

# 근로자 자살예방 가이드



도움을 요청해도 괜찮다고 말해주세요

# 근로자 자살예방 가이드

도움을 요청해도  
괜찮다고 말해주세요



# 자살관련 유해 · 위험요인 및 보호요인

당신의 관심이 자살을 생각하는 이의 삶을 바꿀 수 있습니다.



## 근로자 자살관련 유해 · 위험요인

구분	유해위험요인	내용
소인적요인	정신질환	□ 자살사망자의 60~90%는 우울장애, 양극성장애, 알코올 중독, 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 발달적외상	□ 어린 시절 신체적 혹은 성적 학대를 받았던 경험은 자살위험성을 10배 정도 증가시킴
	개인심리적 요인	□ 사건이나 자신의 미래에 대해 부정적, 염세적으로 보는 성격, 충동적이고 폭력적인 성격, 남의 비판에 너무 민감하고 자존심이 강한 자기애적 성격 등이 특히 자살 성향이 높은 것으로 보고되고 있음
촉발요인	직무스트레스	□ 과도한 업무량, 관계갈등, 감정노동, 언어적 · 신체적 폭력, 역할의 변화, 외상 후 스트레스 장애 등이 자살과 관련 높음
	개인 생활 스트레스	□ 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 성취 위주, 물질주의 만연에 의한 스트레스 증가, 생명경시 풍조, 1인 가정 증가, 이혼율 증가 등의 지지체계 약화가 자살 촉발 원인이 될 수 있음

## 근로자 자살 관련 보호요인

보호요인	내용
심리 사회적지지	□ 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 잘못 되었다거나 죄악이라고 믿는 경우 자살 관련 행동을 할 가능성이 적어짐
삶의 의미	□ 삶을 살아가야 하는 이유를 여러 가지 가지고 있는 사람은 그만큼 삶에 대해 낙관적인 태도를 취할 가능성이 높음

출처 : 「근로자 자살예방 직업건강가이드」 안전보건공단(2017).  
인구 10만명 당 26.6명이 고의적 자해(자살)로 사망 - 2018년 사망원인통계. 통계청. 2019.

자살생각, 이야기하면  
당신은 더 이상 혼자 아닙니다.



# 자살 경고신호

경고신호(warning sign)란, 자살사망자가 자살에 대해 생각하고 있거나 자살할 의도가 있음을 드러내는 징후를 의미하는 것으로, 언어적·행동적·정서적 방식으로 표현될 수 있습니다.

범주	내용
언어	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 자살이나 살인, 죽음에 대한 말을 자주 한다</li> <li><input type="checkbox"/> 신체적 불편함을 호소한다</li> <li><input type="checkbox"/> 자기비하적인 말을 한다</li> <li><input type="checkbox"/> 자살하는 방법에 대해 질문한다</li> <li><input type="checkbox"/> 사후세계를 동경하는 말을 한다</li> <li><input type="checkbox"/> 자살한 사람들에 관한 이야기를 꺼낸다</li> <li><input type="checkbox"/> 편지, 수양록, 노트 등에 죽음과 관련된 내용을 적는다</li> </ul>
행동	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 수면상태의 변화: 평소보다 너무 많이 자거나 너무 적게 잔다. 잠들기 어려워하거나 잠이 들고 난 후에도 자주 뒤척이고 너무 일찍 잠에서 깬다.</li> <li><input type="checkbox"/> 식사상태의 변화: 평소보다 덜 먹거나 더 많이 먹는다. 다이어트를 하거나 신체적 질환이 있는 것도 아닌데 체중이 감소하거나 증가한다.</li> <li><input type="checkbox"/> 주변을 정리한다</li> <li><input type="checkbox"/> 자신의 자살에 대한 계획을 세운다.</li> <li><input type="checkbox"/> 평소와 다른 기괴하거나 비일상적인 행동: 위험하고 무모한 방식의 운전 등을 한다.</li> <li><input type="checkbox"/> 집중력 저하 및 사소한 일에 대한 결정의 어려움: 이로 인한 수행 저하가 발생한다.</li> <li><input type="checkbox"/> 외모관리에 대해 무관심하다.</li> <li><input type="checkbox"/> 자해행동이나 물질남용을 보인다.</li> <li><input type="checkbox"/> 죽음과 관련된 음악, 시, 영화 등에 과도하게 몰입한다.</li> <li><input type="checkbox"/> 어긋났던 인간관계를 갑자기 개선하려고 노력하거나(예전에 잘못했던 일에 대해 용서를 구하는 등) 신변정리를 한다.</li> <li><input type="checkbox"/> 평소 소중히 여기던 물건을 다른 사람에게 준다.</li> </ul>
정서	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 감정상태의 변화: 죄책감, 수치감, 외로움, 평소보다 화를 잘 내거나 짜증을 낸다. 멍한 모습을 보인다. 절망감, 무기력감, 스스로 무가치하게 여긴다.</li> <li><input type="checkbox"/> 무기력, 대인기피, 흥미상실: 평소에 기쁨을 느끼던 활동을 더 이상 즐기지 않거나 타인과의 관계를 피한다.</li> </ul>

출처: 「심리부검분석결과자료」 중앙심리부검센터

# 자살 경고신호 대응방법

동료의 자살경고신호를 발견했다면, 듣고 잇고 보호하세요.



듣기

자살행동에 대해서는 동의할 수 없어도 죽고 싶은 심정에 대해서는 공감할 수 있습니다. 있는 그대로 수용하고 공감하면서 자신의 이야기를 할 수 있도록 경청해주세요. 자살에 대해 이야기하는 것만으로도 안도감을 느낄 수 있으며, 이야기하는 과정에서 현재의 문제를 자각할 수도 있습니다.



잇기

가족, 친구, 조직 관리자, 직장 동료, 정신건강전문가와 연결하여 심리사회적 지지 및 적절한 치료를 받을 수 있도록 돕습니다. 극심한 스트레스 상태에서는 문제 해결의 대안을 발견하거나 주변에 도움을 요청하기 어려울 수 있습니다. 도움을 요청할 수 있다는 것을 알려주고, 회사나 지역 사회의 지원기관을 안내해주세요.



보호하기

안전한 환경을 조성하여 위험으로부터 보호해주세요. 홀로 분리되어 고립감을 경험하지 않도록 가족, 친구, 직장, 지역, 사회 등 공동체 속에서 보호해주세요. 아울러 가능하다면 직무 스트레스를 유발하거나 심리사회적 위험을 야기하는 요소를 제거하거나 줄일 수 있도록 도와주세요. 무엇보다 자살위험은 생명과 관련된 문제이므로 비밀 유지에 합의해서는 안 됩니다.

당신의 관심이 자살을 생각하는 이의 삶을 바꿀 수 있습니다.



## 있기 도움을 요청할 수 있는 기관

근로복지넷	www.workdream.net
자살예방상담전화	1393
정신건강상담전화	1577-0199(보건복지부 산하 정신건강복지센터)
한국생명의 전화	1588-9191
직장내괴롭힘상담센터	1522-9000
직업적트라우마 전문상담센터	1588-6497
여성긴급전화	1366(가정폭력, 성폭력 긴급상담 및 보호)
한부모상담전화	1644-6621
장애인상담전화	1644-8295(장애인 차별 상담 및 학대신고)
노인긴급상담	1577-1389(노인학대 상담 및 신고)

### ● 서민 금융 법률 복지 생계 지원

서민금융콜센터	1397
신용회복위원회	1600-5500
대한법률구조공단	132
보건복지상담센터	129
지역민원상담센터	지역번호+120
근로복지공단 병원	1588-0075

## 근로자의 자살예방을 위한 조직의 역할

- ★ 서로 존중하고 지지하며 소통하는 조직문화 형성 지원
- ★ 직무 스트레스 등 근로자의 심리건강을 위협하는 요인을 제거하거나 줄이기 위한 제도 마련
- ★ 고충 처리, 개별 면담 등 근로자가 도움을 요청할 수 있는 공정한 시스템 운영
- ★ 근로자지원프로그램(EAP) 운영 : 근로자복지기본법 EAP 운영 권고



### 근로복지기본법 제83조(근로자지원프로그램)

① 사업주는 근로자의 업무수행 또는 일상생활에서 발생하는 스트레스, 개인의 고충 등 업무저해요인의 해결을 지원하여 근로자를 보호하고, 생산성 향상을 위한 전문가 상담 등 일련의 서비스를 제공하는 근로자지원프로그램을 시행하도록 노력하여야 한다.

② 사업주와 근로자지원프로그램 참여자는 제1항에 따른 조치를 시행하는 과정에서 대통령령이 정하는 경우를 제외하고는 근로자의 비밀이 침해받지 않도록 익명성을 보장하여야 한다.

## 근로복지공단 근로복지넷 EAP

근로자지원프로그램

[www.workdream.net](http://www.workdream.net)

도움을 요청해도 괜찮다고 말해주세요



**이용대상**

300인 미만 중소기업 소속 근로자

**위탁운영기관**

이지웰니스㈜

**운영기간**

연중 상시(예산 소진시 조기 종료)

**이용방법**

근로복지넷([www.workdream.net](http://www.workdream.net)) 가입 후 신청

**운영 프로그램**

온오프라인 근로자 심리상담, 기업교육(자살예방, 스트레스 관리, 감정노동자 보호) 등

## 자살 위험 진단



- |   | 네                        | 아니오                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 지난 몇 주 동안 자살하는 것에 대해 진지하게 생각한 적이 있습니까?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 지난 몇 주 동안 자신이 죽으면 본인 또는 본인의 주변 사람들이 더 나아진다고 생각한 적이 있습니까? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 지난 몇 주 동안 자살하려고 구체적으로 계획을 세웠던 적이 있습니까?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 지난 몇 주 동안 자살을 시도했던 적이 있습니까?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 위의 문항 중 하나라도 긍정 응답(네)을 했을 경우, 근로복지넷([www.workdream.net](http://www.workdream.net))을 비롯하여 자살예방상담전화 1393, 정신건강상담전화 1577-0199, 한국생명의 전화 1588-9191 등 전문기관과 전문가에게 도움을 요청하세요.
- 또한 위의 문항 모두 부정 응답(아니오)을 했더라도 지금 높은 스트레스를 경험하고 심리적 어려움이 있다는 판단이 든다면 근로복지넷([www.workdream.net](http://www.workdream.net))의 전문가에게 도움을 요청하세요.
- 당신을 도움을 요청할 권리가 있습니다. 도움을 요청해도 괜찮습니다.

# 근로복지넷의 자살예방 지원사업

workdream.net



## 근로자 상담

**지원대상\_** 상시 근로자 수 300인 미만 중소기업 소속 근로자 누구나(1인당 연 7회 제공)  
**서비스 종류\_** 온라인상담(게시판, 톡, 전화, 화상), 오프라인 대면상담



## 기업교육

**지원대상\_** 상시 근로자 수 300인 미만 중소기업(기업당 연 3회 제공)  
**서비스 종류\_** 자살예방 및 직장내괴롭힘 예방, 우울·불안 정서관리 교육 등



## 우울·자살예방 조직진단

**지원대상\_** 상시 근로자 수 300인 미만 중소기업  
**서비스 종류\_** 전 직원 대상 온라인 진단 실시, 조직 진단 보고서 제공

# 근로자 마음건강 관리방법

건강한 마음을 위한 (-) 빼기! 스트레스도 썩~ 빠집니다.

## 힘 빼기

우리는 너무 많이 애쓰며 살아가고 있어요. 복식호흡, 이완훈련 등을 통해 몸과 마음에 들어간 과도한 힘을 빼보세요.

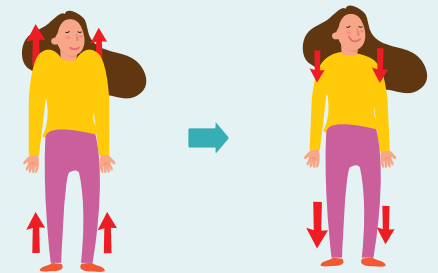
### 복식호흡

뱃속까지 깊이 숨을 들이쉬고 내쉬어보세요.  
2~3초간 크게 숨을 들이쉬고, 1~2초는 잠시 숨을 멈추었다가 4~5초간 천천히 숨을 내쉬는 과정을 통해 신체가 이완됩니다.



### 이완훈련

몸의 각 부분을 긴장했다가 힘을 빼보세요.  
예를 들자면 양 어깨를 귀 쪽으로 바짝 올려 5초간 힘을 주었다가 바닥을 향해 툭 떨어뜨리며 10초간 이완 상태를 유지합니다.  
얼굴이나 팔, 다리 등 신체의 각 부분의 긴장과 이완을 반복하세요.



당신의 관심이 자살을 생각하는 이의 삶을 바꿀 수 있습니다.



## 생각 빼기

우리가 무의식중에 하는 많은 생각들은 나에게 도움이 되지 않는 비합리적인 생각입니다.  
내 머릿속의 비합리적인 생각을 찾아서 빼보세요.



□ 모든 사람에게 인정받을 때에만 가치있는 사람이야



□ 일이 계획대로 되지 않는다면 끝장이야



□ 나는 언제나 완벽해야하고 모든 일을 성공적으로 수행해야 해.



□ 나는 항상 행복해야 해.



□ 다른 사람의 인정은 내가 통제할 수 없어. 대신 나 스스로를 사랑하고 존중하는 것을 선택하겠어.

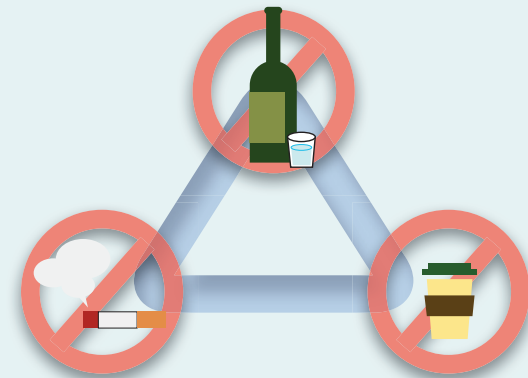
□ 일이 계획대로 진행되면 좋겠지만 그렇지 않다고 해도 수많은 과정중의 하나일 뿐이야. 언제나 다음이 있어.

□ 모든 인간은 불완전해. 나 역시 실수나 실패를 할 수 있는 불완전한 존재일 뿐이야.

□ 행복도, 고통도 선택할 수 없어. 단지 우리가 알 수 있는 것은 모든 감정과 정서는 나를 통과해 지나간다는 거야.

## 음주 · 흡연 · 카페인 빼기

지나친 음주, 흡연, 카페인 섭취는 몸과 마음의 긴장도를 높이고 생체리듬에 영향을 미쳐 수면장애, 피로 등을 유발할 수 있습니다.  
해로운 식품을 뺀 자리에 영양과 운동을 채워보세요!



[참고자료] 「심리부검분석결과자료」 중앙심리부검센터(www.psyauto.or.kr)  
「근로자 자살예방 직업건강가이드(2017-직업건강-958)」, 안전보건공단

자살을 생각한다면 도움을 요청하세요.  
당신의 생명은 세상 무엇보다 소중한답니다.

