



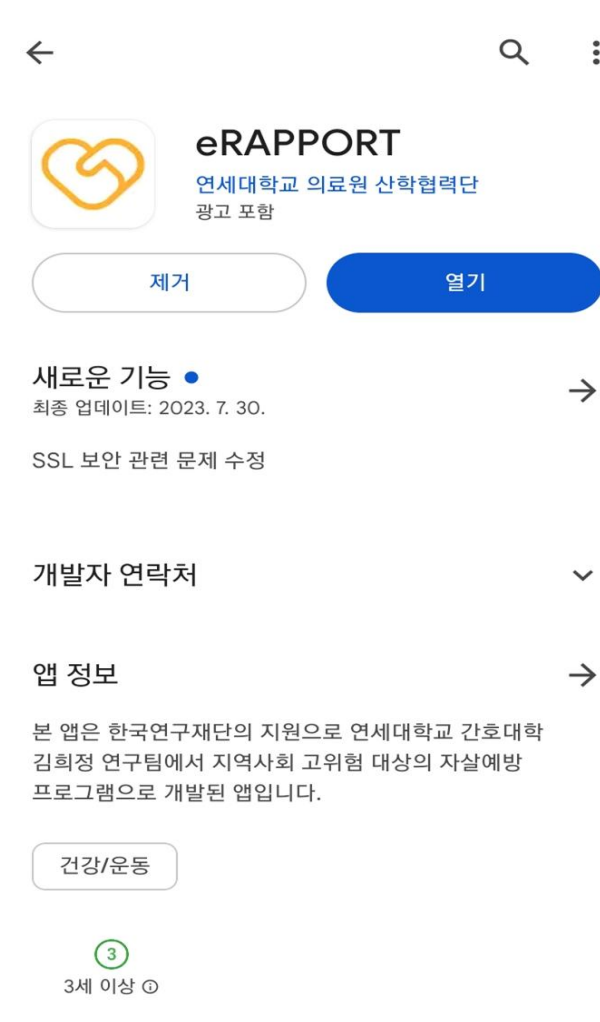
eRAPPORT

자살예방 프로그램
eRAPPORT© 모바일 앱

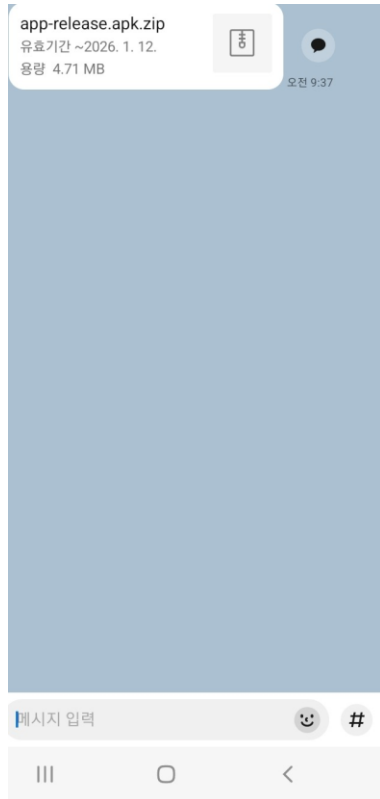
앱 다운로드

① Android(Google Play Store): Zip File로 제공

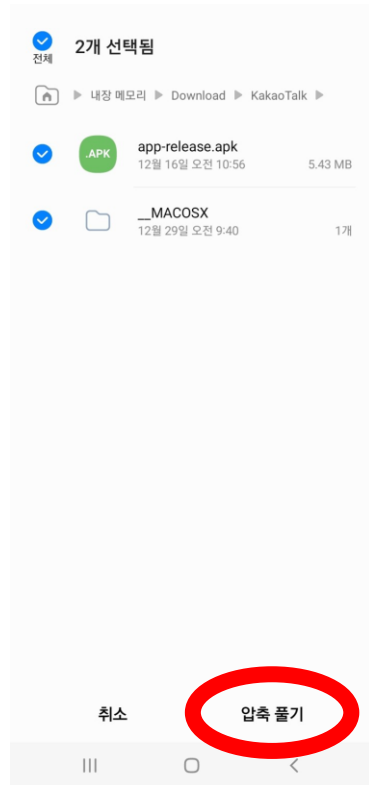
② iOS(Apple App Store): eRAPPORT 검색



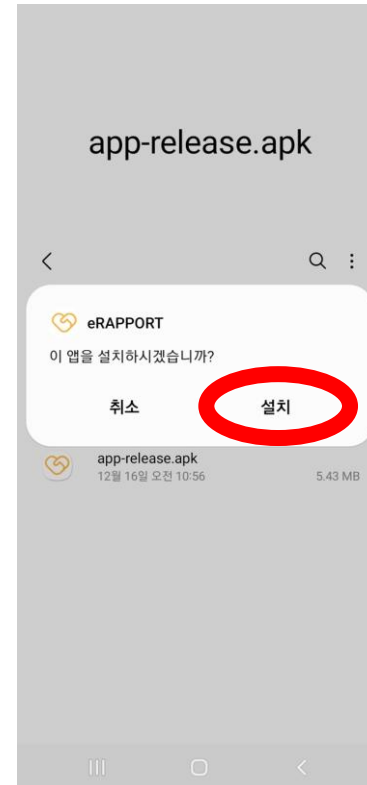
Android 앱 설치 방법



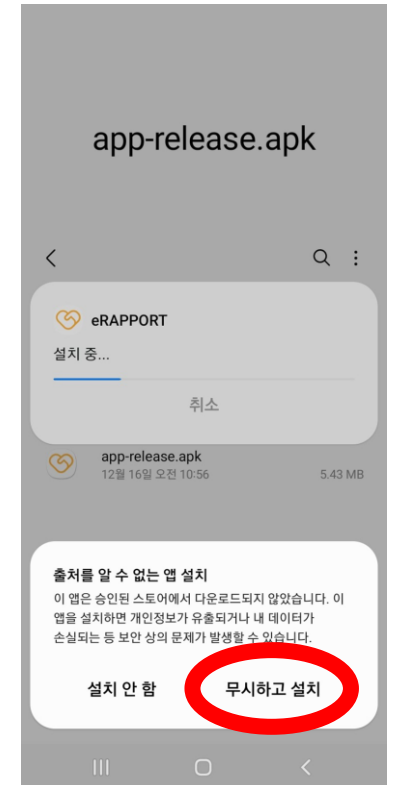
① 카카오톡으로 받은 Zip 파일을 다운로드합니다.



② 2개 항목을 모두 선택하여 '압축 풀기'를 실행합니다.



③ '압축 풀기' 후 '설치'를 클릭합니다.



④ '무시하고 설치' 클릭 시 앱 설치가 완료됩니다.

iOS 앱 설치 방법



① App Store에서
'eRAPPORT' 검색 후
다운로드 합니다.



eRAPPORT
로그인 후 eRAPPORT를 마음껏
즐겨보세요.

② 다운로드 후
앱을 실행합니다.

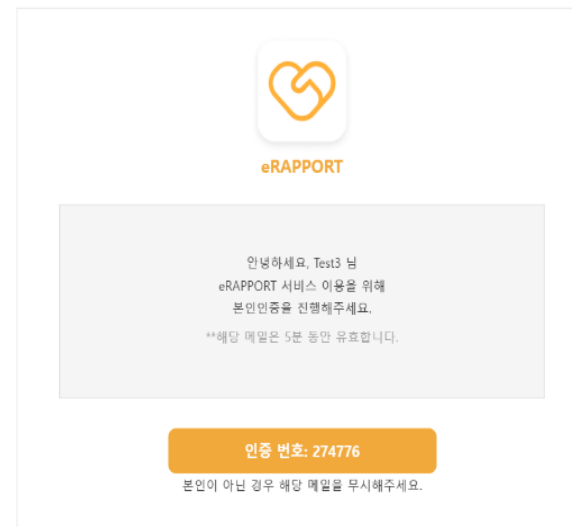
로그인

회원가입

회원가입 절차

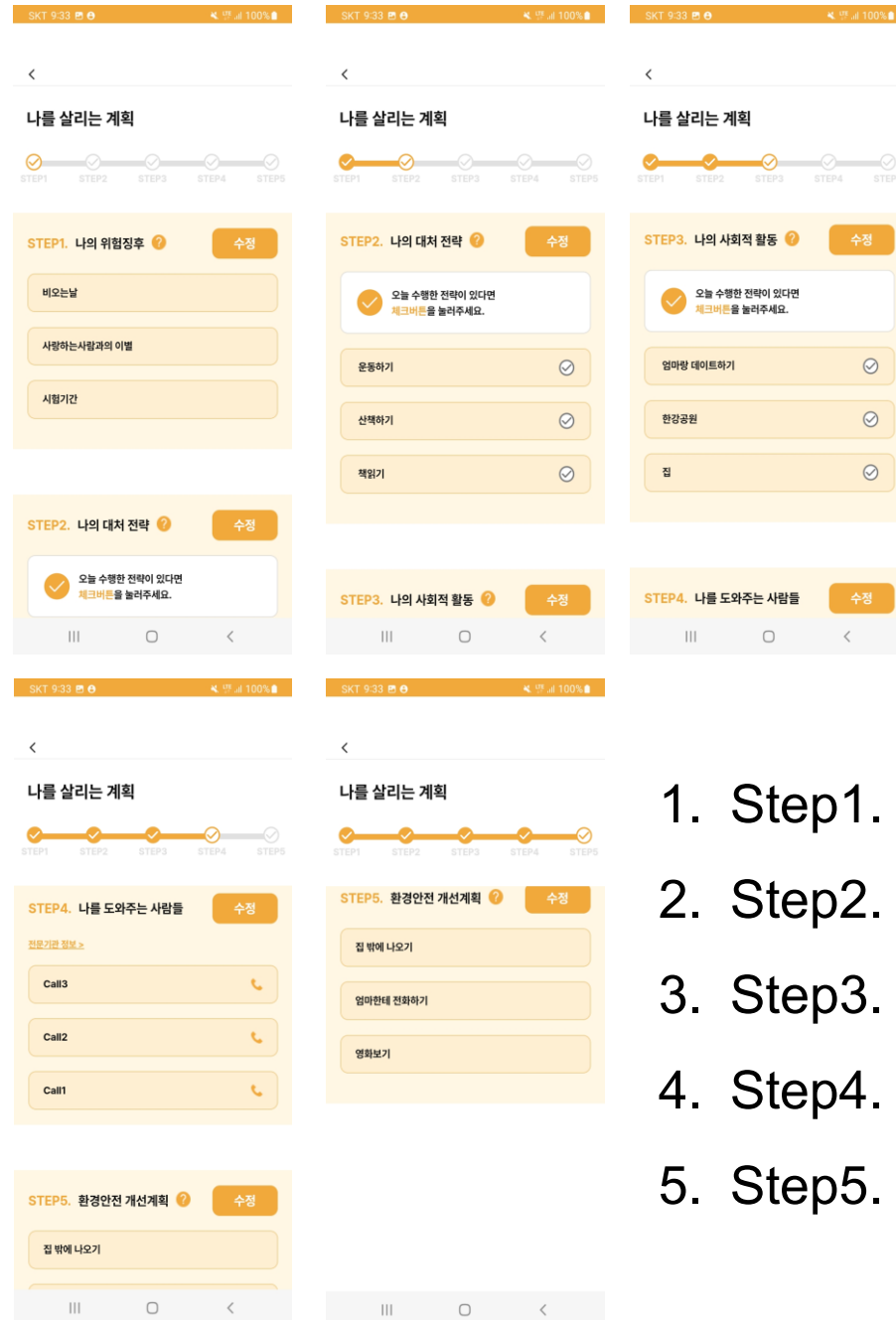
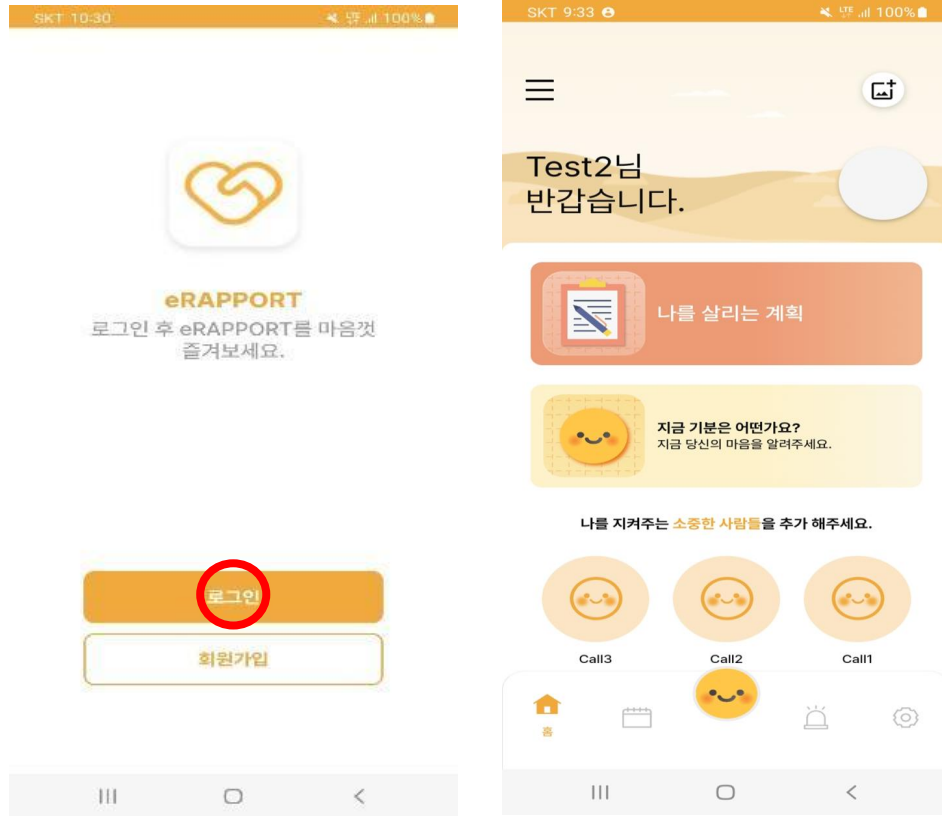


1. 이용약관 및 개인정보 수집 동의
2. 닉네임(연구팀으로부터 부여 받은 닉네임 “이라포00”)
3. 이메일 등록 (“Google mail 만 가능”)
4. 비밀번호 설정
5. 기본정보 등록



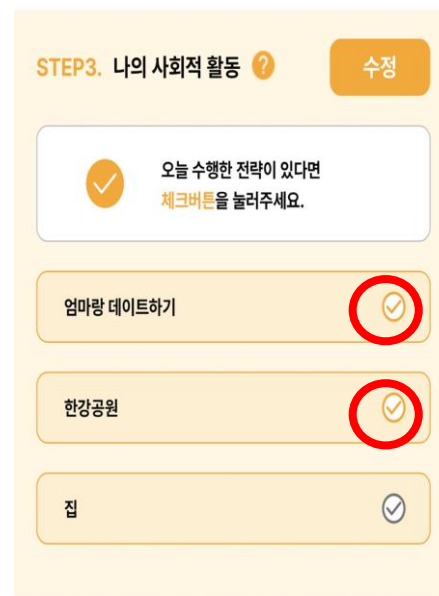
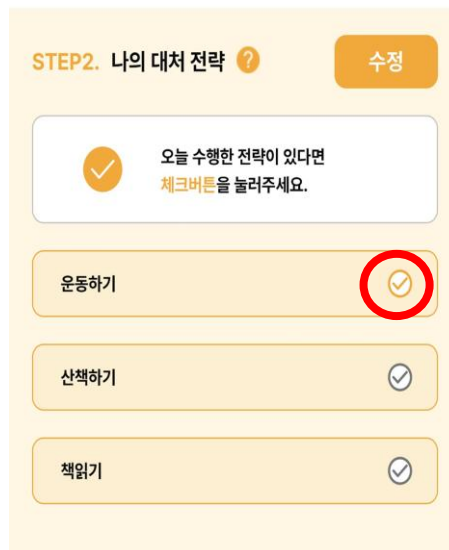
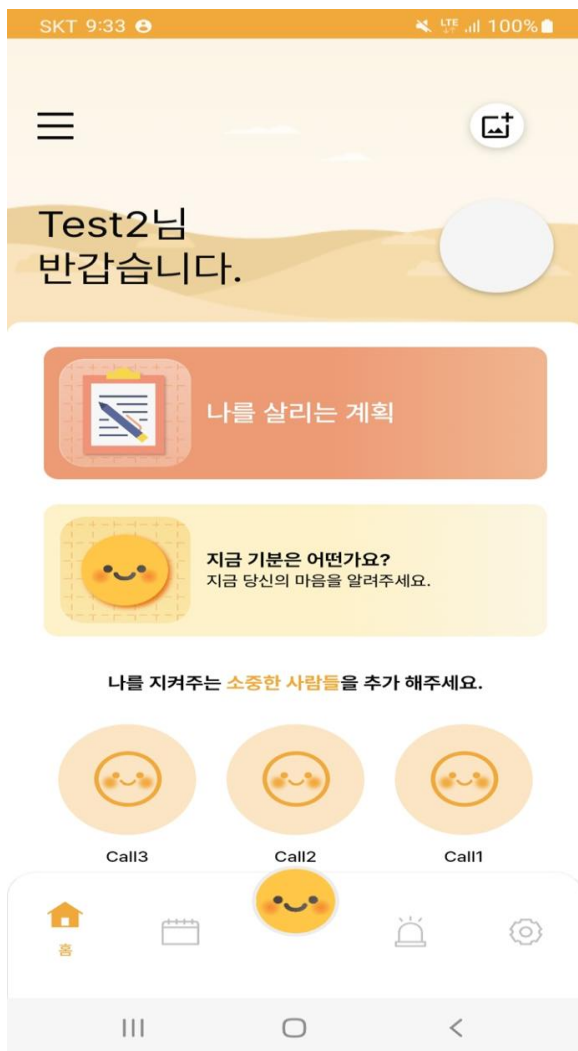
6. 인증메일 확인 후 인증 번호 입력
7. 회원가입 완료

안전 계획 작성하기



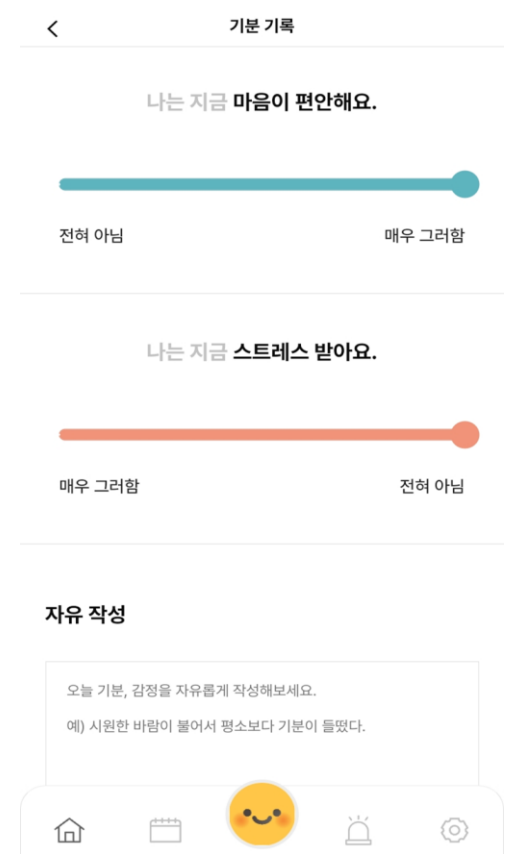
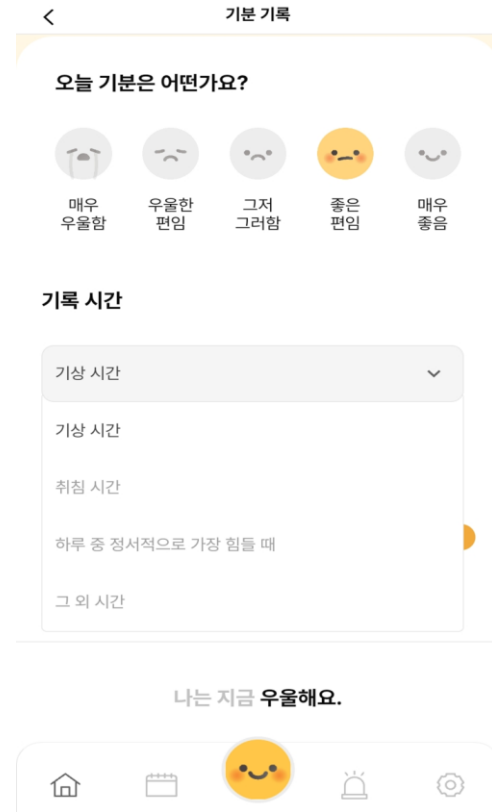
1. Step1. 나의 위험징후
2. Step2. 나의 대처 전략
3. Step3. 나의 사회적 활동
4. Step4. 나를 도와주는 사람들
5. Step5. 환경안전 개선계획

안전 계획 수행하기



수립한 안전 계획 중
오늘 수행 한 항목이 있다면 체크!

감정기록하기



1. 하루에 세 번 이상 감정기록하기

- 다섯가지 질문에 대해 슬라이드바로 답변
- 추가로 기록하고 싶은 내용은 [자유작성]에 기입

감정기록하기

기분 기록

오늘 기분은 어떤가요?

매우 우울함 우울한 편임 그저 그러함 좋은 편임 매우 좋음

기록 시간

기상 시간 기상 시간 취침 시간 하루 중 정서적으로 가장 힘들 때 그 외 시간

나는 지금 우울해요.

4. 하루 중 [취침시간]에 감정기록 할 경우

기분 기록

오늘 하루를 마무리하며
내게 일어난 자살생각 정도를 기록해 볼까요?

0% 나는 자살을 생각하지 않는다.
100% 나는 자살을 할 것이다.

0% 100%

오늘 자살 시도 계획

있다 없다

오늘 자살 시도 행위

있다 없다

위기상황에서 도움을 받을 수 있는
전문 기관 목록입니다.
도움이 필요할 때 이용해보세요.

자살예방 상담전화 1393

정신건강 상담전화 1577-0199

한국 생명의 전화 1588-9191

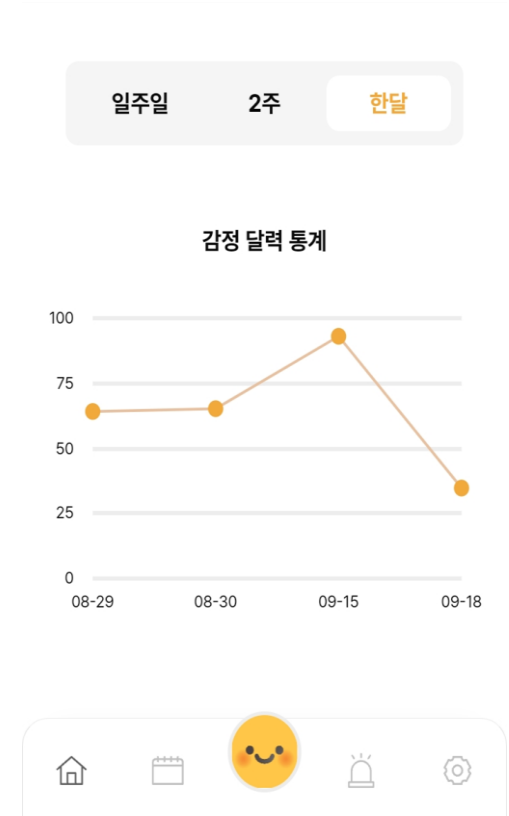
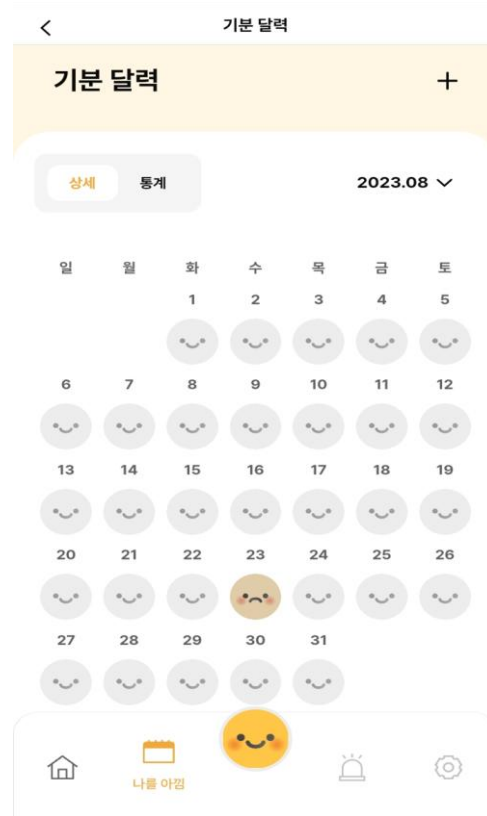
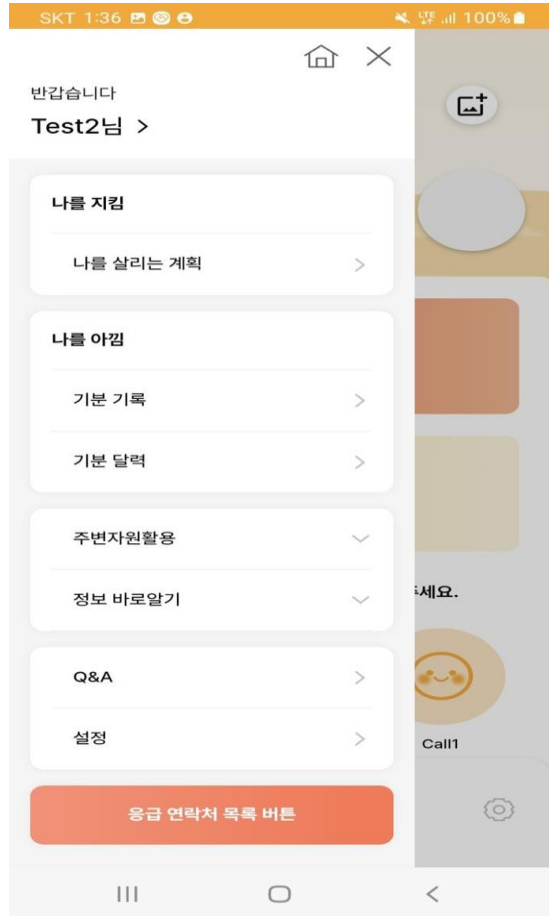
응급구조요청 119

당신은 위험에 처해있을 때,
당신에게 도움을 줄 수 있는 기관과
사람이 있다는 것을 알고 있습니까?

알고 있습니다.

- 다섯가지 감정기록 후 자살생각에 대한 기록 추가
- [자살시도 계획] 또는 [자살시도 행위] 중 하나라도 [있다]로 답변 할 경우 헬프라인 팝업 발생

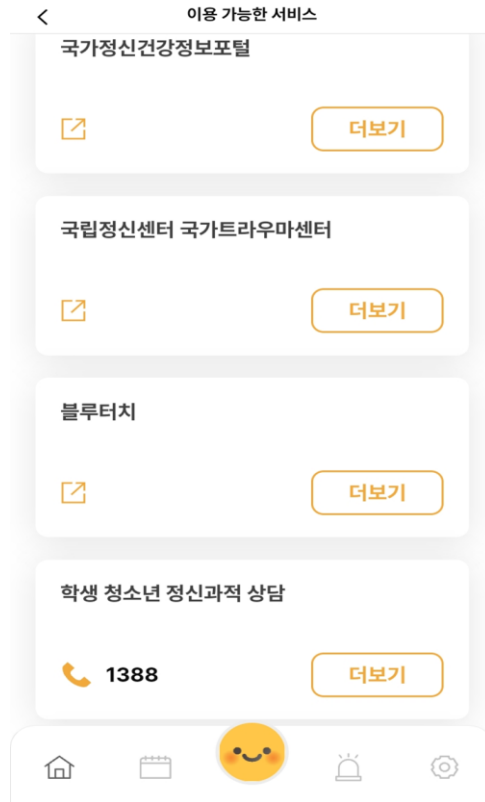
기분달력



1. 상세: 하루 동안 입력한 기분 중 가장 최근 값

2. 통계: 입력한 감정기록들의 통계 값

주변자원활용 & 정보 바로알기



1. 주변자원활용
→ 이용 가능 서비스

2. 정보 바로알기 → 자살예방 수칙
3. 정보 바로알기 → 자살, 오해와 진실

비상 연락처



eRAPPORT

앱 사용 중 어려움이 있으시다면 편하게 연락 주시기 바랍니다.

- 연구 책임자: 김희정
 - 전화번호: 02-2228-3273
 - 이메일: hkim80@yuhs.ac
- 연구 담당자: 박은주
 - 전화번호; 02-2228-3271
 - 이메일: ysnur.hjk@gmail.com