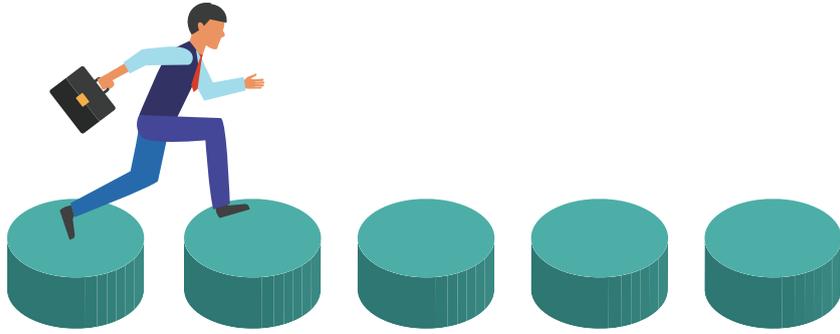


직장인 자살예방을 위한 첫걸음

2권



직장인 자살예방을 위한 첫걸음
- 2 -



한 걸음
자살
현황
이해
하기

두 걸음
자살
위험
인식
하기

세 걸음
잘
듣고
공감
하기

네 걸음
위험
요인
과
보호
요인
이해
하기

다섯 걸음
도움
찾기

한 걸음 | 자살 현황 이해하기

2019년 우리나라 자살현황

2019년 13,799명 자살

하루에 37.8명, 한 시간에 1.58명이 자살

*자살률은 26.9명으로 OECD 회원국 중 최고수준 - OECD 국가의 평균 자살률 11.5명

자살은 10~30대의 젊은 층에서는 **사망원인의 1위**,
40~50대의 중년층에서는 암 다음으로 **사망원인의 2위**.

자살률의 성비는 남자38.0명 여자 15.8명으로 **2.4배 차이**

(2020년, 통계청)

자살의 원인

자살은 개인적인 문제뿐 아니라 사회·문화적 요인 등 다차원적인 요인에 의해 발생.



경제적 어려움



신체적·정신적 질환·장애



가정불화



외로움·고독

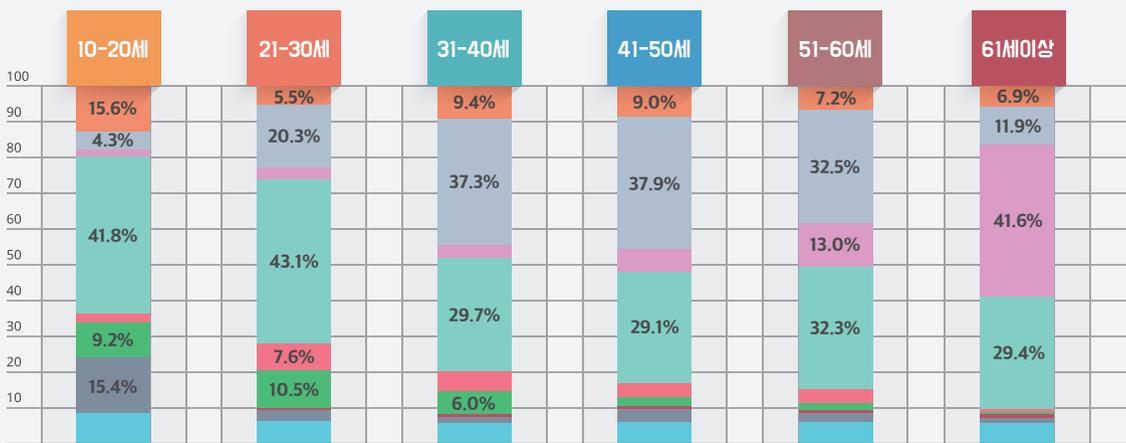


직장문제

(2018년 사회조사, 통계청)

연령별 원인

2018년 연령대에 따른 동기별 자살 비율



가정 문제 경제생활 문제 육체적 질병 문제 정신적/정신과적 문제 직장 또는 업무상의 문제
남녀문제 사별문제 학대 또는 폭력 문제 기타 미상

(2018년 변사자 통계, 경찰청)

(*자살률 : 인구 10만명당 자살자 수)

한 걸음 | 자살 피라미드 이해하기

일반적으로 **1명의 자살자**로 인해 **평균 6명이 고통을 경험**합니다. 가족, 가까운 지인 등 남아 있는 사람들은 자살로 인해 고통 속에 살아갈 수 있다는 사실을 기억해야 합니다.

자살을 시도하는 사람은 죽음이 목적이 아닌, **고통을 회피하기 위한 목적**이 크다고 합니다. 보건복지부(2019)에 따르면 자살시도자 중 실제로 '죽고 싶었다'고 응답한 사람은 절반에도 미치지 않았습니다.

1년을 단위로 전 국민 가운데 **자살시도율은 0.1%**, **2.9%는 자살생각**을 한 번이라도 한 적이 있었다고 하니 자살은 우리 삶으로부터 그리 멀지 않습니다.

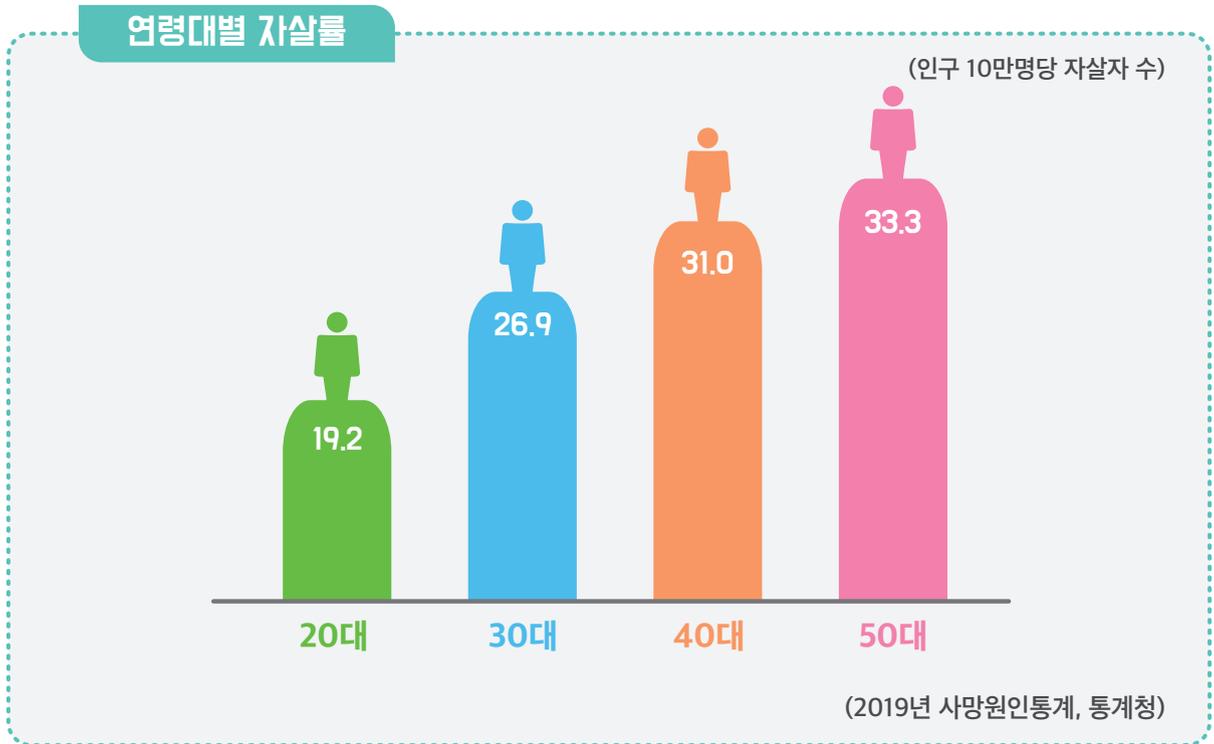
(2016년 정신실태조사, 통계청)



(2019년 사망원인통계, 통계청)

한 걸음 | 직장인의 자살

2020년 통계청 자료에서 직장인 연령대의 자살률은 다음과 같습니다.
(2019년 50대의 자살자 수는 2,837명)



심리적, 정신적 고통은 ‘참아내는 것’으로 그 문제가 결코 해결되지 않으며, 극단적인 선택을 초래하기도 합니다.

그 누구도 자살로부터 안전하다고 자신하기 어렵고, 생명존중은 함께 노력해야 할 가장 중요한 과제입니다.

건강하고 행복한 삶을 위해 **꾸준한 자기관리**가 필요하며, 우울증에 대한 부정적 인식과 감정 표현에 소극적인 태도로 인해 치료 시기를 놓쳐서는 안됩니다. (우울증은 **초기치료 시 완치율**이 2개월 내 70~80%)

“○○다움 대신, 도움을 말하세요.
당신, 그리고 우리는 혼자가 아닙니다.”

자살예방공익광고캠페인 (<https://url.kr/dQV83Z>)

두 걸음 | 자살 위험 인식하기

자살 충동을 느끼는 사람들은 **심한 정서적 고통**을 경험하고 있으며 **고통이 끝나기를 바라는 마음**에서 위험신호를 보냅니다.



상황

성적/신체적 폭력 경험, 이혼 혹은 별거, 약물 혹은 알코올 의존, 실직 및 진학 실패, 가출, 법정 연루 및 수감



행동

울음, 정서적 폭발, 의기소침, 좋아하던 사회활동 중단, 알코올 및 약물 의존, 잦은 싸움 혹은 법 위반, 물건 혹은 주변 정리



신체

외모에 대한 관심이 없어짐, 의욕이 없음, 식욕 상실, 수면 부족, 성적 흥미 상실, 사소한 병의 증가



생각

무가치감, 죄책감, 절망감, 외로움 등 호소, 은연중에 자살 혹은 죽음에 대한 이야기를 하거나 자살 계획을 세움, 터널비전*



느낌

절망감, 무력감, 무감각-외부 자극에 무반응, 무가치, 무의미, 권태감

* 터널비전(Tunnel vision)이란 어두운 터널 안에 갇혀 아무 것도 보이지 않는 상황을 의미합니다. 이런 자살 위험 속에서 문제를 해결할 대안을 충분히 검토할 능력이 일시적으로 상실되기도 합니다.

자살에 임박하면 정리하는 모습을 보이기도 합니다. 심리적인 면에서 **매우 차분한 모습으로 표현**될 수 있어 마치 문제가 해결된 것처럼 비춰지기도 하지만, **매우 위험한 신호**일 수 있다는 것을 기억해야 합니다.

세 걸음 | 잘 듣고 공감하기

경청

잘 듣는 것. 상대방의 말에 주의를 기울이고 능동적으로 귀담아 듣는 것을 의미

능동적 경청

이야기 내용을 파악함은 물론 상대방의 음성에서 나타나는 섬세한 변화를 알아차려, 저변에 깔려 있는 **의미와 감정을 감지**하여 알아듣는 것

대화하는 습관을 점검해 보세요

- ✓ 대화를 할 때 상대방보다 늘 말을 더 많이 하는 편이다.
- ✓ 상대방의 이야기를 듣다가 무슨 이야기를 하는 지 종종 내용을 놓치곤 한다.
- ✓ 상대방이 이야기 할 때 그의 몸 움직임에는 조금도 관심이 없다.
- ✓ 이야기를 열심히 듣는 척 하지만 속으로 대개 다른 생각을 많이 하는 편이다.
- ✓ 상대방의 이야기가 끝나자마자 바로 내 생각을 말하는 편이다.
- ✓ 상대방의 이야기가 끝나기도 전에 끼어들기를 자주한다.
- ✓ 상대방의 이야기가 길어지면 지루한 표정을 짓거나 빨리 끝내줬으면 한다.
- ✓ 상대방의 이야기 내용이 이해되지 않으면 그냥 추측하고 지나간다.
- ✓ 상대방이 나의 관심 밖의 이야기를 하면 화제를 다른 쪽으로 돌린다.
- ✓ 상대방이 자신의 개인적인 불만이나 어려운 이야기를 꺼내 놓으면 듣는다.

! 경청의 장애물

비교하기, 짐작하기, 대답할 말 준비하기, 걸러내기, 판단하기, 딴 생각하기,
조언하기, 언쟁하기, 옳아야만 하기, 슬쩍 넘어가기, 비위 맞추기, 동일시하기

세 걸음 | 잘 듣고 공감하기

공감

공감은 다른 사람의 **경험이나 느낌을 동일시**하는 것. 서로의 느낌을 **이해**하고 **수용**하고 함께 나누는 과정.

마치 자신이 그 사람인 것처럼

다른 사람의 마음 또는 상황 속에 잠시 들어가서 **나의 경험처럼 느껴 보는 것.**

하지만 자신의 정체성을 잃어버리라는 것은 아니니 **다시 자신의 자리로 돌아오세요.**

공감을 받는 것만으로도 고통 속에 있는 사람은 변화의 에너지를 공급 받을 수 있어요.

공감을 위해서는 **여기(Here), 지금(now)**에 초점을 맞추세요.

이유나 동기와 상관없이 현재 고통을 경험하고 있는 상황이 중요합니다.

! 공감의 장애물

다른 이의 생각과 감정에 시비를 걸고 거부하기

다른 사람의 견해나 사물을 이해하는 방법을 무시하기

다른 사람의 감정을 무시하기

다른 사람의 감정을 유형화하기

직설적으로 충고하기

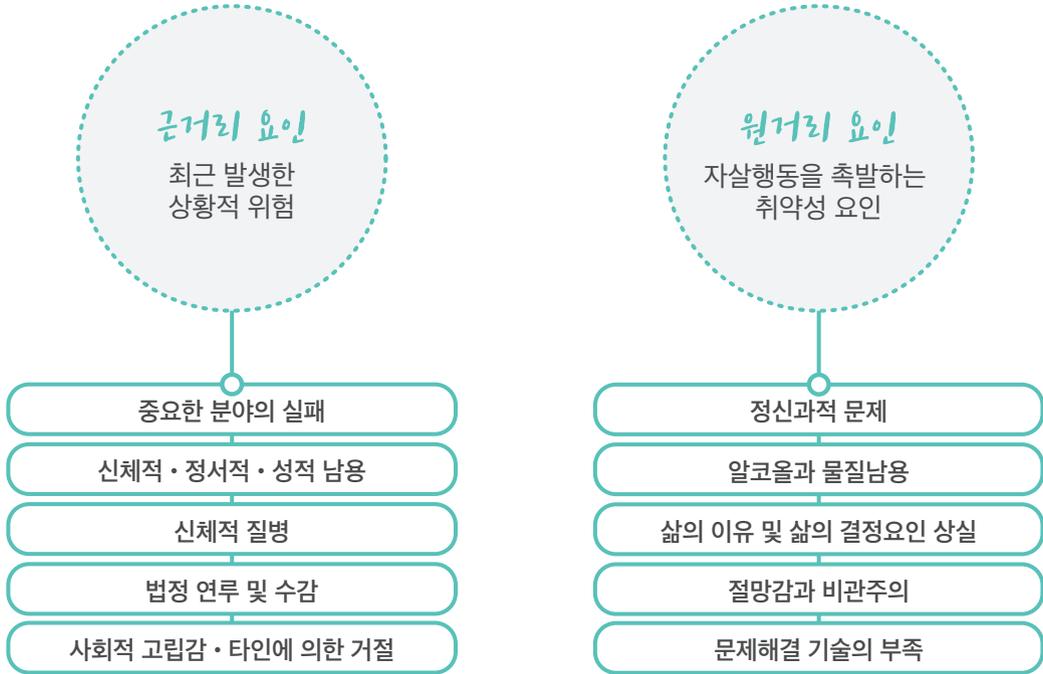
과거의 사실과 동기에 초점을 맞추기



네 걸음 | 위험요인과 보호요인 이해하기

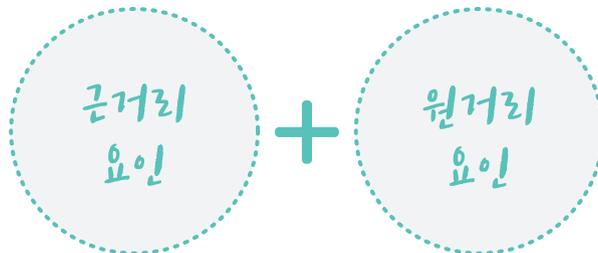
위험요인

같은 상황에 처해 있다 하더라도 그 **상황을 해석하는 방식**이나 **대처하는 태도**에 따라 위험은 달라질 수 있습니다.



자살 위험은 최근에 발생한 상황에 대한 대처 능력, 평상시에 갖고 있던 태도, 문제 해결 기술 등이 결합되어 증폭될 수 있습니다.

자살행동의 필요충분조건 형성



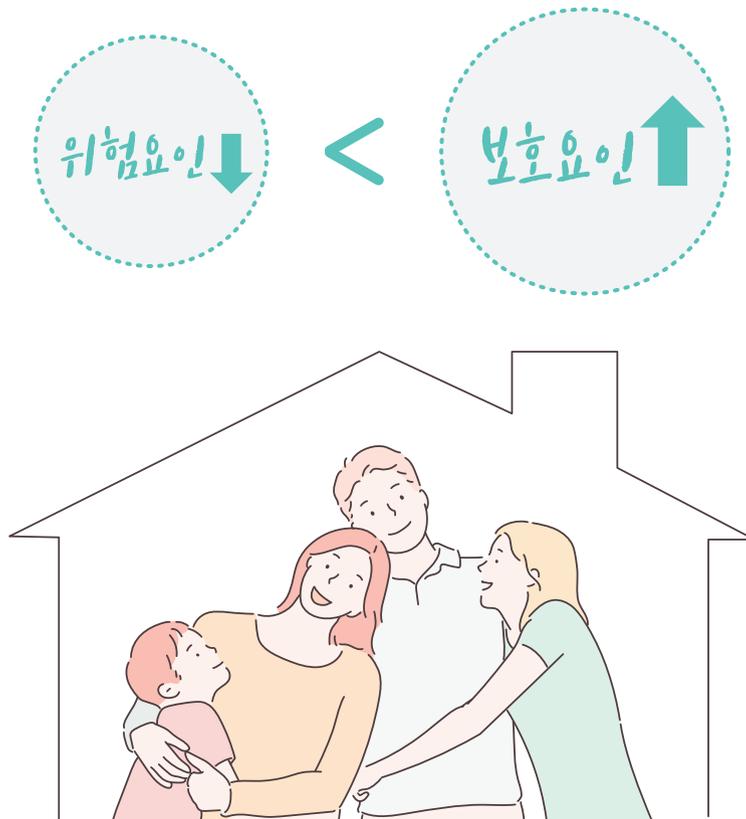
네 걸음 | 위험요인과 보호요인 이해하기

보호요인

보호요인을 키우면 자살 위험을 낮출 수 있습니다.

- 가족 구성원과의 관계
가족 구성원들의 지지, 좋은 관계
- 인지 방식과 성격
도움을 청하거나, 중요한 결정 앞에서 조언을 구하는 태도
좋은 사회적 기술, 타인의 경험이나 해결책을 잘 수용하는 성격
- 문화적, 사회적 요인
친구 혹은 다른 의미 있는 사람들과의 관계

우리 사회에는 지역민의 정신건강을 위해 운영되는 기관이 많습니다.
무료로 도움을 주는 전문 기관들에 대한 정보 제공은 문제 해결에 큰 도움이 됩니다.



다섯 걸음 | 도움찾기

도움찾기

다른 사람들에게 적극적으로 도움을 찾는 행동

자살 위험에 놓인 사람들은 마치 **터널 속에 놓여 있는 것**과 같이 문제 해결을 위한 **대안들을 찾아보지 못하고** 오로지 자살만이 유일한 길이라고 생각하는 경향이 있다.

! 도움찾기의 장애물

- 자살 위험, 정신건강 문제 앞에서 수치감, 거부감 경험
- 문제를 인식하지만 도움이나 치료가 필요한 상황이라는 인식 부족
- 치료 방법, 적절한 시점을 모름
- 자신의 문제를 도울 사람이 없다는 인식

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



참고문헌

- 이광자, 하상훈, 현명호(2017). 자살예방상담의 이론과 실제. 생명의전화
- 사회조사결과 통계청(2018)
- 변사자통계 경찰청(2018)
- 자살실태조사 보건복지부(2019)
- 사망원인통계 통계청(2020)
- Crosby, A. E., & Sacks, J. J. (2002). Exposure to suicide: Incidence and association with suicidal ideation and behavior : United States, 1994. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32(3), 321-328.

직장인 자살예방을 위한 첫걸음
- 2 -