

봄생명사랑캠페인

자살의 위험징후

징후에 반응하면
자살예방 가능합니다.

0, X 퀴즈

자살을 생각하고 있는 사람들은
남에게 알리지 않는다?

정답: X

차라리 내가 죽었으면
좋겠어..

세상의 내 편은
없는 것 같아.



죽으면 다 나아질까?

많은 연구결과에서 자살(시도)자는
자살 의도를 타인에게 이야기하는 것으로 나타났습니다.

10명 중 9명이 보내는 사망 전 자살 징후

자살징후란?

죽음에 대한 직접적인 언급, 주변 정리, 수면 상태 변화 등 언어, 행동, 정서적 변화를 말하며 2021년 심리부검 면담 결과보고서에 따르면 자살자의 94%가 사망 전 '자살징후'를 보내는 것으로 나타남



언어

- 직접적 표현

"죽으면 끝이지 뭐. 이렇게 살 바에야 죽는 게 나아."

- 간접적 표현

"아무도 나를 위로해 주지 않아요. 힘들고, 외로워요."



행동

- 수면 및 식사상태 변화

- 자살계획 및 주변정리

- 집중력 및 수행 저하

- 자해행동, 물질 남용 행동

- 평소와 다른 비일상적 행동

- 외모관리 무관심 등



상황

- 경제적 어려움

- 가정불화

- 외로움

- 소외감

- 질병

- 상실에 대한 경험 등

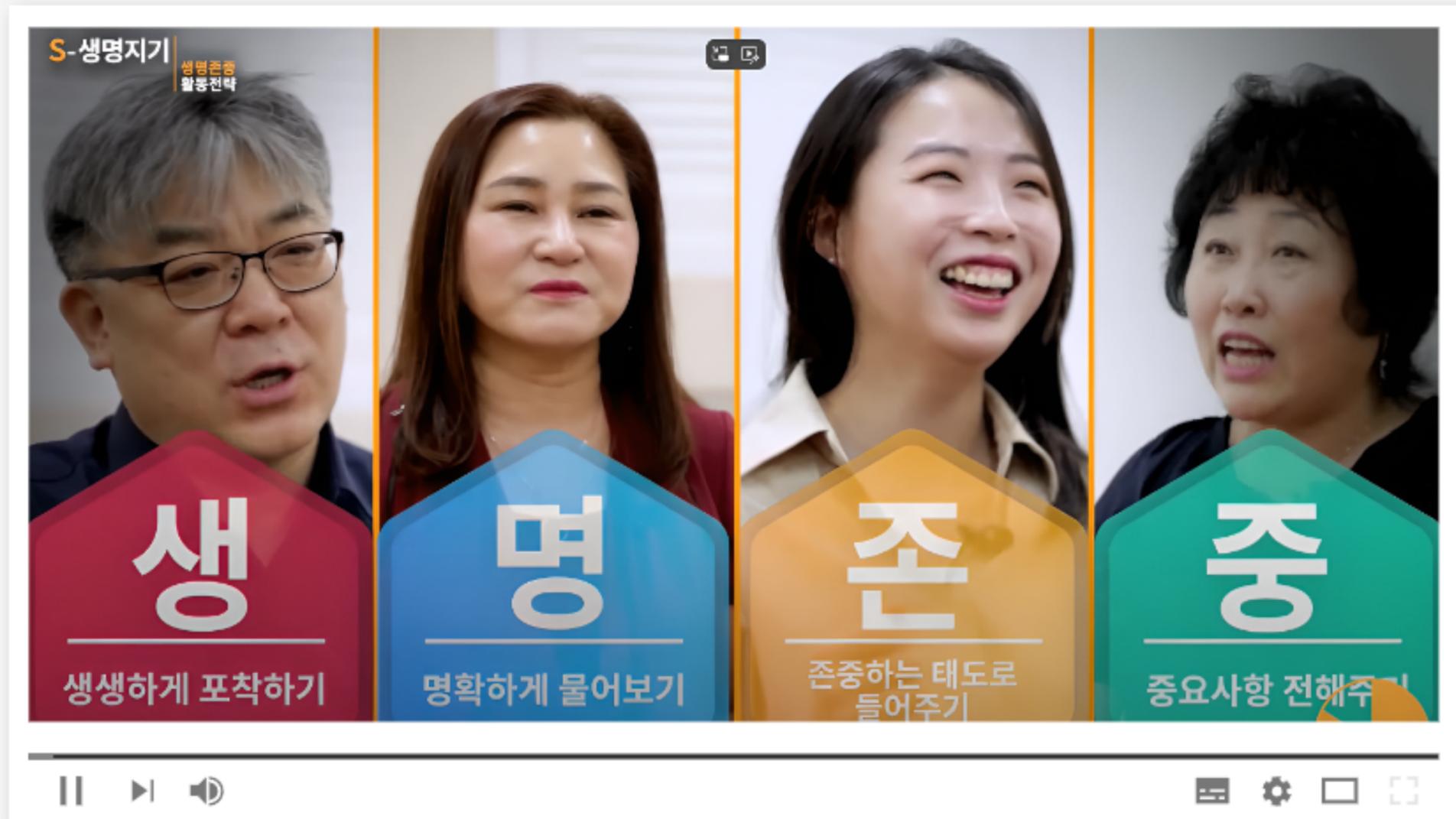
자살위험 예고신호를 발견한다면, 적극적인 관심과 도움을 주어야 합니다.



그 이유는?

- 자살시도자에게 **자살에 관한 질문**을 하는 것은 자살위험성을 낮춰줌
- **자살은 예방가능**하며, 누구나 자살예방에 힘을 보탬 수 있음
- 그러나 **나 혼자 막을 수 있다고 생각해서는 안됨**

'생명존중' 전략을 통해 자살 골든타임 지켜내기!



출처 | 서울시자살예방센터, 생명지킴이 행동지킴 “생명존중 활동전략” 교육영상

자살예방 실천을 위한 'S생명지기' 교육 바로가기 ▶

* S-생명지기 교육을 모두 받으면 생명지킴이 수료증이 발급됩니다.



'생명존중' 활동전략

<p>생생하게 포착하기</p>	<p>자살 위험신호를 보내고 있는지, 언어, 행동, 상황의 변화를 포착해 주세요.</p>
<p>명확하게 물어보기</p>	<div data-bbox="884 1204 2013 1827" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 20px; padding: 15px; background-color: #e0f2f1; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>"자살하고 싶다는 생각을 하고 있나?" "구체적으로 자살계획을 세웠나?" "자살수단에 대해 확보한 상태인가?" "언제 자살을 시도할지 정했나?" "과거에 자살을 시도해 본 적이 있나?"</p> </div> <p>자살에 대해 생각하고 있는지 명확하게 물어봐 주세요. 최근에 무슨 일이 있었는지, 혹시 자살에 대해 생각하고 있는지 물어보며 이야기를 시작해야 합니다.</p>

'생명존중' 활동전략

존중하는
태도로
들어주기

"많이 힘들었겠구나"
"무슨 일이 있었는지 좀 더
이야기를 해줄 수 있을까?"

비난이나 조언하지 말고, **있는 그대로** 이야기를 들어주세요.

중요사항
전해주기

자살생각으로 힘들어하는 사람에게 **전문기관**을 알려주고, 동의를 받아 **연결**해 주세요.

- 자살예방 상담전화 ☎109

신변안전에 대한 응급개입이 필요한 경우에는



출처 | MBC뉴스, 구민지 기자, '21.05.13, '마포대교 극단 선택 시도 남성 막아...고등학생들 소방서장 표창'

대상자 동의 없어도 112와 119에 바로 신고

생명을 구하는 역할 여러분이 함께해 주세요.

개인의 실천, 그 작은 변화가 모여 큰 힘이 될 수 있습니다.

자살예방 상담전화



우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나
이런 어려움을 겪는 가족, 지인이 있을 경우
자살예방 상담전화에서 **24시간 전문가의 상담**을 받을 수 있습니다.