

매 40초마다: 자살을 주제로 논의해봅시다 – 그리고 예방합시다



여러분이 아침에 양치를 하는 데 걸리는 시간마다 한 사람이 자살로 사망합니다. 차 주전자 또는 커피 포트를 채우는 데 걸리는 시간마다, 또 다른 사람이 사망합니다. 이는 매우 놀라운 통계입니다. 전 세계적으로 매 40초마다, 누군가는 이런 방식으로 자신의 삶을 마감합니다.¹ 사망하는 사람 한 명당, 자살 시도에서 살아남은 횟수는 약 20회 정도입니다.²

자살은 전 세계적인 건강 문제입니다. 그러나 공개적으로 논의되는 경우는 흔하지 않습니다. 침묵, 또는 심지어 작은 목소리 톤이라도 낙인을 더할 수 있습니다. 이는 자살 시도에서 살아남았던 사람들 또는 누군가를 자살로 잃은 사람들에게 부끄러운 감정을 일으킬 수 있습니다. 대신, 다른 사람들에게 우리가 걱정하고 있다는 것을 보여주는 것이 중요합니다. 우리는 편견 없이 이야기를 들어주고 그들이 필요할 때에 지원을 받을 수 있도록 도와줍니다.

누군가에 대해 걱정하고 있다면 어떻게 이야기해야 할지 또는 행동해야 할지 궁금하십니까? 여러분의 커뮤니티에 지원을 표현하고 싶으십니까? 시작할 수 있는 몇 가지 아이디어는 다음과 같습니다.

경고 징후들 인식하기

누군가 자살로 생을 마감하려고 생각하고 있다면, 그들은 그렇게 하겠다고 위협하거나 방법 및 수단을 검색해볼 수 있습니다. 그들은 “내가 사라져도 아무도 나를 그리워하지 않아”와 같은 이야기를 할 수 있습니다. 그들은 가족과 친구들에게 작별인사를 하고 소중하게 생각하는 물건을 나눠줄 수 있습니다.⁴ 여러분은 기분의 급격한 변화, 불안감 증가 또는 화 또는 분노가 증가하는 것을 보게될 수도 있습니다.^{5,6}

또한 알아두어야 할 몇 가지 위험 요소가 있습니다.⁴

- 우울증 또는 약물 사용 장애 경험
- 이전의 자살 시도에서 살아남았음
- 사회적으로 고립되어 있음
- 진행 중인 질환 또는 통증으로 고통 받고 있음
- 학대, 트라우마, 전쟁, 폭력 또는 차별을 경험했음
- 사랑하는 사람과의 결별 또는 상실과 같은 심각한 스트레스를 겪음



자살은 12-29세 사이의 개인들의 사망 원인 중 **네 번째** 원인입니다.²

.....
100명 중 1명

자살로 사망.³

**최근에 더 고립되어 있는
사람을 알고 계십니까?**

**그들의 안부를
확인하십시오.**

전염병 대유행은 인간관계를 유지하는 것을 더욱 어렵게 만들었습니다. 그들에게 연락하는 것은 큰 차이를 만들 수 있습니다.

여러분의 커뮤니티에서 도울 수 있는 방법을 찾아보십시오

자살 예방 기관에서 자원봉사를 하는 것을 고려해보십시오. 그들은 전화에 응답할 사람들이 필요할 수 있습니다. 여러분은 또한 커뮤니티 행사에서 인식 확산과 같은 다른 방식으로 지원을 제공할 수도 있습니다. 또한 자살 위험이 있는 사람들을 도울 수 있는 다른 기관들을 찾아보십시오. 청년 기관, 멘토링 기회 및 회복 프로그램들이 연락해보기에 바람직한 곳들입니다.

어려운 대화에 대비하십시오

누군가가 자살을 고려하고 있다는 생각이 들면 그들에게 물어보십시오. 누군가에게 직접적으로 “자해 또는 자살을 생각해본 적이 있습니까?”라고 물어보는 것은 그들에게 상기시켜주지 않을 것입니다. 편견없이 연민을 가지고 이야기하고 들어주는 것이 중요합니다. 자살은 예방이 가능합니다.^{4,6} 삶의 가치에 관해서 그들에게 설교를 하거나 자살이 옳은지 그른지에 관해 이야기하지 마십시오.⁶ 대신 그저 들어주십시오. 여러분은 필요한 경우에 질문을 할 수 있습니다. 그러나 말을 가로막지는 마십시오.⁶

전문가의 도움을 받으십시오

그 사람이 여러분에게 비밀을 지켜달라고 요청하는 경우, 즉시 그들에게 필요한 치료를 받는 것이 왜 중요한지 설명해 주십시오. 여러분에게 이야기하는 것이 그들에게 도움이 될 수 있지만, 여러분이 혼자서 모든 것을 할 필요는 없습니다. 여러분과 이야기하고 있는 사람이 전문적인 지원을 찾도록 독려해 주십시오. 그들은 의사 또는 정신 건강 전문의와 상담할 수 있습니다.⁴ 그들이 위험에 처해있는 것이 걱정이 된다면, 그들을 혼자서 두지 마십시오, 위기대응 전화 또는 응급 서비스로부터 도움을 구하고 해를 입힐 수 있는 모든 방법들을 제거하십시오.^{4,6}

자살 예방을 위한 인식 제고 및 노력으로, 우리는 매 40초마다 한 사람을 잃을 필요가 없습니다. 시간을 내어 여러분이 긍정적인 변화를 만들기 위해 할 수 있는 일이 무엇인지 고려해보십시오.

함께, 우리는 차이를 만들 수 있습니다.



livewell.optum.com에서 자살예방에 관한 더 자세한 정보를 찾아보시려면 이 코드를 스캔하십시오. 시작을 위해 여러분의 회사 접속 코드를 사용하십시오.



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우 911로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 치료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정 한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상 의사와 상담하십시오. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.