



즉시 출간: 2022/9/12

연락처: HCA communications
(714) 834-2178
hcacomm@ochaca.com

OC 건강 관리 공단, 9 월 자살 예방 인식의 달 “OC 에 희망을 밝혀라” 캠페인 실시

캘리포니아주 산타아나 (9 월 13 일, 2022) – 9 월은 자살 예방 인식의 달이며, 이 중요한 문제에 대한 인식을 높이기 위해 OC Health Care Agency (HCA)는 9 월 19 일까지 오렌지 카운티 행정 청사를 비롯해 기타 상징적인 장소들을 청록색 및 보라색으로 조명할 예정이다.

John Wayne Airport, the Mission in San Juan Capistrano, the Anaheim Regional Transportation Intermodal Center (ARTIC), Knott's Berry Farm, Huntington Beach's Pier, 및 the Nixon Library 는 자살 예방 인식을 상징하기 위해 청록색과 보라색으로 조명될 일부 장소들이다. 다채로운 빛의 캠페인은 자살은 예방 가능하다는 인식을 높여 의미 있는 대화를 촉발하고 생명을 구하기 위한 활동이다.

“회복력을 키우는 것은 모든 연령대에서 중요하지만, 특히 학생층에서 취약합니다,” 라고 제 4 구역 감독관인 **Doug Chaffee** 가 언급하였다. “자살은 젊은 층의 주요 사망 원인 중 하나이며, 그들 중 상당 수가 정신 건강 시스템을 탐색할 준비가 되어 있지 않다고 느낍니다. 전화기로 ‘9-8-8’을 누르는 것만으로도 도움을 줄 수 있는 사람과 즉시 통화할 수

있습니다. 이번 캠페인을 통해 저희는 지역 사회에 희망을 불어넣고 싶고 이번 캠페인이 우리가 자살이라는 것에 대해 공개적으로 말할 필요가 있음을 상기시켜주는 역할을 할 것이라고 생각합니다.”

“오렌지 카운티 전역에서 희망을 밝힐 때, 참전 용사들을 잊지 말아야 합니다.” 라고 **Donald Wagner** 제3지구 부의장이 말했다. “참전 용사들의 자살률은 참전하지 않은 용사에 비해 2배 높으며, 18-34세 참전 용사들은 다른 연령대의 참전 용사보다 1.65배 높은 자살률을 보이고 있습니다. 최전방의 용사들을 위해 도움을 드릴 수 있습니다. 참전 용사 혹은 참전 용사의 가족이라면 9-8-8 번으로 전화를 걸어 “1번”을 누르면 참전 용사를 도와줄 수 있는 사람과 바로 연락이 가능합니다.”

“매일 침묵 속에서 고통받고 있는 가족, 친구, 직장 동료와 동급생들이 있습니다,” 라고 제 1 구역 감독관 **Andrew Do** 가 말하였다. “많은 사람들은 도움을 요청하는 것을 말하기 너무 어렵습니다. 우울, 좌절감, 자살 생각들은 모두에게 영향을 미칠 수 있어요. 여러분이 어떤 언어를 쓰는지, 몇 살인지, 어떤 직업을 가지고 있는지, 돈을 얼마나 버는지는 중요하지 않습니다. 여러분이 혼자가 아니라는 것을 아는 것이 중요합니다. 이곳에는 여러분과 대화를 비밀로 유지하는데 도움을 줄 수 있는 신뢰할 만한 사람들이 있습니다. 힘든 시기를 겪었거나 최근에 절망감을 느낀 사람이라면 9-8-8 로 전화를 걸거나 문자 메시지를 보내 National Suicide Prevention Lifeline 과 연락하면 도움을 줄 수 있는 사람과 연락할 수 있습니다. 24 시간 연중 무휴로 운영되며, 다양한 언어를 제공하고 있습니다.”

“비극적인 현실은 우리가 LGBTQ+ 청년과 오렌지 카운티 참전 용사 지역사회가 도움을 요청할 때 오명을 없애는 것을 우선적으로 해야 한다는 것입니다,” 라고 제 2 구역의 **Katrina Foley** 가 말하였다. “LGBTQ+ 청년과 참전 용사 분들이 일반 인구에 비례 자살률이 높은 것을 볼 때, 우리는 이를 고치기 위해 사회로서 더 많은 것을 해야 한다는 것은 분명합니다. 감독관으로서, 저는 LGBTQ+ 청년들이 받아들여지고 응원 받고 있다는 것을 확신시켜주고, 우리 지역 사회에 사회적으로 고립된 참전 용사들이 있는지 찾아내기 위해 선봉에 서있습니다. 저는 가장 취약한 사람들이 우리 카운티가 제공해야 하는 인명 구조 서비스에 적시에 접근할 수 있도록 장려하고, 보호하고, 권한을 부여하는 데 전념하고 있습니다.”

“자살은 노인 사회에 특히 큰 영향을 미칩니다,” 라고 제 5 구역 감독관 **Lisa A. Bartlett** 이 말하였다. “노인은 인구의 12%에 불과하지만 전체 자살률의 18%를 차지합니다. 외로움은 노인들이 자살을 시도하는 가장 큰 이유이며, 사회적 연결이 건강한 정신에 얼마나 중요한지를 강조하고 있습니다. Zoom 을 통해서도 괜찮으니 이제 나이가 드신 가족 분들께 연락을 꾸준히 하세요. 어르신 분들이 어떤 감정을 느끼는지 물어보고, 우울, 불안의 징후가 보이거나 재산을 분배하고 그들의 일을 정리하기 시작했다는 것을 알아차리면, 우려를 표명하고 그들을 안심시키고, 가장 중요한 도움을 꼭 받게 하세요. 자살은 징후를 알아차리고 행동을 취함으로써 예방할 수 있고, 당신이 누군가의 생명을 구할 수 있다는 것을 꼭 기억하세요.”

“희망의 메시지를 전파하기 위해 HCA 정신 건강 회복 서비스(MHRS)의 자살 예방 부서는 Los Angeles Angels 와 함께 자살 예방 및 오명 감소에 대한 지역적, 전세계적 인식을 끌어올리기 위해 소셜 미디어 캠페인을 포함한 다양한 파트너 및 제공자의 행사를 조율하고 있습니다,” 라고 MHRS 최고위자 **Dr. Veronica Kelley** 가 말했다. “자살 예방 행사와 워크숍에 대한 달력이 우리 웹사이트 www.LightUpHopeOC.com 에 게시되어 있습니다. 저는 자살은 예방이 가능하고, 힘든 사람들에게 희망은 있다고 강조하고 싶어요. 염려하고 있는 사람을 위해 이 도구들을 사용해보세요.”

사랑하는 사람이 자살을 고려하고 있음을 알려주는 **징후들**:

- 일을 순서대로 정리/재산 분배
- 무분별한 행동/술 또는 약물 사용의 증가
- 불안, 동요, 분노, 절망, 갑작스러운 기분의 변화
- 죽고 싶다고 말하거나 남에게 짐이 되는 것 같다고 말하는 경우

단어를 찾으세요:

- 경청하고, 우려를 표명하고, 안심시키세요
- 만약 안전하다면, 집에서 무기를 없애세요

도움:

- 9-8-8 라이프라인 전화 외에도, www.OCNavigator.org 에 방문하시거나 (855) OC-LINKS 에 전화하셔도 됩니다.

LightUpHOpeOC.com에 방문하여 조명될 랜드마크 및 장소 목록과 메시지를 지원하는 방법을 확인해보세요. 고통을 겪고 있는 누군가를 돕는 것에 대해 더 알아보고 싶다면, 다음 사이트에 방문해주세요 www.suicideispreventable.org.

당신 혹은 여러분의 아는 누군가가 정신적 위기로 인해 지원이 필요하거나 자살에 대해 생각한다면, **24 시간 연중무휴로 이용 가능한 자살 및 위기 라이프라인 9-8-8**로 연락주세요.

###