

봄철, 자살 고위험 시기... 예방부터 치유까지 총력

자 살률 1위라는 '자살공화국' 오명을 쓴 우리 사회에서 스스로 목숨을 끊는 일을 예방하기 위해서는 중앙 정부 못지않게 지방자치단체들의 역할이 매우 중요하다.

이에 남원시가 봄철 자살 고위험 시기(스프링피크)를 맞아 자살 사망을 예방하고 생명 존중 분위기를 조성하기 위해 자살 예방 사업에 총력을 기울이고 있어 관심이 집중된다.

봄철 자살 고위험 시기는 우리나라 뿐 아니라 전 세계적으로 나타나는 현상으로, 감정을 조절하는 신경전달물질인 세로토닌 수치가 온도와 일조량 등에 반응하는데 날씨 변화가 심한 3~5월 봄철에 우울증 환자가 증가하고 자살률이 높아지는 현상을 말한다.

이러한 자살 고위험 시기 자살사고를 예방하고 정신건강 상담이 필요한 사람들을 위해 남원시보건소와 남원시 정신건강복지센터가 추진하고 있는 자살 예방사업을 살펴본다.

▲정신건강 인식 개선 캠페인

남원시의 자살 사망률은 지난 2022년 기준으로 10만명 당 29.3명으로 전국 25.2명, 전북 26.1명보다 높아 자살예방 사업이 절실히 필요하기에 시는 자살 고위험 시기에 자살 사고를 예방하고 생명 존중 분위기를 조성하기 위해 '자살예방 및 정신건강 인식개선 캠페인'을 실시하고 있다.

특히, 봄철 자살 고위험시기를 기점으로 관내 전통시장 4개소(8회), 요천면, 경할서·소방서 등 여러 곳에서 인식개선을 위한 캠페인을 진행하며, 시장 상인과 이용객을 대상으로 정신건강증진사업 홍보물과 리플릿을 배부하고, 농약 음독사고 예방을 위해 안전한 농약 사용과 보관법도 안내하고 있다.



▲자살 수단을 통제 및 추락 예방사업

남원시는 자살 수단에 대한 접근성을 원천 봉쇄하기 위해 자살 시도를 방지할 목적으로 남원시는 다양한 자살수단 통제사업을 추진하고 있다.

실제로 농약안전보관함의 경우 현재까지 828개를 보급·관리 중이며, 5월 이후 농약음독 자살시도자가 많은 마을을 우선 선정, 100여개를 추가 보급할 예정이다.

또한, 2019년 6월 슈퍼마켓 협동조합과 업무협약을 체결한 '생명사랑 실천가게'를 통해 관내 46개 슈퍼마켓에서 번개탄을 보이지 않는 곳에 보관, 구입을 희망하는 사람이 있으면 용도를 확인 후 판매하고 있도록 안내하고 있으며, 지난 2023년에는 남원대학교를 비롯한 요천 주변 다리 3개소에 자살방지 안내문구를 부착하여 자살 고위험군이 적시에 도움을 받을 수 있도록 다양한 방법으로 자살 사고를 예방에 힘쓰고 있다.

▲생명지킴이 양성교육

남원시보건소와 정신건강복지센터는 연영에 관계없이 모든 시민이 자살문제의 심각성을 알고 생명존중에 대해 비합리적인 태도를 습득할 수 있도록 생애주기별 맞춤 프로그램도 운

영하고 있다.

취학 전 어린이부터 100세 어르신까지 모든 시민을 대상으로 ▲정신건강검사▲자살예방교육▲원예요법▲미술요법▲감정요일 아로마 테라피 등의 생애주기별 자살예방사업을 다양하게 이루어지고 있다.

특히 출산 전·후의 임신부를 대상으로 하여 산전·후 우울증에 관한 정보를 제공하고 우울증 검사를 진행하는 등의 예방교육을 실시하고, 2023년에는 남원시 사회보장협의체와 함께 중·장년층 남성을 대상으로 하는 한국생명존중희망재단의 공모사업 '생명애전'을 운영해 큰 호응을 받은 바 있으며, 이 사업으로 1,000명 이상에게 우울증 검사를 진행, 스트레스 고위험군 281명을 상담 등록 관리하고 98명의 우울증 고위험군을 발굴하여 현재까지 정신건강복지센터에서 관리 중이다.

▲'마음 아픔도 치유합니다'

남원시 정신건강복지센터는 마음을 다스리는 치유책도 다채롭게 운영하고 있다.

실제로 남원시는 3~4월 중 2020년 집중호우에 따른 수해 지역주민의 트라우마 해소를 위해 정신건강복지센터의 정신건강전문요원이 14개 마을을 방문, 심리검사를 실시하고 그중 2개 마을에 대해서는 호남권 트라우마센터와 연계해 안정화 프로그램과 용품을 지원했다.

이 밖에도 무인 정신건강 검진기를 시정과



생명 존중 분위기 조성 위해
정신건강 인식개선 캠페인 실시
자살 시도 방지... 자살수단 통제
생애주기별 자살예방사업 다채
마음 다스리는 치유책도 운영
올해부터 생명존중 안심마을 조성



남원의료원에 설치, 누구나 상시 우울증, 스트레스, 외상 후 스트레스 등 자가 검사를 할 수 있고, 본인 등의 시 정신건강검진센터로 연계, 센터에서 정신건강전문의 정신건강 전문상담(마음건강주치의)과 치료비 지원의 혜택을 받아 볼 수 있다.

▲생명존중 안심마을 조성·운영

남원시는 읍면동 단위 지역사회 내 자원과 네트워크를 활용, 통합적으로 자살예방에 나서고 있다.

이와 관련 자살 감소를 위해 2024년부터 '생명존중 안심마을'을 운영함에 따라 오는 12월까지 읍면동 신청을 받아 선정된 7개 읍면동(송동면, 금지면, 대강면, 사매면, 보절면, 산내면, 향교동)을 대상으로 6개 영역기관(보건의료, 교육, 복지, 지역사회, 공공서비스 등)이 참여 △고위험군 발굴 △개입 △연계 △자살예방 인식개선 캠페인 △생명지킴이 교육 △자살 고위험군 맞춤형 서비스 지원△자살위험수단차단 등 5개 활동 펼친다. 6개 영역기관은 총 51개 기관이 함께하며 기관에서는 방문객

우울증 선별검사를 실시, 고위험군을 정신건강복지센터에 의뢰하고, 기관 내 정신건강 홍보물을 비치 및 자살예방의날 캠페인을 동참과 생명지킴이 교육도 진행한다.

최경식 남원시장은 "남원시에서는 촘촘하게 자살예방에 매진하고 있다며, 소중한 시민의 생명을 지키고 살리는 일이 지자체의 매우 중요한 책임과 의무이기에 앞으로도 시민의 생명과 안전을 위해 총력을 기울이겠다"라고 밝혔다. /남원=김기두 기자



전주매일 캠페인