장소에 고정적으로 안내를 해보는 것도 좋은 방법이라 생각합니다.
위원장	네 좋은 의견이네요. 어떻게 활용할 수 있을지 검토해 보겠습니다.
조성원 위원	극단적 상황에서 도움의 손길을 요청하고 싶으면 전화를 걸 수 있는 곳이 있나요?
위원장	네 있습니다. 오후 6시 이전엔 정신건강센터가 6시 이후에는 시에서 운영하는 자살예방센터로 연결이 됩니다.
조성복 위원	그렇군요. 현장을 출동해보면 저희는 자살시도자를 잡고 끌고 내려오는 방법밖에는 없습니다. 그래서 생각해 봤는데 현장출동 시 자살시도자를 완화시킬 수 있는 설득 전문가와 함께 출동하면 어떨까 하는데요. 자살 시도자 응급출동 시 보건소와 연계하여 전문적인 의사선생님 등과 함께 연계 출동하는 건 어떨까요?
위원장	자살 설득 전문가를 양성해야하는데.. 정신건강증진센터의 일이 많아지겠군요. 노원구는 인구도 많고 해서 자살센터가 따로 운영 중인데요. 강북구는 정신건강증진센터 하나로 업무가 많은 실정입니다.

성 명	토 의 내 용
위원장	<p>설득전문가 양성은 해야 하는 일이라는 거 당연히 알고 있는데요... 현실은 현장에 바로 함께 나가기는 어려울 것 같습니다. 하지만 현장에 함께 나가시길 원하신다면 연락주세요. 저희 안에서 체제를 만들어 함께 할 수 있도록 노력하겠습니다.</p>
류필애 위원	<p>저는 한번 생각해 봤는데요. 자살의 충동이 들 때 기분을 전환 시킬 수 있는 시청물을 볼 수 있는 앱을 개발해보면 어떨까 하는 생각이 들었습니다. 사실 자살 충동 그 순간이기 때문에 잠시 다른 생각, 다른 분위기 전환을 해준다면 충분히 충동을 없앨 수 있기에 아무한테도 도움을 청할 수 없을 때 항상 옆에 있는 것이 스마트폰이니 더 가까이에서 쉽게 활용할 수 있다고 생각합니다.</p>
위원장	<p>그거 정말 좋은 아이디어네요. 제가 서울시에 한번 제안을 해보고 싶네요.</p>
김병욱 위원	<p>저는 생활 속에서는 음악이 심리치료에 많은 도움이 되므로 소장님 활동하시는 ‘나사밴드’를 활용하시는 것도 좋을 것 같습니다. 근처 우이천, 청계천등을 걷다보면 기타나 악기 하나 들고 와서 본인 연주를 하시는 분들 많은데 지나가는 사람들이 관심가지고 듣기도 하고 귀기울여주는 분들도 많으시거든요. 숨겨져 있는 잠재적인 우울증군들, 일상에 지친 일반인들에게 밴드의 활기와 열정을 전해준다면 충분히 힐링이 되지 않을까 싶습니다.</p>
위원장	<p>밴드 악기 설치를 할 수 있는 장소가 문제네요. 좋은 의견 감사합니다. 오늘 아주 좋은 의견들이 많이 나왔는데요. 잘 활용이 될 수 있도록 연구해 보겠습니다. 회의에 참석하신 위원님들 감사합니다. 그럼 이상으로 회의를 마치겠습니다.</p>