2017-직업건강-958

근로자 자살예방 직업건강가이드

자살의 정의

- 자살(suicide)의 어원은 '자기'를 의미하는 'sui'와 '죽이다'라는 의미의 'cide(kill)'이 합쳐진 말로써 자기 스스로 생명을 끊는 것을 말함(중앙자살예방 센터, 2015)
- 주자살위험요인: 자살은 생물학적 혹은 유전적, 심리적으로 자살에 취약한 소인요인을 가진 사람에게 생활사건이나 직무 스트레스 등 촉발요인이 가해졌을 때 발생
- 자살보호요인: 가족과 친구들을 포함한 심리사회적지지, 종교적인 믿음, 삶의 의미, 사고의 유연성과 낙관성 같은 개인의 심리적 강점 등은 어려운 상황을 해결하는 개인의 능력을 향상시켜 자살위험성을 줄이는 보호요인

근로자 자살관련 유해·위험요인

구분	유해·위험요인	내용
소인적 요인	정신질환	• 자살사망자의 60%~90%는 우울장애, 양극성장애, 알코올중독, 불안장애 등 정신과적 진단을 받음이 가능하다고 봄
	자살시도의 과거력	• 과거에 자살을 시도했던 경험이 있는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 38배 정도 높은 자살위험성을 보임
	자살의 가족력	• 가족 중에 자살력이 있는 사람들의 자살률이 그렇지 않은 사람보다 높음.
	어린시절 발달적 외상	• 어린 시절 신체적 혹은 성적 학대를 받았던 경험은 자살위험성을 10배 정도 증가시킴.
	개인심리적 요인	• 사건이나 자신의 장래에 대해 부정적, 염세적으로 보는 성격, 충동적이고 폭력적인 성격, 남의 비판에 너무 민감하고 자존심이 강한 자기애적 성격 등이 특히 자살 성향이 높은 것으로 보고되고 있음.
촉발 요인	직무스트레스	• 과도한 업무량, 관계갈등, 감정노동, 언어적·신체적 폭력, 역할의 변화, 외상 후 스트레스 장애 등이 자살과 관련 높음
	개인 생활스트레스	• 친지의 사망, 성폭력, 입시실패 등 충격적 사건일 수 있고, 경제적 어려움, 대인관계의 어려움 특히 애인의 배신, 배우자와의 불화, 결별, 이혼 또는 신체적 질병으로 인한 고통 등 일 수 있음.
	사회적 요인	• 사회적 가치관 혼란과 성취위주, 물질주의 만연에 의한 스트레스 증가, 생명경시풍조, 1인 가정 증가, 이혼율 증가 등의 지지체계 약화가 자살 촉발 원인이 될 수 있음

근로자 자살관련 보호요인

보호요인	내용
심리사회적 지지	• 더 많은 친구들이 있고, 의지할 가족이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 자살위험성이 낮음. 자살에 취약한 사람도 누군가가 사랑과 관심을 베풀어주면 극복할 힘을 갖게 됨.
개인의 심리적 강점	• 회복탄력성 등 심리적 고통을 해결할 수 있는 대처능력을 가지고 있거나, 스트레스 상황에 직면했을 경우 자살이 아닌 다른 해결방법에 대해 고려할 수 있는 사고의 유연성을 가지고 있는 사람, 삶의 고통은 한 순간 뿐이라고 생각할 수 있는 낙관성을 갖고 있는 사람들의 자살위험성은 상대적으로 낮음.
종교적인 믿음	• 신실한 종교적 믿음을 가지고 있고, 자살이 도덕적으로 잘못되었다거나 죄악이라고 믿는 경우 자살관련 행동을 할 가능성이 적어짐.
삶의 의미	• 삶을 살아가야 하는 이유를 여러 가지 가지고 있는 사람은 그만큼 삶에 대해 낙관적인 태도를 취할 가능성이 높음.

OPEN 출처표시 KOGL 공공저작물 자유이용허락

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

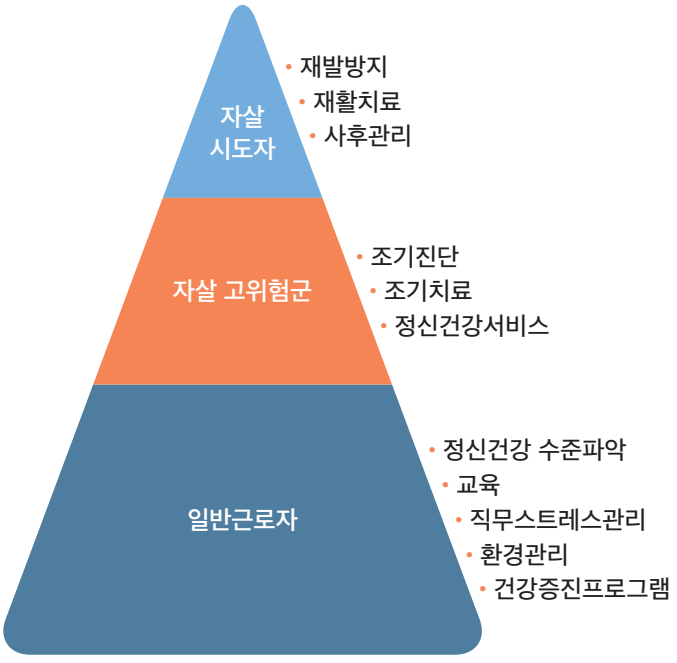
자살위기자 징후 체크리스트

출처: 대전광역시 정신건강증진센터, 생명존중을 위한 자살예방협의체 가이드북

No.	내용	체크
1	과거(최근 1년 이내)에 자살을 시도했던 경험이 있음	
2	공격적이고 난폭한 행동을 보임	
3	초조하고 불안정한 행동을 보이다가 갑자기 차분해지는 예측하기 어려운 감정과 행동을 보임	
4	주변에 칼, 끈, 농약, 다량의 수면제, 오래된 알약 등 자살도구를 가지고 있음	
5	평소에 아끼거나 기념이 될 만한 물건을 다른 사람들에게 나누어 줌	
6	평소와는 다른 행동을 보여서 '왜저러지'라는 생각이 들게 함	
7	잠을 못 자거나 잠을 자더라도 악몽을 꾸는 등 수면문제가 있고, 불안감, 우울감을 호소함	
8	최근에 가족이나 친한 사람이 사망한 경험이 있음	
9	자신의 무가치함을 강조하고 위축됨	
10	술에 취한 상태이거나 술 문제가 있음(알코올 중독으로 병원에 입원하거나 술 때문에 이혼)	
11	암, 만성통증성질환, AIDS, 치매 등 난치성 질환을 앓고 있으며 이에 대한 절망감을 호소함	
12	평소에도 자주 '자살을 하겠다'라는 말을 언급함	
13	죽음으로 모든 것을 해결할 수 있다고 얘기함	

- 자살위기자 징후 체크리스트 중 3개 이상이 해당되면 '높은 위험'으로 판단
- 체크리스트의 1번과 4번 중 하나라도 체크되면 '아주 높은 위험'으로 판단

직장 자살예방 프로그램 단계



직무스트레스 증상 완화법

대처법	내용
자기관찰	원인이 된 스트레스를 알아내기 위하여 문제 상황에 대한 지식의 반응양상을 일일 행동기록지에 적기
복식호흡법	양손을 아랫배에 대고 천천히 숨을 들이마시고 내쉼(코나 목으로 호흡하는 것이 아니라 아랫배를 이용해 숨을 쉼)
근육이완법	근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 해소하는 단계적인 훈련
긍정적으로 생각하기	어쩔 수 없이 직무스트레스가 발생하는 상황이라면 즐겁게 받아들이고, 자신이 해야 하는 일을 즐겁게 열심히 하도록 긍정적인 생각갖기
자신의 감정 털어놓기	화가 났을 때 마음에 쌓아 두지 않고, 글을 쓰거나 낙서를 해서 자기 감정을 표출
자기주장 훈련	다른 사람을 비난하거나 불쾌하게 만들지 않으면서 자신의 욕구나 생각, 감정 등을 명확히 주장하는 방법을 훈련

근로자 건강센터 이용하기

고용노동부와 안전보건공단에서는 근로자 건강(질병)에 대한 모든 상담을 무료로 지원하고 있습니다.
대상: 50인 미만 소규모 사업장 근로자
전문가 현황: 직업환경전문의, 임상심리사, 운동처방사, 산업간호사, 산업위생기사, 물리치료사 등
Tel. 1577-6497, 1588-6497

건강플러스, 행복플러스 근로자건강센터