

아시안을 위한

**중독방지와 정신건강  
증진을 위한 안내**



**Asian Family Services**

*Together enriching lives*

## 감사의 글

이 책자는 Ministry of Health Gambling Innovation Research and Evaluation 2018/19의 펀딩으로 진행된 리서치 프로젝트의 일환으로 만들어졌습니다. 이 책자가 완성되기까지의 과정과 발간을 도와주 Health Promotion Agency와 많은 관계자 분들께 감사의 마음을 전합니다.

# 목차

<b>여러가지 도움을 드립니다.....</b>	<b>4</b>
<b>도박.....</b>	<b>6</b>
도박과 관련된 피해를 겪고계십니까?.....	6
주위에 도박의 피해를 입고 있는 분들이 있다면, 여러분이 도움을 줄 수 있습니다.....	8
심리상담사가 출입제한 절차를 도와드릴 수 있습니다.....	9
유용한 연락처들.....	9
<b>알콜과 약물.....</b>	<b>10</b>
알콜이나 약물사용과 관련된 피해를 입고 있습니까?.....	10
알콜과 그 외 약물사용과 관련된 피해방지를 위한 정보들.....	11
유용한 연락처들.....	12
<b>흡연.....</b>	<b>14</b>
흡연의 피해를 겪고 계신가요?.....	14
어떻게 흡연을 조절할까요?.....	14
니코틴 대체 요법.....	15
유용한 연락처들.....	16
<b>정서적 불안감.....</b>	<b>17</b>
정서적 불안감을 경험하고 있습니까?.....	17
정서적 불안감을 조절할 방법들.....	18
유용한 연락처들.....	19



## 여러가지 도움을 드립니다

**3백 4십만명의 뉴질랜드인들이 도박을 합니다;**  
그 중 5분의 1의 사람들이 매주 한번이나 그 이상 도박을 합니다.

**4분의 1의 뉴질랜드인들이**  
타인이나 본인에게 해가 될 수 있을 정도로 위험하게 음주를 합니다.

**8분의 1의 뉴질랜드 성인이 매일 흡연을 합니다.**

**2분의 1정도의 뉴질랜드인이**  
인생의 어떤 시기들에서 정신적 어려움을 경험합니다.

흡연, 도박의 피해, 음주, 약물 사용과 정신건강 문제들은 뉴질랜드의 아시안 커뮤니티 내에서 심각한 문제들을 야기시켜 왔습니다; 그러나, 많은 분들이 그런 문제들을 인식하지 못하고, 그 문제들이 아주 심각해질 때까지 아무런 조치를 하지 못 하고 있습니다.

연구 결과에서는, 도박의 피해는 지나친 음주, 흡연, 그리고 약물 사용과 어느 정도 관련이 있다고 지적합니다. 뿐만 아니라, 연구 결과에 따르면, 이러한 문제들에 중독된 사람들은 정서적 불안감이나 정신건강 문제들로 어려움을 겪을 가능성이 더 크다고 합니다.

이 가이드는 아시안을 돕기 위한 다양하고 유용한 정보와 조언들을 제공합니다:

- 도박, 흡연, 음주, 약물과 정서적 불안감과 관련한 문제들을 해결하는 데 어려움을 겪고 있는지를 알아봅니다.
- 이러한 문제들을 해결할 수 있는 방법과 정보를 제공합니다.
- 가능한 전문적인 지원 서비스에 대한 정보를 제공합니다.

이 가이드는 아시안 패밀리 서비스의 웹사이트에서 다운로드 받으실 수 있습니다.

[www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)



# 도박

## 도박과 관련된 피해를 겪고 계십니까?

아래 설명 중 과거나 현재에 경험하신 사항이 있으시면 표시하여 주십시오:

- 도박에서 잃은 금액을 다시 회복하고자 한 적이 있음
- 가까운 지인들에게 도박하는 것을 숨김
- 도박에 대해 죄의식을 느낌
- 도박할 때 시간을 인식하지 못함
- 계획한 이상의 금액을 도박할 때 씀
- 스트레스를 받거나 외로움을 느낄 때 도박을 함
- 도박 후에는 후회를 함
- 도박의 재정적 문제로 돈을 빌림
- 도박 외에 다른 활동에는 흥미를 못 느낌

위에서 해당하는 항목이 하나라도 있거나, 도박 문제를 걱정하고 계신다면, 여러분이 도박 문제를 잘 이해하도록, 지원하고 도와줄 수 있는 전문가와 대화를 나누실 수 있습니다.

## 도박과 관련된 피해를 방지하기 위한 방법들

- 자신에게 솔직해지기
- 친구들과 가족에게 솔직하기
- 도박과 관련한 활동에 대해 기록하

일주일에 몇 번이나 하는지, 어디에서, 얼마나 쓰는지, 잃거나 따는지, 또 누구와 도박을 하는지, 도박에 관련된 세부적인 사항을 기록할 것.

도박을 할 때마다, 도박을 하는 주된 이유를 생각해보고, 기록하기: 친구가 도박을 하게 했는가? 지루하고 외로워서 도박을 하였나? 술에 너무 취하거나, 심한 스트레스가 원인이었는지?

## 재정적 상황을 미리 계획하고 준비할 것

도박에 사용할 수 있을 만큼의 금액만 계획하기. 충동적인 도박 방지를 위해, 도박을 하러 나갈 때는, 은행 카드는 집에 두고 계획한 현금만 가지고 나가기. 신용카드와 대금결제 (Eftpos) 카드를 맡길 수 있는 믿을 만한 사람을 두기.

## 즐겁고 건강한 활동들을 하며 지내기

좋아하고 해보고 싶은 일들의 목록을 만들기. 목록에 있는 활동들을 실천하기.

## 도박을 하게 되는 장소들을 피하기

도박 습관을 끊을 수 있는 좋은 방법의 하나는, 뉴질랜드 법에 의해, 합법적으로 등록된 도박업장들의 입장 출입을 제한을 스스로 신청하는 것입니다. 도박사업장의 직원에게 도움을 청할 수 있습니다. 심리상담사가 자가 출입제한 절차를 도와드릴 수 있습니다. 더 자세한 정보는 아시안 헬프라인(0800 862 342)으로 연락하여 주십시오.

## 인터넷 도박 사이트들의 이용을 막아 놓을 것

소프트 아이, 시큐어 웹 (Safe Eyes, Secure Web)과 갬블럭 (GamBlock)같은 소프트웨어 프로그램들을 설치하면, 특정 사이트들을 차단하고 시간을 제한할 수 있으며, 도박이나 도박과 관련된 모든 카테고리들을 차단할 수 있습니다. 또한 컴퓨터의 모든 활동들을 모니터하고 보고할 수 있는 프로그램들이 있습니다.

## 다른 사람들의 도움을 받기

가족과 친구들이, 도박에서 벗어나기 위한 계획을 세우고 지키는 데 도움을 주고 모니터를 해줄 수 있습니다. 전문 심리상담사의 도움을 받으며 계획한 것을 실천해 나가도록 합니다.

아시안 헬프라인, 0800 862 342으로 연락하시면, 7개의 아시안 언어(광둥어, 힌두어, 일본어, 한국어, 북경어, 태국어, 베트남어)와 영어로 전문적인 무료, 비밀보장 상담과 지원 서비스를 받으실 수 있습니다.

**주위에 도박의 피해를 입고 있는 분들이 있다면  
여러분이 도움을 줄 수 있습니다.**

## 대화 하기

도박에 대해 당혹감이나 부끄러움을 느끼는 경우나, 변화가 필요한 것을 인지하지 못하는 경우에 먼저 대화를 시도해보십시오.

## 재정관리 도와주기

도박 피해자의 재정 관리를 도와주고, 신용카드나, 대금결제(Eftpos) 카드를 대신 맡아주십시오.

자동 결제로 변경하고, 꼭 필요한 만큼만 가지고 다니게 합니다.

필요하면, 재정 예산 자문가를 찾으세요. 예를 들어, 지역 시민 상담소 (Citizens Advice Bureau-CAB)에서 예산에 대한 조언을 받으실 수 있습니다.

## 도박을 끊도록 권유하기

뉴질랜드 법에 따라, 도박 문제가 있는 사람이나, 자가 출입금지를 원하는 사람은 한군데 또는 여러 군데의 도박장 출입이 금지되어질 수 있습니다. 이를 위해, 도박 문제가 있는 사람에 대한 식별이 필요합니다. 법에 의해, 도박장의 책임자가 반드시 출입을 제한시켜야 합니다. 출입이 금지된 사람이 다시 도박장에 입장하면, 그 당사자 뿐 아니라 도박장의 책임자 둘다 벌금을 낼 수 있습니다.

여러분과 도박 피해자, 모두 도움을 받으실 수 있습니다. 0800 862 342로  
연락하여 전문적인 도움을 받으십시오.



심리상담사가 출입제한 절차를 도와드릴 수 있습니다.

더 자세한 정보는 아시안 헬프라인 (0800 862 342)으로 연락하여 주십시오.

### 인터넷 도박 사이트들의 이용을 막아 놓을 것

소프트 아이, 시큐어 웹 (Safe Eyes, Secure Web)과 갬블럭 (GamBlock)같은 소프트웨어 프로그램들을 설치하면, 특정 사이트들을 차단하고 시간을 제한할 수 있으며, 도박이나 도박과 관련된 모든 카테고리들을 차단할 수 있습니다.

### 도박 대신 다른 즐겁고, 의미있는 활동들을 하도록 돕기

도박에 대한 관심을 줄이기 위해, 사회적 모임이나, 여행, 또는 야외 활동 등 도박 이외의 즐거운 활동들을 하도록 전환시키고 이끌어줍니다.

가족이나 친구의 도박으로 인하여 부정적인 피해를 입고 계신다면, 아시안 헬프라인, **0800 862 342**로 연락하셔서 전문가의 도움을 무료로 받으실 수 있습니다.

### 유용한 연락처들

아시안 헬프라인 : **0800 862 342** (월- 금, 9am-8pm)

오클랜드 사무실: Level 1, 128 Khyber Pass Rd, Grafton, Auckland

웰링턴 사무실: Level 3, 5-7 Vivian Street, Wellington

근무 시간: 월-금, 9am-5pm

웹사이트: [www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)

이메일: [help@asianfamilyservices.nz](mailto:help@asianfamilyservices.nz)

**아시안패밀리서비스 상담사들은 언제든지 여러분에게 도움을 드릴 준비가 되어있습니다.**



## 알콜과 약물

### 알콜이나 약물사용과 관련된 피해를 입고 있습니까?

다음 중 현재 또는 과거에 경험한 것에 표시해주세요:

- 계획한 양보다 더 많은 양을 마시거나 복용함 (예, 구토 또는 과음 후 숙취)
- 기억을 잃거나 의식을 잃음
- 술이나 기타 약물을 계속 원하게 됨
- 알콜이나 약물을 줄이거나 끊을 수 없음
- 기분이나 행동에 급격한 변화를 경험함
- 몸이 아프거나 정서적 불안정감을 경험함
- 책임감이 결여됨 (예, 결석, 결근, 또는 집안일에 무심해짐)
- 일의 생산성 하락
- 사고가 나거나 위험한 상황들이 생김
- 음주나 약물 복용 상태(후)에 운전을 함
- 재정적 어려움을 겪음
- 직장에서의 관계나 가족 친구들과 관계가 악화됨
- 평소에는 하지 않는 행동들을 함 (물건을 훔치는 것과 같은 불법적 행위들)

알콜과 약물에 대한 문제를 지금 당장은 인식하지 못하더라도, 여러분의 음주나 약물 복용의 형태는 차후에 여러 문제들로 발전하여, 여러분 자신을 위험한 상황에 빠지게 할 수 있습니다. 만일, 알콜이나, 그 외의 약물 복용에 대해 걱정이 되신다면, 여러분의 상태를 잘 이해하도록, 지원하고 도와줄 수 있는 전문가와 대화를 나누실 수 있습니다. 여러분은 무료, 비밀보장 상담서비스를 받으실 수 있습니다.

Alcohol Drug Helpline - **0800 787 797** (매일 24시간 가능)  
Asian Helpline - **0800 862 342** (월-금, 9am-8pm)

알콜 드러그 헬프라인 그리고 아시안 헬프라인이  
여러분을 도와드릴 수 있습니다.

## 알콜과 그 외 약물사용과 관련된 피해방지를 위한 정보들

- 어떤 사람들은 배가 고프거나, 화가 나거나, 외롭거나, 피곤한 느낌이 들 때 술을 마시기도 합니다. 언제 그런 느낌이 드는지 인지하여, 그런 느낌들을 잘 조절할 수 있는 효과적인 방법들을 찾도록 합니다.
- 스트레스를 받으면, 숨을 깊게 쉬고 잠깐 쉬면서, 다른 도움되는 방법들을 알아보도록 합니다.
- 알콜이나 약물사용에 악영향을 끼치는 친구들은 멀리하고, 새로운 친구들을 만나도록 합니다.
- 스스로 통제가 어렵다면, 전문가의 도움을 찾도록 합니다.

## 주위에 알콜이나 약물사용의 피해를 입고 있는 분들이 있다면, 여러분이 도움을 줄 수 있습니다.

음주나 약물 사용에 대한 인식을 바꾸도록 여러분이 도와드릴 수 있습니다. 다음은 효과적인 대화를 위한 요령들입니다.

- 대화를 위해, 술이나 약에 취하지 않고 편안함을 느낄 수 있는 장소와 시간을 선택합니다.
- 의견을 이야기하기보다는 질문을 하는 것이 낫습니다. 이 때는, 비판이나 판단을 한다고 보여지지 않도록 합니다. 알콜이나 약물사용을 걱정하는 것은 그들을 야기하기 때문이라고 말하는 것이 중요합니다. 예를 들면, “다시 약물을 사용하는 것 같아 보이네요”보다는 “스트레스가 있어 보이고, 안좋아 보이는데, 혹시 무슨 할 얘기가 있으세요? 또는, 제가 뭐 도와줄 일이 있나요?”라고 말하는 것이 좋습니다.
- 여러분이 타인의 문제를 고칠 수는 없다는 것을 기억해야합니다. 때로는 여러분에게 전문적인 도움이 필요할 것입니다. 여러분은 친구나 동료로써, 그들이 삶을 긍정적으로 변화시키도록 도와주며 격려를 해 줄 수 있습니다.
- 친구로서 건네는 여러분의 도움이 환영받지 못할 수도 있고, 언제나 감사히 여겨지지 않을 수도 있습니다.
- 전문적인 도움은 아래의 기관에 연락할 수 있도록 권장해주시시오.

## 유용한 연락처와 정보

### 알콜 드러그 헬프라인 (Alcohol Drug Helpline)

전화 : 0800 787 797

웹사이트 : [www.alcoholdrughelp.org.nz](http://www.alcoholdrughelp.org.nz)

### 케어NZ (CareNZ)

웹사이트: [www.carenz.co.nz](http://www.carenz.co.nz)

- 카운티스 마누카우 커뮤니티 서비스

**(Counties Manukau Community Services)**

521 Great South Road, Manukau, Auckland 2025

전화: 0800 682 468      이메일: [auckland@carenz.co.nz](mailto:auckland@carenz.co.nz)

- 와이카토 커뮤니티 서비스 (Waikato Community Services)

전화: 0800 499 469      이메일: [waikato@carenz.co.nz](mailto:waikato@carenz.co.nz)

마타마타, 푸타루루, 토코로와 (Matamata, Putaruru and Tokoroa)는  
위성 서비스가 가능함

- 웰링턴 커뮤니티 서비스 (Wellington Community Services)

Ground Level, 138 The Terrace

전화: 0800 385 151

이메일: [wellington@carenz.co.nz](mailto:wellington@carenz.co.nz)

- 허트 벨리 커뮤니티 서비스 (Lower Hutt Community Services)

40-44 Bloomfield Terrace, Lower Hutt 5010

- 카피티 코스트 커뮤니티 서비스 (Kapiti Coast Community Services)

Coastlands Shopping town, Paraparaumu

### 드러그 헬프 (Drug Help)

메스 또는 필로폰과 관련된 사안이나 문제들은 0800 METH HELP

(0800 6384 4357) 로 연락하십시오.

## 유용한 연락처와 정보 - 오클랜드 지역에 한하여

### 커뮤니티 알콜 앤 드러그 서비스

(Community Alcohol and Drug Services -CADS)

시간: 9am-4.30pm 월-금

전화: 09 845 1818 (영어) ; 09 442 3232 (중국어, 한국어만)

웹사이트: [www.cads.org.nz](http://www.cads.org.nz)

### CADS의 메디컬 해독 서비스

Pitman House, 50 Carrington Rd, Pt Chevalier Auckland 1025

예약: 월-금 9am-4.30pm

방문 클리닉: 월-금 10am-1pm (예약 필요없음)

전화: 845 1818

### NZ 드러그 파운데이션 (NZ Drug Foundation -정보와 조언)

<https://www.drugfoundation.org.nz/>



# 흡연

## 흡연의 피해를 겪고 계신가요?

담배 연기에는 5,000개 이상의 화학 성분이 발견되고, 그 중 대략 100개 이상의 성분이 사람의 건강에 해가 됩니다.

전자 담배는 일반 담배를 피우는 것보다는 해가 적으나, 전혀 해가 없는 것은 아닙니다. 과학자들은 전자 담배와 관련하여 장기간의 건강 위험을 우려하고 있습니다.

## 어떻게 흡연을 조절할까요?

### 일상의 루틴을 바꾸고, 4Ds를 연습합니다:

**Delay (딜레이-미루기)** – 충동적인 흡연을 참고 미루세요. 담배갑을 열거나, 담배에 불을 붙이지 마세요. 몇 분 후에 흡연에 대한 충동은 지나갈 것입니다.

**Deep breath (딥 브레쓰-깊게 숨쉬기)** – 천천히 숨을 들이쉬고, 다시 천천히 숨을 내쉬세요. 세번을 반복합니다.

**Drink water (드링킹 워터-물 마시기)** – 맛을 본다는 느낌으로, 한모금의 물을 입안에 좀 더 오래 머금고 있으세요.

**Do it! (두 잇!-즐겁고 건강한 일들 하기)** – 다른 활동들을 통해 흡연을 줄이도록 합니다- 음악 듣기, 산책, 친구와 통화를 하거나, 손을 계속 바쁘게 움직이세요.

## 니코틴 대체 요법 (Nicotine Replacement therapy (NRT))

니코틴 대체 요법은 (NRT) 금단 증상을 줄이고자 니코틴 패치, 껌, 사탕 (lozenges) 등을 사용하는 것으로, 금연을 두배로 가능하게 할 수 있습니다. 안전하게 사용하실 수 있고, 담배의 니코틴 성분을 대체할 수 있습니다.

**니코틴 대체 요법 (NRT)은 다음의 장소에서 받으실 수 있습니다:**

- 지역 금연 서비스 (stop smoking service)
- 퀴트라인(Quitline), 온라인 또는 전화
- 담당 의사 (GP) 또는 1차 의료 담당 기관의 처방전을 통하여
- 약국
- 슈퍼마켓

퀴트라인 (Quitline), GP나 약사를 통하면 \$5의 조제비가 가산됩니다.

**주위에 걱정되는 흡연자들이 있다면, 여러분이 도움을 줄 수 있습니다.**

흡연은 중독성이 있기 때문에 금연을 원하는 분을 도와주는 것은 중요합니다.

- 여러분이 도움을 줄 수 있는 것을 알려줍니다.
- 사랑하는 사람들과 환경을 위해 금연을 한다는 것을 상기시켜줍니다.
- 만약, 여러분이 흡연자라면 함께 금연하는 것을 고려해보십시오. 가족이나 친구들과 함께하는 금연은 모두에게 더 쉬운 과정이 될 수 있습니다.
- 재촉하지 마세요! 긍정적인 태도로, 금연을 해야 할 여러 이유들을 상기시켜 주십시오-재정적 여유가 더 생길 것입니다, 미각이 다시 되살아날 것입니다, 더 편히 숨 쉴 수 있게 될 것입니다, 후각이 더 좋아질 것입니다!
- 금연 서비스 기관들의 도움을 받을 수 있다는 것을 말해줍니다.
- 재떨이나 라이터같은 흡연을 자극할 수 있는 물건들을 치워 놓고, 담배갑을 보이지 않는 곳에 둡니다.
- 흡연이 금지된 공원이나 운동장같은 금연 구역에 가도록 합니다. 지루함은 흡연의 원인이 될 수 있으므로, 활발히 활동할 수 있는 장소가 좋습니다.
- 담배를 끊으려는 이유들을 일깨워줍니다.
- 실수를 하는 것은 흔한 일이라는 것을 알려줍니다. 금연은 쉬운 일이 아니며, 여러번 시도를 하는 것이 보통입니다. 중요한 것은 계속 시도하는 것입니다.

## 유용한 연락처와 정보

### 퀀트라인(Quitline -24/7)

전화: 0800 778 778

문자: 4006

온라인: [www.quit.org.nz](http://www.quit.org.nz)

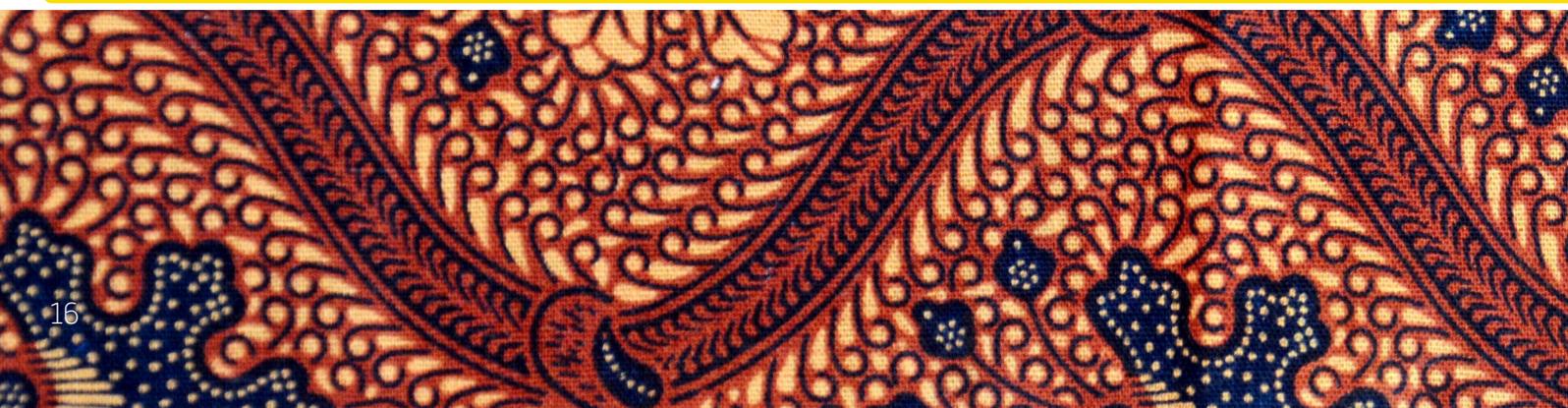
### 아시아인 스모크-프리 커뮤니티(Asian Smoke-free Communities)

전화: 09 4151091

### 레디, 스테디, 퀀트 (Ready, Steady, Quit)

전화: 0800 500 601

이메일: [info@readysteadyquit.org.nz](mailto:info@readysteadyquit.org.nz)



# 정서적 불안감

## 정서적 불안정감을 경험하고 있습니까?

얼마나 정서적으로 안정되었는지 다음 항목을 체크해 보십시오:

- 너무 많이 먹거나, 너무 적게 먹음
- 너무 많이 자거나, 너무 적게 잠
- 기운이 적거나 없음
- 계속되는 위통이나 두통 등 원인 모를 통증이나 아픔이 있음
- 지나친 흡연, 음주, 도박, 또는 처방약을 포함한 약물 사용
- 가정이나 회사 생활에 적응하기가 힘들
- 사람들과 일들로부터 멀어짐
- 무기력함과 절망감을 느낌
- 많은 시간, 걱정을 함; 이유를 알 수 없는 죄책감을 느낌
- 자신이나 다른 사람을 해치거나 살해할 생각을 함

대부분의 증상들은 일시적이거나, 일정 시간 내에 해결될 것입니다. 그러나, 만약 2 주이상, 매일 또는 거의 매일 이런 증상들이 있다면, 정서적으로 불안정한 것일 것입니다. 치유가 되지 않으면, 여러분의 삶과 가족, 친구들과의 관계에 영향을 끼칠 것입니다.

### 정서적 불안감을 조절할 방법들

- 믿을만한 사람과 대화를 합니다
- 산책을 합니다
- 가든닝이나, 미술 작업 같은 육체 활동을 합니다
- 즐거운 음악을 듣습니다
- 가족이나 친구와 어울릴 시간을 만듭니다
- 균형있는 식습관을 유지합니다
- 즐거운 활동들을 합니다
- 긍정적인 혼잣말들을 하고 목록을 작성합니다.

### 여러분이 정서적인 불안감을 겪는 다른 사람들을 도와줄 수 있습니다.

- 그 사람의 이야기에 귀 기울여 주십시오. 여러분이 그 사람을 도와줄 수 있다는 것을 알도록 해주십시오.
- 비판하지 말고 받아주십시오. 그 사람이 느끼는 것을 무시하거나, 판단하지 말고, 문제가 무엇인지 알아낼 수 있게 도와주십시오.
- 그 사람이 힘들어 하고 있고, 여러분에게 도움을 요청한 것을 인지하십시오. 예를 들어, "기분이 어떤지 제게 이야기 해주어 기쁩니다. 저는 기꺼이 이야기를 들어드리고, 비슷한 어려움을 가진 분들을 도와주는 숙련된 전문가의 지원을 받으시도록 도와드리고자 합니다".
- 여러분의 지원에는 한계가 있을 수 있다는 것을 인지하고, 그 사람을 위한 정보와 도움을 받을 수 있는 전문적인 지원 서비스가 있다는 것을 이해하도록 합니다. 도움을 주려고 대화를 하다, 적절한 지원을 제공할 수 없다는 것을 알게 되거나, 문제를 해결하려는 사람을 도와주려는 것이 불편하게 느껴질 수도 있습니다. 만약 그런 일이 있으면, 전문적인 도움을 무료로 받을 수 있다는 것을 정중하고, 직접적인 방법으로 알리는 것이 중요합니다.
- 가능한 전문적인 자료들을 이용하십시오. 유용한 온라인 정보나, 정신 건강 기관들을 찾아보실 수 있습니다.

## 유용한 연락처와 정보

아시안 패밀리 서비스는 일곱가지 아시안 언어와 영어로, 전화와 대면 상담 서비스를 해드립니다

**아시안 헬프라인 (Asian Helpline):** 0800 862 342 (전국, 월-금, 9am-8pm)

**라이프라인 (Lifeline):** 0800 543 354

**자살 위기 헬프라인 (Suicide Crisis Helpline):** 0508 828 865 | 0508 TAUTOKO;  
정오부터 자정까지 (이 헬프라인은 본인이나 주위 사람의 불안정한 정신 건강을 걱정하는 분들을 위한 것입니다).



