



미국에서 매일 약
15명의 노인이
스스로 목숨을
끊습니다.¹

도움이 필요한 때입니다...

로스앤젤레스 카운티에서,

2007년, 노령 인구 중 남성의 자살은 여성의 자살보다 4.7배 더 자주 발생했습니다

2000년에서 2006년 사이, 사망으로 이어진 전체 자살의 25%는 노인들에 의한 것이었습니다.

2008년, 자살 시도로 인한 노인들의 입원 사례가 2000년에 비해 32% 증가했습니다²

“노령 인구 자살의 주요 원인 중 하나는 종종 치료받지 않은 우울증입니다.”

연구 결과에 의하면 우울증은 통증이나 신체 장애의 원인이 되는 만성 질환을 가진 노인들에게서도 치료가 가능합니다

알코올 및 약물 남용이 노령 인구 자살의 주요 위험 요소이며, 이 장애 또한 치료할 수 있습니다

출처:

1. 질병 통제 및 예방 센터
2. LA 카운티 공중보건부
3. '지역사회가 필요하다' ('It Takes a Community'), SAMHSA (2008)

위험 요인*

- 과거의 자살 시도/자살 가족력
- 심각한 우울증
- 알코올이나 약물 남용
- 육체적 질병, 통제되지 않는 통증이나 기능 장애
- 사회적 고립과 고독
- 사랑하는 사람과 최근 사별
- 사회적 역할의 큰 변화
- 흥기/생명에 위협이 되는 도구 접촉 가능성



우울증은 노화 과정의 일부가 아닙니다
자살은 예방할 수 있습니다

위험 신호*

- 죽고 싶어함
- 죽음에 대해 이야기함
- 친구와 가족에게 작별 인사를 함
- 아끼던 물건을 다른 사람에게 줌
- 이유를 알 수 없는 분노와 동요
- 고도로 위험한 흥기 구입
- 알코올/약물 남용 증가
- 극적인 기분 변화

보호 요인*

- 문화/종교적 지원
- 사회/지역사회 지원
- 가족 간의 애착
- 의료/정신 건강 서비스 사용 가능성
- 흥기 접촉 가능성 제한

도움을 줄 수 있는 방법*

- 적극적으로 이야기를 들어주고 진지하게 받아줌
- 혼자 두지 않음
- 전문가의 도움 요청
- 치료 이후 후속 조치
- 위기 시 응급 서비스에 연락

자살 방지

“예방이란 자살로 이어지는 기본 조건을 변화시키기 위하여 위험 요인을 줄이고 보호 요인을 증진함을 그 개념에 담고 있습니다....”³

출처: 미국 자살 예방 협회



hope & wellness

본 서비스에 대해 더 자세히 알고 싶으시면, 아래의 노인 프로그램 관리자 해당 팀으로 주저없이 문의해 주시기 바랍니다.

PARTNERS IN SUICIDE PREVENTION

Los Angeles County
Department of Mental Health
Older Adult System of Care Bureau

(자살 방지 파트너
로스앤젤레스 카운티
정신건강국
노인 시스템 관리부)

550 S. Vermont Ave., 6th Floor
Los Angeles, CA 90020

Aileen Montoya
amontoya@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2303

Mireya Segura
msegura@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2304



Sachi A. Hamai,
Chief Executive Officer
Los Angeles County

Los Angeles County Board of Supervisors
Hilda L. Solis, *First District*
Mark Ridley-Thomas, *Second District*
Sheila Kuehl, *Third District*
Janice Hahn, *Fourth District*
Kathryn Barger, *Fifth District*

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D., *Director*
Los Angeles County
Department of Mental Health
550 South Vermont, 12th Floor
Los Angeles, CA 90020

Phone: 213-738-4601
Fax: 213-386-1297



<http://dmh.lacounty.gov>

노인을 위한 자살 예방의 파트너



위기 상태이거나 즉각적인 도움이 필요하시면, 다음의 수신자 부담 번호로 전화를 주십시오

24/7 ACCESS 전화상담서비스:

1-800-854-7771



WELLNESS RECOVERY RESILIENCE

본 프로그램은
정신건강 서비스 법령의
자금 지원을 받습니다