

SPRING

두 얼굴의 계절

봄 자살은 예방 가능합니다!



스프링 피크란?

[SPRING PEAK]

봄철에 자살률이 급증하는 현상으로,
우리나라 및 전 세계에서 공통적으로 나타나며
최근 3년간 자살률이 높았던 시기는
'21년 3월, '22년 4월, '23년 5월이었습니다.



봄 자살 증가현상의 원인

봄은 학기나 업무가 시작되면서 적응 스트레스가
폭증하는 시기이자 새로운 사회 활동과 온갖 행사들로 인해
상대적 박탈감과 사회적 수치심을 극도로 느낄 수 있는 계절입니다.

스프링피크 위험인자

새로운 학기 또는 업무 시작

상대적 박탈감

타인과의 비교

사회적 수치심

기대에 대한 압박

적응 스트레스 폭증

증상

봄철 우울증의 대표적인 증상은 우울감과 무기력감으로, 맑은 날씨와 달리
흥미가 없고 피로감을 느끼며 집중력과 기억력이 떨어지기도 합니다.
부정적인 생각이 늘고 죽음에 대해 생각하거나 시도할 수 있습니다.



봄 자살 증가현상의 원인

1. 깨진 약속 효과

- ❁ '새로운' 수식어를 붙이는 기다림의 계절 봄
- ❁ 기대했던 봄의 약속이 깨져 심리적 절망감이 자살로 이어짐
- ❁ 무너진 마음이 자살로 이어진다는 심리적 원인설

해결 방안

봄 스트레스와 실망감을 줄일 수 있는 충분한 공감과 위로가 필요!

2024년 마음돌봄토크
“상대의 입장을 온전히 이해하는
공감의 대화” 유튜브 시청하기



2. 소진 후 에너지 효과

- ❁ 겨울동안 우울 증상과 징후들로 지침
- ❁ 지쳤다가 에너지가 올라오는 봄에 자살할 힘을 얻음
- ❁ 봄을 맞이하며 오히려 역설적으로 자살을 실행

해결 방안

자살 경고징후를 잘 알아차리고
우울한 사람의 봄 앞이를 잘 돌보기

2024년 마음돌봄토크
“자살 위험 신호 알아차리기
: 내 마음, 너의 마음, 우리의 행동”
유튜브 시청하기



봄 자살 증가현상의 원인

3. 감정 불안정 - 동요

- ❁ 늦봄과 초여름에 조울증 환자 증가
- ❁ 감정조절이 어려운 사람들은 봄의 자극에 감정 동요
- ❁ 여러 자극은 불안감을 상승시켜 자살 증가 원인이 됨

해결 방안

조울증 환자를 비롯, 감정조절이 어려운 다양한 정신장애를 가진 사람들에게 대한 교육과 예방이 중요!

우리의 이웃, 가족의 소중한
생명을 지키는 S-생명지기 되기
edu.suicide.or.kr



4. 대기오염의 노출

- ❁ 대기오염, 황사와 미세먼지 노출 증가는 스트레스 호르몬을 과다 분비시킴
- ❁ **미세먼지 위험 1**
: 운동하지 않은 40대 이상의 남성
- ❁ **미세먼지 위험 2**
: 5년 이내의 우울증 진단 여성

해결 방안

봄철 심각한 미세먼지와 황사에 대한 대책은 중요한 자살예방정책 중 하나!

2024년 마음돌봄토크 #1
“봄철 자살을 예방하기 위해 우리가
해야 할 일” 유튜브 시청하기



봄 자살 증가현상의 원인

5. 염증 유도 자살효과

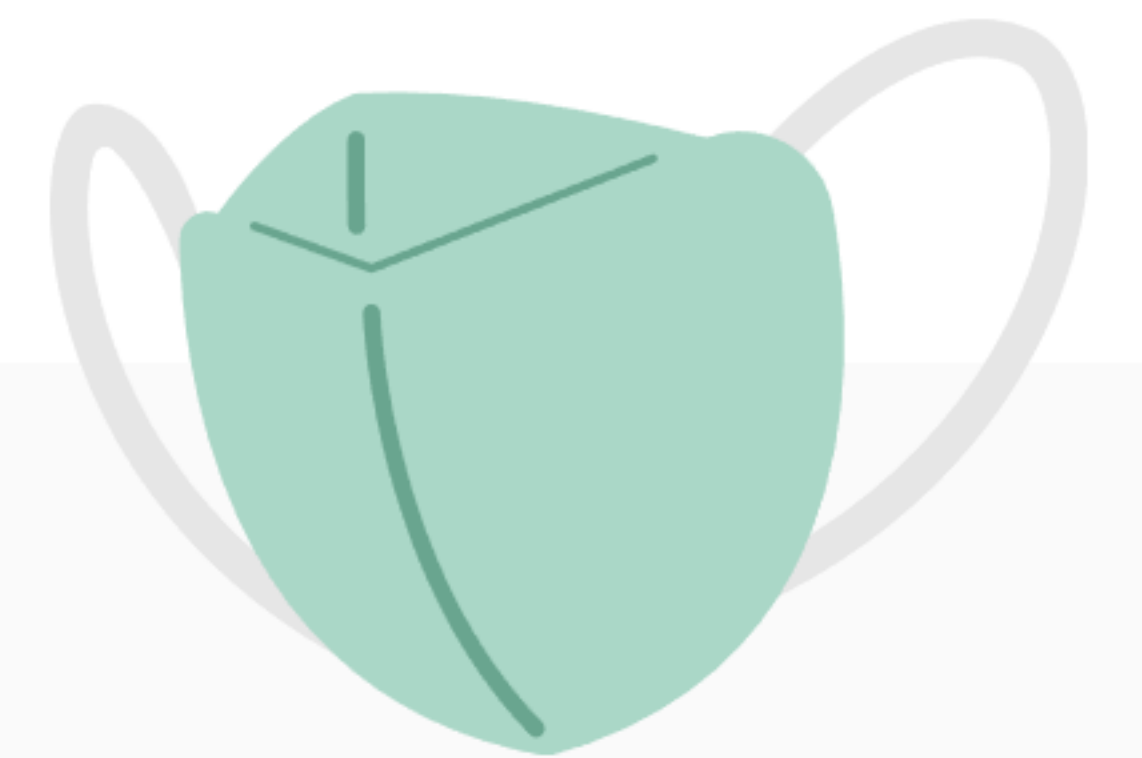
- ❁ 꽃가루가 가장 높게 퍼지는 시기에 자살률이 높음
- ❁ 꽃가루를 통한 염증 반응
: **사이토카인*** 활성화
- ❁ 봄을 맞이하며 오히려 역설적으로 자살을 시행
- ❁ 염증 및 치료 과정에서의 스트레스

면역세포로부터 분비되는 단백질로,
면역조절제로서 특정 수용체와
결합해 면역반응에 관여함

꽃가루를 통한 염증이
우울과 자살을 부추기는 뇌회로 자극

해결 방안

봄날의 신체 건강과 면역 강화가 중요한 자살 예방책이며,
심각한 염증 환자의 우울을 잘 살펴보아야 함



자살은 예방 가능하며, 우리 모두가 할 일입니다.

봄에 아픈 사람들, 동요하는 사람들을 특별히 잘 보살피고,
친절과 공감을 통해 연민의 경험과 연대의 네트워크 속에서
사람들이 함께하면 **확실히 생명을 살릴 수 있습니다.**

봄 자살예방, 함께해 주세요!

- 김현수 명지병원 정신건강의학과 교수

2024년

자살예방 상담전화



더 이상 혼자가 아닙니다
당신곁엔 **109**
자살예방상담전화

이제 마음이 힘들 때는 '109'로 전화주세요.