

# Depression

## 노동자의 우울증과 자살 예방을 위한 사업장 가이드

현장의 궁금증을 해결해 드립니다

Q

산업현장에서 우울증과 자살 충동을 호소하는 노동자가 늘고 있습니다. 사업장에서 우울증과 자살 징후를 어떻게 알 수 있으며, 예방할 방법은 무엇일까요?

### 우울증의 초기 증상과 변화

- 증상. 1 이전과 비교해 표정이 어둡고 힘이 없다.
- 증상. 2 일의 능률이 저하된다.
- 증상. 3 적극성과 결단력 등이 저하된다.
- 증상. 4 (주의력 저하 등으로) 평범한 실수나 사고가 증가한다.
- 증상. 5 지각, 결근, 조퇴가 증가한다.
- 증상. 6 주위 사람들과의 대화나 교류가 감소한다.
- 증상. 7 여러 가지 신체 증상을 호소한다.  
(두통, 현기증, 권태감, 근육통, 관절통 등)



**A** 우울증은 평생 한 번 이상 경험할 정도로 흔한 질환입니다. 슬프고 힘든 일이 있을 때 잠시 기분이 가라앉는 것은 일시적인 우울감에 불과하지만, 우울증은 이와 다릅니다. 우울증은 슬픔, 공허함, 절망감 등 부정적인 감정이 2주 이상 지속되고, 식사나 수면 패턴에 급격한 변화가 있을 때 의심할 수 있습니다. 또한, 우울증은 뇌의 기능 변화를 초래하여 사고 속도가 느려지고, 집중력이 떨어지며, 일상적인 활동도 제대로 수행하기 어려워집니다. 신체적으로는 가슴이 답답하거나 어지러움, 허리 통증을 느끼는 경우도 있습니다.

많은 사람들은 우울증을 의지나 성격의 문제로 여겨 혼자 해결하려 하지만, 우울증은 자살의 주요 원인입니다. 우리나라는 자살률이 높은 반면, 우울증 치료는 여전히 낮은 수준에 머물러 있습니다. 다행히도 우울증은 약물치료와 심리치료로 증상을 개선하고 삶의 질을 높일 수 있습니다. 따라서 자신뿐만 아니라 주변에 우울증 증상을 보이는 사람이 있다면, 적극적으로 치료를 권유하는 것이 중요합니다.

보건복지부와 한국생명존중희망재단이 2015년부터 2023년까지 9년간 진행한 심리부검 면담 분석 결과에 따르면, 자살 사망자 중 96.6%가 사망 전 경고신호를 보였다고 합니다. 자살을 결심하기 1개월 전에는 감정 변화(19.1%)나 주변 정리(19.1%)가 있었고, 1년 전부터는 수면 상태 변화(26.2%)나 자살에 대한 언급(24.1%)을 했다고 합니다.

노동자는 가정보다 직장에서 더 많은 시간을 보냅니다. 직장에서의 인간관계나 업무 스트레스가 우울증이나 자살을 유발하는 주요 원인이 될 수 있습니다. 정신건강은 개인의 삶의 질은 물론, 산업현장의 생산성과도 밀접한 관계가 있습니다. 직장에서 자살자가 발생할 경우, 이는 중대재해처벌법의 적용을 받을 수 있습니다. 따라서 사업장에서는 직원들의 정신건강에 대해 관심을 가지고, 책임감을 가지고 예방 대책을 마련하는 것이 필수적입니다. 🍃

**자살 전 경고신호**

**96.6%**

2015년부터 2023년까지 9년간 진행한 심리부검 면담 분석 결과에 따르면, 자살 사망자 중 96.6%가 사망 전 경고신호를 보였습니다.

**우울증이나 우울 상태의 사람에 대한**

**사업장의 대응**

- 말을 걸어 우울 증상이나 우울한 원인에 대해 듣는다.
- 우울 상태가 가볍고 일상적인 업무에서 비롯된 경우에는 우울한 원인(예를 들면 업무의 부담, 인간관계 등)에 대해 조사하고 필요하다면 근무환경의 조정(업무량의 조정, 지원의 강화, 부서 이동 등)을 한다.
- 근무환경 조정 후 근로자의 표정 및 행동 개선, 본인의 평가 등을 듣고 대책의 유효성을 검토한다.
- 휴식이 필요하다고 생각되는 경우는 근로자가 편하게 병가, 휴가, 휴직을 사용할 수 있도록 환경상황을 조성한다.
- 대화의 시도나 상담에 대한 대응은 지체하지 않는다.
- 치료가 필요한 경우에는 담당의사의 지시(복약, 치료 기간)를 존중한다.
- 중요한 결단(퇴직 등)은 병이 회복된 후 하도록 권유한다.

**자살을 생각하고 있다고 의심될 경우**

**사업장의 대응**

- 어떤 문제나 상황이 있는지 묻는 말을 건넨다.
- 물어도 대답해 주지 않는 경우는 언제든지 들어줄 거니 도움을 요청하라고 말하며 그 자리의 대화를 끝낸다.
- 며칠간 모습을 지켜보다가 역시 이전과 표정이나 행동이 달라져 있다면 다시 한번 대화를 시도한다.
- 이야기 내용과 표정 변화로 우울증이나 자살을 생각하고 있는 것이 의심되는 경우, 산업보건의, 정신건강의학과, 의료기관, 지역 정신보건센터 등의 전문기관과 상담한다.
- 관리감독자로서도 가능한 상담을 할 것이며 지원을 할 것이라는 것을 전달한다.

자료출처 : 한국산업안전보건공단, <근로자의 자살 및 우울증 예방을 위한 사업장 지침>