심리부검으로 자살의 구조적 원인 찾아보기

- 「경기도 심리부검 데이터 기반 자살위험 요인 분석 및 대응방안 연구」 (2025)

최민 상임활동가, 직업환경의학전문의

성과 압박과 업무 스트레스로 자살한 노동자 상담을 종종 하게 된다. 얘기를 듣다 보면 직장에도 문제가 많았지만, 연애 관계 문제나 가족과의 갈등이 심한 경우도 많다. 이런 사례가 오히려 보편적이다. 삶을 스스로 끝내는 일인데 한 가지 이유로 모두 설명되는 사례가 얼마나 되겠는가. 참고 견뎌내야 할 사건이 연이어 발생하거나, 하나의 문제로 이미 어려운 상황에 다른 짐이 얹어지고, 몇 번의 고비를 버텨냈는데 막상 마지막에 별것 아닌 것처럼 보이는 일에 발부리가 걸리기도 할 것이다.

자살의 이유를 다시 묻다

그런데 지금 한국 자살통계는 자살을 한 가지 동기로만 설명한다. 매년 자살통계연보가 나온다. 성별, 연령대별, 지역별, 직업별, 수단별, 장소별 자살 현황, 자해 시도 현황도 알 수 있다. 여기에는 자살의 동기별 통계도 있다. 가장 최근의 자살통계인 2024년 연보를 보면 정신적·정신과적 문제가 35.4%로 가장 많고, 경제 생활 문제 29.6%, 육체적 질병 문제 15.2% 순이다. 직장 또는 업무상의 문제는 3.3%를 차지했다.

하지만 이 통계만으로는 아쉽다. 정신적·정신과적 문제가 가장 많다고 하지만, 그것이 오래된 만성질환이었는지 비교적 최근에 발병한 경우였는지, 망상이나 환각 등 현실지남력에 문제가 있는 경우였는지, 최근에 질병을 악화시킬 스트레스 경험이 있었는지 알 수 없다. 자살의 원인이나 동기가 구체적이지 않으면 해결책이나 과제도 불분명해진다. 자살자의 1/3이 정신과적 문제 때문이라면 정신질환 치료를 잘 받게 하자는 게 해결책으로 제시될 뿐이다. 이것만으로는 30년째 세계 최고 수준의 자살률을 보이는 우리 사회의 문제를 설명할 수 없다.

이럴 때 우리에게 새로운 시야를 던져주는 게 심리부검이다. 심리부검이란 현장 조사, 자료 분석, 유가족과의 면담 등을 통해 사망자의 삶과 사망 직전 행적을 다양한 각도로 조망하여, 사망자의 삶, 생활 형태와 환경, 죽음에 이르게 한 사건과 행동을 재구성하기 위한 사후 조사 과정이다.

한국생명존중희망재단에서 2015년 이후 심리부검을 실시하고 있다. 사별 기간이 3개월 이상 3년 이내인 자살사망자의 가족, 동료, 친구, 지인 등이 신청하면 참여할 수 있다. 단순 상담이 아니기 때문에, 자살사망자의 사망 직전 6개월간 근황을 보고할 수 있어야 한다.

경제적·직업적 원인이 크다지만, 해결책은?

2025년 12월, 한국생명존중희망재단과 경기도자살예방센터는 2015년 이후 심리부검 면담 사례 중 19~65세, 경기도 자살사망자 289명의 자료를 분석해 "경기도 심리부검 데이터 기반 자살위험 요인 분석 및 대응방안 연구" 보고서를 펴냈다. 분석에 따르면, 자살자들의 64.7%가 사망 전 4개 이상의 스트레스 사건을 다중적으로 경험했다. 정신건강 관련 사건이 84.8%로 가장 많지만, 가족 관련, 경제 관련 스트레스 사건도 60%가 넘는다. 개별 자살 동기로는 5% 미만에 불과했던 직업 관련 스트레스 사건도 58.1%나 된다. 특히 이 중, 35~49세 사이의 장년기에는 경제 관련 스트레스 사건이 71%, 직업 관련 스트레스 사건이 70%를 차지했다. 30~40대 자살을 줄이기 위해 경제나 직업 관련 스트레스 사건을 좀 더 구체화하고 이에 대한 대응방안 마련이 중요하다는 뜻이다.

다만 이런 분석 후에도 중장년 자살 예방책은 '직무 스트레스, 경제적 어려움, 만성질환 등 복합적 위험요인을 통합적으로 관리할 수 있는 지원체계의 강화' 정도로 제시되는 것은 아쉽다. '지원'과 '복지'의 문제가 아니라, 중장년기 경제적·직업적 어려움의 구조적 원인을 찾기 위한 연구, 이를 해결하기 위한 노동·경제·산업 정책이 제시되어야 한다.

이재명 대통령은 한국의 높은 자살률이 전 세계적 망신이라고 했다. 그런데 '초광역특구법'이라며 전국 어디서나 기간제나 파견이라는 불안정 노동을 확산시키는 법을 밀어붙이고, '국민들이 주식으로 생활비 벌 수 있게' 하겠다며 투기적 증시 활성화 정책을 추진하면서, 경제적·직업적 스트레스 사건이 연달아 발생해 자살에 이르는 중장년 노동자들을 구할 수 있을까? 우리에게 좋은 삶, 우리가 살고 싶은 삶을 상상하고, 요구하는 것이 자살률을 낮출 수 있는 지름길일 것 같다. 프랑스에서, 스페인에서, 브라질에서 지금 사람들이 외치는 것처럼. 일터