

자살: 경계징후에 대처하기

Suicide: Follow the Warning Signs

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- 산후우울증 **한국어!**
- 계절성장애
- 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- ▶ 자살: 경계징후에 대처하기 **한국어!**
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해약 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- 청소년과 물질 사용 **한국어!**
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 **한국어!**
- 정신장애 도움 받기 **한국어!**
- 물질사용 문제로 도움 받기

BC 주의 자살률이 일년에 약 500건 정도로 한동안 일정 수준을 유지하고 있기는 하지만 캐나다의 자살률은 거의 50년 사이에 급격히 증가하고 있습니다. 캐나다의 자살 건수는 2002년에 3,648건이었습니다. 이와는 대조적으로, 살인사건은 500건 미만이었으며 교통사고에 의한 사망건수는 약 3,000건이었습니다.

이 숫자들을 자세히 살펴보면 청소년과 노인 그리고 사회의 약자 계층에서 자살이 가장 많이 발생하고 있음을 알 수 있습니다. 예를 들어, 캐나다에서 노인 자살률은 다른 계층에 비해 가장 높은 편에 속합니다. 캐나다의 모든 연령 집단 중에서 85세 이상의 남성들이 가장 높은 자살률을 보였습니다. BC 주에서는 모든 남성의 자살률이 십만 명당 평균 17.5건에 달한 반면 85세 이상 남성은 그 두 배에 이릅니다. 주요 질환, 배우자의 죽음, 점점 줄어가는 친구들, 이 모든 것이 스트레스와 우울증(depression)을 가져와 자살과 자살행동을 낳을 수 있습니다.

캐나다의 청소년들은 자살 위험이 높은 또 다른 캐나다인 집단입니다. 1952년에서 2002년 사이의 50년간, 15~19세의 캐나다 청소년들의 자살률은 십만 명당 2건 미만에서 10건 이상으로 늘어 5배 이상 증가했습니다. 이로 인해 자살은 캐나다와 BC 주 그리고 전세계에서 청소년 사망의 두 번째 주요 원인이 되고 있습니다. 2003년에는 13~21세의 청소년 41명이 BC 주에서 스스로 목숨을 끊었습니다. BC 주에 사는 십대들의 약 7%는 전년도에 자살을 기도한 적이 있다고 말했습니다. 그리고 최근에 전국적으로 실시된 조사에 의하면, 15~24세의 청소년 중 거의 25만 명이 전년도에 자살할 생각을 했던 것으로 나타났습니다.

노인과 마찬가지로, 청소년 대다수의 자살 원인은 우울증, 물질사용 문제, 먹기장애(eating disorder) 등 정신건강 문제와 관련이 있습니다.

캐나다 청소년들의 자살행동이 증가한다는 것은 정신적, 감정적 문제를 스스로 다루지 못하겠다고 느끼는 청소년들이 많다는 뜻입니다. 자살 충동을 느끼는 청소년들은 그들이 본 받고자 하는 사람으로부터 남에게 의지하지 말라고 배우기 때문에 다른 사람들에게 도움을 청하는 것을 꺼리기도 합니다.

청소년과 성인의 자살률은 원주민 공동체에서 훨씬 더 높습니다. 일부 원주민 공동체에서는 생활의 질이 악화되는 경우 임상우울증(clinical depression)을 겪고 있거나, 성학대를 당한 전력이 있거나, 문제 알코올과 약물을 사용하고 있거나, 가족의 도움을 별로 받지 못하는 사람들이 특히 영향을 받을 수 있습니다.

이런 경향의 한 가지 예외는 원주민 연장자들의 자살률은 낮다는 것입니다. 많은 경우, 연장자들은 전통적으로 그들의 지혜를 가치 있게 여기고 존중하는 문화로 인하여 자살할 가능성이 더 낮기도 합니다.

그 밖의 인종문화적 집단의 자살률도 일반적인 연구에 비해 차이가 납니다. 예를 들어, 캐나다 밖에서 태어나 BC 주로 온 인도 출신의 이민자들은 소수 민족 중에서 자살률이 가장 높은 집단입니다. 게다가,

독신 여성에 비해 결혼한 젊은 여성들의 자살률이 불균형적으로 더 높은 편입니다.

정신건강 문제는 자살 위험이 높은 모든 집단에서 나타나는 공통적인 특징입니다. 연구에 의하면 자살하는 사람들의 무려 90%가 목숨을 끊는 시점에 우울증이나 중독(addiction), 그 밖의 진단 가능한 장애에 시달리고 있던 것으로 나타났습니다.

한 연구원에 따르면, 주요 정신장애를 지니고 자살을 기도하거나 자살하는 사람들은 죽고 싶은 마음에서라기보다는 고통에서 벗어나고자 하는 절박한 심정에서 그런 행동을 한다고 합니다.

앨런(32세)은 어렸을 때 성학대를 당한 결과로 외상 후스트레스장애(post-traumatic stress disorder)에 걸렸습니다. 그는 12세 때 자살을 생각하기 시작했으나 20세 때 비로소 한 통의 수면제를 모두 입에 털어 넣고 자살을 기도했다고 합니다.

한 시간쯤 지난 후 그는 “주위 사람들을 생각하기 시작했고 감정을 되찾기 시작했습니다.” 앨런은 이런 감정에 이끌려 택시를 잡아타고 가장 가까운 병원으로 갔다고 합니다. 병원에서 위 세척 치료를 받은 다음날 오후, 앨런은 퇴원할 수 있었습니다. 그러나, 그는 “그날은 아무 느낌도 없었죠. 아무 느낌도 없었어요. 그냥 내가 살아있구나 하는 생각만 들었죠”라고 회상합니다.

자살은 대부분의 경우, 충동적인 결정으로 행동하는 것이 아닙니다. 실제로, 자살을 기도하는 대부분의 사람들은 당장 실행할 계획도 없이 먼저 자살에 관한

자살의 경계징후 Warning Signs of Suicide

- 최근에 자살을 기도하거나 다른 형태로 자해하려 함
- 자살, 죽는 게 어떤 것일까라는 말을 하거나 농담을 함
- 위험을 무릅쓰는 행동
- 의도적인 자해, 예: 칼 따위로 자신을 베기
- 미래에 대한 절망감을 나타냄, 예: “무슨 소용 있나?”
- 친구, 가족, 활동 등을 기피함
- 물질사용 문제 또는 기타 중독행동(예: 강박성 도박)
- 자기방임(예: 위생)
- 위험한 것을 하라고 지시하는 환청을 들음
- 자살 제스처 또는 자살 기도 전력
- 사람을 기피하다가 가족 활동, 친구, 일 등에 높은 관심을 보이는 등 기대치 않게 긍정적인 행위로 전환
- 소중히 간직해온 물건들을 타인에게 나눠줌. 유언장을 작성함
- 자신의 가치와 진가에 회의를 포함(예: “나는 아무 짝에도 쓸모 없어...”)

캐나다의 자살률

Suicide Rates in Canada

- 2002년 캐나다의 자살자 수는 3,648명을 헤아렸고 그 중 80%는 남성들의 자살이었습니다.
- 자살에 꼬리표처럼 붙는 불명에 그리고 자살로 인한 죽음과 부상을 의도적인 것이 아닌 우발적인 것으로 잘못 분류해 자살과 자살기도가 실제 이하로 보고된다는 인식이 일반적입니다.
- 캐나다에서는 남성의 자살 건수가 여성에 비해 약 4배 가량 많으나 남성보다는 여성이 자살을 기도할 가능성이 더 높습니다.
- 캐나다의 자살률은 1960년대와 1980년대 사이에 3배로 늘었습니다.
- 노인 자살률은 캐나다 전체 자살 건수의 약 12%를 차지합니다.
- 정신장애를 지닌 사람들의 10-15%가 자살을 합니다.
- 자살한 사람들의 무려 90%에게 우울증, 문제 물질사용 및/또는 진단 가능한 장애가 있었습니다.
- 2002년, 캐나다인들은 살인으로 죽는 것보다 자살로 죽을 가능성이 8배 이상 더 높았습니다.
- 자살과 자살기도로 병원에 입원함으로써 발생하는 비용은 입원당 평균 \$5,500이며 입원기간, 병원의 종류, 환자가 병원에서 사망했는지 여부 등에 따라 \$3,000-\$31,000에 이를 수 있습니다. 1997년, 캐나다 병원들이 자살로 지출한 비용은 1억 달러였습니다.

말을 합니다. 자살로 죽는 대부분의 사람들은 목숨을 끊기 전에 어느 정도 자살 의사를 표시하며, 1/3은 유서를 남깁니다.

어떤 사람들은 자살 제스처, 말하자면 자살하고 싶은 감정을 행동과 연관시키는 자기 파괴적인 행위를 하기도 합니다. 이 같은 예로는 심어 알의 아스피린을 복용하거나 손목을 자해하는 등의 행위가 해당될 수 있습니다. 이런 행위로 반드시 신체적인 해를 입는 것은 아니지만 자살행동은 모두 도움을 청하는 절규로 받아들여져야 합니다.

자살을 고려하고 있는 사람들은 실생활 환경으로 인해 아니면 망상 및/또는 환각으로 인해 깊이 괴로워하고 있습니다. CMHA에 의하면 이런 고통은 다양한 경계징후 가운데 나타난다고 합니다.

다행히, 이 때 즉시 개입하여 지속적인 도움을 주면 절망에서 벗어나 자궁심을 되찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 주위 사람들이 경계징후를 눈치채고 그에 대응하면 생명을 살릴 기회를 가질 수도 있습니다.

자료출처

SOURCES

- Centre for Suicide Prevention. (1998). SIEC Alert #28: Suicide among the aged. Calgary, AB: Author.
- Conwell, Y. and Brent, D. (1995). Suicide and aging I: Patterns of psychiatric diagnosis. *International Psychogeriatrics*, 7(2), 149-64.
- Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia. (2006). "Our 24/7 Distress Line: What Number do I Call?" Retrieved January 15, 2006, at www.crisiscentre.bc.ca
- Health Canada. (1994). "Appendix 6(2): Age-specific suicide death rates, by sex, for Canada and the provinces and territories, for the years 1950 to 1992." *Suicide in Canada: Update of the Report of the Task Force on Suicide in Canada* (pp. 161-202). Ottawa, ON: Author. Retrieved January 20, 2006, at www.phac.aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pdfs/suicid_e.pdf
- Kettl, P. (2003). Elder Suicide in Native Communities: How Valuing and Including our Seniors Can Make All the Difference. *Visions: BC's Mental Health Journal*, 1(15): 9-10. Retrieved January 20, 2006, at www.cmha.bc.ca/resources/visions/seniors
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). *Youth and Young Adult Deaths - 1999 to 2003*. Retrieved January 12, 2006, at www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/YOUTH_AND_YOUNG_ADULT_DEATHS_IN_BC.pdf
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). *Suicide Statistics - 1997 to 2004*. Retrieved January 12, 2006, at www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/SUICIDE_IN_BC.pdf
- Singh, K. (2002). Suicide among immigrants to Canada from the Indian Subcontinent (letter). *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(5), 487.
- Statistics Canada. (2000). External causes of morbidity and mortality. Causes of death. Retrieved January 15, 2006, from CANSIM database [V01-Y89, Vital Statistics - Death Database - 3233] at www.statcan.ca/english/freepub/84-208-XIE/2000/tables.htm
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). "Did-U-Know? Suicide in British Columbia." Vancouver, BC: Author.
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). "Youth Suicide in British Columbia." Vancouver, BC: Author.

자살을 생각하는 사람을 돕는 법

How to Help Someone with Thoughts of Suicide

- 자살에 관한 모든 얘기는 심각하게 받아들여져야 한다는 점을 유의합니다
- 당사자에게 이렇게 말합니다:

"당신이 그렇게 느낄 만도 하군요, 하지만 나는 다른 해결책을 찾으려 도와줄 수 있어요"

"당신은 나에게 정말 중요해요"

"당신이 죽는 걸 원치 않아요"

- 자살이 염려되는데 당사자는 그에 관해 아무런 말이 없었다면 직접적으로 물어 보되, 자살에 대한 생각을 불러 넣지 않게 합니다. (예: "자살을 생각하고 있는 건 아니지요, 그렇지요?"라고 하는 대신 "자살을 생각하고 있나요?"라고 합니다)
- 근처 긴급전화 번호로 연락합니다. 생사가 걸린 상황에서는 개인정보 비밀유지는 면제될 수 있음을 기억하십시오

출처: *Canadian Mental Health Association*

협력단체

Partners:

브리티시컬럼비아 불안 장애 협회
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신 분열병 협회
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

제시의 희망 협회
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회
Mood Disorders Association of BC

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (**Mental Health Information Line**)의 무료번호 **1-800-661-2121** 로 문의하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: heretohelp.bc.ca

자살에 관한 그 밖의 사실

More Suicide Facts

- 전세계에서 해마다 폭력으로 목숨을 잃는 사람들의 추정수: 160만 명
- 이 중 자살이 차지하는 비율: 약 절반(1/3은 살인, 약 1/5은 무장충돌로 인한 사상자)
- 성공한 자살 한 건당 자살기도 추정 회수: 20회
- 자살을 가장 많이 초래하는 정신장애: 우울증
- 자살기도 가능성을 사전에 알게 해주는 가장 정확한 단일 지표: 절망감
- 총기에 의한 자살 건수의 비율: 약 80%
- 매년 자살로 잃는 잠재 수명의 햇수: 15,000년

출처: World Health Organization and Mheccu

Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). "At-a-Glance Suicide Facts: Suicide Across Canada." Vancouver, BC: Author.

Tousignant, M. & Hanigan, D. (1993). "Suicidal behaviour and depression in young adults." In P. Cappeliez and R.J. Flynn (eds.), Depression and the Social Environment: Research and Interventions with Neglected Populations. (pp. 93-120). Montreal, QC: McGill-Queen's University Press.

World Health Organization. (2002). Prevention of Suicidal Behaviours: A Task for All. Retrieved January 10, 2006, at www5.who.int/mental_health/main.cfm?p=000000140

World Health Organization. (2001). World Health Report - Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: WHO. Retrieved January 10, 2006, at www.who.int/whr/2001/en/index.html

World Health Organization. (2002). WHO Report on Violence and Health: Summary." Geneva: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_en.pdf

자료출처 업데이트: 2006년

BC 주 위기상황 상담전화

Crisis Lines in BC

거주지의 위기상황 상담전화는 WhitePages 전화번호부의 첫 페이지에 나와 있습니다. 또는 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)로 하루 24시간 언제든지 전화하면 대기번호나 통화 중 신호 없이 BC 주 위기상황 상담전화의 상담원과 바로 연결됩니다.

광역 밴쿠버 Greater Vancouver

- 밴쿠버(Vancouver), 버나비(Burnaby), 노스 및 웨스트 밴쿠버(North & West Vancouver), 보언 아일랜드(Bowen Island): (604) 872-3311
- 세 도시(Tri-Cities)와 리지메도우즈(Ridge-Meadows): (604) 540-2221
- 리치먼드(Richmond)와 사우스델타(South Delta): (604) 279-7070(영어), (604) 270-8233(광둥어), (604) 270-8222(북경어)
- 사우스프레이저(South Fraser: 씨리(Surrey), 랭리(Langley), 화이트록(White Rock), 노스델타(North Delta): (604) 951-8855

밴쿠버 아일랜드 Vancouver Island

- 빅토리아(Victoria): (250) 386-6323
- 캠프리버(Campbell River): (250) 287-7743
- 코트니(Courtenay): (250) 334-2455
- 카우위천밸리(Cowichan Valley): (250) 748-1133
- 파크스빌/퀄리컴(Parksville/Qualicum): (250) 248-3111
- 나나이모(Nanaimo)/레이디스미스(Ladysmith): (250) 754-4447
- 포트앨버니(Port Alberni): (250) 723-4050
- 포트하디(Port Hardy): (250) 949-6033

선샤인코스트 / 시투스카이 Sunshine Coast/ Sea-to-Sky

- 1-866-661-3311

프레이저 밸리 Fraser Valley

- 애보츠포드(Abbotsford): (604) 852-9099
- 칠리악(Chilliwack)에서 보스톤바(Boston Bar): 1-877-820-7444
- 미션(Mission): (604) 820-1166
- 원주민: (604) 904-1257

오카나간/쿠트네이즈 Okanagan/Kootenays

- 크랜브룩(Cranbrook): (250) 426-8407
- 켈로나(Kelowna): (250) 763-9191
- 펜틱턴(Penticton): (250) 493-6622
- 웨스트쿠트네이즈(West Kootenays): (250) 364-1718 또는 1-800-515-6999
- 버논(Vernon): (250) 545-2339

북부 BC Northern BC

- 프린스 조지(Prince George)(휴스턴(Houston)에서 퀸샬롯아일랜드(Queen Charlotte Islands) 및 북쪽으로 BC/유콘(Yukon) 경계에 이르는 지역 망라): (250) 563-1214 또는 1-800-562-1214, 십대의 전화는 (250) 564-8336 또는 1-800-564-8336
- 프레이저 레이크(Fraser Lake): (250) 669-6315
- 커넬(Quesnel): (250) 992-9414
- 윌리엄스 레이크(Williams Lake): (250) 398-8224

출처: Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC

용어 해설 Glossary

먹기장애 Eating Disorders

몸매에 대한 왜곡된 생각으로 인해 음식을 제대로 섭취하기가 어려운 병.

문제물질 사용 Problematic Use of Substance

알코올 및/또는 합법적, 불법적 약물을 과도하게 사용함으로써 사회적, 직업적, 의학적으로 상당한 문제를 일으키는 것.

물질 Substance

약물, 알코올, 담배, 마약 등을 지칭하는 말.

우울증 Depression

울적한 기분이 두어 주가 지나도 사라지지 않고 생업과 가족, 기타 생활에 지장을 주는 증세로, 임상우울증(주요우울증이라고도 함)과 양극성장애(조울증이라고도 함) 두 종류가 있음.

외상후스트레스장애

Post-traumatic Stress Disorder

정신적 외상을 남긴 사건이 일어난 후 여러 달 동안 또는 때로 여러 해 동안 그 사건을 거듭 경험하는 듯한 느낌.

임상우울증 Depression

자력으로 극복하기 힘든 정신질환으로서의 우울증으로, 주요우울증이라고도 함.

중독 Addiction

알코올, 약물 같은 물질이나 도박 같은 행동에 대한 해로운 집착.

