

		<b>보 도 자 료</b>			<b>수도권매립지 종료</b>	
		배포일자	2022년 3월 31일(목) 총 3매			
담당 부서	건강증진과	담당자	• 정신건강팀장 유정철 ☎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 자살예방 집중관리 나선다

- 3~5월 자살 고위험시기 ... 힘들 땐 도움을 요청 하세요 -  
- 자살예방(1393) · 정신건강(1577-0199) 24시간 상담 가능 -

인천광역시는 자살자가 급증하는 봄철(3~5월)을 맞아 홍보활동을 통한 자살 예방 집중관리에 나섰다.

봄철 자살률 증가는 세계적인 현상으로, 일조량 증가 · 미세먼지 · 꽃가루와 같은 계절적 변화와 졸업 · 입학 · 구직 등 환경적 변화가 상대적 박탈감과 불면증, 우울증으로 이어져 자살의 원인으로 작용하는 것으로 알려져 있다.

- 연도별 자살 빈발 시기 : ('16) 3월, ('17) 5월, ('18) 3월, ('19) 5월, ('20) 7월, ('21) 3월  
- 2~3월 자살자수 추이 :  
( '20)2월 993명 → 3월 1,149명(15%↑) / ('21)2월 952명 → 3월 1,255명(30%↑)

특히 올 봄은 코로나바이러스감염증-19의 장기화로 인해 정신적, 육체적, 경제적 문제로 인한 스트레스가 증가해 정신건강악화와 자살률

의 급격한 증가가 우려되고 있다.

또한, 2018년 보건복지부가 실시한 자살실태조사에 따르면 ‘자살을 생각한 적이 있는 사람’ 중 95%가 상담경험이 없는 것으로 나타난 만큼 어려움을 겪는 시민의 적극적인 발견과 관리가 절실한 상황이다.

인천시는 힘든 시기를 겪는 시민에게 지역별로 마련된 정신건강복지센터(자살예방센터)의 적극 활용을 당부했다.

어려움을 겪는 사람은 누구나 도움을 요청할 권리가 있으며 ▲자살예방상담전화(1393)와 ▲정신건강상담전화 (1577-0199)를 통해 24시간 전문가의 상담을 받을 수 있다.

이밖에도 ▲희망의 전화(129) ▲생명의 전화(1588-9191) ▲청소년 전화(388) 등과 인천광역시자살예방센터 홈페이지([www.ispc.or.kr](http://www.ispc.or.kr))의 마음건강자가진단 및 온라인 상담실을 통해서도 도움을 받을 수 있다.

정형섭 시 건강체육국장은 “코로나19 감염우려로 서로 접촉을 피하는 생활패턴이 형성되고 있지만 주위 사람에게 관심을 갖는 것만으로도 자살예방의 시작점이 될 수 있다”면서 “서로가 마음의 안부를 묻고, 힘들어하는 사람이 용기를 내어 도움을 요청할 수 있도록 관심을 가져달라”고 말했다.

<붙임> 도움제공 정보기관 안내

삶의 희망이 보이지 않을 때  
**고민하지 말고  
연락주세요!**



<b>정신건강 지원</b>	<b>자살예방상담전화</b> <b>1393</b>	<b>정신건강상담전화</b> <b>1577-0199</b>	<b>생명의전화</b> <b>1588-9191</b>	시군구 정신건강복지센터 또는 자살예방센터
<b>청소년·청년 지원</b>	<b>청소년상담</b> <small>전화상담·사이버상담 문자상담</small> <b>1388</b>	<b>청소년 모바일 상담센터</b> <small>카카오톡·메신저·앱 1661-5004 문자상담</small> <b>다들어줄게</b>	<b>온라인청년센터</b> <small>카카오톡·일시전 상담</small> <b>youthcenter.go.kr</b>	
<b>취업·여성·노인 지원</b>	<b>고용노동부 고객상담센터</b> <b>1350</b>	<b>여성세로일하기센터</b> <b>1544-1199</b>	<b>여성긴급전화</b> <b>1366</b>	<b>노인일자리 정보 안내</b> <b>1544-3388</b>
<b>복지·생계 지원</b>	<b>보건복지상담센터</b> <b>129</b>	<b>지역민원상담센터</b> <b>120</b>	<b>읍면동 주민센터</b>	시군구 행정복지 지원단  <b>복지로</b> <b>bokjiro.go.kr</b>
<b>서민 금융·법률 지원</b>	<b>서민금융콜센터</b> <b>1397</b>	<b>신용회복위원회</b> <b>1600-5500</b>	<b>대환법률구조공단</b> <b>132</b>	


보건복지부 한국생명존중희망재단 IMH 인천광역시자살예방센터





