

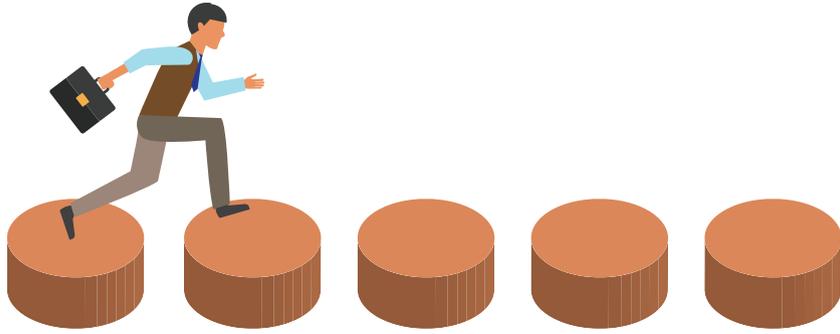
# 직장인 자살예방을 위한 첫걸음

## 1권



직장인 자살예방을 위한 첫걸음

- 1 -



한 걸음  
오피스 우울증

두 걸음  
우울증

세 걸음  
우울감 vs 우울증

네 걸음  
건강한 생활을 위한 TIP  
스트레스 관리

다섯 걸음  
건강한 생활을 위한 TIP  
삶의 의미 발견

# 오피스 우울증, 당신은 괜찮은가요?

혹시, 직장생활에서 무기력해지고 기분이 언짢아진 경험이 있습니까?

이러한 현상을 나타내는 오피스 우울증(**office depression**)이 심각한 상태입니다.

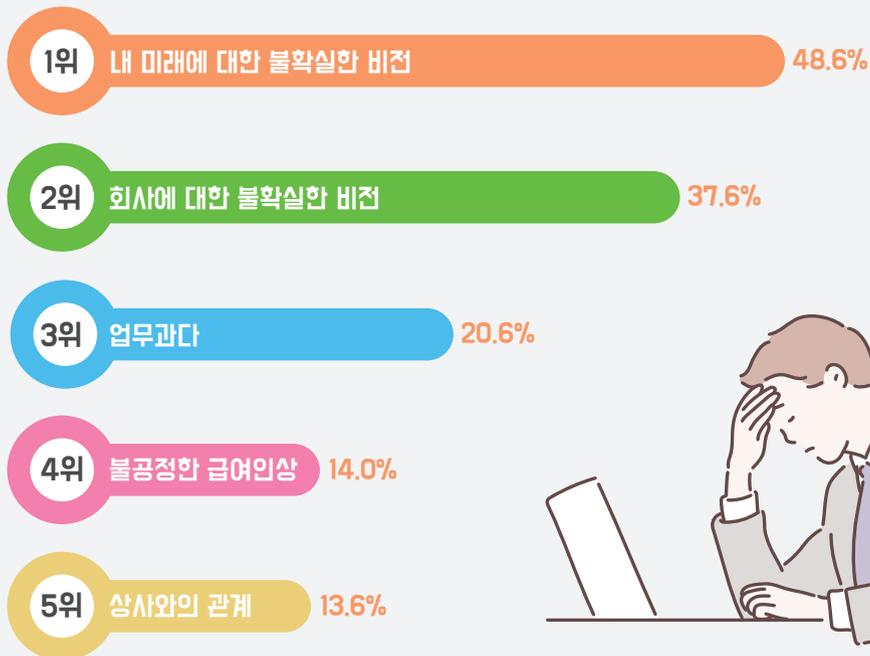
(2014년 신조어, 국립국어원)

평소 일상생활에서는 불편을 느끼지 않는 데 유독 **직장에 출근하기만 하면** 두통, 집중력 저하, 업무지적에 대한 예민한 반응이 나타납니다. 그 상황이 지속되면 끝없는 자기비하 등으로 이어지기도 합니다. 그로 인해서 많은 직장인들이 심리적, 정신적인 고통을 호소한다고 합니다.

## 회사 우울증 원인

(직장인 547명 대상 조사, 잡코리아)

직장인 83.5% '회사 우울증' 경험



# 우울증

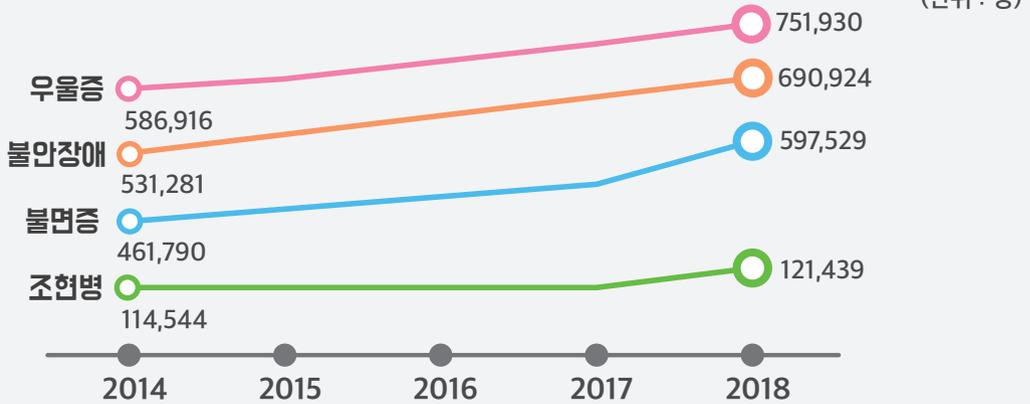
사람들은 누구나 우울할 때가 있습니다. 슬픈 일을 당할 때 **우울해 지는 것은 자연스러운 현상**입니다. 우울증은 이런 자연스러운 기분을 이야기하는 것은 아닙니다.

**우울증이란** 슬프거나 우울한 기분의 정도가 지나치게 **심한 상태로 오랫동안 지속되어** 개개인의 삶에 커다란 지장을 일으키는 상태를 말합니다.

20~25%가 한 번쯤은 앓게 되는 매우 흔한 질환인 우울증의 주요 증상은 다음과 같습니다.

(2016년 정신건강실태조사, 보건복지부)

## 주요 정신질환 진료 환자 수 현황



우울증 28% 급증, 2014년~2018년 약 17만명 (2019년 건강보험심사평가원)

## 우울증의 주요 증상

- ✓ 활동증상 : 수면, 식욕, 체중, 성욕의 변화
- ✓ 인지증상 : 주의-집중력, 기억력 장애, 부정적인 사고
- ✓ 충동조절 : 자살, 타살의 위험 증가
- ✓ 행동증상 : 동기 (Motivation), 즐거움, 흥미상실, 피로감 증가
- ✓ 신체증상 : 두통, 소화기 장애, 근육통 등

주요 우울증 삽화의 진단기준(참고 : DSM-V 진단기준)

A. 우울증의 필수증상은 적어도 2주 동안 다음중 하나가 있어야 합니다.

1. 거의 하루 종일 우울하다.
2. 거의 매일 모든 것 또는 거의 모든 것, 하루 대부분의 활동에서 흥미가 현저하게 감소되어 있다. (주관적이거나 타인에 의해 관찰됨.)

B. 또한 다음 증상에서 4가지 이상이 있어야 합니다.

1. 체중감소나 증가, 식욕의 감퇴나 증가 (1개월 동안 체중이 5%이상 변화)
2. 불면이나 과수면
3. 정신운동성 초조나 지체 (좌불안석이나 처진 느낌)
4. 쉽게 피로를 느끼거나 에너지 상실
5. 삶에 대한 무가치감, 부적절한 죄책감
6. 사고력, 기억력, 집중력 감소 또는 우유부단함.
7. 반복적인 죽음에 대한 생각 또는 자살사고나 자살기도 및 계획을 세움.

위의 증상 중 5가지 이상이 해당되면 우울증이 의심되므로, 상담전문가 또는 정신건강의학과 전문의와 상의해 보시는 것이 좋습니다.

(국가건강정보포털, 질병관리본부)

# 우울감 VS 우울증

## 우울감

점차 사는 것이 재미없어지고  
좋아하거나 사랑하는 대상에 대한  
애정도 시들하고 인생의  
즐거움이나 의미를 찾지 못합니다.

(대한신경정신의학회)

## 우울증

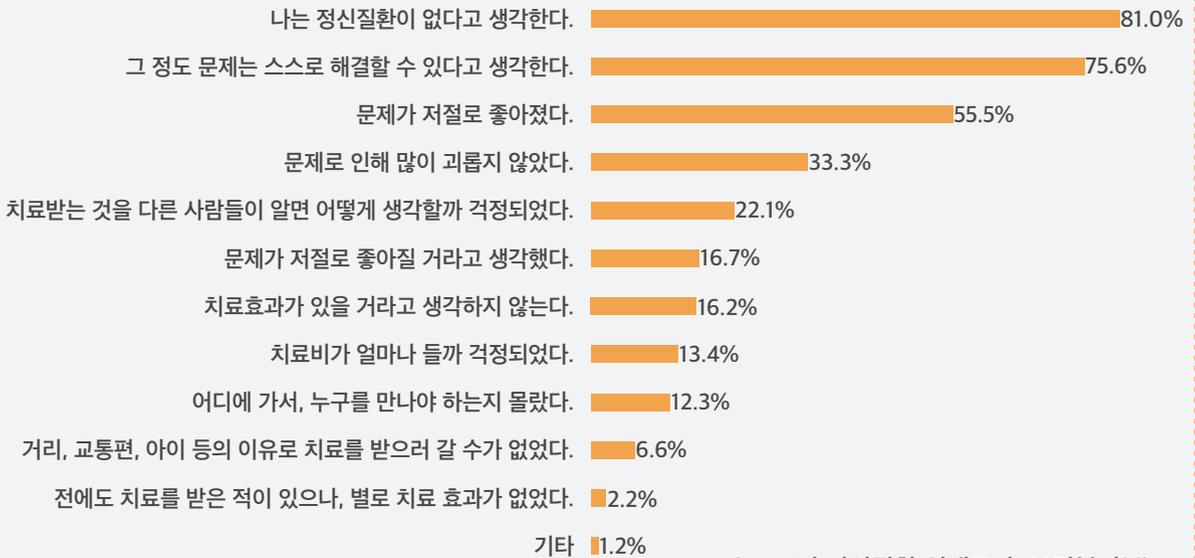
식욕저하 또는 식욕증가, 부정적  
사고, 무가치감, 자살에 대한  
반복적인 생각, 자살시도 등의  
특징을 보인다.

(국가건강정보포털 의학정보)

주변 환경을 바꾸거나  
개인적인 의지 통해 완화

전문가 도움 필요

## 정신건강서비스를 이용하지 않는 이유 (모든 정신질환)



(2016년 정신질환 실태조사, 보건복지부)

# 건강한 생활을 위한 Tip (스트레스 관리)

## 스트레스 자가 진단 (5점 기준)

문항
예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있습니까?
인생에서 중요한 일들을 조정할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하셨습니까?
신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하셨습니까?
당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?
당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?
어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까?
당신의 개인적인 문제들을 다루는 데 있어서 얼마나 자신감을 느꼈습니까?
일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하셨습니까?
일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?
최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?

(지각된 스트레스 척도 - Korean version of the PSS)

전혀 없었다	거의 없었다	때때로 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1점	2점	3점	4점	5점

합계 \_\_\_\_\_ 점

- 13점 미만 심각하지 않거나 좋은 스트레스로 받아들인 경우
- 14점 이상 스트레스의 영향을 받기 시작한 단계
- 17점 이상 정신질환으로 발전될 가능성이 높아진 상태
- 19점 이상 전문가의 도움이 필요한 상황

위 표를 통해 나온 각 문항의 점수를 더하면 자신의 현재 스트레스 상태를 알 수 있는데요. 19점 이상이 나올 경우, 스트레스를 과도하게 많이 받는 상태이기 때문에 전문가의 도움을 받을 수 있도록 해야 합니다.



# 스트레스 관리 어떻게 해야 할까요?

## 규칙적인 생활습관

건강한 식사습관을 유지해야 합니다.  
충분한 수면을 취해야 합니다.  
규칙적인 운동을 실시해야 합니다.

## 적극적/문제해결형 대응

자신에게 가해진 스트레스를 받아들이기로 마음먹었다면 적극적/문제해결형으로 대응하는 것이 중요합니다.  
문제를 해결하기 위해 자신의 능력을 확인하고 최선의 대처를 능동적으로 하는 것이 적극적 대응의 핵심입니다.

## 이완요법

이완을 잘 시키기 위한 조건은 조용하고 간섭 받지 않는 곳에서 편안한 자세, 근육을 이완하고 깊고 천천히 숨을 쉬는 복식 호흡을 하거나 명상을 하는 것을 이야기 합니다.

## 시간관리

“가장 중요한 것이 무엇인가?”라는 질문을 통해 우선순위를 매기는 것이 첫 번째 단계입니다.  
이후 일을 시행하면서 효율성을 증대시키고 자투리 시간을 활용하는 등의 방법을 같이 사용하면 도움이 됩니다.

적당한 스트레스는  
몸을 긴장하게 만들기 때문에 이를 통해 활력을 얻기도 하는데요.  
과도하게 쌓인 스트레스 극복하고 일상생활에서 활력을 얻을 수 있길 바랍니다!

(중앙자살예방센터)

# 건강한 생활을 위한 TIP (삶의 의미 발견)

## 삶의 의미(meaning of life)

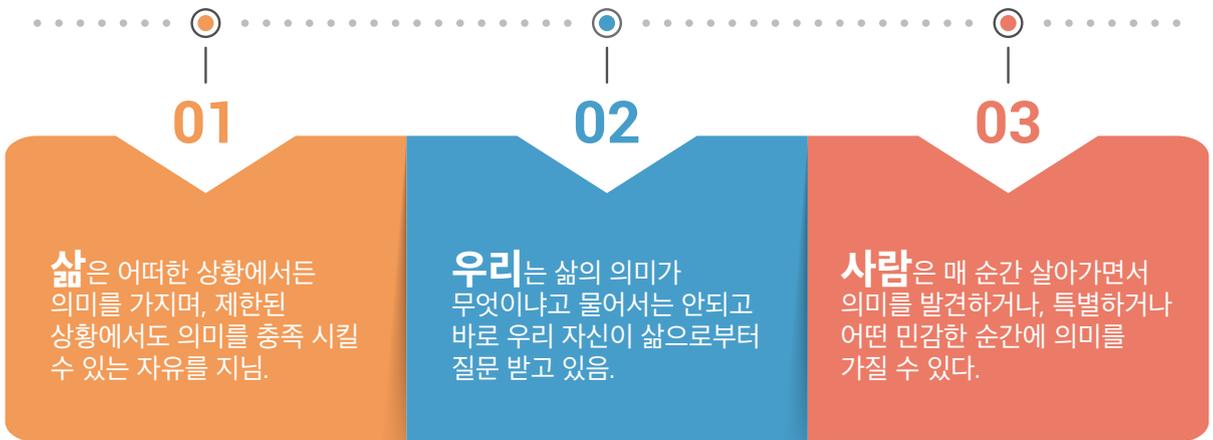
삶의 의미가 없는 경우, 여타의 필요가 다 충족되어도 자살 가능성이 굉장히 높아진다.

“내가 왜 살지?”라는 물음을 해 보신 적이 있나요?  
사람은 살면서 때때로 ‘힘든 상황을 만나거나’ ‘문득’ 자기 삶의 가치를 확인합니다.

그 때마다, 빅터 프랭클 박사가 제시한 의미요법의 요점을 기억할 필요가 있습니다.

- 사람은 어떤 상황에 갇혀있는 존재가 아니라 그것을 **뛰어넘을 수 있는 자유**를 갖고 있습니다.
- 삶의 의미는 외부에서 누군가 주는 것이 아니라 **스스로 발견하는 것**입니다.

왜냐하면 사람은 삶을 다하는 순간까지도 삶이 어떻게 될지 모르기 때문입니다.



「죽음의 수용소에서」 빅터 프랭클(Viktor Frankl)



# 삶의 의미는 어떻게 발견할 수 있을까요?

빅터 프랭클 박사는 삶의 의미를 발견하는 방법을 세 가지로 제시합니다.

방 법	실 제 사 례
창의적 활동	자신이 지금 하고 있는 일을 통해, 각종 취미생활을 통해
체험 활동	남들이 하고 있는 창의적 활동을 지켜보면서 각종 공연, 문화 예술, 자연 환경, 여행, 사람들과의 만남을 통해
태도 변화	자신에게 발생한 사건에 대해 부정적 태도를 긍정적인 태도로 바꿈을 통해

위에 방법 중에서 가장 쉽게 적용할 수 있는 “태도 변화를 통한 삶의 의미 발견 방법”을 소개합니다.

삶의 의미를 발견하는 방법 : 태도 변화



# 태도 변화를 통한 삶의 의미 발견하기

다음 사례를 읽고, 상황에 관한 태도 변화를 스스로에게 적용해 보세요.

## 사례 연구

새 차를 뽑은 지 불과 한 달도 채 안 되었다.  
교통신호에 따라서 직진했는데 우회전 차량이 내 차를 들이받았다.  
나는 다치지 않았지만 새 차가 찌그러진 모습을 보니,  
내 마음까지 구겨진 것 같아 기분이 매우 안 좋다.

그래도 나는 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ex) 나는 상대방에게 '다쳤는지? 놀라지는 않았는지' 먼저 확인했다.  
내 기분의 변화는 크게 없었고 사고처리까지 원만하게 잘 이루어졌다.

## 사례 연구

얼마 전부터 같은 직장 동료들이 나를 대하는 태도가 이상하다. 나를 피한다는 느낌을 강하게 받는다. 평소 친하게 지내던 같은 부서 동료를 붙들고 그 이유를 물어보았는데 머뭇거리면서 자기는 잘 모르겠다고, 전혀 그렇지 않다고만 말한다. 직장 일도 손에 안 잡히고, 왜 이런 일이 벌어졌는지 답답하기만 하다. 말로만 듣던 직장 내 따돌림이 나에게 닥친 건지, 앞으로 직장 생활을 어떻게 할지, 직장을 그만두어야 할지 모르겠다. 직장에 출근하는 것이 싫어지고 두렵다.

그래도 나는 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ex) 힘들 때 터놓고 얘기할 수 있는 가족이 있다.

힘든 상황에 놓이면  
살아갈 의미가 없다고 자신에 대해 부정적 생각하는 경우가 많습니다.

우리에게 주어진 상황은 바꾸기 어렵지만  
그 상황에 대한  
우리의 마음은 바꿀 수 있어요!  
매일의 삶은 우리에게 주어진 선물입니다.

## 도움을 주는 기관

### 정부 및 지자체

- 자살예방상담전화 1393
- 정신건강상담전화 1577-0199
- 보건복지상담센터 희망의전화 129
- 각 지역 자살예방센터 · 정신건강복지센터

### 민간기관

- 한국생명의전화 1588-9191
- 사랑의전화 복지재단 1566-2525

### 종교기관

- 기독교\_ LifeHope 기독교자살예방센터 070-8749-2114
- 천주교\_ 한마음한몸자살예방센터 02-318-3079
- 불 교\_ 불교상담개발원(자비의전화) 02-737-1114



주변을 돕고 도움을 받을 수 있는 과정은 2권에서 계속됩니다.

## 참고문헌

- 빅터 프랭클 저. 이시형 역(2005). 죽음의 수용소에서. 청아출판사.
- APA 저. 권준수 김재진 남궁기 박원명 역(2015). 정신질환의 진단 및 통계편람 DSM-5. 학지사.
- 이광자, 하상훈, 현명호(2017). 자살예방상담의 이론과 실제. 생명의전화
- 건강보험심사평가원(hira.or.kr)
- 국립국어원(korean.go.kr)
- 중앙자살예방센터(spckorea.or.kr)
- 질병관리본부 국가건강정보포털(health.cdc.go.kr)
- 정신질환실태조사 보건복지부(2016)
- 사망원인통계 통계청(2020).
- 약사공론(2020). 우울증, 커밍아웃하면 안되나요?. 2020년 3월 23일.

직장인 자살예방을 위한 첫걸음  
- 1 -