

# 강북구보건소 생명존중 사업안내



강북구보건소는 지역 내 자살률 감소를 위해 관내 기관 및 단체와 협력하고 생명지킴이 양성 및 다양한 사업을 진행하고 있습니다.

- 자살예방 전문인력 상담으로 자살위기관리 및 지역서비스 연계
- 지역주민 마음건강 검사 및 자살위험성 평가
- 방문간호사, 사회복지공무원, 경찰, 통장 등 지역 자원과 협력
- 강북구민 생명존중 문화조성을 위한 캠페인 등 홍보 활동

## 생명지킴이 양성 및 활동

### 생명지킴이란

자살위기 신호를 보내고 있는 사람을 발견하면 전문기관에 의뢰하여 도움을 줄 수 있는 사람입니다.

### 생명지킴이 양성교육

- 대상 강북구민 누구나
- 교육시간 3시간
- 문의 강북구보건소 지역보건과  
02-901-4841

### 생명지킴이가 하는 일

- 자살위험군 1:1 연결하여 방문 또는 전화를 통해 말벗 서비스 등으로 우울감 및 외로움 해소
- 정서적 지지를 통한 밀착형 자살예방사업 진행

## ! 도움받을 수 있는 연락처 !



강북구보건소 지역보건과  
02-901-4841



강북구정신건강복지센터  
02-985-0222



자살예방 상담전화(24시간 통화가능)  
1577-0199

## ! 찾아오시는 길 !



• 지선버스 1165번, 간선버스 152번 : SK아파트 하차(도보 7분)



- 미아사거리역 ①번출구 롯데백화점 앞  
지선버스 1115번 승차 → 강북구보건소 삼각산분소 하차
- 미아사거리역 ①번출구 롯데백화점 앞 마을버스 강북08번,  
강북12번 승차 → 강북구보건소 삼각산분소 하차
- 경전철(우이신설선) 솔샘역 ①번출구 SK아파트 앞  
지선버스 1115번 승차 → 강북구보건소 삼각산분소 하차



01197 서울특별시 강북구 삼양로19길 154(미아동) 강북구보건소삼각산분소 2층  
T 02-901-4841 F 02-901-7769 http://ehealth.gangbuk.go.kr

희망  
강북

관심과 소통의  
문화

생명사랑은  
사랑입니다

소중한 생명!  
지킬 수 있습니다

설문지 작성 후,  
관리사무소에 제출해주세요.  
홍보물을 드립니다.  
생명존중팀 ☎ 901-4841~9

강북구보건소



## 우울감이 심하거나 마음건강에 대해 도움이 필요하시면 전문가에게 상담 받으세요

강북구민을 대상으로 전문의가  
정신건강 검진 및 상담을 무료로 실시합니다.



- 대상 강북구민 누구나
- 방법 지정된 7개 정신건강의학과 의원 예약 후 방문
- 내용 검진 및 상담지원 1회~3회
- 문의 강북구보건소 지역보건과 02-901-7772



**참여의료기관 \* 꼭 전화 예약하고 상담 받으세요.**

박희관 정신건강의학과의원	990-1116	도봉로 328, 306호 (번동, 가든타워)
마음벗 김종범 정신과의원	905-3271	도봉로 329, 5층 (수유동)
행복찾기 정신과의원	981-7772	도봉로 45 (미아동, 송인시장)
미아 정신건강의학과의원	985-3364	도봉로 40, 3층 (미아동, 대경빌딩)
같은마음 정신건강의학과의원	903-7557	도봉로 324, 8층 (수유동, 클로리타워)
황규혁 정신건강의학과의원	945-7751	도봉로 34, 5층 (미아동, 트레지오빌딩)
김영우 정신건강의학과의원	903-7201	도봉로 321 (수유동, 학생빌딩)



## 자살위기자를 발견한다면 이렇게 대처하세요!

### 자살위기자 발견시 대처 방법

- ... 절대 혼자 두지 말아야 한다.
- ... 주변에 자살도구를 치운다.
- ... 충고하지 말고, 힘든 감정을 공감해준다.
- 자살 생각 및 계획에 대해 구체적으로  
... 묻고 대화를 시도한다.  
(자살생각, 계획 및 방법, 과거시도력 등)
- ... 비밀보장을 약속하지 말아야 한다.
- 이상 징후 발견 즉시 자살위기자의  
... 동의를 받은 후 전문기관으로 도움을  
요청해야 한다.
- ... **응급상황**의 경우 즉각  
**119** 또는 **112**로 신고한다.



## 내 주변에 이런 사람이 있나요?



다음의 항목 중 해당되는 곳에  해주세요.

- 과거에 자살을 시도했던 경험이 있음
- 공격적이고 난폭한 행동을 보임
- 초조해 하고 불안정한 행동을 보이다 갑자기 차분해지는 등 예측하기 어려운 감정과 행동을 보임
- 주변에 칼, 끈, 농약, 다량의 수면제, 오래된 알약 등 자살도구를 가지고 있음
- 평소에 아끼던 물건, 기념이 될 만한 물건을 다른 사람 들에게 나누어 줌
- 평소와는 다른 행동을 보여서 '왜 저러지'라는 생각이 들게 함
- 잠을 못 자거나 잠을 자더라도 악몽을 꾸는 등 수면 문제가 있고 불안감, 우울감을 호소함
- 최근에 가족이나 친한 사람이 사망한 경험이 있음
- 자신의 무가치함을 강조하고 위축됨
- 술에 취한 상태이거나 평소 술 문제가 있음
- 평소에도 자주 '자살을 하겠다'라는 말을 언급함
- 죽음으로 모든 것을 해결할 수 있다고 이야기함

위 항목 중 **3개 이상**이 해당되면  
**높은 위험**으로 판단  
**붉은 항목 중 하나**라도 해당되면  
**아주 높은 위험**으로 판단