

노인자살

작은 관심으로  
멈출 수  
있습니다.





노인을 살리는 최고의 처방전은 당신의 관심입니다.

생명사랑의 시작은 작은 관심입니다.  
당신의 작은 관심과 따뜻한 대화가 소중한 생명을 지킬 수 있습니다.

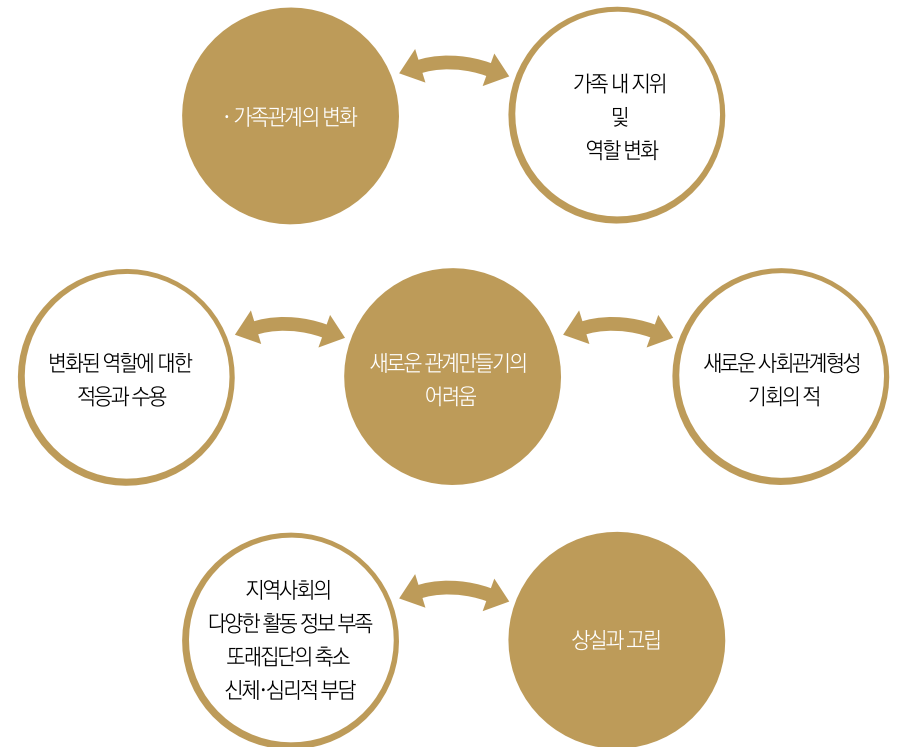
# 노년기 삶의 변화

# 노년기 삶의 변화

## 마음의 변화



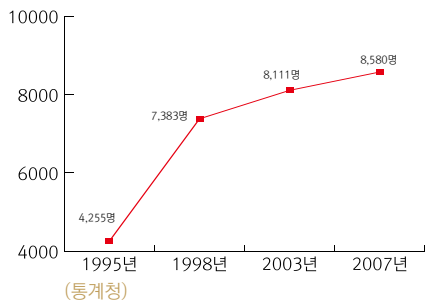
## 관계의 변화



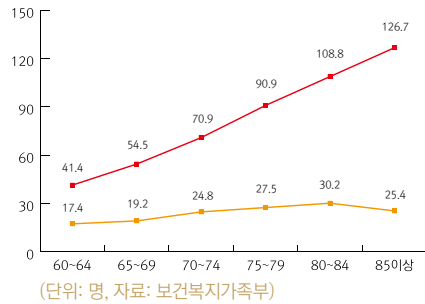
# 노인자살현황

# 노인의 자살동기

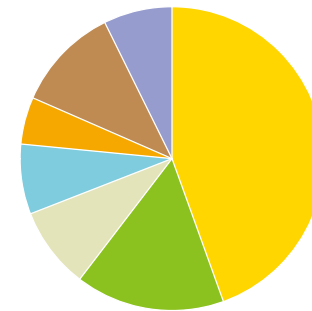
우리나라 자살인원 변화



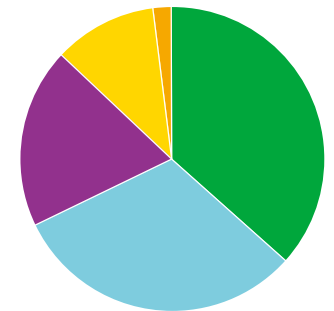
한국 노인인구 10만명당 자살자수 변화



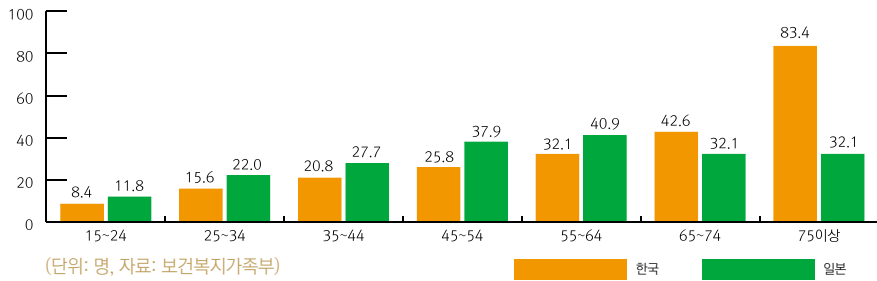
신문기사분석(중앙일보 2005)



통계청(2006)



한국과 일본의 연령별 10만명당 자살사망수



- 신변 비관-지병, 질환 등 (44.5%)
- 생활고(16.0%)
- 자녀에 대한 부담(8.7%)
- 가정불화(7.4%)
- 우울증/ 배우자와의 사별(5.0%)
- 범죄 후 시국비판등 (11.1%)
- 기타(7.4%)
- 경제적 어려움(54.35)
- 질환, 장애(46.35)
- 외로움, 고독(28.55)
- 가정불화(16.3)
- 기타(2.95)

# 노인 자살에 대해 잘못 알고 있는 것들



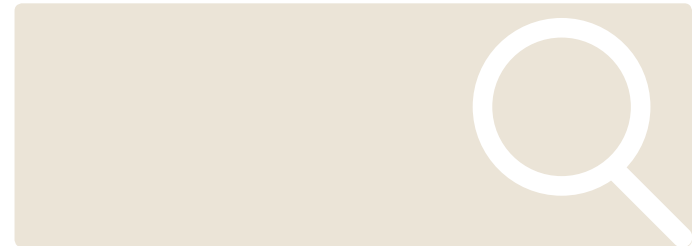
- 1 나이든 사람들은 자살을 시도하지 않고 이전에도 잘 지내왔기 때문에, 앞으로도 잘 대처할 수 있는 능력을 가지고 있다.
- 2 노인들이 경험하는 우울은 어쩔 수 없는 것이다. 그렇기 때문에 우울증으로 인해 발생하는 자살을 예방하기 위해 할 수 있는 것은 없다
- 3 은퇴라는 것은 쉬어야 하는 시기이다. 은퇴한 사람은 일하는 사람들이 경험하는 스트레스를 경험하지 않는다.
- 4 나이든 사람들에게 흔한 신체적인 질병(관절염, 노안 등)은 자살행동이 증가하는 원인이 된다.
- 5 노인들의 자살은 정신건강과는 관련되지 않은 합리적인 결정에 의한 것이다. 노인의 자살은 정신적으로 또는 신체적으로 황폐화되기 전에 생을 마감하겠다는 합리적인 신념에 기초한 것이다.



# 노인자살의 위험징후



- 과거에 자살시도를 한 경력이 있는 경우
- 극도로 우울해 하고 불안해하면서 지쳐있을 때
- 주위에 자살을 시도할 수 있는 도구나 여건이 마련되어 있을 때
- 자신의 죽음이 가족들에게 미칠 영향에 대하여 관심을 보일 때
- 자살할 생각이 있다고 자주 말할 때
- 많이 초초해 하고 불안해 하다가 갑자기 차분해 지고 편안해할 때
- 최근 가족의 죽음이나 건강의 상실 등 삶의 어려운 일을 당하였을 때
- 가족 중에 자살하여 죽은 사람이 있을 때
- 죽은 가족에 대한 죄의식이나 재결합과 관련된 표현이 많이 나올 때
- 자신의 삶의 무가치성을 강조하며 의기소침해 할 때
- 자신의 죄에 대하여 벌받기를 강력히 원할 때
- 생물학적 욕구(음식, 성, 수면, 일반활동)가 현저히 줄어들었을 때
- 알코올 중독 상태일 때
- 별거, 이혼, 사별로 인해 혼자 살고 있을 때
- 평소와 다른 행동들을 보일 때



# 주변에 자살을 고민하는 노인이 있다면?

O

X

## 해야 할 일

- 혼자 힘으로 해결하기보다 주변의 도움을 받습니다.
- 당황하지 말고 침착해야 합니다.
- 응급 시 연락할 수 있는 사항을 파악합니다.
- 자신의 감정, 상황을 이야기하도록 편안하게 격려합니다.
- 자살계획을 구체적으로 갖고 있는지 파악합니다.
- 힘들 때 언제든지 이야기 들어줄 수 있다고 말해줍니다.
- 도움을 줄 수 있는 기관을 알려줍니다.
- 도움을 받으려 함께 갈 것을 제의해 봅니다.
- 가족이 최종적인 마무리를 하도록 연계하고 지속적인 지지와 보살핌을 줍니다.

## 주의해야 할 일

- 홀로 둔다든지 도움의 손길을 받을 수 없는 먼 곳에 보내는 일은 피해야 합니다.
- 당사자의 고민이나 위험한 생각을 간과하거나 소극적 대처를 해서는 안됩니다.
- 고민하고 있는 문제에 대해서 있는 그대로를 이해하고 있다는 느낌을 전달해야 합니다.
- 인내심을 잃어서는 안됩니다.
- 비밀을 지키겠다는 약속 대신 도움을 주겠다고 약속하세요
- 자살이 옳고 그른지에 대한 논쟁은 도움이 되지 않습니다.

# 1. 노인우울증



## • 우울증이란?

- 우울증은 정신 질환의 하나이고, 주요우울장애라고도 합니다.
- 주요 증상은 일시적으로 우울한 기분을 느끼는 것과는 달리 우울하고 슬픈 감정과 의욕저하 등 다양한 신체적인 증상이 함께 나타나 지속되는 것입니다.

## • 우울증의 자살위험성

- 지역사회 노인 중 우울증 유병률은 15~20%이며, 주요우울장애가 있는 사람들 중 약 15%가 자살에 의해 사망을 합니다.
- 남자보다 여자가 많고, 신체질환이 있는 노인이 위험집단입니다.
- 여성이 남성에 비해 발병빈도가 2배 정도 높습니다. 여자는 평생 동안 10~25%, 남자는 평생 동안 5~12% 정도가 적어도 한번은 우울증에 걸립니다. 우울증은 전 연령에서 나타나는데, 연령의 평균은 약 40세입니다. 환자의 50% 이상이 20대에서 50대 사이에 발병합니다.
- 우울증은 자살을 초래할 위험이 있으나, 대부분의 경우 치료가 가능합니다.

## • 증상

1. 우울한 기분 및 감정이 주 증상이며 그로 인한 수면, 식욕, 흥미의 저하와 불안, 자살 생각, 무기력감 등의 증상과 함께 나타납니다.
2. 체중의 변화가 심각한 정도이며, 매우 둔하고 느려집니다.
3. 자신에 대한 무가치감, 부적절한 죄책감이 동반되며 집중력과 기억력이 떨어집니다.
4. 만성적으로 피곤하며 잠을 못 자는 경우가 많고 잠이 많아져 자더라도 깨운하지 않습니다.
5. 두통, 소화불량, 목과 어깨결림, 가슴이 답답함 등이 나타납니다.
6. 심한 우울증의 경우 망상이나 환각이 나타나기도 합니다.

## • 우울증의 진단요소

• 다음 중 5가지 이상, 이 중 1, 2는 반드시 있어야 합니다.

1. 하루 종일 우울한 기분
2. 삶에 대한 흥미 감소
3. 체중감소나 증가
4. 불면/과수면
5. 정신운동초조 또는 지체
6. 피로감
7. 무가치감 또는 자책
8. 사고-주의집중력 감퇴
9. 자살시도/자살계획 또는 반복적 자살사고

## 2. 알코올중독



### • 알코올 중독이란?

- 일반적으로는 장기간의 음주에 의한 만성중독을 말합니다.
- 금단증상이란 장기간 동안 많은 양의 음주를 하다가 양을 줄인지 12시간 이상 경과한 후 나타나는 특징들 입니다.

### • 알코올 중독의 자살위험성

- 노인들의 경우 알코올문제가 있음에도 부인하거나 또는 금주에 대한 의지가 높지 않은 경우가 많습니다. 하지만 알코올문제를 방치할 경우 신체적문제가 발생하게 되고 노인에게는 치명적일 수 있습니다. 또한 심리적 우울감을 해소하기 위해 시작된 알코올문제는 자살사고와 자살행동으로 이어질 수 있으므로 반드시 주의를 기울여야 합니다.
- 자살시도자의 50%는 음주상태에서 자살을 시도한다고 할 정도로 알코올은 사람을 충동적으로 만들기 때문입니다.

### ☑ 금단증상의 특징

- 며칠이상 장기간의 지속적인 음주 중에, 갑자기 중단하거나 또는 감량했을 때 나타나는 증후입니다.
- 몇 시간내에 손떨림 등이 나타나고 오심, 구토, 무력감, 나른함, 혈압상승,
- 불안, 우울 또는 어지러움 등이 나타납니다. 목이 마르고, 두통, 수면장애, 악몽 그리고 일시적인 환각이 나타날 수 있습니다.

## 3. 치매



### • 치매란?

지능·의지·기억 등 정신적인 능력이 현저하게 감퇴한 것을 말합니다. 주요증상으로는 기억장애, 추상적 사고 장애, 판단장애 등이 있습니다. 여기에는 성격변화, 불면증, 망상, 행동장애가 동반됩니다.

### • 치매의 자살위험성

치매노인의 경우 자살을 하는 것은 크게 두 가지 이유 때문입니다. 하나는 가족들에 대한 경제적인 부담감 때문이고, 다른 하나는 치매의 증상으로 인해 부적절한 행동을 한 후에 수치감으로 인한 고통 때문에 자살을 택한다고 합니다. 이러한 고통은 우울감을 불러오게 되고 끝내는 자살을 선택하게 되는 악순환을 겪는 것 입니다.





# 바람직한 죽음(Well-dying)이란?

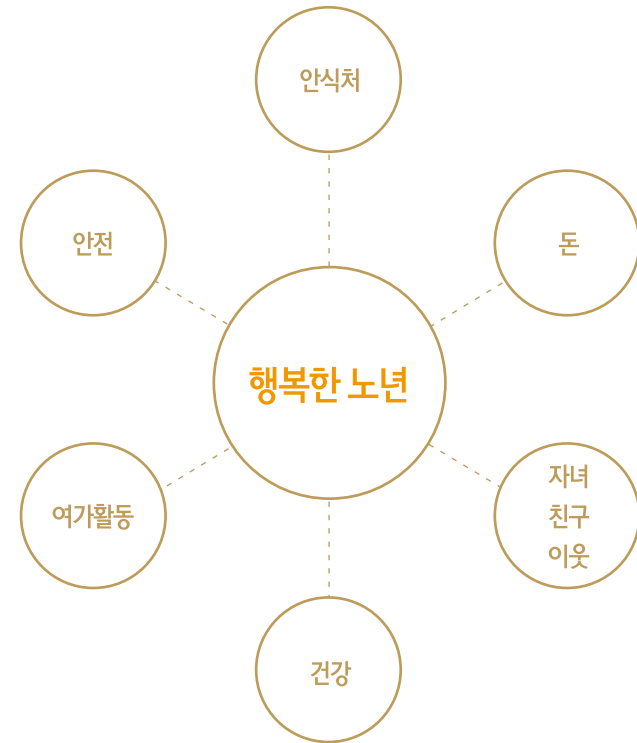


· 바람직한 죽음(well-dying)은 좋은 죽음, 아름다운 죽음, 편안한 죽음, 존엄스런 죽음, 성공스러운 죽음, 준비된 죽음 등 다양하게 표현되고 있습니다.

## · 바람직한 죽음(dying well)이란 - Morton (2003)

1. 신체적인 고통이나 정신적인 불안이나 두려움이 없이
2. 자기가 살던 집에서
3. 사랑하는 사람들과 함께
4. 신체적 접촉(손을 잡거나, 얼굴을 어루만지거나, 포옹하는 등)과 애정을 서로 나누면서
5. 맑은 정신을 가지고
6. 주치의(family doctor)·가족·친지·친구들과 함께 임종과정을 보내면서 죽음을 맞이하는 것 이라고 하고 있습니다.

# 행복한 노년을 위한 요소



## 노인 well-being을 위한 9가지 Tips



- 친구들과 자주 연락하라.
- 좋았던 일들을 되새겨 보라.
- 항산화제(비타민)를 섭취하라.
- 야외활동을 즐기되 반드시 자외선 차단제를 바른다.
- 생선을 많이 먹으라.
- 몸을 움직이는 활동을 하라.
- 철분을 섭취하라.
- 하루에 8~10잔씩 물을 마시라.
- 적어도 하루에 한 번은 신나게 웃어라.

## 노인자살 상담기관



- 전국노인보호전문기관 1577-1389
- 생명의전화 1588-9191
- 한국자살예방협회 사이버상담실 [www.counselling.or.kr](http://www.counselling.or.kr)
- 노인전용자살예방센터 3633-119
- 희망의 전화 129
- 수원시 자살예방센터 031-214-7942
- 정신건강 HOTLINE 1577-0199



150-808 서울시 영등포구 당산동 6가 121-146  
Tel (02)3667-1389 / Fax (02)2634-5023 / Homepage [www.noinboho.or.kr](http://www.noinboho.or.kr)



보건복지가족부



노인보호전문기관  
Korea Elder Protection Agency