즉시 배포용: 2018 년 6 월 8 일 **ANDREW M. CUOMO** 주지사

CUOMO 주지사, 미국 최초의 자살 예방 프로그램(SUICIDE PREVENTION PROGRAM) 출범 발표

*정신보건국(**Office of Mental Health, OMH**), 예방, 서비스, 지원 시스템 등에 대한 인식 제고를 위한 새로운 소셜 미디어 캠페인 개시*

*주정부의 자살 예방 활동 확대를 지원하는 연방 기금 **350** 만 달러로 조성된 프로그램*

*뉴욕주의 자살 예방 태스크포스(**Suicide Prevention Task Force**)의 업무를 기반으로 삼은 프로그램*

*자살 충동, 산모 우울증, 사이버 폭력 또는 불안감 등에 직면해 있는 주민이 문자 메시지 **'GOT5'**를 **741741** 번으로 보내면 상담사와 연결해 주는 크라이시스 텍스트 라인(**Crisis Text Line, CTL**)*

Andrew M. Cuomo 주지사는 오늘, 뉴욕이 이전에 자살을 시도했던 주민들의 새로운 자살 시도를 줄이는 것을 목표로 하는 혁신적인 시범 프로그램을 출범하는 미국 최초의 주가 될 것이라고 발표했습니다. 350 만 달러 규모의 연방 정부 약물 남용 및 정신 보건 서비스 관리 보조금(Substance Abuse and Mental Health Services Administration grant)으로 재정 지원된 자살 시도 단기 중재 프로그램(Attempted Suicide Short Intervention Program, ASSIP)은 개별화된 예방 전략을 세우기 위해 자살 시도를 조사하는 방법을 다시 구성합니다.

이 시범 프로그램 외에도, 뉴욕주 정신보건국(New York State Office of Mental Health)은 자살 예방 자원과 주민을 이어주는 데 도움이 되는 새로운 소셜 미디어 캠페인을 시작합니다. 이 캠페인은 또한 누군가가 자살 위기를 경험했을 때를 인지하는 방법과 그들의 위기 극복을 돕기 위해 취할 수 있는 조치에 대한 통찰력을 제공하게 됩니다.

Cuomo 주지사는 이렇게 말했습니다. “이번 주에 발생한, 세간의 이목을 끄는 두 건의 자살 사건으로 정신 질환이 화제의 중심이 되었습니다. 이들의 이름은 언론 매체에 오르내리고 있지만, 한편으로는 매일 자살 충동으로 어려움을 겪고 있는 뉴욕 주민 수천 명이 있습니다. 우리는 그들을 지원하기 위해 우리가 할 수 있는 모든 일을 반드시 해야 합니다. 우울증에 걸린 사람을 차별해서는 안됩니다. 우울증은 사회의 모든 부분과 사회 각계 각층에 영향을 미칩니다. 이 혁신적인 시범 프로그램은 개인의 특정한 요구에 맞는 치료법을 제공하고 그들에게 필요한 지원을 제공하고 뉴욕 주민을 안전하게 지키기 위한 우리의 노력을 강화하는 데 도움이 됩니다.”

스위스에서 개발된 자살 시도 단기 중재 프로그램(Attempted Suicide Short Intervention Program)은 단순히 정신 질환의 증상으로 자살을 다루기 보다 오히려 목표를 달성하기 위한 행위로 자살을 보는 것이 자살 방지에 더욱 도움이 된다는 믿음에 기반을 둔 프로그램입니다. 자살 시도에 대한 매우 개인적인 경로를 이해하는 것으로만 효과적인 자살 예방 전략을 세울 수 있습니다. 시러큐스 소재 허칭스 정신 병원(Hutchings Psychiatric Center)의 임상의사들은 이미 이 새로운 방법에 대한 교육을 받았으며 그 시행을 시작할 준비가 되어 있습니다.

이 프로그램은 3 회 이상 진행됩니다. 첫 번째 세션에서 환자들은 어떻게 스스로를 해치려고 했는 지에 관한 이야기를 동영상으로 녹화합니다. 두 번째 세션에서는 자살 시도 단기 중재 프로그램(ASSIP)의 훈련을 받은 치료 전문가와 환자가 녹화된 동영상을 함께 봅니다. 세 번째 세션에서는 앞으로 발생할 수 있는 자살 행위를 피하기 위한 안전 계획 수립 전략을 세우는 데 전념합니다. 이 정보는 지역사회에서 향후 발생할 수 있는 위험을 줄이기 위한 교본으로 사용하기 위해, 환자, 환자의 요청에 따른 가족 구성원, 다른 치료 제공기관들을 위해 요약됩니다. 치료 전문가들은 또한 대변 방식의 세션들이 종결된 후에 수개월 동안 “관심을 지속적으로 표명하는(caring contact)” 편지를 보냅니다.

연구원들은 최근에 자살을 시도한 주민 120 명에 대한 연구를 실시했습니다. 참가자 중 절반은 표준 치료 요법을 받은 대조 그룹에 배치된 반면, 나머지 절반은 자살 시도 단기 중재 프로그램(ASSIP) 치료를 받았습니다. 이 연구에 따르면 각 그룹에서 2 년 후에 한 사람씩 자살로 사망한 것으로 나타났습니다. 하지만 대조 그룹에서 일어난 41 회의 자살 시도에 비해, 자살 시도 단기 중재 프로그램(ASSIP) 그룹에서는 5 회의 반복 시도만 발생했습니다.

뉴욕주 정신보건국(New York State Office of Mental Health)의 커미셔너인 Ann Sullivan 박사는 이렇게 말했습니다. “자살 시도 단기 중재 프로그램(ASSIP)에 대한 초기 연구는 매우 유망했습니다. 따라서 자살 시도 단기 중재 프로그램(ASSIP) 환자들은 반복적인 자살 시도의 위험이 크게 줄어드는 효과를 보았습니다. 정신보건국(OMH) 및 자살 예방국(Office of Suicide Prevention)은 효과적이고 성공적인 수많은 프로그램을 실시했으며, 자살을 예방하기 위해 지지자 및

이해 관계자들과 협력하고 있습니다. 자살 시도 단기 중재 프로그램(ASSIP)은 우리의 사명을 다하기 위한 또 다른 효과적인 수단을 제공할 것입니다."

뉴욕주 자살 예방 태스크포스(New York State Suicide Prevention Task Force)

자살 시도 단기 중재 프로그램(ASSIP)이 출범하기 전에, Cuomo 주지사는 주정부 기관, 지역 정부, 비영리 단체, 자살 예방 전문가들로 구성된 리더들을 포함하는 뉴욕주 자살 예방 태스크포스(New York State Suicide Prevention Task Force)를 만들었습니다. 이 태스크포스는 주지사의 2017 년 시정방침(2017 State of the State)에서 처음 발표되었습니다.

태스크포스는 주정부의 현행 자살 예방 활동의 격차를 줄이는 데 주력하고 있습니다. 이 기관은 또한 레즈비언, 게이, 양성애자, 성전환자 등 성적 소수자(Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, LGBT) 공동체 구성원, 퇴역군인, 정신 질환을 앓고 있는 주민, 라틴계 여자 청소년, 알코올 및 마약 중독으로 어려움을 겪고 있는 주민들을 비롯한 고위험 인구통계학적 집단 및 특수 인구 집단을 대상으로 자살 예방에 주력하고 있습니다. 뉴욕주의 퇴역군인이 자살 통계의 15 퍼센트 이상을 차지하고 있습니다. 한편으로 전국적인 통계에 따르면 성적 소수자(LGBT) 청소년들이 성적 소수자(LGBT)가 아닌 동급생들보다 자살 시도가 4 배나 더 많습니다.

태스크포스의 참여 위원들은 퇴역군인 그룹 및 성적 소수자(LGBT), 라틴계 여성 및 기타 위험이 높은 지역사회의 구성원들과 정기적인 모임을 가졌습니다. 해당 지역사회의 파트너십 및 예방 활동에 관한 보고서는 추후 여름에 발표될 예정입니다.

뉴욕주의 파트너가 된 크라이시스 텍스트 라인(Crisis Text Line)

또한 뉴욕주 정신보건국(New York State Office of Mental Health)은 최근 정신 건강 또는 상황에 따른 위기를 경험하고 있는 사람들을 위해 24 시간 무료 텍스트 기반 지원을 제공하는 전국적인 비영리 단체인 크라이시스 텍스트 라인(Crisis Text Line)과 제휴관계를 체결했습니다. 크라이시스 텍스트 라인(CTL)은 자살 충동, 산모 우울증, 사이버 폭력, 가정의 비상 상황, 불안감, 그리고 다른 감정들에 직면해 있는 사용자들을 도왔습니다.

"GOT5"를 문자 메시지로 741-741 번으로 보낼 경우, 사용자는 위기를 해결하고 안전을 유지할 계획을 세우도록 도와주도록 훈련을 받은 위기 상담원과 연결됩니다. 훈련을 받은 자원 봉사 위기 상담원들을 자격증을 소지한 정규직 정신 건강 전문가 직원들이 감독합니다.

문자 메시지는 기밀로 분류하여 익명으로 철저한 보안 속에 취급됩니다. 크라이시스 텍스트 라인(Crisis Text Line)에 문자 메시지를 보내는 동안, 데이터 사용 요금은 무료이며 전화 번호가 전화 요금 청구서에 나타나지 않습니다. 크라이시스 텍스트 라인(Crisis Text Line)과 파트너가 됨으로써, 정신보건국(OMH)은 뉴욕주 키워드 "GOT5"를 통한 모든 문자에 대한 데이터 보고서를 받게 됩니다. 크라이시스 텍스트

라인(CTL) 사용자들은 완전히 익명으로 유지되는 한편, 수집된 데이터는 추세를 파악하는 데 사용됩니다. 이로써 정신보건국(OMH)이 뉴욕주 전 지역에서 위기 상황에 처한 주민들을 위해 정신 보건 서비스를 보다 효과적으로 제한하여 개선할 수 있습니다.

뉴욕주 건강 커넥터 대시보드(NYS Health Connector Dashboard)

지난달 뉴욕주 보건부(New York State Department of Health)는 뉴욕주에서 자살에 관한 데이터 대시보드를 강조하는 웹 기반 응용 프로그램인 뉴욕주 건강 커넥터(NYS Health Connector)를 출시했습니다. 이 대시보드는 에이전시, 지역사회, 연합체, 기타 이해 관계자들이 해당 통학 범위권에서 특정한 이슈를 목표로 자살 예방 프로그램을 개발하고 실행하는 데 도움을 주기 위해 만들어졌습니다. 이 프로그램은 사용자들이 나이, 성별, 인종 및 민족, 카운티, 결혼 상태, 퇴역군인 상태, 죽음의 메커니즘에 따라 자살 횟수 및 자살 비율, 그리고 나중에는 자살 시도의 차트와 그래프를 볼 수 있게 제공할 수 있습니다. 이 데이터는 2014 년과 2015 년의 주요 통계 사망률 데이터(Vital Statistics Mortality Data)에서 얻은 것이며, 새로운 데이터가 사용 가능해지면 업데이트 될 것입니다.

누군가가 자살 위기를 겪고 있는 것을 인지하는 방법과 해야 할 일은?

- 자신의 본능을 믿어야 합니다. 해당 인물이 자신에게 맞지 않는 말을 하거나 자신의 성격에 맞지 않는 일을 하고 있을 경우, 특히 장기간(일반적으로 2 주 이상) 그런 일이 진행될 경우, 공개적이고 직접적으로 접근해야 합니다. 여러분이 인지한 바를 구체적으로 말해 주어야 합니다. 해당 인물에게 여러분이 걱정하고 있다는 점을 알려주고, 무엇이 잘못되었는지 물어 보아야 합니다.
- 여러분이 걱정하는 점과 여러분이 인지한 것이 자살 충동과 관련이 있는지 물어 보는 것이 중요합니다. '당신의 말과 행동에 대해 걱정하고 있습니다. 상황이 대단히 나쁘기 때문에 자살에 대해 생각하고 있는지요?' 라고 부드럽지만 직설적으로 물어보아야 합니다. 해당 인물이 '아니오'라고 대답할 경우, 어떤 상황 속에 있든지 간에 약간의 지원을 제공할 수 있습니다.
- 그리고 '예'라고 대답할 경우, 걱정하지 마십시오. 해당 인물의 말을 잘 경청하면서, 잘 듣고 있다고 느끼게 해야 합니다. 여러분이 긴장할 수는 있지만, 어떤 일이 일어나고 있는지에 관해 해당 인물이 말할 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 해당 인물이 안전하다는 점을 확인해 주기 위해, 타인이 관여하는 것이 중요하다는 점을 알려야 합니다.
- 해당 인물이 과거에 이용했던 서비스가 있는지 여부를 물어보고 다음과 같은 서비스를 알려주십시오. 전국 자살 예방 생명의 전화(National Suicide Prevention Lifeline, NSPL) 1-800-273-8255, 크라이시스 텍스트(Crisis Text) - 문자 메시지 GOT5 를 741741 번으로 전송.

만약 자살로 누군가를 잃은 경험이 있다면?

지원을 모색하는 일은 자살로 누군가를 잃은 경험이 있는 수많은 개인에게 도움이 될 수 있습니다. 모든 사람이 공식적인 단기 상담의 혜택을 누리지는 못하지만, 슬픔과 치유의

과정을 지원하는 데 도움이 될 수는 있습니다. 자살 예방을 위한 아메리칸 재단(American Foundation for Suicide Prevention)은 누군가를 잃은 생존자도 도울 수 있는 광범위하고 다양한 자원을 보유하고 있습니다. 보다 상세한 정보는 https://afsp.org/find-support/ive-lost-someone/resources-loss-survivors/를 참조하십시오.

자살 예방 훈련에 관심이 있는 커뮤니티 그룹은 뉴욕 자살 예방 센터(Suicide Prevention Center of NY)의 웹 사이트에 연락할 수 있습니다. https://www.preventsuicideny.org/find-a-training-near-me

자살 예방 모범 사례에 대한 임상 교육을 위해 사례 혁신 센터(Center for Practice Innovations)의 웹 사이트에 연락하십시오. http://practiceinnovations.org/I-want-to-learn-about/Suicide-Prevention

###

다음 웹사이트에 더 많은 뉴스가 있습니다: www.governor.ny.gov
뉴욕주 | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

구독 취소