 인천광역시	보 도 자 료		재외동포청 최적지 인천
	배포일자	2023년 4월 3일(월) 총 4매	
담당 부서	건강증진과	담당자	• 정신건강팀장 이은실 ☎440-1581 • 담당자 심연희 ☎440-1582
사진(이미지)	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음
보 도 시 점			
배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다			

인천시, 봄철 자살예방활동 강화

- 자살 빈번한 3~5월, 자살예방서비스 보다 촘촘하게 -
- 24시간 자살예방(1393) 정신건강(1577-0199) 상담 -

인천시가 자살률이 급증하는 봄철(3월~5월), 자살예방활동을 강화한다.

인천광역시(시장 유정복)는 자살 빈발 경향을 보이는 3월~5월, 자살예방을 위한 홍보활동을 집중적으로 실시하고 어려움을 겪는 시민을 적극적으로 발굴해 촘촘한 자살예방서비스를 제공할 계획이라고 밝혔다.

겨울에 상대적으로 낮았던 자살률이 봄철에 증가하는 것은 세계적인 현상으로 봄철 일조량 증가, 꽃가루, 미세먼지 등 계절적 요인과 구직·졸업·입학 등 환경적 변화, 불면증·우울증 재발, 상대적 박탈감 등 다양한 원인이 있는 것으로 알려져 있다.

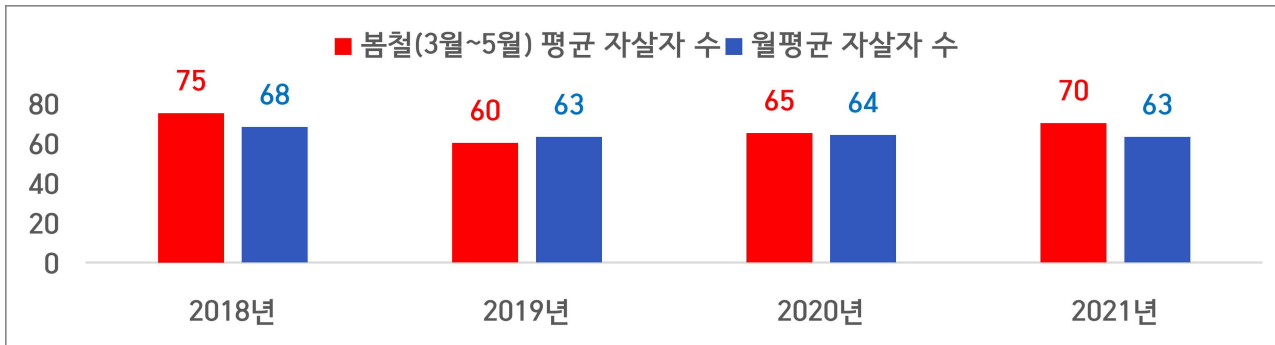
인천시의 자살 빈발 시기도 유사한 경향을 보이고 있다. 2021년의 경우는 12월 자살자 수가 가장 많았지만 매해 봄철(3월~5월)의 평균 자살자 수(70명)가 월 평균 자살자 수(63명)보다 많은 것으로 나타났다.

◆ 연도별 자살 빈발 시기

(전국) ('18) 3월, ('19) 5월, ('20) 7월, ('21) 3월

(인천) ('18) 4월, ('19) 5월, ('20) 2월, ('21) 12월

◆ 인천시 봄철 평균 자살자 수 현황



코로나 팬데믹을 겪으며 자살이 급증할 것이라는 우려에 비해 2021년 전국 자살률은 소폭 상승했고 인천시는 소폭 하락했다.

그러나, 포스트 코로나 시기 사회 전반에 사회경제적 문제, 사회적응 문제, 정신건강지표 악화 등 여러 어려움이 산재되어 있어 재난 발생 후 2~3년이 지나 자살률이 급증했던 과거 사례로 미루어 안심할 수 없다.

이번 봄철 자살예방 홍보 키워드를 ‘소통’으로 정한 인천시는 ‘힘들면, 힘들다고 말해요, 그래도 괜찮아요!’를 자살예방문구로 선정하고 다양한 홍보활동을 펼친다.

지하철 역사 등을 비롯한 다중이용시설과 유관기관 온라인 홍보채널을 연계해 ‘힘든 시기를 겪는 누구나 도움을 요청할 권리가 있음’을 알리고 TBN 교통방송과 함께 캠페인도 진행한다.

또한, 선별검사 접근성을 강화해 자살고위험군 조기 발견률을 높이고 등록관리 중인 자살고위험군 관리도 집중·강화할 계획이다.

힘든 시기를 겪는 누구나 도움을 요청할 권리가 있으며, 적극적으로 도움을 요청할 수 있다.

지역별로 마련된 정신건강복지센터(자살예방센터)를 통해 정신건강전문가와 대면상담을 받을 수 있으며, 언제든지 자살예방상담전화(1393), 정신건강상담전화(1577-0199) 24시간 상담이 가능하다. 또한 인천광역시자살예방센터 누리집(www.ispc.or.kr)을 통한 온라인 상담 및 마음건강 자가진단으로도 도움 받을 수 있다.

김석철 시 보건복지국장은 “자살예방의 첫걸음은 스스로의 마음을 돌보는 것이고, 자살예방의 지름길은 서로가 서로의 생명 연결고리가 되어 주는 것이다”라며 “누구든지 힘들면 힘들다고 말하고, 어려운 시기를 겪고 있는 주위 사람에게 봄처럼 따듯한 위로와 관심을 가져달라”고 말했다.

<붙임> 자살예방 홍보물

※ 우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나 주변에 어려움을 겪는 가족·지인이 있을 경우 자살예방 상담전화 ☎1393, 정신건강 상담전화 ☎1577-0199, 희망의 전화 ☎129, 생명의 전화 ☎1588-9191, 청소년 전화 ☎1388 등에서 24시간 전문가의 상담을 받을 수 있습니다. 인천광역시자살예방센터 홈페이지를 통해 마음건강자가진단 및 온라인상담실을 이용할 수 있습니다.

마음에 온, 생명을 온

To. 그 무엇보다 소중한 당신 ♡

**힘들면,
힘들다고 말해요.
그래도 괜찮아요!**



언제든 당신의 마음을 들겠습니다.

자살예방
상담전화

정신건강
상담전화

온라인
상담실

1393

1577-0199

