경로당 역사 및 특성 이해

부산광역시 경로당광역지원센터
이미라 센터장

경로당 역사 및 특성이해

Ⅰ. 경로당의 기능 및 역할

1. 경로당의 정의

○ 지역노인들이 자율적으로 친목도모, 취미·오락활동, 공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가 및 휴식 기능을 할 수 있도록 장소를 제공할 목적으로 하는 시설

2. 경로당의 기능변천

○ 복지국가 실현에 대한 욕구 급증으로, 공동주거 공간기능으로 노인정 지원

○ 주택법으로 보장된 '주택정책지원과 주거보완시설(1980년대) 시대에 들어 경로당 시설과 설비의 현대화

○ 노인복지법에 의한 '노인여가시설 1989년 12. 30 법률 제 4178호 개정 규정으로 지역사회 노인의 다양한 여가활동 전용시설로 기능 향상

○ 경로당은 노인복지시설 중에서 가장 많은 수를 차지하는 대표적인 노인여가복지시설

○ 보건복지부에서는 경로당을 단순한 사랑방이나 여가시설의 역할에 그치지 않고 여가복지시설로 기능을 활성화

○ 지역사회복지센터의 역할을 수행할 수 있도록 경로당 활성화 사업추진

○ 경로당 활성화 시범사업을 실시하면서 경로당의 확대기능 설정하여 추진

○ 경로당광역지원센터를 설치하여 초고령사회 대비 노인행복 중심 공간기능

3. 경로당의 역할

○ 노인자신이 겪고 있는 각종 심리 사회적 갈등 완화
○ 노인상호간의 친목도모와 취미 오락 활동, 고독 치매 예방 역할
○ 공동작업 등을 통하여 미흡하나마 부가수입 창출
○ 노인 주간보호센터의 기능을 수행, 노인의 사회.심리적 욕구 등을 해소하기 위한 다양한 기능 수행으로, 지역사회 서비스체계로서의 기능
○ 자원봉사 활동의 참여와 이를 통한 노인상호간의 연대의식, 자긍심 향상

4. 경로당의 법적체계

○ 노인정 : 사랑방 성격으로 시작
○ 경로당 : 1989년 개정된 노인복지법에 근거
- 시설기준, 운영관리 및 지원에 대한 법적체계마련
- 1998년 노인여가복지시설 유형으로 분류

Ⅱ. 경로당의 역사

1. 모태

▢ 고려시대 : 노소(老所), 양반가정 사랑방에 설치, 친교와 구빈역할
▢ 조선시대 : 누각(樓閣), 정자(亭子), 사랑방
○ 누각 : 선비나 양반들이 시나 향연을 베풀던 곳
○ 정자 : 서민들이 주로 더위를 피하여 쉬던 곳
○ 사랑방 : 경제력을 갖춘 양반가에서 사회에 개방하였던 것으로 집의 가장 바깥채 한 켠을 마을 사람들이 공동으로 사용할 수 있도록 제공
=> 경제력이 있는 사람이 그렇지 못한 다수를 위하여 나누고 베풀었던 미풍양속
※ 기로소(耆老所) : 70세이상 정2품이상 문무관 경연 베푼곳
태조, 숙종, 영조 기로소 등록 사례

2. 경로당의 유래

○ 경로당은 고려시대부터 구빈정책과 효사상의 실천장소로 설치되었고, 노인복지법상 노인여가복지시설로 체계를 갖추게 되기까지 약 1,000년이라는 긴 역사와 함께 하여 왔다. 경로당은 누각, 정자, 사랑방 등에서 유래를 찾아볼 수 있으며, 함께 모여 대화하고 여가를 즐기는 쉼터의 기능을 하였다. 누각은 대규모 모임에서 향연이나 회의, 연회 등을, 정자는 경관이 수려한 강기슭 등에서 서민들이 쉬는 장소로, 사랑방은 안채에 딸린 가정집 입구에 위치하여 주로 남성들이 모여 쉬거나 길손을 맞이하는 곳이었다.

○ 경로당은 일제강점기와 한국전쟁을 거치면서 자취를 감추는 듯했으나, 바람을 막을 수 있는 정도의 정자 또는 무허가 판잣집의 형태로 명맥을 유지해왔다.
경제개발이 본격화되고 지역사회에서 정보소통의 필요가 급증하면서 경로당의 가치가 재조명되고, 1970년대 들어 도시구획정리사업이 본격화되면서 정부는 경로당에 예산을 투입하기 시작했다. 1997년 개정 주택개발법이 설치를 의무화하면서 경로당 수는 크게 증가 하였다.

○ 경로당은 우리나라에서만 볼 수 있는 고유한 사회적 공간으로 지역사회에서 함께 살아온 노인들이 서로 모여 정담을 나누고 서로의 안부와 공감대를 나누는 지역시설로서 노인들에게는 삶의 무대가 되는 곳이다. 어디서든지 쉽게 접근할 수 있는 장점을 지니고 있어서 물리적, 정서적 접근성이 높은 노인여가복지시설이다.

○ 경로당은 접근성과 친밀성, 영향력 등이 어느 시설보다 우수하여 종전의 휴식처인 사랑방의 기능으로만 사용하기보다는 지역 복지서비스 시설로서의 기능이 부가되어 정부와 지자체로부터 운영을 지원받는 노인복지법상의 노인여가복지시설로 변화되었다. 노인세대의 학력과 건강 수준이 높아지고 욕구의 다양성 등이 증가하는 상황에 따라 경로당의 시설과 프로그램에 서비스 개념이 적용되는 시대로 접어들고 있다. 이와 같이 사회변화에 따른 새로운 기능과 역할을 수행할 수 있기 위해서 경로당 운영에 있어서 개선과 혁신이 필요한 이유가 되고 있다.

■ 경로당 발전과정

가. 사랑방 시대(고려시대~1945년 이전)

우리나라의 경로당은 고려시대때 노소(老所)라는 공간을 양반가정 사랑방에 설치하고, 친교와 구빈의 역할을 하였으며, 노인들의 자조모임인 기로회(耆老會)로 활동되어 왔다. 조선시대 태조왕때 기로소(耆老所)를 설립하여, 정2품이상 70세이상 된 자를 소집하여 왕이 매년 춘추에 연회를 같이 하였다. 공적조직으로서 노신들에 대한 예우로 문과를 거친 고위 문신들이 참여하였으며 왕도 노인이 되면 동참함에 따라 자연 성장 추세를 보이다가 일제강점기에는 이러한 전통이 사라졌다.

나. 정부수립과 공립 노인정 출현기(1950년대)

6.25전쟁 이후 비로소 오늘날과 같은 공공시설로서의 노인정이 급증하게 되었다. 전쟁 후 노인들은 용돈이 없어 차방(茶房)을 이용하지 못하고, 동구밖이나 양지바른 공원 등으로 자연적 모임을 가질 수밖에 없었으며, 자유당 시대부터 국회의원 출마자와 정치인들이 방문하게 되었다.

다. 무허가 판자집형 노인정 난립기(1960년대)

자유당 말기부터 제3공화국 초기까지 약15년간 노인정(老人停) 신축을 선거공약으로 내 걸면서 우후죽순식으로 급증하게 되었다. 60년대 초부터 노인정이 주민조직 성격으로 전국적 조직체계를 갖추기 시작[1]하여 대한노인회의 조직 기간을 이루게 되었다. 1969년 사단법인 대한노인회를 창립함으로써 전국적으로 30여개 지회를 구성하고, 이후 지속적으로 구・군 지회는 노인정을 중심으로 회원확보와 정기적 모임을 체계화하기 시작하였다.

라. 대한노인회 조직화와 노인정 편입기(1970년대)

70년대 산업부흥과 핵가족 생활방식으로 당시 협소한 주택문제로 노인의 주거문제가 심각해지자 노인정이 자연스럽게 “노인의 쉼터”로 이용되었다. 70년대 중반부터 주택개량사업의 본격화로 60년대 정치인들이 남발한 무허가 판잣집 노인정을 정부의 예산지원에 힘입어 전국적으로 현대식 노인정 신축과

1) 대한노인회(2004), 대한노인회 20년발간사 (중앙회:서울)

정비가 활발하게 이루어 졌다. 1978년 노인정을 공동주거시설에 의무적으로 설치하도록 규정화되었고 주택난 해결을 위한 아파트를 건설하면서 노인정이 급증하게 되었다.[2)]
이때부터 노인정이 대한노인회의 산하조직으로 각 구·군 지회에 소속되어 운영관리를 받게 되어 경로당이 대한노인회 일선 조직화 된 기원이 시작된다.

마. 주택정책적 지원과 주거보완 시설화(1980년대)

자연성장적 속도를 보이던 경로당이 폭발적으로 증설된 시기이다. 신축은 건설부에서 추진하되, 운영비와 관리비 지원을 위하여 보건복지부는 1981년 6월6일 법률 제3453호에 따라, 노인복지법 신설 시점부터 노인정 등 경로사업의 정부 지원근거(제10조)를 마련하였다.
1989년 12월 30일 법률 제4178호로 개정된 노인복지법 제12조를 근거로 '노인정'이라는 명칭이 '경로당(敬老堂)'이라는 명칭으로 변경되었다.

바. 복지정책적 지원과 여가복지 시설화(1990년대)

이 시기는 경로당 운영이 강화된 시기로 그동안 운영비의 자체 추렴에서 보건복지부의 지원과 노인여가복지시설로서의 관리가 시작되었다. 20㎡ 이상 규모 확대 및 환경개선 효과를 보이기 시작하였으며, 이용자는 중·서민계층과 남성(약84%)[3)] 위주였으며, 경로당 프로그램이란 개념보다는 대화나 바둑, 화투, 말벗, 라디오 및 TV시청, 경로당 식사 등이 주를 이루었고 하루 이용시간은 5~6시간 정도였고 경로당이 노인여가복지시설에 포함되어 운영되었다.

사. 경로당 활성화 과도기(2000년대 초)

2000년부터 시작된 경로당활성화사업은 노인복지회관이나 사회복지관에서 수행하도록 되어 있어 복지시설이 있는 지역의 경우에 실시되었다. 경로당 활성화사업의 주목적은 경로당이 사랑방 역할에서 벗어나 노년기에 필요한 건강관리, 사회적 역할부여 및 와해방지, 종합적 자기발전 등을 지원하는 노인여가복지시설로 기능을 확대하기 위하여 2000년에 44개시·군·구에서 220여개 경로당을 대상으로 경로당 활성화 시범사업으로 노인복지관에서

---

2) 현두일(1992), 노인의 여가생활과 프로그램의 개발, 노인과 지역사회
3) 박재길(1984), 노인여가복지시설 및 프로그램에 관한 연구보고서(아산17호 여름)

사회복지사가 파견되어 관리하였다. 시범사업 후 경로당 문화개선을 위해서 체계적인 경로당 프로그램 운영 필요성이 제기되었고 2001년 경로당 활성화 정규사업으로 제도화되어 역시 노인복지관에서 사회복지사가 파견되어 관리하였다. 2005년 지방 이양사업으로 분류되어 지자체에서 분권교부세를 통해 사업을 진행하고 있으며 경로당에 대한 지원은 경로당 운영비, 냉난방비 이외에 노인복지법 제37조 2항과 3항에 따라 경로당에 대한 양곡구입비 등의 보조와 공과금 감면을 할 수 있는 추가적인 법적 조항이 규정되었다.
해방둥이가 노인계층으로 진입되면서, 프로그램 서비스 개념을 적용하여 경로당을 지역사회 노인서비스 시설로 기능을 활성화하기 위하여 2005년 경로당전담관리자가 경로당을 주1회 고정적으로 순회방문 관리하면서 여가 프로그램을 제공하도록 경로당 기능 활성화를 전담하는 인력으로 배정되었다. 정부나 공익, 민간기관과 단체 등이 전달하는 서비스와 프로그램을 관리하고 경로당 회원의 수요를 판단하고, 그 프로그램의 지속성과 수행계획을 관리하여 경로당 회원의 실질적 수혜 효과를 위하여 관리하는 역할을 하게 하였다.

아. 경로당 활성화 사업기(2000년대 이후)

한국의 급격한 고령화를 대비하기 위해서 노인복지서비스 시설 확보 및 서비스 개선 노력이 활발하게 진행되고 있다. 대표적으로 2000년 보건복지부의 경로당 활성화 사업, 2006년 지역사회내의 다양한 프로그램과 연계조정을 지원할 수 있는 경로당순회프로그램관리자 배치, 2013년부터 경로당광역지원센터를 광역시도별로 1개를 설치 및 운영하고 있다.(정경희 외, 2016; 조소영, 2005, 김정근, 2019).

Ⅲ. 경로당 활성화 혁신사업

1. 경로당광역지원센터 설치

○ 설 치 일 : 2013.1.1

○ 근　　거 : 경로당 이용자 욕구 맞춤형 서비스

○ 지정주체 : 부산광역시

○ 운영주체 : 대한노인회 부산광역시연합회

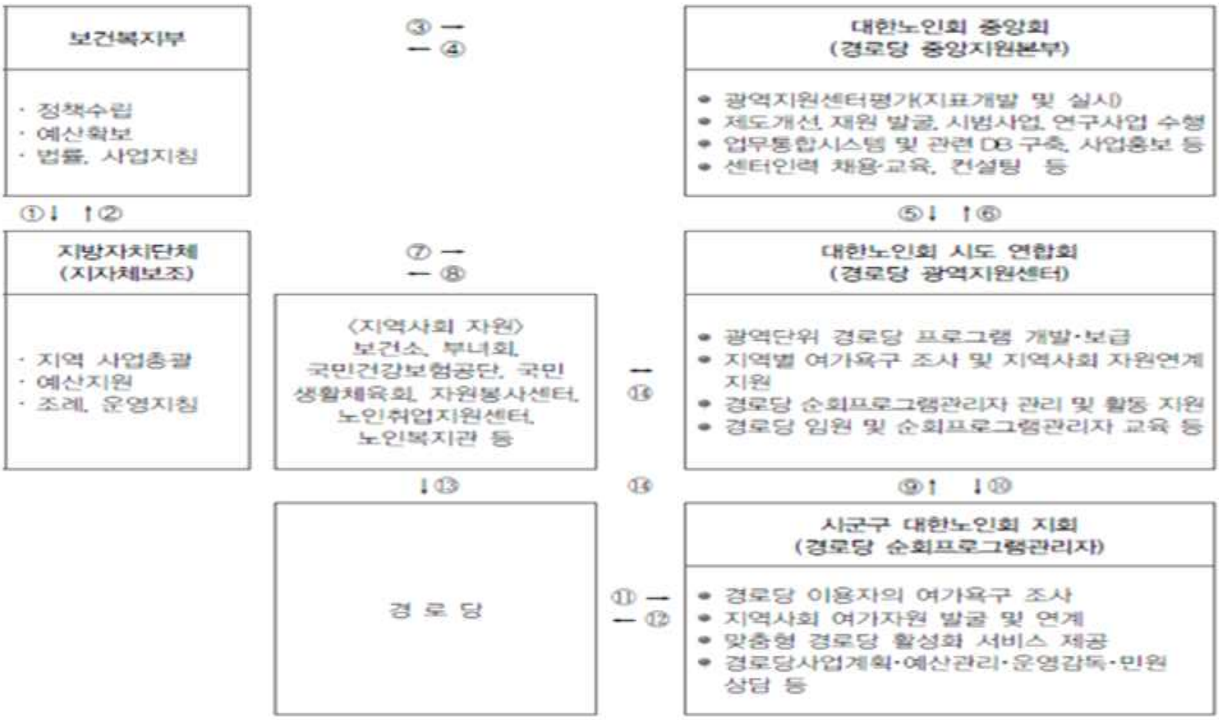
○ 조　　직 : 5명(센터장, 기획홍보팀2, 교육상담팀2)

○ 위　　치 : 부산진구 중앙대로 852 부산노인회관 4층

○ 협조체계 : 16구.군 경로당순회프로그램관리자 19명

○ 사업목적 : 전문적, 통합적 원스톱 지원체제 구축, 이용자의 만족도 제고, 경로당 활성화, 지역사회 자원과의 연계.조정.지원 맞춤형 프로그램발굴.보급체제 마련

○ 사업수행 체계도



① 보조금 교부 및 지침 시달 ② 사업실적 및 정산보고 ③ 협조사항 시달 ④ 제도개선 · 정책건의 ⑤ 조직관리(센터평가, 인력배치, 교육 · 상담 등) ⑥ 센터별 사업실적 및 정산보고 ⑦ 사업위탁, 예산지원, 지도 · 감독 ⑧ 사업실적 및 정산보고 ⑨ 순회프로그램 운영현황보고 ⑩ 교육실시 및 운영지원 서비스 제공 ⑪ 서비스 지원 요청 ⑫ 경로당 여가프로그램 관리 ⑬ 프로그램 · 서비스 제공 ⑭ 자원관리

2. 경로당의 공공적 역할 강화

1) **노인여가복지시설** : 노인복지관, ***경로당**, 노인교실

*노인복지법 제36조 및 제37조, 부산광역시 경로당 활성화에 관한 조례

<표 2-1> 노인여가복지시설의 유형

시설	설치목적	입소(이용) 대상자	설치
노인복지관	노인의 교양·취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병예방과 소득보장·재가복지, 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 서비스를 제공	60세 이상의 자	시장·군수·구청장에 신고
경로당	지역노인들이 자율적으로 친목도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가활동을 할 수 있도록 하는 장소를 제공	65세 이상의 자	시장·군수·구청장에 신고
노인교실	노인들의 사회활동 참여 욕구를 충족시키기 위하여 건전한 취미생활·노인건강유지·소득보장 기타 일상생활과 관련한 학습프로그램을 제공	60세 이상의 자	시장·군수·구청장에 신고

자료 : 노인복지법 제36조

2) 경로당 운영체계

3) 지역 노인복지증진을 위한 경로당의 공공적 역할 강화

가. 독거노인 생활교육 장소 활용

- 내 용
  - 경로당에서 지역 내 독거노인을 대상으로 건강·영양관리 및 간단한 신체기능유지 프로그램 등 교육실시(주 1회 2시간)
  - 독거노인의 보호기능을 수행함으로써 경로당의 공공성 강화 기대
- 교육대상 독거노인
  - 노인돌봄기본서비스 사업에서 생활교육대상으로 선정한 독거노인

    ※「2018년 노인보건복지 사업안내」 중 노인돌봄기본서비스 부분 참조

나. 노인공동생활 장소 활용

- 내 용
  - 농어촌의 경우 경로당을 노인공동생활 공간으로 활용
  - 열악한 주거환경 개선과 공동난방·공동취사에 따른 경비절감 도모, 공동생활을 통한 독거노인 상호간 안전 확인 및 정서적 외로움 해소 기대
- 지방자치단체 지원 강화
  - 지역 내 노인공동생활 공간으로 활용하고 있는 경로당 현황을 파악하고 공공요금 등 적정운영비 추가 지원
  - 노인공동생활안전지침 및 운영규정 등 마련을 통해 각종 안전사고 예방 철저

    ※ 공동생활로 도움이 필요한 농어촌 경로당에 가사도우미지원 사업을 확대 실시(주 2회 파견)하거나 농촌일자리사업 및 각종 사회적 기업 등과 연계하는 방안을 모색

다. 학대노인 지킴이센터 활용

- 내 용
  - 전국 65천여개 경로당을 활용하여 학대피해노인을 발굴·신고하는 지역사회 학대예방 체계 구축

    ※ 경로당 이용자는 노인학대의 잠재적 대상자이며, 학대피해노인 지킴이로서 역할을 수행

- 역 할
  - 학대의 내용과 신고절차 등을 안내하는 홍보용 포스터를 비치하여 노인학대 관련 정보를 안내하고 학대 발견 시 지역노인보호전문기관(비긴급신고전화 110)에 신고

3. 경로당 활성화 프로그램

○ 경로당 운영프로그램이 미흡한 경로당 우선지원

○ 복지관 등 사회복지시설, 보건소, 국민건강보험공단, 대한체육회등 지역사회내 자원발굴, 연계를 통해 경로당에 여가.건강관리.교육 등

○ 경로당 수요조사를 통한 이용자 욕구에 맞는 다양한 프로그램

○ 경로당 활성화 프로그램 : 노후생활교육, 공동작업장 운영, 레크레이션 활성화, 건강운동 활성화, 자원봉사활동 등

〔경로당 활성화 프로그램 분야〕

대분류	중분류	내 용	비고
건강운동	체조·댄스교실	• 노인들의 신체적 · 정서적 건강유지 및 증진을 위한 건강운동 프로그램 지원	전체 경로당에 '치매예방 수칙 및 치매예방체조' 보급
	웃음교실		
	요가·명상		
	건강운동		
건강관리	건강검진관련	• 노인들의 신체적 · 정서적 건강유지 및 증진을 위한 건강검진, 한방치료 등	
	한방치료		
	안마교실		
	방문간호		
교육 · 상담	정보화교육	• 노후생활, 정보통신 등 다양한 교육을 실시함으로써 노인들의 건전하고 건강한 노후생활 영위를 위한 교육 프로그램 제공	
	어학교육		
	인식개선교육		
	에너지교육		
	노인상담		
	생활·안전교육		
	프로그램발표대회		
여가활동	음악활동	• 노래교실 등 각종 레크레이션 활동 등을 통해 노년의 건전한 여가취미생활을 유지할 수 있는 프로그램 제공	
	바둑장기교실		
	문학활동		
	미술활동		
	문화·공연활동		
권익증진	노인성교육	• 노인 권익증진을 위한 성교육, 학대예방교육 등	
	소비자피해예방교육		
	노인자살·학대예방교육		
사회참여	방문 이·미용서비스	• 경로당 이용 노인들을 중심으로 지역사회 청소 및 재활용품 수집, 청소년 안전지킴이 등의 봉사활동 수행	
	시설 방문 위문공연		
	자원봉사활동		
공동작업장	공동작업장 운영	• 경로당을 중심으로 노인들이 지역특성에 맞는 일거리를 확보하여 공동으로 생산 활동에 참여	
기타		• 지역특성에 알맞은 각종 활동	

경로당 치매예방
인지프로그램

노래여행

“사람이 통하면 만사가 통한다”

신라대학교 경영대학원
박용석 교수

사람이 통[通]하면 만사가 통[通]한다

인간이 인간인 이유?

人 間

인간이란....

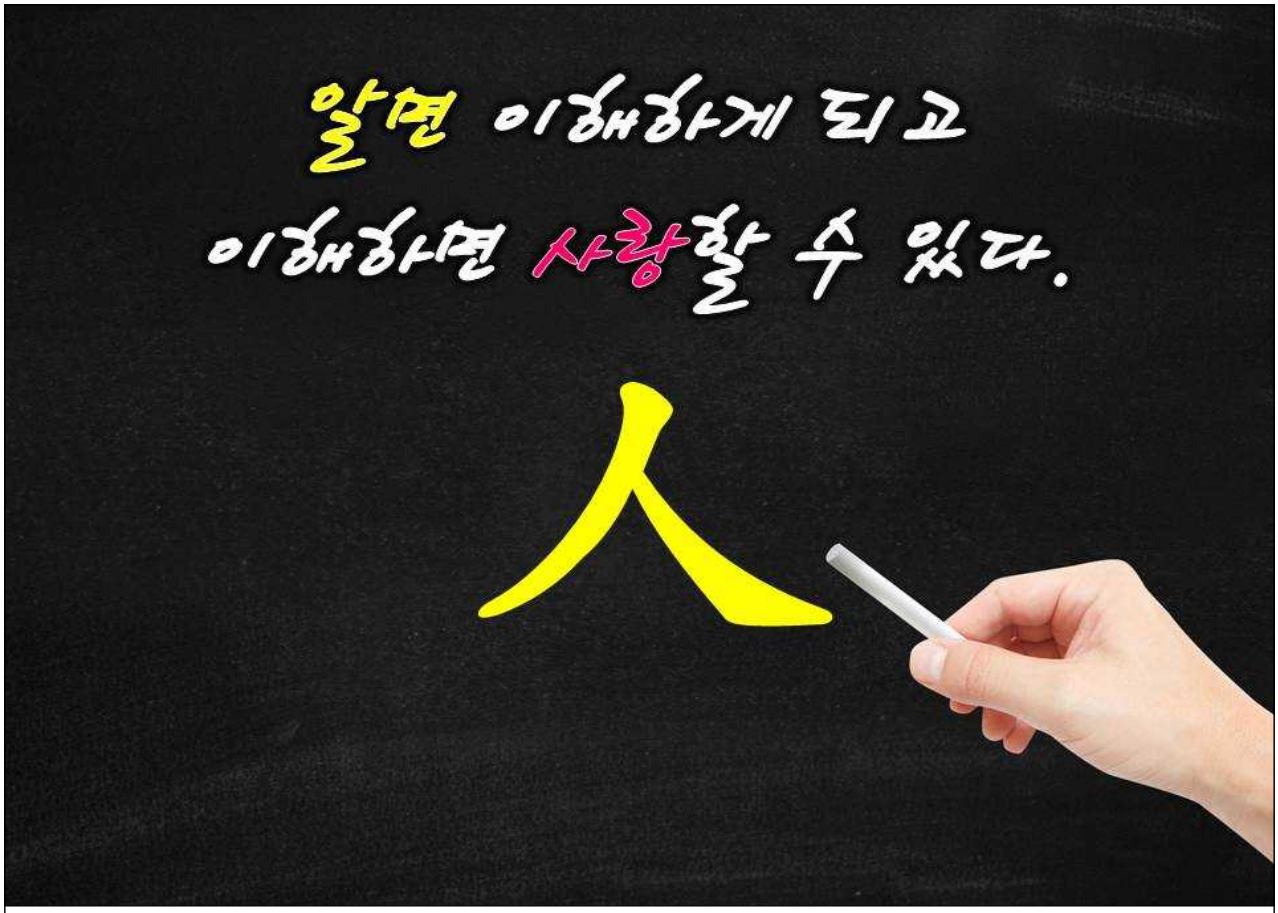
사람과 사람 **사이**에 존재한다

인간의 고민은 전부 "인간관계"에서 비롯된다.

사이에서 태어나

사이에서 살아가고

사이에서 죽는다.



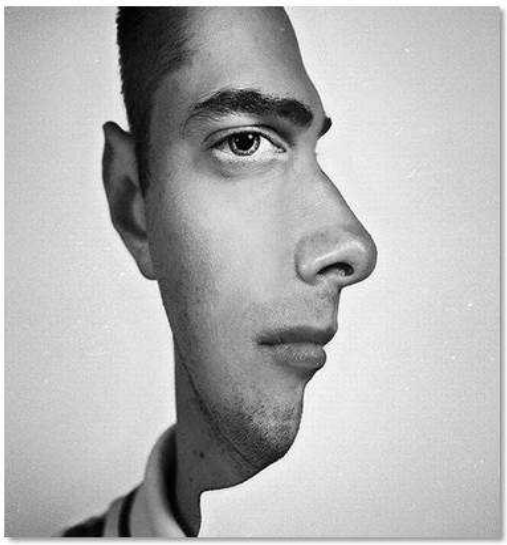
인생 불변의 법칙

과거와

타인은...

절대 바꿀 수 없다.

패러다임(Paradigm) 시대의 도래



'패러다임'이란?

사물을 보는 관점이나 사고의 틀

어떤 한 시대 사람들의 견해나 사고를 지배하는
이론적 틀이나 개념의 집합체

- 토마스 쿤, '과학 혁명의 구조-

바라보는 마음가짐

틀린 사람

(정비공-고치는 일)

경쟁적 관계

옳거나 또는 그른 생각

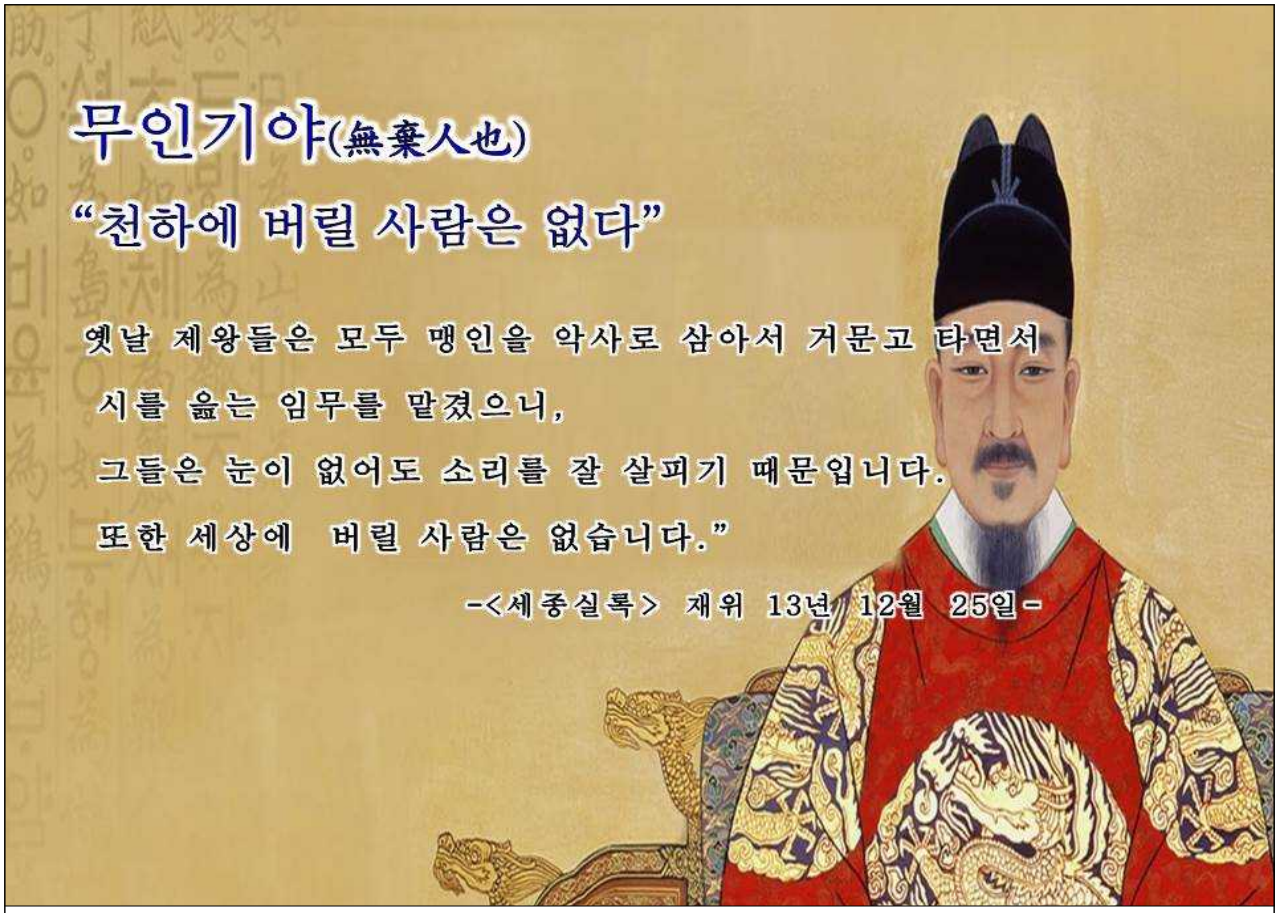
& 전적으로 옳은 사람은 없다.

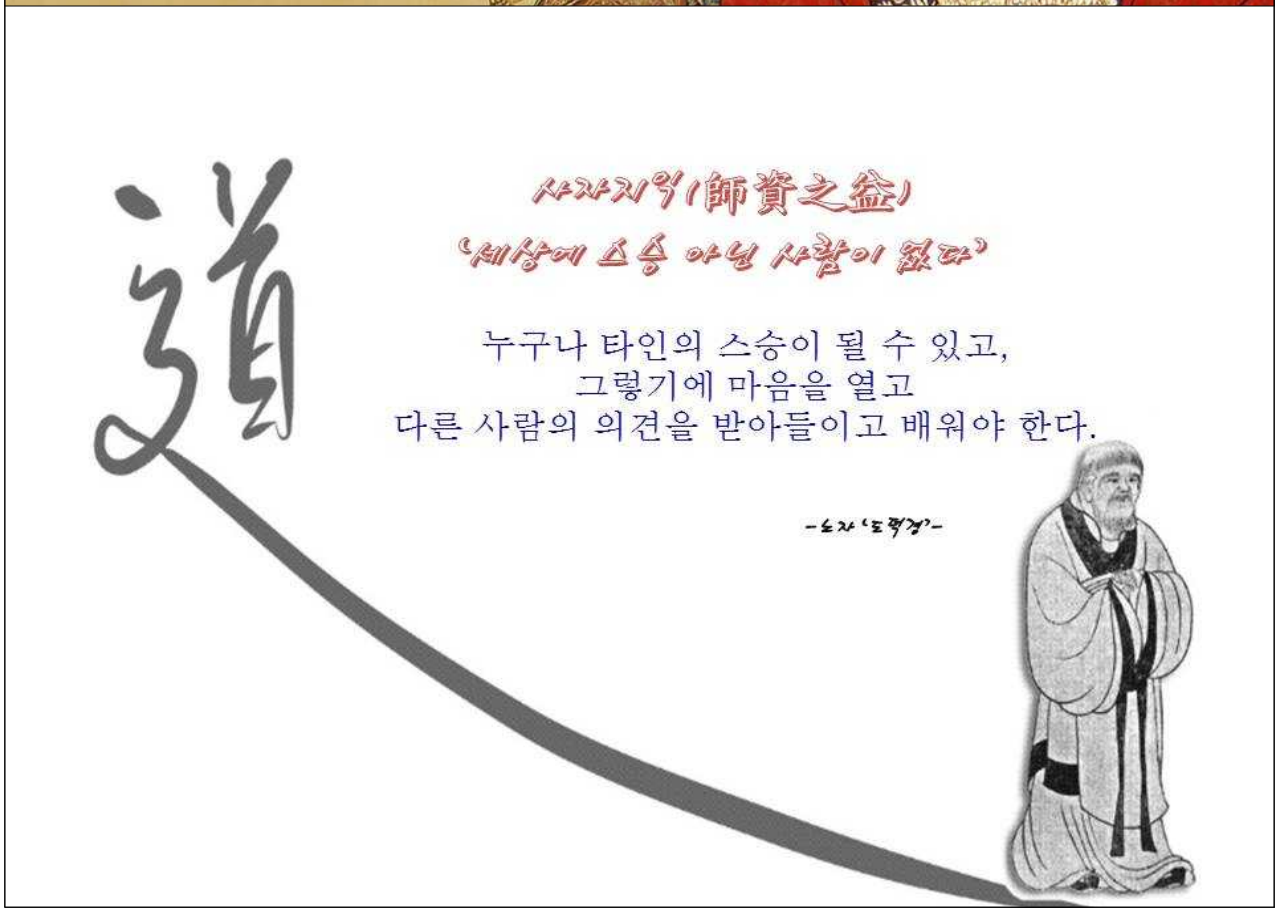
다른 사람

(정원사-가꾸는 일)

협력적 관계

하나의 다른 생각


무인기야(無棄人也)
"천하에 버릴 사람은 없다"
옛날 제왕들은 모두 맹인을 악사로 삼아서 거문고 타면서
시를 읊는 임무를 맡겼으니,
그들은 눈이 없어도 소리를 잘 살피기 때문입니다.
또한 세상에 버릴 사람은 없습니다."
-<세종실록> 재위 13년 12월 25일-

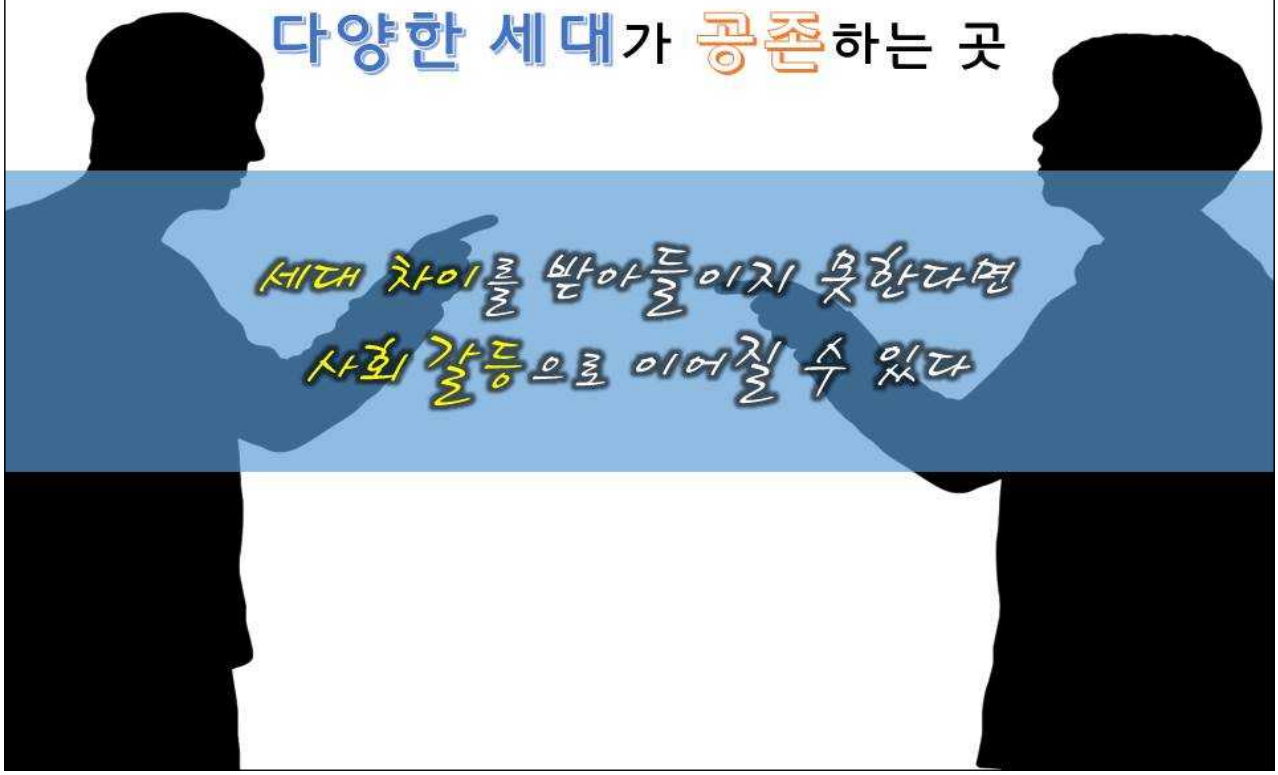

道
사자지익(師資之益)
'세상에 스승 아닌 사람이 없다'
누구나 타인의 스승이 될 수 있고,
그렇기에 마음을 열고
다른 사람의 의견을 받아들이고 배워야 한다.
-노자 '도덕경'-

나를 제외하고는
그 어떤 누구도 바꿀 수 없다!

내가 바꿀 수 있는
유일한 사람은 나
자신[自身] 밖에 없다!!!

조직(사회)이란...

다양한 세대가 공존하는 곳

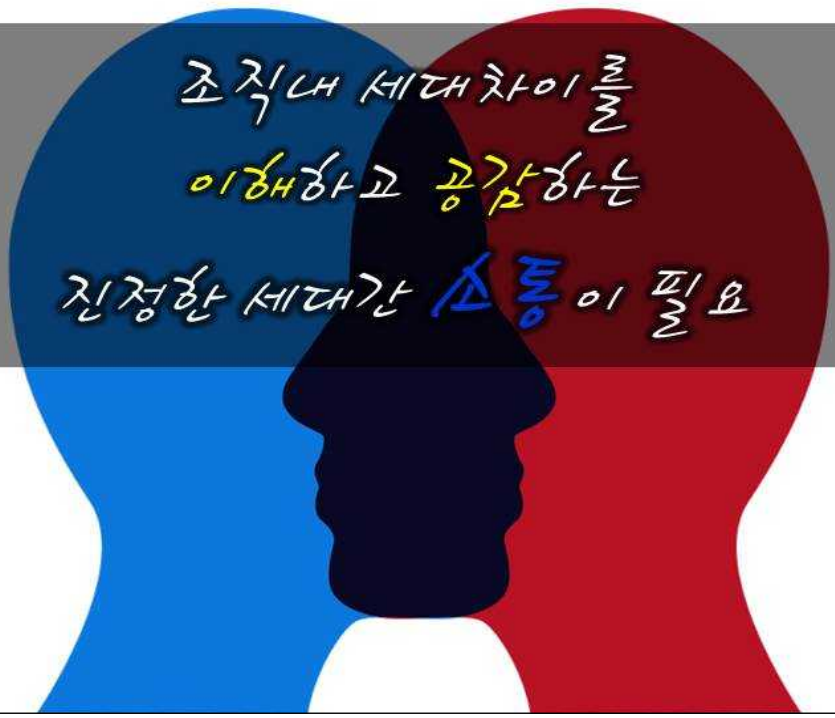


세대의 이해

베이비붐 세대		밀레니얼 세대
1946~1964(55~73세)	출생년도	1981~1996년생(23~38세)
6.25전쟁 이후 자원은 부족했으나 경제성장의 역군 사회문화운동 주도	성장환경	풍요로운 성장기 글로벌 금융위기 저성장 시대 현재를 즐기려는 태도
라디오.흑백 TV 우주선 사회 운동.민주화	상징	스마트폰 SNS,# 공유경제
규율.원칙 중시 개척적.이상주의적	특성	신기술에 밝음 현실적,협동적
우호적 (리더를 내 편으로)	권위를 대하는 태도	진정성 (리더와 직접 소통하길 원함)
수직적 조직	선호하는 조직	수평적 네트워크형 조직
직업이 자신을 정의한다고 생각	삶에 대한 태도	일과 인생의 조화를 중요시함

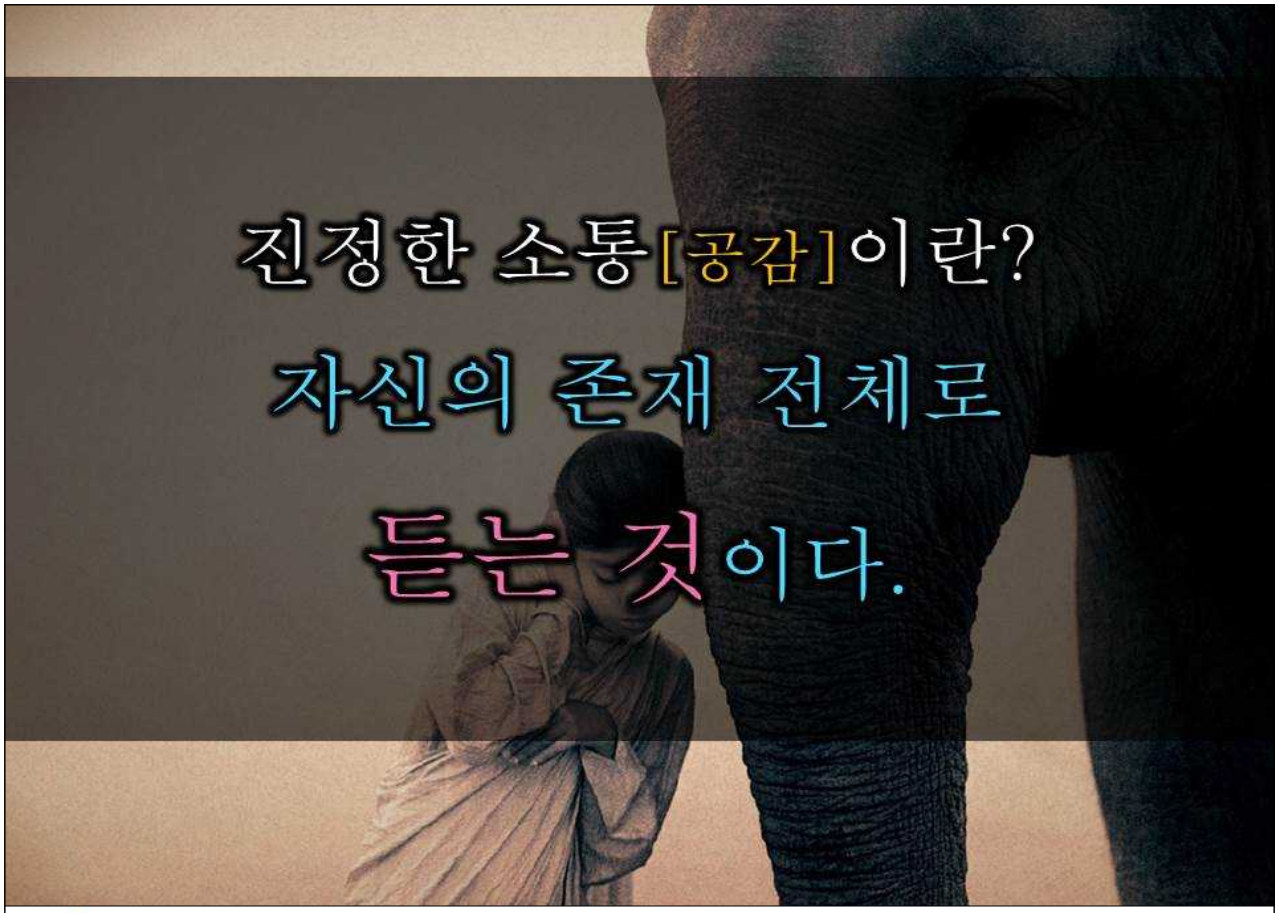
조직(사회)내 갈등 해소를 위해서는

조직내 세대차이를
이해하고 공감하는
진정한 세대간 소통이 필요



소통의 의미
소통
疏
트일 소
막힌 것을 터버린다는 뜻
通
통할 통
새롭게 연결한다는 뜻

소통
뜻이 서로 통하여 오해가 없음



소통 마음을 얻는 의사소통, 경청

"사람을 움직이는
가장 중요한 무기는
입이 아니고 귀다."

以聽得心

이청득심 '들어야 마음을 얻는다'

삶의 지혜는
들음에서 비롯되고
삶의 후회는
말함에서 비롯된다.

경청의 단계

강사들이 지향해야 할 듣는 방법

03 Level — 맥락적 경청 (Contextual Listening)

상대방이 말을 하는 배경과
무엇을 바라는지 마음까지 꿰뚫어 봄

02 Level — 적극적 경청

말하는 사람에게 주의를 집중하고,
공감해주는 경청
(눈맞춤, 몸짓 반응 및 맞장구)

01 Level — 수동적 경청

상대에게 주의를 기울이거나
공감해주지 않고 그저 말하도록
놓아두는 것

소통하는 조직의 인간관계

【 입장이해·배려·상호존중 】

소통의 중요성

통즉불통 불통즉통

통하면 아프지 아니하고,
통하지 아니하면 아프다.

모든 통증과 질환은 막힘과
불통에서 생기는 것이며,
소통을 통해 예방할 수 있다.

허준 '동의보감' 中

"막힘이 없이

자유롭게 소통하는 사회는

고통이 없다"

나, 너 그리고 '우리'

내가 세상을 살아오면서 얻은
가장 중요한 교훈 중의 하나는

그 어떤 일도 혼자서는
이룰 수 없다는 것이다.

세상 모든 일에 있어
우리는 누구나 상호의존 관계에 있다.

- 브라이언 트레이시[성취심리학자]-

도함서

우리들만의 아름다운 동행
길
우리가
함께 걸어갈
신뢰
협업 하는 길
소통
통 하는 길
성찰
살펴 보는 길

“노인 게이트키퍼 교육”

부산진구정신건강복지센터
박예빈 강사

개정판 ver.2.0

노년층 참가자용 워크북

한국형 표준 자살예방 생명지킴이 양성 프로그램

보고 듣고 말하기

보건복지부
Ministry of Health and Welfare

한국생명존중희망재단

한국형 표준 자살예방 생명지킴이 양성 프로그램

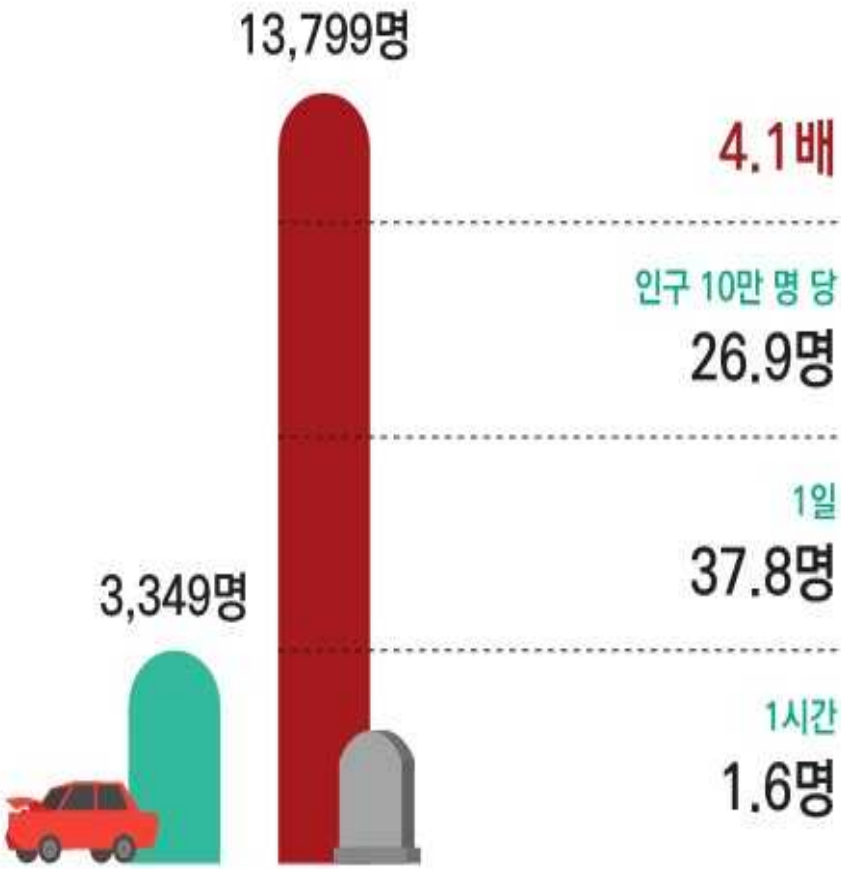
보고 듣고 말하기

참가자용 워크북

2019년 사망자

교통사고 vs 자살

노년층 자살률 1위



"자살은 알려진 것이 전부가 아닙니다.
더 많은 생명지킴이가 필요합니다."

자살을 예방하는 일이 쉬운 것은 아니나, 어쩔 수 없는 개개인의 문제는 아닙니다.
자살은 우리 모두의 문제라는 마음으로, 관심을 갖고 함께 노력한다면 막을 수 있습니다.

출처 - 국토교통부(2020)
- 통계청(2020)

보기

자살을 암시하는 **언어적, 행동적, 상황적 신호**를 본다.

언어적 신호

- 자살, 죽음관련 언급
- 신체적 불편함 호소
- 자기 비하적인 말을 함
- 편지, 노트, SNS에 죽음관련 내용을 적음

행동적 신호

- 평소와 다른 공격적·충동적 행동
- 우울관련 변화
- 삶을 정리하는 행동
- 자살을 준비하는 행동

상황적 신호

- 신체·정신건강문제가 두드러짐
- 경제적 스트레스
- 학업·직업적 스트레스
- 대인관계·가족관계 스트레스
- 부부·연애관련 스트레스

자살을 생각하는 사람들은 자신들이 자살을 생각하거나 삶을 포기하려고 한다는 것을 먼저 말하지 않는 경우가 많습니다.

하지만 자살하려는 사람은 도움을 바라고 있습니다. 단지 우리가 알아채지 못 할 뿐입니다. 그렇기 때문에 우리가 먼저 자살을 암시하는 신호를 인식하여 도움의 손길을 내밀어야 합니다.

출처 - 중앙심리부검센터(2020)

은퇴자 이야기 영상 속 경고신호

언어적 신호

- ☐ "이제와서 희망 찾으면 뭐하나. 적당히 살다 죽으면 그만이지."
- ☐ "은퇴하자마자 친구 놈이 자살을 했는데... 그 친구 생각이 옳았던 게야."
- ☐ "나도 내가 짐 된다 싶으면 이 세상 뜰거야."
- ☐ "이제 다 끝내려고. 좀 더 일찍 했어야했어. 이렇게 사는 게 무슨 의미가 있나."
- ☐ "지금 이 마당에 내가 뭘 할 수 있겠나."
- ☐ 기타( )

행동적 신호

- ☐ 힘들고 굳은 표정
- ☐ 소리 지르고 화내는 모습
- ☐ 가슴 통증 등 신체증상
- ☐ 아끼는 물건을 정리함
- ☐ 수면 어려움
- ☐ 체중 감소로 인한 외모의 변화
- ☐ 기타( )

상황적 신호

- ☐ 퇴직금 투자 손실
- ☐ 구직활동의 실패
- ☐ 배우자의 암선고
- ☐ 가족으로부터의 소외
- ☐ 기타( )

자살생각을 묻고 죽음의 이유를 적극적으로 듣는다.

듣기 단계 1 자살에 대해 직접 묻기

자살에 대해 생각하고 있나요?

- 자살 언급이 자살위험성을 높이지 않음
- 상대에게 안정감을 줄 수 있음
- 대화의 내용이 명확해짐

듣기 단계 2 자살을 생각하게 된 이유에 대해 듣기

자살을 생각하게 된 이유가 뭔가요?

- 상대가 원하는 방식으로 감정을 표현하도록 돕기
- 상대가 원하는 만큼 이야기 하도록 하기
- 표현하는 사람은 환기가 되고 정리가 됨

적극적으로 듣는 방법

옳고 그름 판단하지 않기

- 상대방 입장에서 느끼고 말하는 것은 다 타당함
- 자살을 생각하게 한 고통에 대해 많이 듣기
- 상대방 마음에 귀 기울이기

- 조용한 장소/ 충분한 시간

단! 음주는 권하지 않음!

언어적 공감

- 진짜 힘들었겠다. 그동안 몰라봐서 미안해.
- 다른 힘든 것도 있는 거야?
- 울고 싶으면 울고, 소리 지르고 싶으면 소리 질러.
- 말하기 힘들었을텐데 말해줘서 고마워.
- 그동안 불안불안해 보여서 걱정 많이 했어.
- 힘든데 잘 버텼네. 대단하다. 그 힘은 뭐야?

비언어적 공감

- 자세와 시선을 상대쪽으로
- 고개 끄덕임
- 온화한 태도
- 충분히 듣고 말하기

말하기

자살위험성을 확인하고 안전하게 도와주기 위한 말을 한다.

자살계획여부

방법

"어떤 방법으로 자살할지 생각해보셨나요?"

시기

"언제 자살할지도 정하셨나요?"

장소

"어디서 자살할지 생각해보셨나요?"

이전 자살시도 유무

"이전에 자살을 시도한 적이 있나요?"

시기

"언제 자살을 시도했었나요?"

방법

"그때 어떤 방법으로 시도하셨나요?"

최근, 치명적

응급실 방문한 자살시도자 중 이전 자살시도 비율 34.9%

안전확보

- 가족과 지인에게 도움 요청
- 혼자 두지 않기
- 자살 도구 없애기
- 정신건강의학과 진료 및 입원치료

출처 - 중앙자살예방센터(2019)

알코올 남용

자살위험이 있는 사람에게 술을 권하지 않기

응급실에 방문한 자살시도자의 **52.6% 음주 상태**
자살사망자의 **33.7% 음주 상태**

정신과질환

자살사망자의 93.3% **정신과 질환 추정**
자살사망자의 68.1%는 **우울증으로 추정 / 적절한 정신과적 치료**를 받는 경우는 16.1%

우울증은 치료가 필요하고, 치료 가능한 질병입니다.

안전하게 도와주기

보건복지부
자살예방상담전화
1393 24

자살 및 정신건강
위기상담전화
1577-0199 24

다양한 복지 서비스

- 자살예방센터 · 정신건강복지센터
- 보건복지상담센터 129 · 복지로
- 고용복지플러스센터 · 워크넷 1350
- 서민금융통합콜센터 1397 · 서민금융통합지원센터
- 대한법률구조공단 132
- 한국도박문제관리센터 1336

출처 - 중앙심리부검센터(2020)
- 중앙자살예방센터(2019)

자살위험에 처한 사람을 도울 수 있는 자원목록

자살예방교육 프로그램 개발 및 보급		
한국생명존중희망재단	02-3706-0500	www.kfsp.org

자살 유가족 지원 기관 정보 제공		
한국생명존중희망재단	02-3706-0500	www.kfsp.org

전국 시·도 자살예방센터(정신건강복지센터)		
서울시자살예방센터	02-3458-1000	www.suicide.or.kr
부산광역자살예방센터	051-242-2575	suicide.busaninmaum.com
대구광역정신건강복지센터	053-256-0199	www.dgmhc.or.kr
인천광역시자살예방센터	032-468-9917	www.imhc.or.kr:6023/index.asp
광주광역자살예방센터	062-600-1930	www.gmhc.kr
대전광역자살예방센터	042-486-0005	www.djpmhc.or.kr
울산광역정신건강복지센터	052-716-7199	www.usmind.or.kr
경기도자살예방센터	031-212-0437	www.mindsave.org
강원도자살예방센터	033-251-2294	http://www.gwmh.or.kr
충청북도광역정신건강복지센터	043-217-0597	www.cbmind.or.kr
충청남도자살예방센터	041-633-9185	www.chmhc.or.kr
전라북도정신건강복지센터	063)251-0650~1	www.jbmhc.or.kr
전라남도광역정신건강복지센터	061-350-1700	www.061mind.or.kr
경상북도정신건강복지센터	054-748-6400	www.gbmhc.or.kr
경상남도정신건강복지센터	055-239-1400	www.gnmhc.or.kr
제주특별자치도광역정신건강복지센터	064-717-3000	www.jejumind.co.kr
세종특별자치시 정신건강복지센터	044-861-8521	www.sjcmhc.com

아동 청소년 관련		
한국청소년상담원	1388	www.kyci.or.kr
해바라기아동센터[아동성폭력]	02-3274-1375	www.child1375.or.kr
중앙아동보호전문기관[아동학대]	1577-1391	www.korea1391.go.kr
한국청소년쉼터협의회[가출청소년]	02-403-9171	www.jikimi.or.kr

종교 지원		
한국생명의전화(기독교)	1588-9191 (24시간)	www.lifeline.or.kr
자비의전화(불교)	02-737-1114 (24시간)	www.jabi24.org
한마음한몸운동본부(천주교)	1599-3079	www.obos.or.kr

복지 지원		
보건복지상담센터	129	www.bokjiro.go.kr(복지로)
고용복지플러스센터·워크넷	1350	www.work.go.kr
서민금융통합콜센터	1397	www.ccfs.or.kr

가족지원서비스		
건강가정지원센터	1577-9337	www.familynet.or.kr

중독 상담		
한국도박문제관리센터	1336	www.kcgp.or.kr
한국마약퇴치운동본부	02-2679-0436	www.drugfree.or.kr
한국 알코올 상담센터 협회	033-255-3482	www.kaacc.co.kr

법률지원		
대한법률구조공단	132	www.klac.or.kr
한국범죄피해자지원중앙센터	1577-1295	www.kcvc.or.kr
서울금융복지상담센터(법률상담)	1644-0120	sfwc.welfare.seoul.kr

노년층 역할극

다음은 교육 시간 동안 보여드린 노년층 은퇴자 이야기 영상 내용을 바탕으로 한 역할극 사례입니다.

이호식(자살위기)과 최동철(생명지킴이)이 공원 벤치에 앉아서 얘기하고 있다.

최동철 : 그동안 어디 갔었어? 한동안 안 보이더니. 안색이 왜 이렇게 안 좋아?

이호식 : 요즘 통 잠을 못 자.

최동철 : 무슨 일 있어?

이호식 : … 우리 할멈이 … 암이래.

최동철 : 뭐? 아이고, 큰일 맞았네.

이호식 : 자식도 할멈도 이제 내가 필요가 없다고 하고… 이제는 그만하고 싶어.
살 이유가 없어 … 이제 끝낼 때가 된 것 같아.

최동철 : (깜짝놀라며) 그래? 자네 여기 잠깐 앉아봐. 전에도 자살한 친구 이야기를 꺼내더니…
이제 끝내겠다는 말, 그게 무슨 말이야? (이호식이 답이 없자)
지금 자살 이야기를 하는 거야?

이호식 : 이제 다 끝내려고… 희망이 없어, 살아서 무슨 의미가 있겠어.

최동철 : 그래서 그런 생각까지 들었구먼..그동안 맘고생이 컸겠네.
난 거기까지 고민 할지는 몰랐네 그려.

이호식 : 암이… 이게 무슨 일이야. 평생 내 옆에서 고생만 했는데…
머릿속에 못 버티겠다는 생각만 가득해..

최동철 : 그럼… 자살하려고 지금 계획을 세워 놓았던거야?

이호식 : 음 다양한 방법이 있더라고…

최동철 : 큰일 날 뻔했네.. 혹시 죽으려고 시도한 적도 있어?

이호식 : 그게.. 막상 하려니까 무섭더라고…

최동철 : 그래도 다행이네… 이렇게 힘들 때 그래도 살아야 하는 이유가 있지 않겠나?

이호식 : 할멈이… 치료를 해야 하는데 힘들거야. 충격도 클테고… 치료받다가 힘들면… 혹시 내가 도와줄 일이 있을지도 모르는데…

최동철 : 맞아, 할머니도 치료 받다 보면 자네를 정말 필요할거야. 하나밖에 없는 서방인데 말이야.

이호식 : 요즘 술도 많이 마셔?

최동철 : 잠이 안 오니 술을 찾게 되네. 너무 우울하고 입맛도 없어서 요즘 낮에도 술을 찾게 되고…

이호식 : 아… 그렇구만. 자네 혹시 우울증 있는 거 아닌가?

최동철 : 우울증? 뭔지 잘 모르지만 그런거 같기도 해.

최동철 : 그래. 힘든 이야기 꺼내줘서 고마워. 우리 정신건강의학과 진료 한번 받아 보는게 어때?

이호식 : 정신과? 아냐…

최동철 : 걱정마. 몸 아플 때 가는 거랑 뭐가 달라.

이호식 : 도움이 될까… 미안하네… 걱정이나 시키고.

최동철 : 미안하긴. 늦지 않아서 다행이야. 도움이 된대. 할머니 건강해지는 것도 볼 수 있을거야.

이호식 : 그래야겠지…

최동철 : 근처에 병원 보이던데 오늘 같이 한번 가보자고. 술도 당분간 마시지 말고. 가족들에게도 이야기해보자고. 이해해줄거야.

이호식 : 그럴까? 알았어… 그렇게 할게.

최동철 이호식의 어깨를 괜찮다는 듯 토닥여 준다.

참고문헌

국토교통부(2020). 2019년 교통사고 통계.

통계청(2020). 2019년 사망원인통계.

중앙심리부검센터(2020). 2019 심리부검 면담 결과 보고서.

중앙자살예방센터(2019). 2016~2018년 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업.