



박영수

대한산업보건협회 보건안전연구원 원장

## 기업의 노동자 자살 예방 대책

### 자살 예방 배경과 필요성

자살 예방은 개인의 생명을 보호하는 중요한 사회적 과제입니다. 최근 통계에 따르면, 한국은 OECD 국가 중에서 자살률이 가장 높은 편에 속합니다. 이러한 상황 속에서, 특히 직장 내 자살 문제에 대한 관심과 대책 마련이 필요합니다. 기업에서는 직원의 정신 건강을 증진시키고, 자살 위험을 줄이기 위한 직장 정신건강관리 필요성이 증대되고 있습니다. 이제는 기업에서 임직원의 정신건강까지 관심을 가져야 합니다. 자살을 전적으로 개인의 문제로 치부하여 기업이 비용을 부담하고 개입하는 데 부정적인 시선이 있을 수도 있으나, 기업이 관심을 가져야 하는 이유는 간단합니다. 정신건강관리에 대한 투자가 결국 회사에 이득이기 때문입니다.

WHO는 우울증이 전 세계 질병 부담의 4.3%를 차지하며, 2030년에는 우울증이 선진국의 질병 부담 1위를 차지할 것으로 전망했습니다. 이는 기업의 생산성에 가장 영향을 미치는 질병이 우울증이 될 것이라는 이야기입니다.

현재 우리 사회는 점차 삶의 질을 중요하게 생각하는 시대가 되었습니다. 기존의 육체적 건강뿐

아니라 정신건강의 중요성에 대해서도 광범위한 공감대를 형성하고 있습니다. 직장인은 집보다 더 많은 시간을 회사에서 보냅니다. 가족보다 더 많은 인간관계를 동료, 상사들과 맺고 있으며 더 많은 시간을 직장에서 소비합니다. 이러한 환경에서 업무와 인간관계에서 발생하는 스트레스는 당연히 우울증을 비롯한 여러 정신질환의 요인이 됩니다. 기업에서 임직원의 정신건강에 관심을 가져야 하는 것은 당연한 것입니다.

작금의 산업구조는 생산 및 제조업을 넘어 3차 산업 위주로 재편되었고 이제 4차 산업으로 진입하고 있기에 노동자의 자발성과 창조성이 기업 생산성에 결정적인 역할을 하는데 이를 위해서는 신체건강과 함께 노동자의 정신건강이 무엇보다 중요하다는 데에는 이견이 없습니다. 대응하기 힘들 정도의 빠른 산업의 발전 속도, AI의 등장, 예측불허의 미래에 대한 불안, 고도의 정밀을 요하는 작업들, 강한 업무 강도, 끊임없는 경쟁들, 직장 내 갈등과 조직 부적응, 직장 괴롭힘 등 이러한 수많은 요인은 사업장의 노동자들에게 매우 큰 스트레스를 유발합니다. 이로 인한 우울, 불안, 불면 등은 업무 효율 및 생산성 저하는 물론 주의력과 집중력의 저하로 인해 각종 안전

사고와 극단의 선택으로 연결될 가능성이 높습니다. 최근에는 강원 속초시 한 자동차 부품회사에서 상사의 지속적 괴롭힘으로 젊은 노동자(고전영진)가 자살했으며, 유족들은 직장상사와 회사대표를 상대로 현재 손해배상 민사소송을 진행 중입니다.

더욱이 「중대재해처벌법」의 시행으로 직장 내에서 자살이 발생한 경우, 자살의 원인이 직무 관련 스트레스나 괴롭힘 등으로 밝혀지면 「중대재해처벌법」의 적용을 받을 수 있습니다. 이러한 사안은 법적 해석과 개별 사례의 세부 사항에 따라 달라질 수 있기는 하지만 우리 사회에서 이러한 문제가 점점 더 주목받고 있으며, 기업이 쉽게 간과할 문제가 아니라는 것을 방증합니다.

향후 회사의 직장 내 스트레스에 대한 구체적이고 적절한 대책이 없다면 심각한 경우 자살 시도로 연결될 수 있으며 이는 회사는 물론이고 동료들에게도 큰 심리적 영향을 미칠 뿐만 아니라 회사도 상당한 경영비용을 감수해야 할 것입니다.

### 노동자 정신건강 증진이 필요한 이유

직장 정신건강 문제의 파급 효과를 기업의 측면에서 바라본다면, 노동자의 정신건강 문제에 관심을 가지고 이를 잘 돌보는 회사는 일하기 좋은 직장으로 부각되지만, 구성원을 제대로 돌보지 않아 소송이나 산업 재해가 발생하는 기업은 사회적 평판에 불리하게 될 것입니다. 이는 우수 인재 확보의 걸림돌이 되는 것은 물론 기존 인력 중 우수 인력이 보다 근무 여건이 나은 경쟁 기업으로 유출될 우려가 있어 기업 경쟁력을 약화시키는 잠재적 요인이 될 것입니다.

프랑스의 기업 ‘텔레콤’은 민영화 과정에서 2000~2010년 10년 동안 과도한 업무, 부적절한 부서 배치, 경영진의 강압적 태도 등의 이유로



발생한 200여 명 구성원의 자살로 프랑스 국내는 물론 국제적으로 이슈된 바 있습니다. 또 미국 ‘애플’에 납품하는 중국의 ‘폭스콘’의 경우 직장인의 잦은 자살사건 보도로 아이폰과 아이패드의 불매운동이 촉발된 적도 있었습니다. 이는 직장노동자의 정신건강 문제는 생산성에 직접 영향을 주는 것 외에 그 파급효과로 인한 기업과 사회에 대한 영향력 또한 매우 크다는 것을 알 수 있습니다.

직장과 사업장은 일종의 공동체로서 또 하나의 커뮤니티입니다. 대부분 시간을 직장에서 보내는 노동자들에게 직장은 일은 물론 취미, 여가, 소속감을 모두 제공하는 실질적으로 새로운 커뮤니티로 기능하고 있습니다. 직장노동자의 정신건강 증진과 관리는 이제 기업이 책임과 의무감을 가지고 시행하여야 하며, 특히 노동자 300인 이상 사업장과 경찰·군 조직, 학교 등은 「정신건강복지법」 13조에 따라 의무적으로 노동자 정신건강 증진사업을 해야 합니다. 직장 내 정신건강관리는 좋은 기업, 위대한 기업이 되기 위한 필수요건

으로 생각하며 요즘 화두가 되는 ESG 경영의 목표에 접근하는 길이기도 합니다.

## 기업의 자살 예방 대책과 단계적 예방법

직장정신건강의 증진을 위한 정신건강관리를 위해서는 우선으로 예방적 접근이 필요합니다. 특히 300인 이상 사업장은 「정신건강복지법」에 의한 정신건강증진사업을 의무적으로 실시해야 하기에 세밀하고 실제적인 예방 대책이 필요합니다.

1차 예방 단계로 직원 스트레스 관리, 분노 관리, 생활습관 조절 등을 위해 교육, 홍보, 강의 등의 프로그램을 시행할 수 있으며, 정신건강에 대한 편견 해소를 위한 직원 교육 프로그램을 병행해 실시해야 합니다. 정기적인 교육 프로그램을 통해 직원들에게 정신 건강에 대한 인식을 증진시키고, 자살 예방 교육을 확대하고, 형식적인 고충처리제도가 아니라 실질적인 고충처리시스템을 구축해 사전에 직원 상호 간 소통을 원활하게 하여 서로 심리적 고통을 인지할 수 있어야 합니다. 스트레스가 적게 발생하는 근무 환경 조성을 위해 제도 개선과 시설 개선에 적극적이어야 합니다. 정신건강관리를 위한 예방적 투자에 인색하지 않아야 합니다. 우리 회사의 정신건강관리 상태를 면밀히 분석, 진단하고 필요하다면 전문기관의 자문과 컨설팅을 받아 환경 개선에 최선을 다해야 할 것입니다.

2차 예방 단계는 정신질환자의 조기 발견, 치료 개입까지의 기간을 줄여 유병률을 감소시키는 데 목적이 있으며, 조기 개입, 조기 치료를 통한 만성화의 예방이 필수적입니다. 직장에서는 구체적으로 상담 및 정신의학적 치료, 위기 개입, 관리자 및 게이트 키퍼 교육 등을 시행할 수 있으며 가능하다면 외부 정신건강전문기관의 지원과 도움을 받는 것이 필요하다고 생각합니다.

사내 상담센터 운영 또는 외부 기관을 활용하여 직원들이 언제든지 심리적 고충에 대한 도움을 받을 수 있도록 하여야 합니다. 직무분석과 직무모니터링을 통하여 자살 위험군에 대한 지속적 지원 체계도 마련해야 합니다. 국내의 경우 삼성그룹은 인재유지와 개발을 위하여 오래전부터 심리상담센터를 운영하여 직원의 정신건강관리를 체계화하고 있습니다.

3차 예방 단계는 정신질환의 재발을 막는 것이 목적입니다. 직장적응을 돕고 추적 관찰 등의 사후 관리를 통해 정신건강의학과적 치료를 받은 직원이 일상업무에서 원만히 적응할 수 있도록 조직적 지원이 필요합니다.

## 자살예방 위해 체계적인 노동환경 마련되어야

회사는 자살 예방을 단순히 외적인 문제가 아닌 내부의 중요한 이슈로 인식하고, 적극적으로 대책을 마련해야 합니다. 이는 직원들의 생명과 직결되는 문제일 뿐 아니라, 기업의 생산성과 이미지에도 큰 영향을 미칩니다. 나아가 사회 전반에도 영향을 미칠 수 있습니다. 자살 예방은 사회적 책임이며, 기업 차원에서부터 많은 노력이 필요하다는 점을 강조하고 싶습니다.

직장 내 자살 동기와 원인은 매우 복잡적이며, 개인의 정신 건강 문제, 경제적 어려움, 사회적 고립, 그리고 직장 내 스트레스와 압박 등이 연결되어 있습니다. 이를 해결하기 위해서는 기업 차원의 정신건강관리와 지원 시스템, 적절한 보상 체계 마련, 그리고 직원 간의 긍정적인 소통을 촉진하는 환경이 마련되어야 합니다. 이러한 노력이 모여 직원들의 안전하고 건강한 직장 생활을 보장할 수 있으며, 자살 문제를 완화시킬 수 있을 것입니다. 🍀