

캘리포니아 주에서 임신과 관련된 사망률의 검토

임신 중이거나 임신을 했던 가까운 사람이 자살하려는 조짐이 보입니까?

예비 부모가 될 사람의 가족이나 주변 사람들이 알아 두어야 할 사항



저희 어머니, 아동, 청소년 보건 부서(MCAH)에서는 부모, 아기, 가족 모두가 최상의 삶을 살아야 할 가치가 있다고 생각합니다. 하지만, 임산부 3명 중 1명은 임신 중이거나 임신 후에 치료를 받아야 하는 심각한 불안이나 우울증을 겪습니다. 미국에서는 임신 중이거나 출산한 사람의 5%에서 14%가 자살의 심각한 위험 요소인 자해나 자살을 생각하거나 결심을 하고 있습니다. 이 자료표는 이러한 중요한 주제에 대한 관심을 높이고 임신 중이거나 임신 후의 자살 위험 요소에 대한 정보를 제공하기 위해 작성되었습니다.

임신 중이거나 최근에 임신한 사람들의 자살은 누군가가 개입해서 예방할 수 있습니다.¹ 이 정보를 사용하여 사랑하는 사람에게 도움이 필요한지 가늠해 보십시오.



무엇을 살펴보아야 하는지 이해하기:

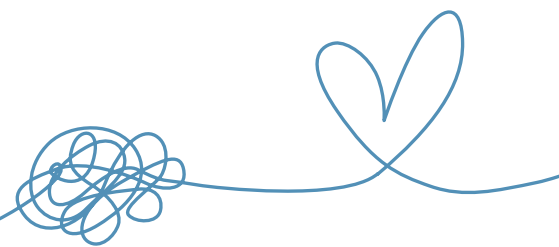
확실한 조짐:^{1 & 3}

- ▶ 효과적인 행동 건강 진료의 이용
- ▶ 지인, 가족, 지역사회, 같은 처지에 있는 사람들과의 유대감
- ▶ 삶의 목적이나 의미에 대한 자각
- ▶ 자살을 막는 문화적, 종교적 또는 개인적 신념

주의해야 할 조짐:^{2 & 3}

- ▶ 과거에 있었던 정신 질환 증상이나 자살의 시도
- ▶ 극심한 기분의 변화
- ▶ 임신하기 전의 음주, 불법 약물 또는 아편 처방전의 오용 및 남용
- ▶ 임신 중이거나 임신 후에 새롭게 나타난 정신 질환의 증상

- ▶ 폭력적인 환경, 외상(신체적, 성적 또는 감정적), 배우자의 폭력, 또는 배우자의 투옥
- ▶ 최근의 유산 또는 자녀나 가까운 이의 사망



당신이 도움을 주는 방법:

- ▶ 다음의 조언을 참고하여 상대방의 기분이 어떤지 물어보세요.⁴
 - 방해받지 않는 좋은 시간과 장소를 선택하세요
 - 상대방의 감정 상태를 확인합니다
 - 비판이나 판단 없이 배려와 관심을 보여주세요
 - 무엇이 잘못인지 또는 상대방이 어떻게 해야 하는지 등 귀하의 의견은 자제합니다
- ▶ 상대방과 의논하여 **안전 대책**을 세우세요
- ▶ 상대방에게 도움이 필요하다고 생각되면 상대방이 필요한 돌봄을 받도록 도와주세요
 - “상담사를 만나는 게 어색하거나 불편하다면 그럴 수 있어요. 이해해요. 하지만 누군가에게 전화하여 상담할 수 있는 전화번호를 가지고 있어요. 전화 상담을 해볼까요?”
 - 상대방과 계속 연락하여 상대방이 어떻게 지내고 있는지 확인하세요. 상대방에게 전화하거나 문자를 보내세요.

예/아니오 이상의 대답이 필요한 개방형 질문을 합니다:

- ▶ “기분이 어때요?”⁵
- ▶ “당신이 말하고 싶을 때마다 내가 다 들어 줄게요.”⁴
- ▶ “나는 당신을 아끼는 맘이 커서 경청하려는 거예요. 그동안 무슨 일이 있었는지 얘기하고 싶어요?”⁵
- ▶ “나는 당신이 걱정스러웠어요. 우리 같이 얘기할까요? 아니면, 편안하게 얘기할 다른 사람이 있어요?”⁵
- ▶ “스스로 해결하려고 그동안 무엇을 해보셨나요?”
- ▶ “가까운 장래나 먼 미래에 대한 계획이 있어요?”



도움을 받을 수 있는 곳:

- ▶ [해당 지역 정신 건강 지원](#)
- ▶ [본인이 문자나 전화하는 988 생명선 상담](#)
- ▶ [다른 사람을 돕기 위한 988 생명선 상담](#)
- ▶ [조짐 알기\(Know the Signs\) 프로그램](#)
- ▶ [어머니 정신 건강\(Maternal Mental Health\) 프로젝트](#)
- ▶ [국제 산후 지원\(Postpartum Support International\): 상담전화 1-800-944-4773](#)
- ▶ [배우자와 가족을 위한 유용한 조언](#)



참조

1. 질병통제예방센터(CDC). 자살 예방의 위험 요소와 및 보호 요인. <https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>에서 이용 가능
2. 캘리포니아주-임신 관련 사망률 검토 보고서: 2002년부터 2012년 사이의 임신 관련 자살. 2019. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/CDPH%20Document%20Library/PAMR/CA-PAMR-Report-2.pdf>에서 이용 가능
3. 988 생명선 상담. 우리 모두가 자살을 예방할 수 있는 방법. <https://988lifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/>에서 이용 가능
4. 약물중독과 정신건강 서비스(SAMHSA): 자살하려는 가까운 사람 돕기: 가족 및 친구를 위한 안내서. https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-03-001.pdf에서 이용 가능
5. 약물중독과 정신건강 서비스(SAMHSA): 가족간 대화 안내서. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/starting-the-conversation-guide.pdf>에서 이용 가능