

“요즘 네가 좀 달라진  
것 같아..”



“우리 얘기  
좀 할까?”



---

**혹시 지금 누군가 자살을  
생각하는 것 같아 걱정인가요?**

가족들과 친구들을 위한 자살 예방 안내서

## 만약 어떤 사람이 자살을 생각하고 있는 것 같아 걱정이라면 두려워하지 말고 직접 물어보세요.

만약 누군가가 자살을 생각하고 있거나, 또는 그런 기분이 든다고 한다면 이 문제를 지나치지 말고 진지하게 받아들이 주세요.

아끼는 사람에게 자살하고 싶은 마음을 털어놓는 것은 아주 힘든 일일지도 모릅니다. 누군가 당신에게 그런 마음을 이야기하면 그 사람의 아픔과 고백을 그대로 받아들이고 대화를 이어가세요.

**도와 줄 사람이 곁에 있음을 알려주세요. 자신의 어려움에 도움을 줄 사람을 찾고 화하도록 용기를 불어넣어 주세요.**

자살을 생각하는 사람 대부분은 정말 죽고 싶은 것이 아닙니다 - 지금의 고통을 끝내고 싶거나 어려움을 벗어날 방법이 없다고 생각하는 것입니다.

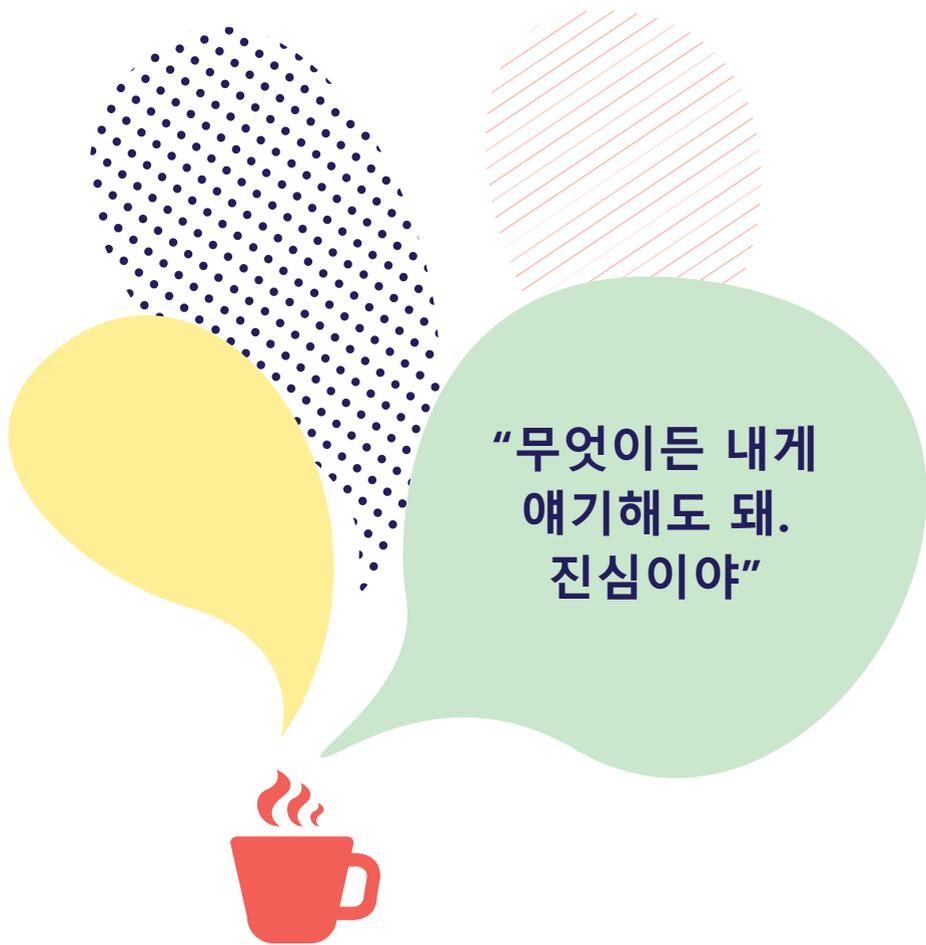
자살을 생각하는 사람이 도움을 요청하지 않는다고 해서 정말 도움이 필요하지 않은 것은

아닙니다. 그들이 도움 요청을 안한다는건 자신의 생각이 어리석은 것 같다거나, 도움을 받을 자격이 없을 것 같아서, 또는 아무도 자신을 도와줄 수 없을 것 같아서 그럴 수 있어요.

많은 사람이 살면서 가끔 자살하고 싶은 기분을 갖게 된다고 합니다. 상황이 지금보다 나아질 희망이 없다고 생각이 들 수도 있죠.

자살 충동을 느끼는 사람들은 흔히 세상에 자기 혼자라고 생각하고 자기가 사라지면 가족과 친구에게도 좋을 것이라고 생각합니다.

아끼는 사람들의 도움, 그들과 함께라는 생각, 자신의 정체성과 목적을 갖는 것은 어려움을 헤쳐나가는 힘이 될 수 있습니다.



**“무엇이든 내게  
얘기해도 돼.  
진심이야”**

# 자살을 경고하는 빨간

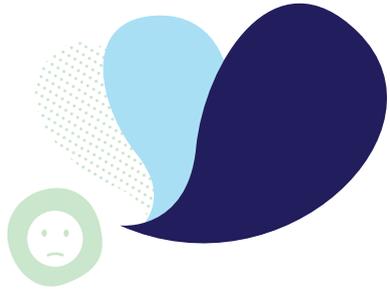


자살을 생각하는 사람 대부분은 누군가에게 알려려고 하겠지만, 직접적으로는 말하지 않는 경우가 많습니다.

만약 누군가가 아래 신호 중 하나 이상에 해당된다고 해서, 자살을 생각하는 것이 아닐 수 있지만 당신의 도움이 필요할 가능성은 높습니다.

## 자살을 생각하는 사람에게서 관찰되는 신호

- 로프나 총 등 자해에 사용할 수 있는 물건에 접근
- 자살에 관한 글을 읽고 쓰거나 인터넷에 자살과 관련된 사진과 동영상 게시
- 죽음에 대한 집착
- 가족이나 친구로부터의 고립 또는 멀어짐
- 힘든 상황들에 잘 대처하지 못함
- 죽고 싶다거나 자살하고 싶다는 말
- 우울, 화, 분노같은 감정의 기복 증세
- 약물 과다복용이나 피부에 상처를 내는 등 자해행위
- 자신이 가치 없다고 생각하고 죄책감이나 수치심을 가짐
- 미래에 대한 희망이 없음
- 힘든 감정이나 생각을 견디기 위해 약물이나 술에 의존
- 체중 변화 - 체중 감소 또는 증가. 비정상적인 식사습관



- 평소보다 훨씬 많이 자거나, 수면 부족 증세
- 자신의 삶과 평소 좋아하는 것에 대한 관심이 사라짐
- 남에게 물건을 나눠주고 빚을 갚으며 평소에 일상적이지 않은 여러가지 일들을 마무리 지음
- 약 복용 중단
- 우울감이나 자살 충동 이후 급작스런 평온 또는 행복감

때로는 자살을 생각하는 사람에게서 이러한 신호들이 보이지 않을 수 있으며 신호가 뚜렷하지 않을 수도 있습니다.

**자살을 생각하는 사람은 자신이 겪고 있는 일들을 감추기도 하고 괜찮은 척 행동할 수 있습니다.**

만약 어떤 사람이 위험한 상황인 것 같다고 생각되면 당신의 직감을 믿고 그의 행동변화에 주의를 기울이며, 그가 자살 생각을 하고 있는지 직접적으로 물어봐 주세요.

## 자살 위험이 가장 높은 사람은 누구일까요?

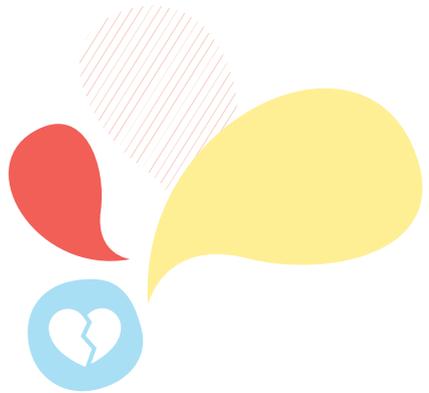
누구나 자살 충동을 느낄 수 있습니다.  
많은 사람들이 이런 감정을 경험합니다.

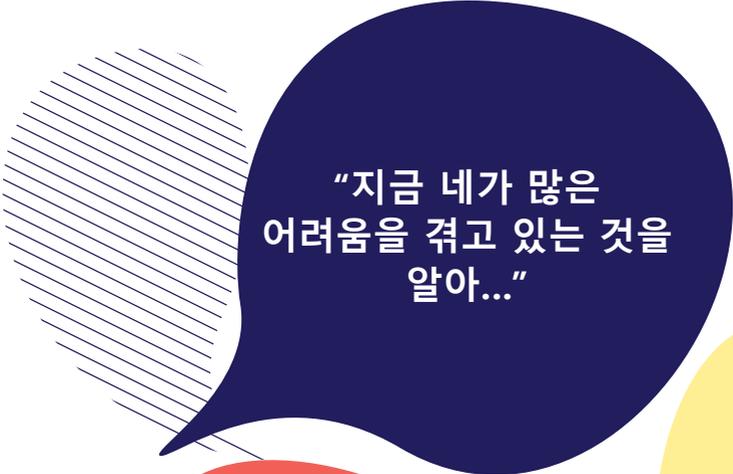
아래에 해당하는 경우 자살 위험이 높을 가능성이 있습니다.

- 자살기도 경험자
- 우울증, 식이장애, 기타 정신 질환을 가진 경우
- 술, 약물, 도박 중독
- 심각한 신체적 질환이 있는 경우
- 최근 정신질환 치료제의 복용을 시작하거나 중단한 경우
- 자살로 친구나 가족을 잃은 경우
- 폭력, 괴롭힘/따돌림 또는 성폭력 피해자
- 최근에 파트너/연인과의 결별 또는 자녀 양육권을 상실한 경우
- 재판을 앞두고 있거나 최근 형을 선고 받은 경우
- 주위로부터의 비난, 모욕 또는 압박감이 큰 경우
- 가족, 친척, 친구 또는 지역 커뮤니티와 강한 유대감이 없는 경우
- 자신의 문화, 정체성 또는 삶의 목적을 상실한 경우
- 이민, 커밍아웃한 성소수자, 은퇴 등 삶의 중대한 변화를 경험

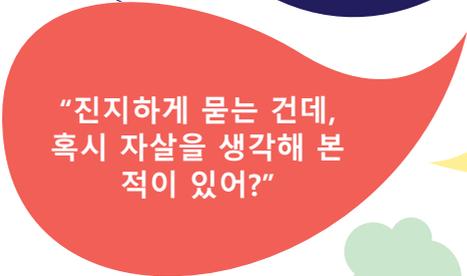


- 가까운 사람의 죽음, 시험 낙제, 스포츠팀 탈락, 난민신청 거절 등 중대한 상실이나 실망을 경험
- 취업난을 겪거나 최근 퇴직 또는 심각한 재정문제가 있는 경우
- 주변 친구나 가족이 자신의 성적 지향, 성 정체성, 문화와 종교를 이유로 자신을 인정하지 않거나 지지하지 않음.

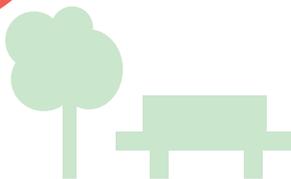




“지금 네가 많은  
어려움을 겪고 있는 것을  
알아...”



“진지하게 묻는 건데,  
혹시 자살을 생각해 본  
적이 있어?”



# 누군가 걱정될 때, 도움을 주는 방법

위급 또는 응급상황일때

누군가 자살을 시도했거나 혹은 그 사람의 안전이 우려될 때 아래에 따라 조치하세요:



해당 지역 정신건강 위기평가팀에 연락하세요.  
(연락처는 [mentalhealth.org.nz/help](http://mentalhealth.org.nz/help) 나 헬스라인 0800 611 116 을 통해 확인) 또는 환자와 함께 가까운 종합병원 응급실을 방문하세요.



자신이나 주변 사람에게 즉각적인 신체적 피해를 가할 위험이 있다면 111에 신고하세요.



지원팀이 도착할 때 까지 그들과 곁에 함께 있어주세요.



밧줄, 알약, 총, चा키, 칼, 독약 등과 같은 자살에 흔히 쓰일 수 있는 물건을 제거해주세요. 고층 건물에 거주한다면 단층 건물에서 지내도록 도와주세요.



가급적 침착한 모습으로 당신이 그 사람을 걱정하고 있다고 알려주세요.



그사람이계속할수있게판단하지않는마음으로 듣고 질문하세요.



당신의 안전을 확보하세요.

## 만약 누군가 위험한 상황이라고 판단 된다면

누군가 자살할까 걱정 되면 그 사람에게 물어보세요.  
그의 생명을 구할 수도 있습니다.

그들을 돌본다는 마음으로 자살에 관해 묻는다면 그들이 자살을 생각하지 않을 겁니다.

그 사람에게 자살에 대한 생각과 앞으로의 계획을 직접 물어보세요. 계획이 구체적이라면 즉각적인 도움이 필요합니다.

당신이나 다른 사람과 자기에 대한 이야기를 나누고 싶은지 물어보세요. 즉각 마음을 열려 하지 않을 수 있지만 그 사람 곁에 당신이 있다고 알려주는 것은 아주 큰 도움이 됩니다.

판단하지 말고 그들의 이야기에 귀 기울여 주세요. 그 사람의 말을 경청하면서 그 사람을 걱정하고 있다고 알려주세요.

친구, 가족, 종교단체, 지역 커뮤니티나 문화단체, 전문가 등 그 사람이 신뢰하는.

사람으로부터 필요한 지원을 받을 수 있도록 도와주세요.

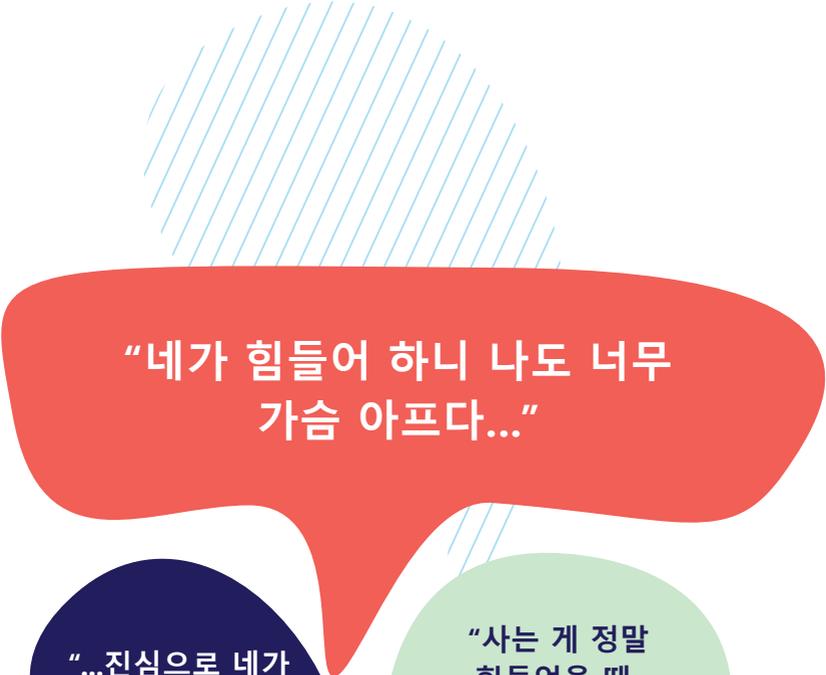
혼자 있지 않게 하세요-다른 사람의 도움을 받게 될 때까지 항상 사람이 그 곁에 있도록 해주세요.

최대한 빨리 의사나 상담사 등 전문가의 도움을 받을 수 있도록 도와주세요.

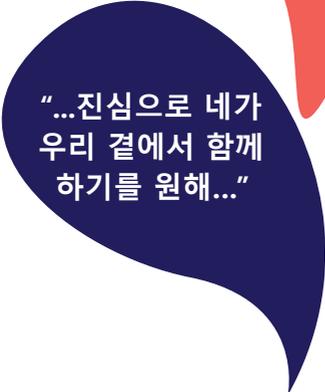
전문가를 만나기 위한 예약을 도와주고 가능하면 동행해주세요.

**필요한 도움을 거절하더라도 계속 시도하세요.**

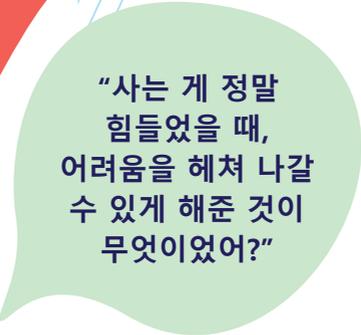
그가 원하는 바를 전문가에게 대신 설명해주기 원하는지 물어보세요.



“네가 힘들어 하니 나도 너무  
가슴 아프다...”



“...진심으로 네가  
우리 곁에서 함께  
하기를 원해...”



“사는 게 정말  
힘들었을 때,  
어려움을 헤쳐 나갈  
수 있게 해준 것이  
무엇이었어?”



## 어떤 식으로 도와 주어야 할까요?

조심스럽게 공감하는 모습을 보여주세요.

판단하지 마세요-그의 감정을 이해하기 어렵더라도 있는 그대로 그 사람을 받아들이세요.

최대한 침착하고 긍정적인 마음으로 앞으로 더 좋아질 것이라는 희망을 가지세요.

그 사람이 기도를 통해 위안을 얻는다면 함께 기도하자고 하세요.

당신이 답을 제시하거나 조언하지 않아도 좋습니다. 중요한 것은 그 사람과 함께하고 이야기를 들어 주는 것입니다.

**그가 자살에 대한 생각을 이야기하게 하세요 - 자살에 대한 언급을 피하는 것은 도움이 되지 않습니다. 이전에 같은 생각을 가졌던 때가 있었는지, 그 때는 어떻게 극복했는지 물어보세요. 그 사람은 어쩌면**

**이미 답을 갖고 있을지도 모릅니다.**

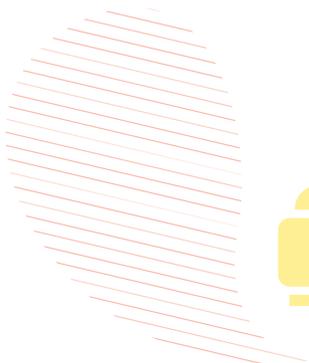
그 사람의 자살충동에 관한 대화내용의 비밀유지에 동의하지 마세요. 그 사람을 안전하게 지키기 위해 제 3자에게 말하는 것은 잘못이 아닙니다.

이야기를 강요하지 마세요. 당신과의 대화를 원하지 않을 수도 있고 가까운 관계가 아닌 사람과 대화하는 것이 더 편안할 수도 있습니다.

당신 혼자 문제를 해결하려 하지 말고 전문가나 가족, 친구 등 그 사람이 신뢰하는 사람의 도움을 요청하세요.



“너에게 무슨 일이 있는지  
알고 싶어.”



“너의 생각과  
감정이 어떤 지  
알고 싶어.”

# 회복을 돕는 방법

자살을 기도했거나 자살충동이 있었던 사람의 회복을 도울 때는 그 사람 곁에 머물면서 도와주고 어려움을 함께할 수 있게끔 준비되어 있어야 합니다.

회복이 되기까지 시간이 많이 걸릴 수 있습니다.



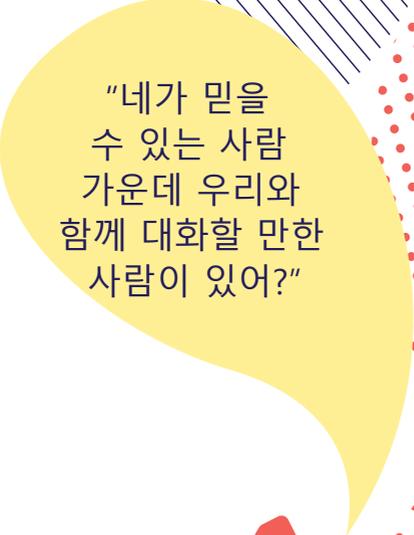
- 그 사람에게 일어나는 일과 감정을 두고 어려운 대화를 하기 위한 준비가 필요할 수 있습니다.
- 그의 말을 경청하며 자살이나 어려운 주제를 피하지 마세요.
- 당신을 무시하는 태도를 보이는 것 같더라도 포기하거나 연락을 소홀히 하지 마세요.
- 앞으로 더 좋아질 것이라는 희망을 갖도록 도와주세요- 그의 삶에서 긍정적인 요소를 찾아주세요.
- 그가 당신과의 대화를 원하지 않는다면 친구, 가족, 청소년 사회복지사 등 그를 도와줄 다른 사람에게 도움을 요청하세요-.
- 의사나 상담사 등 전문가의 도움을 받도록 도와주세요. 당신이 예약을 도와주고 그들과 함께 방문하는 것도 좋습니다.



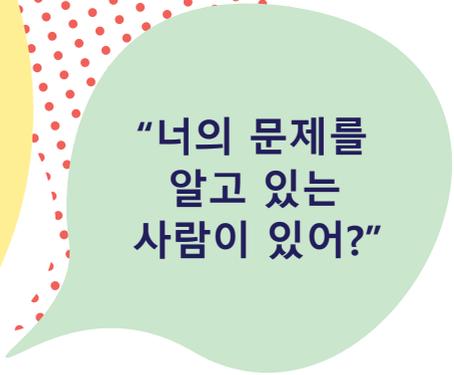
- 라이프 라인(life line)과 유스라인 (youthline)과 같은 무료 상담 서비스를 소개하고 연락처를 알려주세요.
- 좋아하는 일과 활발한 신체활동, 사람들과의 관계 형성을 만들 수 있게 장려하고 도와주세요.
- 균형의 회복을 위해 생활습관을 바꿀 방안을 찾도록 도와주세요. 술이나 약물 감소, 운동, 자신만의 시간 갖기, 충분한 수면이 방법이 될 수 있습니다.



- 그 사람을 있는 그대로 받아들이고 당신이 그를 걱정하고 있다고 알려주세요.
- 그들의 마음이 준비가 되면 미래를 설계하고 문제를 해결하며 목표를 설정하도록 그를 도와주세요.
- 지속적인 지원을 위한 안전계획을 함께 작성하세요. [mentalhealth.org.nz/safety-plan](http://mentalhealth.org.nz/safety-plan) 를 참고하세요.



“네가 믿을  
수 있는 사람  
가운데 우리와  
함께 대화할 만한  
사람이 있어?”



“너의 문제를  
알고 있는  
사람이 있어?”



# 누군가를 도와주는 여러분도 스스로를 먼저 돌보세요.

타인을 돌볼 때 자신을 돌보는 것도 매우 중요합니다.

당신이 돕고 있는 사람이 빨리 회복한다 해도 몇 주, 몇 달, 심지어 몇 년이 걸릴 수 있습니다. 그 사람 곁에 함께 있으려면 당신 자신을 먼저 돌보아야 합니다.

**충분한 수면과 적절한 식사와 운동이 필요합니다.**

**자신을 잘 보살피고 필요하면 휴식을 취하세요.**

**어려운 상황을 다루는 것은 매우 힘든 일이며 당신 혼자 모든 것을 다 할 수는 없습니다.**

무서움, 무기력함 또 어떻게 도와야할지 모르겠는 감정을 갖는 것은 정상입니다. 당신이 믿는 친구나 가족, 상담원 등이 문제에 대해 대화할 수 있는 사람을 찾아보세요.

가까운 사람이 자살을 시도했을때 당신 자신을 타하는 것은 도움이 되지 않습니다.

# 지원 네트워크 구축 방법

당신과 당신이 돕고 있는 사람을 도와 줄 다른 사람들과 함께하는 것이 중요합니다. 혼자서 모든 것을 하려 하지 마세요.

지원 네트워크를 구축하려면:

- 당신이 돕고 있는 사람에게 무엇이 필요한지, 무엇이 효과가 있는지 그리고 누가 필요한지 물어보세요.
- 지원 네트워크에는 가족이나 친구는 물론 존경받는 어른이나 종교 지도자, 커뮤니티 그룹 등을 포함할 수 있으며 유사한 어려움을 경험한 사람을 참여시켜 어려움을 어떻게 극복했는지 경험을 공유할 수도 있습니다.
- 안전한 공간에서 지원 그룹에 속한 사람들을 함께 모아주세요.
- 현재 상황을 있는 그대로 솔직하게 이야기하세요.
- 자살충동이 다시 찾아오면 무엇을 할지, 안전을 위해 어떤 계획을 세울 것인지 그리고 다른 사람들은 이를 어떻게 도울 수 있을 지 대화해보세요.
- 그 사람을 도울 방법을 함께 계획해주세요 - 각자 어떤 식으로 그에게 도움이 될 수 있는지 찾아주세요. 필요하다면 전문적인 도움을 받으세요 - 지역 의사와 병원, 지역 정신건강 팀이나 상담기관 등과 대화하세요.

“솔직히 어떻게  
해야 할지  
모르지만, 지금  
우리에게 도움이  
필요한 것을 나는  
알아.”

“네가 아주 큰  
아픔을 겪고 있는  
것을 알고 있어.”

“네 대신 내가 예약하고 차로  
데려다 준다면 상담원과 한번  
대화해 볼래?”



# 더 자세한 정보와 지원내용을 알고 싶다면 여기를 참고 하세요:

더 자세한 정보와 지원내용을 알고 싶다면 지역 의사나 병원, 지역 정신건강팀, 학교 상담원 또는 상담기관에 문의하세요.

당신이 원하는 도움을 즉시 얻지 못하더라도 계속 시도하세요.

더 많은 지원, 정보와 도움이 필요하시다면, 아래를 참고해 주세요.



## 상담 및 지원 서비스:

- **Need to talk? (니드투토크? 대화가 필요하세요?)**  
전문 상담원과 소통을 원하신다면 ( 무료 전화 또는 무료 문자 항시 가능: 1737)
- **Lifeline (라이프라인)**  
상담과 지원을 원하신다면 - 전화: **0800 543 354** 또는 문자: **4357**
- **Depression Helpline (우울증 헬프라인/상담센터)**  
여러분들이 갖고 계시는 질문이나 지금 기분에 대해 전문 상담원과 대화하고 싶으시다면 - 홈페이지: [www.depression.org.nz](http://www.depression.org.nz)  
전화: **0800 111 757**  
또는 문자: **4202**
- **Healthline (헬스 라인)**  
간호사와 같이 숙련된 건강정보 단체로부터 조언을 받고 싶으시다면 - 전화: **0800 611 116**
- **Samaritans (사마리탄)**  
개인 기밀정보를 유지하며 주변에 외로운 사람이나 고통 받는 사람에게 도움을 주고 싶으시다면 - 전화: **0800 726 666**
- **Vaka Tautua (바카 타우 투아)**  
태평양 국가 헬프 라인으로부터 상담과 지원을 원하신다면 - 전화: **0800 OLA LELEI (652 535)**/ 가능시간: 월요일-금요일, 오전 8시 30분 - 오후 5시
- **0508 Tautoko Suicide Crisis Helpline (0508 타우토코 자살 위기 헬프라인/상담센터)**  
여러분들이나 주변 누군가가 자살을 생각하고 있거나 극심한 스트레스를 겪고 있다면, 숙련된 상담원에게 도움받아 보세요 - 전화: **0508 828 865**
- **Are You Ok Helpline (알유오케이-괜찮으신가요? 헬프라인/상담센터)**  
자신이나 다른 사람에 대한 가족 폭력에 대해 걱정된 경우 지원 받으세요 - 전화: **0800 456 450**
- **Asian Family Services (아시아 가족 서비스)**  
대면상담 또는 전화상담을 원하신다면 - 전화: **0800 862 342** / 가능시간: 월요일-금요일 \_\_\_\_\_, 오전 9시 - 오후 8시

이 모든 서비스는 365  
일 24시 일주일 상시  
무료로 이용 가능합니다  
- (혹여 추가비용이

있다면 따로 해당  
홈페이지를 참고하여  
주세요)



## 아동 및 청소년을 위한 서비스:

- **Youthline (유스라인 - 청소년헬프라인/상담센터)**  
청소년들 또는 청소년 자식을 둔 부모나, 가족 및 친구들을 위한 연락처:  
24시간 상시 전화 및 문자가능 연락처 - 전화: **0800 376 633**  
/무료 문자 **234**  
매일 오전 10시- 오후 10시 가능 연락처 -이메일:  
**talk@youthline.co.nz** / 홈페이지  
온라인 채팅: **youthline.co.nz**
- **What's Up (왓츠업 - 무슨일이야)**  
만 5-19 세가 이용 가능한 전화 또는 채팅 서비스  
전화: **0800 942 8787 (0800 WHATSUP)** 또는 홈페이지 온라인 채팅: **whatsapp.co.nz**  
(운영시간: 전화 서비스 오전 11시- 오후 11시, 채팅 서비스 오전 11시- 오후 10시 30분)
- **www.thelowdown.co.nz**  
어린 청소년기 아이들이 자기의 정체성, 문화, 건강 및 정신 건강에 대한 지원 받고 싶다면 위  
홈페이지를 참고해 주세요. 또는 무료 문자 5626 로 연락 주세요.
- **www.auntydee.co.nz**  
자신이 지금 겪고있는 문제를 해결하는 데 도움이 필요할때 누구나 이용가능한 무료 온라인 서비스를 원하신다면 위  
홈페이지를 방문해주세요
- **www.sparx.org.nz**  
어린 아이들이 스트레스와 부정적인 감정을 극복하는 데 도움이 될 수 있는 온라인 e-치료 게임 방문 사이트
- **www.headstrong.org.nz**  
어린 아이들이 스트레스를 올바르게 대처 할 수 있게 도와주는 청소년을 위한 무료  
앱입니다 - Aroha 아로하 챗봇으로 상담을 나눠주세요.



## 어느 특정 문제에 대해 도움이 필요하시다면 참고해 주세요:

- OUTLine NZ**  
 성적 성향 또는 성 정체성에 관해 상담지원이 필요한 경우 - 전화: **0800 688 5463 (0800 OUTLINE)** 가능시간: 오후 6시-9시
- Alcohol Drug Helpline (알코올/음주, 마약/약물 헬프라인/상담센터)**  
 알코올/음주 또는 다른 마약/약물 중독을 겪고있는 분들을 위한 지원의 손길이 필요하시다면 - 전화: **0800 787 797** /문자: **8681** 또는 홈페이지 채팅: [alcoholdrughelp.org.nz](http://alcoholdrughelp.org.nz) 으로 방문해 주세요. (청소년 및 마오리, 폴리네시아인 (태평양 국가) 헬프라인도 포함되어있으니 참고 바랍니다)
- Gambling Helpline (도박 헬프라인/상담센터)**  
 개인의 도박중독이나 또는 주변 누군가의 도박중독이 걱정될 경우 - 전화: **0800 654 655** /문자 **8006**
- Anxiety Helpline (불안 헬프라인/상담센터)**  
 전화: **0800 269 4389 (0800 ANXIETY)**
- Victim Support 피해자 지원 상담처**  
 범죄나 외상피해 및 자살로 피해를 입은 분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 842 846**
- PlunketLine (플렁켓 라인)**  
 부모 역할이 처음이거나, 산후 우울증을 경험하는 분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 933 922**
- Rural Support (지방/시골 지원센터)**  
 지방/시골 지역에서 거주하는 분들 중 개인적인 문제나 금융관련문제에 관하여 도움이 필요한 경우 - 전화: **0800 787 254**
- Women's Refuge Crisis Line (여성 난민 응급전 상담센터)**  
 가족폭력이나 데이트/교제 폭력을 당하고 있거나, 두려움에 떨고있는 여성분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 733 843 (0800 REFUGE)**
- Safe to Talk (세이프 투 토크)**  
 성적 피해나 성폭력에 대한 개인정보 기밀을 유지하며, 무료 지원 및 정보를 원하신다면- 전화: **0800 044 334/** 문자: **4334**
- 24/7 HELPline (24시/7일 헬프라인)**  
 성적 학대나 성폭행 피해자를 위한 지원센터- 전화: **0800 623 1700/** 문자: **8236** /홈페이지: [www.helpauckland.org.nz](http://www.helpauckland.org.nz)
- Shakti Crisis Line (샤크티 응급 전화)**  
 가족 폭력으로 고통받는 이민자 여성분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 742 584 (0800 SHAKTI)**
- EDANZ**  
 거식증과 같은 식사 장애를 가진 분들을 보살피기 위한 관련 정보, 지원 및 자원이 필요하시다면 - 전화: **0800 233 269 (0800 2 EDANZ)** 또는 홈페이지: [www.ed.org.nz](http://www.ed.org.nz)
- [www.smallsteps.org.nz](http://www.smallsteps.org.nz)**  
 심신 안정과 스트레스 관리 및 기분전환을 위한 온라인 서비스 모음집을 찾고



## 주변에서 도움을 주고 있는 지인들, 가족 또는 친구들에게도 도움이 필요하다면:

- **Skylight (스카이라이트)**  
트라우마, 죽음 및 슬픔/우울감에 대한 지원이 필요한 경우 - 전화: **0800 299 100** (가능시간: 주중 오전 9시부터 오후 5시까지)
- **The Grief Centre (그리프 센터)**  
어떤이유가 있던, 이로 인해 겪은 아픔/슬픔, 트라우마, 죽음 및 새로운 변화에 대해 어려움을 겪고 있는 분들을 있다면 여기를 참고하여주세요 - 전화: **0800 331 333** 또는 홈페이지: [www.griefcentre.org.nz](http://www.griefcentre.org.nz)
- **Le Va (레 바)**  
폴리네시아 (태평양 국가) 가족들을 위한 FLO - Fa'ataua le Ola 자살 예방 프로그램에 관한 정보 및 지원을 원하신다면 - 홈페이지 참고: [www.leva.co.nz](http://www.leva.co.nz)
- **Yellow Brick Road (옐로우 브릭 로드)**  
정신 질환을 앓고있는 사랑하는 사람들의 가족들에게 도움이 필요하다면 - 전화: **0800 732 825** (북부 지역) / **0800 555 434** (중부 북섬) / **0800 876 682** (남섬) /  
홈페이지: [www.yellowbrickroad.org.nz](http://www.yellowbrickroad.org.nz)
- **Mental Health Foundation (정신 건강 재단)**  
지금 고통받고 있는 누군가를 옆에서 지원해주기 위해서거나, 그들의 회복을 위해서,  
또는 그들을 돌보고 있는 여러분들의 정신 건강을 돌보기 위해 더 많은 정보가  
필요하시다면 홈페이지를 참고 하여  
주세요: [www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)



## 청각 장애인 및 소리가 잘 안들리시는 분들을 위한 지원처:

- **NZ Relay (NZ 릴레이)**  
청각 장애인들을 위해 전화로 운영되는 상담 연결에 도움을 받을 수 있는 서비스 센터 -  
홈페이지: [www.nzrelay.co.nz](http://www.nzrelay.co.nz)
- **NZ Police 111 TXT (뉴질랜드 경찰 문자: 111)**  
뉴질랜드 경찰의 111 문자 서비스에 등록해주세요 - 등록 서비스는 홈페이지 참고: [www.police.govt.nz/111-txt](http://www.police.govt.nz/111-txt)
- **TXT, messenger, online chat (문자, 메신저, 온라인 채팅)**  
이 브로셔에 참고 되어있는 대부분의 상담센터들은 문자, 메신저 또는 온라인 채팅 서비스를 제공하고 있습니다.



# He taonga rongonui te aroha ki te tangata

여러분들이 주는  
동정의 작은 씨앗 하나가  
누군가에게는 큰 꽃을 피울  
수 있는 아주  
소중한 보물입니다.\_

Korean translation by Emily Moon

Reviewed by Moonsun Choi

Project coordinated by Estevao Daniel de Souza



Updated: January 2025

HE Code: HE2502

ISBN: 978-1-877318-89-4 (PDF)

ISBN: 978-1-877318-90-0