

# 아시아계 미국 학생들의 자살과 자해



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

2017년 기준, 자살은 15-24세 사이의 미국인들 중 두번째로 흔한 사망 원인이었지만, 같은 연령대의 아시아계 미국인들 중에서는 가장 흔한 사망 원인이었음.

아시아계 대학생들은 백인 대학생들에 비해 자살을 진지하게 고려할 가능성이

60% 높음.



매 12.3 분마다 1명의 미국인이 자살로 사망함.



미국에서 가장 흔한 자살 수단은 총기이며, 자살로 인한 사망의 절반 가량을 차지함.

## 흔한 원인들

우울증, 조울증, 약물 중독, 경계선 성격 장애와 같은 정신 질환들.



### 우울증...

- 스트레스로 인해 유발될 수 있음.
- 갑상선 문제, 비타민 부족, 머리 부상, 심장 문제, 암과 같은 신체적 원인에 의해 악화될 수 있음.
- 흔히 죄책감, 무가치감, 절망감, 무기력함을 특성으로 하며, 자살이 유일한 탈출구라는 생각으로 이어질 수 있음.

### 음주와 마약...

- 이는 우울증, 불안을 악화시킬 수 있으며, 충동성, 그리고 궁극적으로 자살 생각을 행동으로 옮길 가능성을 높일 수 있다.

### 문화적 스트레스 요인들...

- 특히 가족간 갈등, 스스로를 타인에 대한 짐으로 생각하는 것, 인종 차별을 경험하는 것 등. 아래 참조.



## 잘못된 믿음:

“자살을 시도하는 사람들은 이기적이다.”

이는 잘못된 인식으로, 아시아 문화권에서 특히 흔하다. 실상은, 자살 생각을 하는 사람들은 스스로를 타인에 대한 짐으로 인지하며, 이는 우울증의 흔한 증상 중 하나이다. 그들은 “쉬운 탈출구를 택하는 것”이 아니라, 타인들이 자신 없이 더 잘 살 수 있을 것이라고 믿기에 자살을 선택한다.

## 정의

### 자살 생각이란 무엇인가?

자살 생각이란 자살에 대한 생각을 갖는 것이며 이는 짧은 생각들로부터 구체적인 계획을 만드는 것까지 포함한다. 자살 생각은 자살 시도의 매우 큰 위험요소임.

### 자살 시도란 무엇인가?

자살 시도란, 어떤 사람이 스스로 목숨을 끊기 위해 시도하였으나, 생존한 경우를 말함.

### 자해란 무엇인가?

자해는, 스스로를 다치게 하는 행위이며, 이는 스스로 목숨을 끊으려는 의지없이, 자신의 신체를 해하는 것을 말함. 자해의 예로는 스스로의 피부를 날카로운 물체로 긁는다는 등, 머리를 찡는다는 등, 때린다는 등, 화상을 입히는 등등이 있음.

자해는 피로감, 스트레스, 지루함, 분노와 같은 부정적인 감정들에 대해 불건강한 대처법 일 수 있음. 그 뒤에는 종종 죄책감, 수치심이 뒤따르며 이전의 부정적 감정들이 더 심해지기도 할 수 있음.

## 아시아 문화권에서 자살을 부추기는 요인들

### 완벽주의

- 아시아계 미국인들은 높은 수준의 완벽주의를 보이는 경향이 있으며, 이는 스스로에 대해 엄격한 기준, 부모의 높은 기대와 잦은 비난 등과 연관되어 있음.
- 완벽주의는 자살 경향성과 절망감을 증가시킴.
- 절망감은 자살 행동과 시도의 중요한 결정 요인임.

### 문화 간의 가치 충돌

- 수치심, 명예, 체면은 정신 질환이 있음을 인지하고 도움을 요청하는 것을 방해할 수 있음.
- 젊은 아시아계 미국 여성들은 그들의 부모와 사회로부터의 기대를 만족시키고자 하는 욕구와 “완벽한 아시아계 여성상”에 대해 반기를 들고 싶은 욕망 사이에서 갈등을 느낄 수 있음. 이런 현상은 “부서진 자아”를 발달시키는데 기여할 수 있으며, 자해 또는 자살 생각과 같은 불건전한 방법으로 발전시킬 수 있다. 발현 될 수 있음.

### 가족간 갈등

- 아시아계 문화는 가족간의 상호의존과 화합을 강조함.
- 가족간의 소통이 부족할 경우, 자살 생각이 3배 이상 증가함.
- 자녀 스스로를 무력하게 느끼게끔 하거나 무거운 부담감을 느끼게끔 하는 부모의 양육방식과 아시아계 미국 여성들의 자살 행동의 증가와 연관되어 있을 수 있음.



## 왜 아시아계 미국 학생들은 백인 학생들에 비해 자살을 생각하는 경향이 높은가?

### 지각된 차별 경험

- 인종 차별에 대한 경험은 대학생 연령의 아시아계 미국인의 자살 생각과 연관되어 있음.

### 낮은 감지율

- 아시아계 미국인들은 자살 시도하기 전에 위험 신호들을 덜 보일 수 있음.
- 자살과 높은 연관성이 있는 우울증은, 아시아계 미국인들에게는 신체적 증상들로 나타나는 경향이 있으며, 이는 조기 발견을 어렵게 함. 또한, 도움을 청하는 경향이 낮기 때문에 조기 발견이 더욱 어려움.
- 전통적으로 아시아 문화권에서 자살은 유럽 문화권에 비해 낙인이 덜한 편임. 연구자들은 서구권 국가들에 비해 한국, 일본, 중국과 같은 동아시아 국가들에서는 사회적 요인들이 자살에 더 큰 영향을 미친다고 주장해왔음.



## 당신이 혹은 당신의 친구가 자살 위험성이 있다고 생각될 때 해야 할 일은 무엇일까요

- 심리치료나 정신과적 약물은 자살 생각을 감소시킬 수 있으며, 이를 통해 스트레스에 대처하는 방법들을 배움으로써 자살이 “유일한 탈출구”가 아님을 인지할 수 있어요.
- 만약 당신이 누군가가 자살 생각을 가진다고 생각한다면, 직접적으로 그 사람에게 자살을 고려하고 있는 지 물어보세요. 우리의 생각과 달리, 자살에 대해 직접적으로 묻는 것은 자살의 위험성을 높이지 않아요. 만약 그 사람이 “예”라고 대답한다면, 이를 심각하게 여기고, 그 사람이 전문적인 도움을 최대한 빨리 받을 수 있게 도와주세요.
- 만약 당신이 누군가가 진지하게 자살 시도를 고려하고 있다고 느낀다면, 그 사람을 혼자두지 마세요. 911를 부르거나, 미국 자살 예방 핫라인 1-800-273-8255로 전화를 거세요.

