
국외출장 결과보고서

1 출장 개요

출장목적

- 제6차 자살예방기본계획 수립을 위한 일본의 자살대책 동향 파악

과제명

- [수탁26-072-00]제6차자살예방기본계획수립연구

출장기간

- 2026.06.04.(목) ~ 2026.06.05.(금)(1박 2일)

출장국가(도시)

- 일본(동경)

출장자

- 전진아 선임연구위원, 이지영 연구원
- (보건복지부) 박정우 과장, 신요한 사무관, 김찬희 주무관
(한국생명존중희망재단) 이구상 본부장, 서지혜 부장, 박준용 주임
(생명보험사회공헌재단) 이지영 본부장, 박찬영 프로

□ 일정요약

일자	국가(도시)	방문기관	면담자	주요 활동상황
6.4.(목)	한국(청주)- 일본(동경)	-	-	○ 국가 간 이동(한국→일본)
	일본(동경)	자살대책 추진센터 (JSCP)	시미즈 야스유키, 네기시 치카시, 박혜선(통역)	○ 자살예방사업 관련 조사·연구·평가, 데이터 수집·분석 등 자살예방정책사업 추진현황 조사 ○ 자살예방 상담전화 및 SNS 등 자살 고위험군 지원서비스 체계 조사
		라이프링크 (Life Link)		
6.5.(금)	일본(동경)	후생노동성 자살대책추진실	미야자키 치아키, 마루타니 유타카, 사토 유키, 오은혜(통역)	○ 자살종합대책 추진 현황 및 중앙정부 중심의 자살예방 전달체계 조사
		전국 자살 유가족 연락회	다나카 사치코, 이즈미 타가시, 사시키 히사시, 아케 히데히꼬, 오은혜(통역)	○ 자살유가족 지원을 위한 민간 중심의 활동 현황 파악
	일본(동경)- 한국(청주)	-	-	○ 국가 간 이동(일본→한국)

2 출장 주요내용

①	자살대책추진센터(JSCP), 라이프링크(Life Link)
일시	2026년 6월 4일(목) 12:00~16:00 *2개 기관이 같은 건물에 위치하여 회의 연이어 진행
장소	동경(자살대책추진센터(JSCP), 라이프링크(Life Link))
참석자	시미즈 야스유키(자살대책추진센터(JSCP)), 네기시 치카시(라이프링크(Life Link)), 박혜선(통역 담당), 박정우 과장, 신요한 사무관, 김찬희 주무관(보건복지부), 이구상 본부장, 서지혜 부장, 박준용 주임(한국생명존중희망재단), 이지영 본부장, 박찬영 프로(생명보험사회공헌재단), 전진아 선임연구위원, 이지영 연구원(KIHASA)

1. 자살대책추진센터(JSCP) 회의 주요 내용

○ 일본 자살 현황 및 배경

- 과거 자살률 최고 피크 시기 대비 현재 약 45%의 자살률을 감소시키는 성과를 거둠.
- 1998년 경제 위기로 인한 40대~60대 남성 자살 급증(전체 자살의 1/3 차지)에 대응하여 2006년 성인 남성에 초점을 맞춘 자살대책기본법을 최초 제정함.
- 초기의 자살예방대책은 성인 중심으로 추진되어 이들의 자살률은 감소하였으나, 최근 청소년 및 청년 자살률은 증가하는 추세로 이후 두 차례 법률 개정을 통해 학교·지자체·전문가가 유기적으로 연계하여 청소년 및 청년 자살 또한 관리하는 체계로 정비함.
- 일본은 Three-level model of Interconnecting suicide countermeasures을 기준으로 사회제도 수준, 지역 연계(협력) 수준, 대인 지원 수준의 3가지 수준의 유기적인 연동을 통해 종합적인 자살 예방 대책을 추진하고 있음.

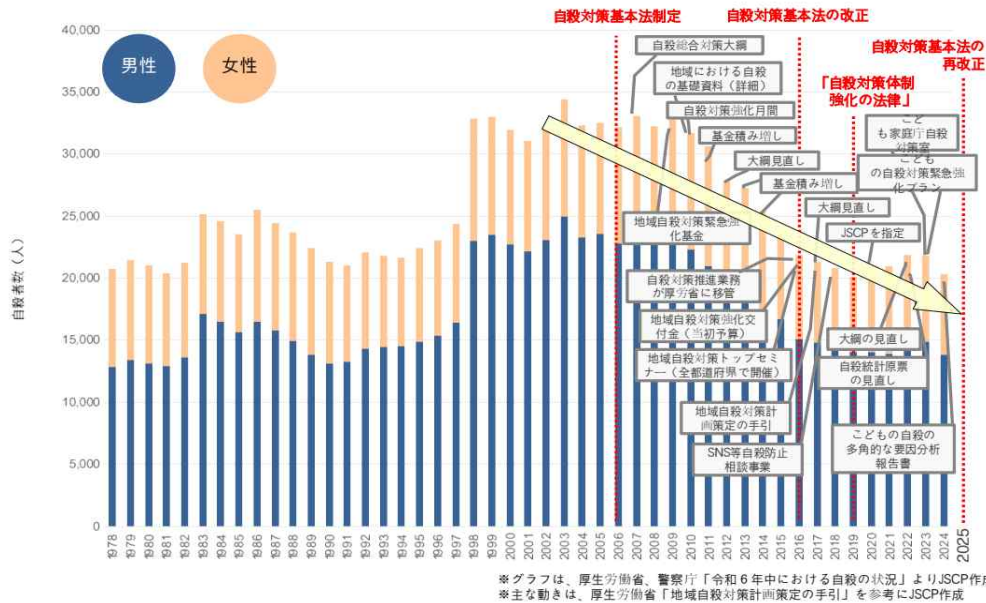
○ 지자체 자살예방시행계획 수립 구조 및 지원 체계

- ‘누구도 자살로 내몰리지 않는 사회 실현’을 목적으로 강력한 범정부 차원에서의 추진을 위해 초기 10년간 총리 직속 내각부에 조직을 두었으며, 2016년 예산 안정화와 함께 후생노동성으로 이관함.
- 2016년 법 개정으로 전 지자체 자살예방계획 수립이 의무화됨(현재 수립률 96%). 국가는 각 지자체별 자살예방시행계획 수립을 심사하여 이에 기반한 교부금을 배분함.
- 전국을 권역별로 세분화하여 담당자를 전담 배치하고, 지역별 자살예방사업 운영·관리 역할을 체계적으로 수행함. JSCP는 지자체가 실효성 있는 사업을 하도록 지원하는 역할을 하며, 컨설팅, 연수 및 헬프데스크를 상시 운영함.
- 지자체장 대상 톱 세미나(Top Seminar) 운영이 특징적임. 지자체별 자살예방사업 계획 및 운영이 안정화되기 전까지는 지자체장의 의지가 높지 않았고, 이들을 설득하는 과정이 필요하여 JSCP의 시미즈 야스유키 대표가 직접 이들을 설득하는 세미나를 운영함. 지자체장들이 자살 예방을 고유 행정 과제로 인식하도록 지역별 자살 현황 자료를 직접

제공하고 선진 사업을 소개함으로써, 자살예방정책 및 지역 자체 사업 운영의 필요성을 강력히 강조함.

[그림 1] 연도별 자살 현황 및 자살예방 대책 관련 주요 움직임(JSCP 작성)

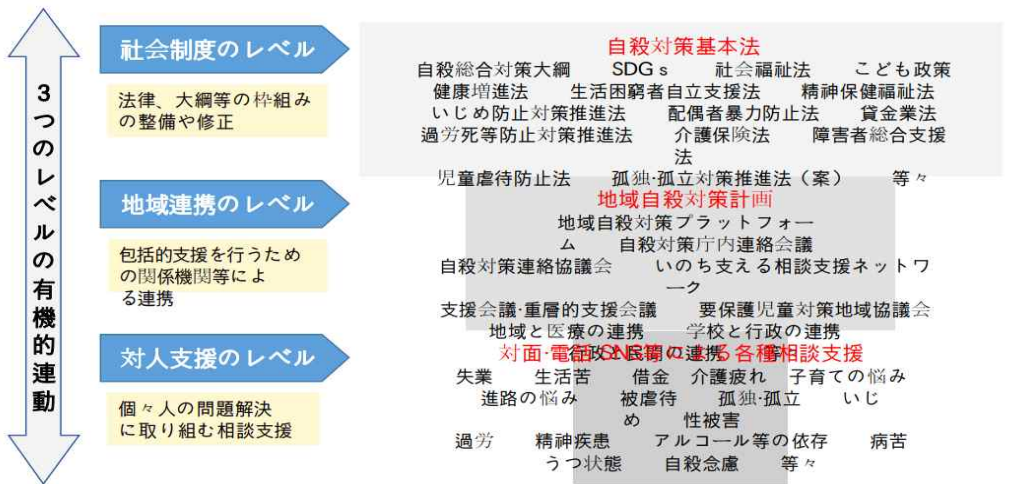
自殺対策をめぐる主な動き



[그림 2] 일본의 종합적인 자살 대책 추진 모형(JSCP 작성)

三階層自殺対策連動モデル：TISモデル (Three-level model of Interconnecting Suicide countermeasures)

「社会制度」「地域連携」「対人支援」の3つのレベルの有機的な連動により、総合的な自殺対策を推進する



○ 경찰청 데이터 연계 및 분석 자료 제공

- 경찰청의 방대한 자살 실태 데이터 시트를 국가 차원에서 취합·코딩화하여 고도화된 정밀 분석을 실시함.
- 단순 통계를 넘어 직업 유형, 동거 여부, 자살 수단 등 세분화된 분석 자료를 도출하여 각 지자체에 맞춤형으로 제공함.
- 지역별 자살 실태를 한눈에 파악할 수 있도록 시각화한 컬러 분석 지도를 단체장 보고서 최상단에 배치하여 단체장의 책임감을 고취함. 일본은 회계연도 결산시기인 3월이 가장 자살률이 높은 시기로, '자살 대책 강화 달'로 지정하여 집중 관리함.

○ 미디어 보도 관리 및 자발적 제재 유도

- 전직 대형 언론사 기자 출신들로 내부 미디어 팀을 구성하여 전문성을 확보하고, 정기적으로 언론 관계자 대상 모방 자살 위험성 연수·세미나를 개최함.
- 유명 연예인 자살 보도 후 자살률이 급증하는 현상(특정 보도 직후 156명 모방 자살 등)을 데이터로 증명함. 부적절한 보도 발생 시 개별 언론사에 해당 분석 데이터를 디렉트로 송부하여 기자들이 스스로 위험성을 인지하고 보도를 자제하도록 피드백함.

2. 라이프링크 (Life Link) 회의 주요 내용

○ 조직 개요

- 연간 약 10억 엔 규모의 예산으로 운영되는 대형 NPO 단체로, 예산의 90%를 SNS 상담 사업에 집중 투자함.
- 약 150명의 전문 상담원(간호사, 사회복지사, 공인심리사 등 실무 경험자)을 보유하고 있으며, 코로나19 시기 선제적 시스템 구축을 통해 상담원의 90%가 재택근무 형태로 효율적으로 활동함.
- 본부 내 상근 직원 6명, 슈퍼바이저 및 교육 인력 20명, 위기 상황 연계 및 시스템 관리를 총괄하는 코디네이터 13명을 배치하여 조직을 유기적으로 운영함.

○ 자살예방상담 채널별 운영 현황

- 전화상담, SNS, AI상담, 메일 등 다각적 상담 채널을 가동 중임.
- 상담 실적 규모는 월평균 상담 접수(유입) 건수는 약 1만 건에서 1만 5천 건에 달함. 이중 채널별 월평균 실제 응대 완료 건수는 SNS 상담 4,000건, 전화상담 3,000건, 메일 상담 400건 수준임.
- SNS 상담 활성화 및 전화 응대율 한계: 일본 내 청소년 및 청년층을 중심으로 SNS 상담 수요가 폭발적으로 증가하여 SNS 중심 상담이 고도로 활성화되어 있음. 반면, 쏟아지는 유입량 대비 인력 제약 등으로 인해 전화상담의 응대율은 약 30% 수준에 머물고 있어 대책을 다각화함. 이러한 한계를 개선하고자 AI 활용 상담을 적극 도입함.
- 주요 이용층은 10대~20대이며, 일본 방학 기간인 8월과 개학 직전 시기에 학생들의 위기 상담이 집중됨. 상담 시 “지금 죽고 싶습니까?”와 같은 직설적 질의를 통해 내재된 극단적 위기 요인 표출을 유도함.

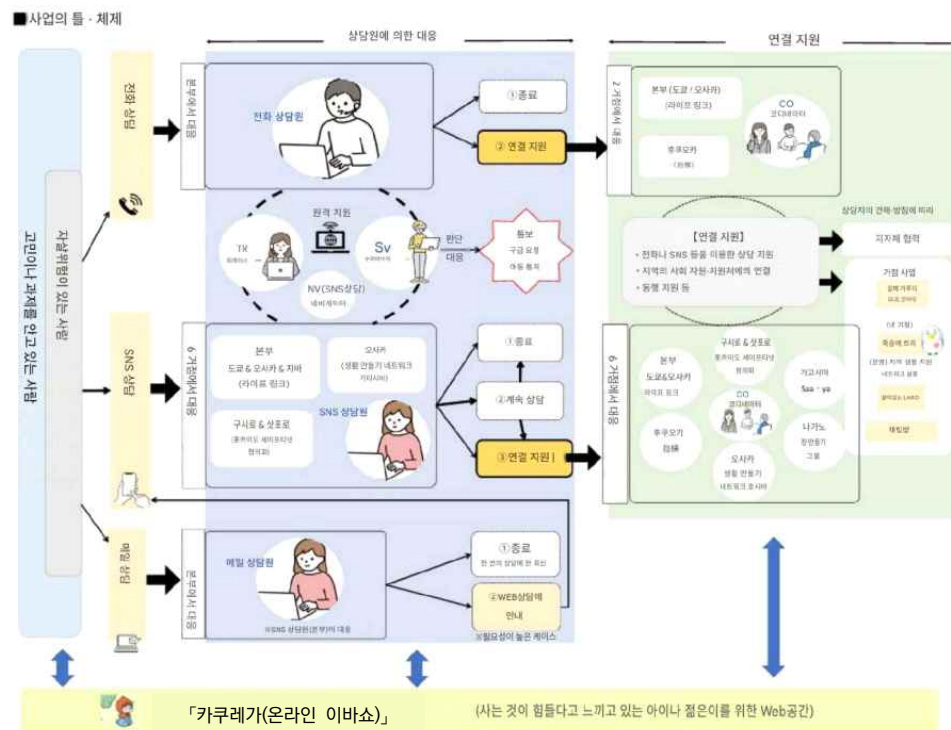
[그림 3] 라이프링크의 자살예방상담 채널(라이프링크 작성)

特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生き心地のよい社会」の実現をめざして、「つながり」をキーワードにした自殺対策、「いのちへの支援」に取り組んでいます



[그림 4] 라이프링크의 자살예방상담 운영 체계(라이프링크 작성)

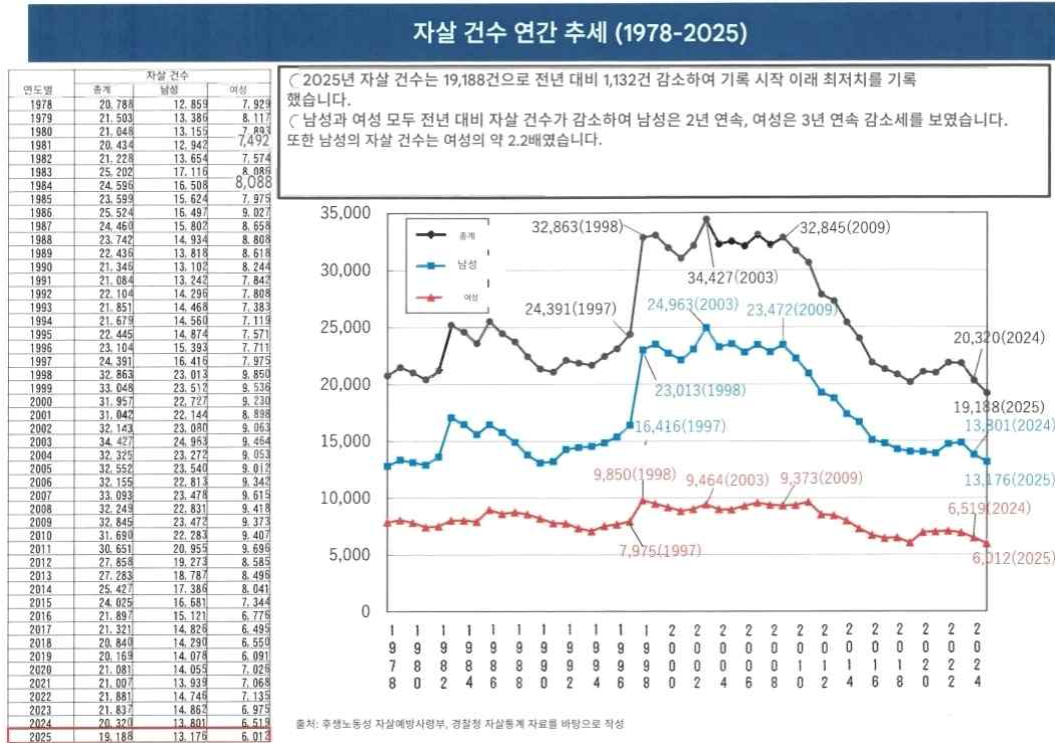


- AI 기술을 활용한 상담 데이터 분석 및 고도화
 - 전화상담 내용 문자 변환(STT) 활용: 전화상담 음성 내용을 실시간으로 문자(텍스트) 변환하는 시스템을 도입, 상담 내용을 효율적으로 자산화하고 데이터 분석에 직접 활용함.
 - 미연결된 70%의 이용자 흡수 및 상담 장벽 완화를 위해 AI 기반 온라인 안식처로 활용될 수 있는 ‘온라인 이바쇼(Ribai)’ 를 2년 전 개설해 가동 중임.
 - AI 시스템이 1차 입구 역할을 맡아 일상적 정서 대화를 소화하고 상담 데이터를 실시간 분석하며, 생명이 위급한 고위험군 신호 및 키워드가 감지되는 즉시 전문 상담원에게 실시간 연결되도록 하는 연계 체계를 구축함. 개별 상담사가 상담을 진행하고, 전화 상담은 AI를 활용한 실시간 텍스트화 되어 슈퍼바이저가 이들의 상담을 관리·지원하는 형식으로 운영되고 있음.
- 지자체 연계·사례관리 및 상담사 개인정보활용 예외 조항
 - 매달 50~70건(연간 700~750건)을 지자체 복지 행정 체계로 직접 연결하여 실무적 사례관리를 수행함. 변호사협회 등 법률 전문가 단체와 공식 협정을 맺고 전문 변호사를 매칭하며 상담 차트를 상호 공유함. 초진급 자살 시도 상황 시 매달 6~8건 경찰과 공조해 강제 구조 조치를 취함.
 - 상담사 개인정보활용의 예외 조항: 일본 자살대책 법령 및 규정상, 생명에 직결된 명확한 위기 징후(구체적 자살 계획 등)가 확인될 경우 개인정보보호 예외 조항이 마련되어 있음. 이에 따라 본인 및 부모의 동의가 없더라도 유관 기관(경찰, 지자체 복지 부서, 학교 등) 간에 고위험군의 위기 정보를 즉각 공유할 수 있도록 제도화되어 있음.
- 지자체 실적 평가 방식
 - 중앙정부와 JSCP는 단순 ‘자살 사망률 증감 결과’ 가 아닌, 지자체가 수립한 자살예방시행계획을 얼마나 성실히 수행했는지에 대한 ‘과정(프로세스)’ 을 모니터링하고 평가함. 이에 교부금 활용에 대한 평가보다는 지자체별 계획 수립, 수행 과정에서의 지원 등을 중심으로 사업이 운영됨. 전반적으로 일본의 경우, 자살 예방은 지자체의 법적 의무이자 고유 역할로 인식되어, 실적 우수 지자체에 예산을 차등 지원하는 등의 인센티브 제도는 별도로 운영하지 않음.

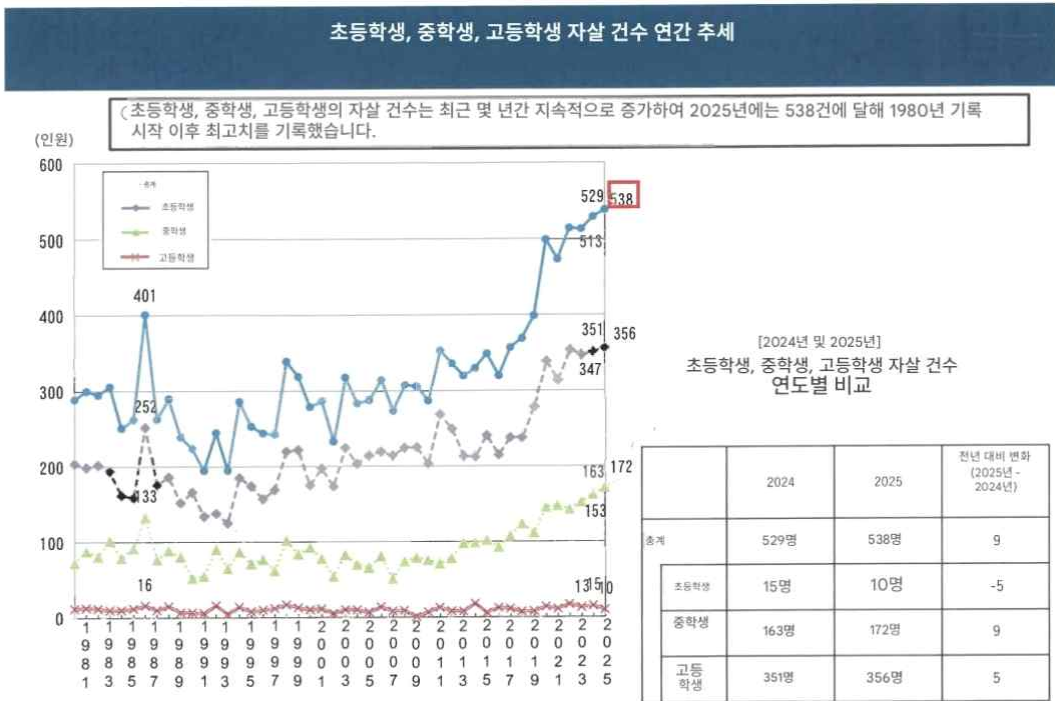
②	후생노동성(자살대책추진실)
일 시	2026년 6월 5일(금) 10:00~12:00
장 소	동경(후생노동성)
참석자	미야자키 치아키, 마루타니 유타카, 사토 유키(후생노동성 자살대책추진실), 오은혜(통역 담당), 박정우 과장, 신요한 사무관, 김찬희 주무관(보건복지부), 이구상 본부장, 서지혜 부장, 박준용 주임(한국생명존중희망재단), 이지영 본부장, 박찬영 프로(생명보험사회공헌재단), 전진아 선임연구위원, 이지영 연구원(KIHASA)

○ 일본 범정부 차원의 자살예방정책 추진 현황

[그림 5] 일본의 자살 현황 공유(후생노동성 작성)



출처: 후생노동성 자살예방사업부, 경찰청 자살통계 자료를 바탕으로 작성



출처: 보건복지부 자살예방사업부, 경찰청 자살통계 자료를 바탕으로 작성

- 자살종합대책대강 및 계획 수립: 국무총리 내각 및 범부처 장관급 회의를 거쳐 5년에 한 번씩 법정 계획인 ‘자살종합대책’을 심의·개정하고 있으며, 이 범정부 가이드라인에 따라 국가 차원의 체계적인 자살대책계획을 수립·추진함.
- 지자체 맞춤형 계획 가이드라인: 전국 47개 도도부현, 20개 지정도시, 약 1,700개 시정촌이 지역 실정과 자체 데이터 분석에 기반한 자살 계획을 수립할 수 있도록 후생노동성 차원의 ‘지역 자살 계획 가이드라인’을 책정·운용함.
- 전방위적 컨트롤타워 역할: 예산(교부금) 배분 체계 수립, 아동·청년 등 고위험군 집중 관리, 자살 관련 키워드 검색 배너 노출 등 온라인 유해정보 차단 및 자살 수단 규제, 언론 보도 가이드라인(WHO 지침 적용) 전파 등 범정부적 정책을 총괄함.

○ 후생노동성/JSCP-지자체-민간단체의 다원적 역할 구조

- 촘촘한 거버넌스 및 명확한 역할 분담: 중앙정부, 전문 공공 허브, 광역 지자체, 기초 지자체, 민간 NPO 단체가 횡단적으로 연계·협력 구조로 운영됨
- 후생노동성/SCP: 후생노동성이 정책 예산과 교부금을 총괄 지원하면, 지정 전문기관인 자살대책추진센터(JSCP)는 순환보직 공무원의 전문성 보완을 위한 전국 설명회 개최, 상시 컨설팅, 지역 자살 데이터 정밀 분석 및 연수 프로그램 운영을 전담함.
- 도도부현(광역)/시정촌(기초): 행정 역량을 갖춘 도도부현 레벨에서 다각적 협의회 구성을 주도하고 시정촌에 조언을 제공하며, 최일선 현장인 시정촌 단위에서는 보건복지·의료·노동·교육·경찰 등 유관기관이 직접 연계하여 자살 미수자 및 유가족에 대한 밀착 지원을 수행함.
- 민간단체(NPO): 라이프링크 등 전문 민간단체가 전화 및 SNS 위기 상담 실무를 주도하며, 정부는 약 20억 엔 규모의 예산을 공모 형태로 전폭 지원하되 외부 위원에 의한 엄격한 사후 평가 체계를 적용함.

○ 지역 자살대책 강화 교부금

- 안정적인 재정 확보: 당해 연도 교부금은 당초 예산 32.8억 엔에 물가 상승률 등을 반영한 보정(추가) 예산 21억 엔을 더해 총 53~54억 엔 규모로 운용 중이며, 민간단체 지원분을 제외하고 지자체에 직접 배분되는 순수 교부금은 약 30억 엔 규모임.
- 배분 및 매칭 방식: 지자체 신청 사업의 예산 범위 내 심사를 거쳐 배분하며, 일반 자살 예방 사업의 경우 국비 50%, 지방비 50% 구조의 매칭 펀드로 가동함.
- 국비 100% 전액 지원 특례(모델 개발 사업): 재해 지역의 상담·보건 인력 보강, 지역 내 자살 명소 순찰 강화, 아동·청년층 자살률 감소를 위한 선진적 모델 사업 등 특수성이 인정되는 사업에 한해 국가가 사업비 전액을 지원함.

○ 고위험군 대응 및 사회적 인프라 원스톱 연계

- 응급실 기반 사후 관리 고도화: 전국 300여 개 응급센터 중 70개소에 자살시도자 케이스 등록·관리 시스템을 구축해 4년째 운영 중이며, 응급의학과 의사·간호사·복지사 등 의료 전문가 대상 위기 대응 및 유대 형성 교육을 강화함.
- 온라인 및 물리적 자살수단 차단: 대형 포털과의 협력으로 자살 키워드 검색 시 상담 배너를 최상단 노출하고, 유해 정보는 경찰청에 유기적으로 통보하여 삭제 조치함. 특정 농약류의 공적 판매 금지로 효과를 거두었으며, 번개탄 등은 판매 사업자의 자발적

용도 확인 유도 방침을 적용함.

- 원스톱 사회 자원 매칭: 상담 과정에서 인지된 복합적 위험 요인을 해결하기 위해 경제적 취약자에게는 ‘생활궁핍자 지원 제도’를, 고용 문제가 있는 자에게는 고용지원센터(Hello Work) 등 전문 부서로 즉각 다이렉트 연계를 수행함.

○ 다부처 간 협력을 통한 종합적 접근 필요성 제기 및 시사점

- 보건의료 영역을 넘어선 패러다임 전환: 과거 20년 전 초기 대책 수립 시 정신보건적 접근에 치중했으나, 심리부검 결과 사망자들이 평균 4개 이상의 복합 스트레스(복지, 간병, 직장 내 과로사 스트레스 등)를 겪었음을 확인한 후 범정부 횡단 구조로 패러다임을 전면 전환함.
- 다부처 종합 접근의 필수성: 자살예방정책의 수립 및 시행은 특정 부처 단독의 행정력으로 불가능하며, 보건복지 외에 노동, 교육, 경찰 등 다부처 간 긴밀한 협력을 통한 종합적 접근의 필요성을 강력히 제기함. 지자체 전담 조직 신설 및 부단체장의 자살예방관 지정을 통한 본청 내 코디네이팅 구조 도입에 대해 긍정적으로 생각함

③	전국 자살유가족 연학회
일 시	2026년 6월 5일(금) 14:00~16:00
장 소	TKP Tokyo Station Conference Center
참석자	다나카 사치코, 이즈미 타가시, 사시키 히사시, 아케 히데히코(전국 자살유가족 연학회), 오은혜(통역 담당), 박정우 과장, 신요한 사무관, 김찬희 주무관(보건복지부), 이구상 본부장, 서지혜 부장, 박준용 주임(한국생명존중희망재단), 이지영 본부장, 박찬영 프로(생명보험사회공헌재단), 전진아 선임연구위원, 이지영 연구원(KIHASA)

○ 단체 소개 및 자살 유족의 사회적 여건

- 전국 자살유가족 연학회(全国自死遺族連絡会)는 일본 내 자살 유가족의 사회적 편견 해소와 당사자 의견의 정책 반영을 목적으로 설립된 전국 단위의 유가족 자조 및 권익 옹호 단체임.
- 자살 유족 권리 보호 연구회: 자살 유가족이 직면하는 다양한 제도적 불이익을 개선하고 적법한 권리를 보호하기 위해 당사자와 법률·학술 전문가 그룹이 연대하여 운영하는 실천적 연구 기구임.
- 유가족이 직면한 이중적 고충(취약성 및 사회적 책임 부담)
- 자살 유가족은 정신건강 및 심리적 관점에서 보호와 지원이 시급한 ‘재난 취약 집단’으로 여겨짐과 동시에, 일본 사회 특유의 분위기 속에서 가족의 자살에 대한 책임이나 비난을 직·간접적으로 떠안게 되는 이중적 고충에 노출되어 있음.
- 이러한 사회적 시선과 고립감 속에서 유족들이 스스로를 감추지 않고 상호 치유할 수 있는 안전한 소통 창구로서 자조모임으로 해당 단체가 시작됨.

○ 조직 규모 및 전국 자조모임 운영 현황

- 전국적 네트워크 구축: 현재 전국 약 4,000명 규모의 자살 유가족이 참여하고 있으며 지역별 자조모임 체계를 상시 안정적으로 가동함.
- 공공 정책 보완 및 사각지대 해소: 행정 및 공급자 중심 정책의 한계를 보완하고, 유가족에게 실질적으로 필요한 요구사항을 제도권 내 정책에 반영하기 위해 전국적 조직으로 확장·운영 중임.

○ 유족의 복합적 고충 해결을 위한 전문가 연계 및 지원

- 현실적 문제 해결을 위한 원스톱 지원: 자살 사건 이후 유가족에게 발생하는 법률적 분쟁이 다수 있음. 특히, 부동산 관련 이슈(고독사 및 자살 관련 특약, 임대인 측의 손해배상 청구 대응 등), 생명보험금 지급 절차 대응 등 복잡한 현실적 과제를 지원함.
- 법률전문가 매칭: 유가족이 고인의 선택에 대한 도덕적 책임이나 경제적 문제 등을 과도하게 부담하게 되거나 부당한 사회적 비난의 표적이 되지 않도록, 변호사 및 손해사정사 등 분야별 전문가 풀(Pool)을 활용하여 권리 구제 및 전문 컨설팅을 제공함.

○ 향후 자살 예방 연구의 발전 방향 제언

- 전국 자살 유가족 연구회는 자조 모임 및 전문가 지원 외에도 그들의 입장에서 연구 수행 및 책자 제작 등 학술적인 활동도 수행하고 있음.
- 기존 자살 연구에서 유가족을 다루는 연구는 거의 없음. 자살 유가족의 현실적인 상황과 이들의 목소리를 반영하여 현행 정책의 실질적인 변화와 진전을 유도할 수 있는 현장 밀착형 학술 연구의 고도화가 요구됨.
- 해외 사례 및 기존 문헌의 단순 인용 수준을 탈피하여, 일본 현지 당사자와 유가족의 구체적인 삶의 궤적 및 내면적 고통에 직접 접근하는 정밀한 연구 필요성을 제기함. 특히, 유가족 활동가들이 오랜 기간 현장에서 축적해 온 방대한 당사자 경험 데이터와 심층 인터뷰 등 정성적 조사 기법이 학술 연구에 적극적으로 융합될 필요성이 있음.
- 청소년 및 청년층 자살 급증, 수단 및 동기의 다각화 등 최근 사회 변화에 따라 다양화된 자살 양상의 복잡성을 심층적으로 규명할 수 있는 분석 연구가 필요함.
- 현재 경찰청 통계 등 정량 데이터 기반의 거시적 분석에 다소 편중되어 있어 개별 케이스를 분석하는 등의 정성적 연구도 활발히 수행되어 양적/질적 연구가 균형있게 발전할 필요가 있음. 향후 실효성 있는 자살률 감소를 위해서는 표면적으로 드러나는 통계 분석을 넘어 개별 사례를 추적·분석하는 심층적 연구의 필요성을 강조함.

전국 자살 유가족회 발간 책자
(사례 인터뷰 모음집, 사례별 Q&A) ▶



① 자살대책추진센터(JSCP), 라이프링크(Life Link)



② 후생노동성



③ 전국 자살유가족 연락회



自死遺族とうきょう自助グループ
みずべの集い
<https://amoblo.jp/mizubenoatakoi/>

明 英彦
hidehiko ake

一般社団法人 全国自死遺族連絡会 理事
<https://www.zemiren.com/>

〒143-0023 東京都大田区山王 3-35-8-201
TEL 090-6528-5701
E-mail 7260ake@gmail.com

共同通信社 対応サイト

一般社団法人 共同通信社
Kyodo News

QRコード

佐々木 央

〒105-7201
東京都港区東新橋1-7-1
1-7-1 Higashi-Shimbashi,
Minato-ku, Tokyo
105-7201 Japan

編集局メディアセンター
デジタル編集部
サイト運営チーム
47NEWS
記者 (客員編集委員)

Tel 03-6252-8081
Fax 03-6252-8082
携帯 090-2145-0117
E-mail sasakip@ashii@gmail.com

一般社団法人
全国自死遺族連絡会

代表理事 田中 幸子
Sachiko Tanaka

〒981-0902 仙台市青葉区北沢1-13-1-1803
TEL/FAX 022-717-5066
携 帯 090-3535-0917
E-mail x2sefe@tma.biglobe.ne.jp