

일본의 자살 예방 대책

- 자살을 다양하고 복합적인 원인 및 배경이 있는 문제로 파악해 건강을 유지하게 하는 필요한 조치를 취하도록 국가와 지방자치단체, 의료기관, 학교가 연대하여 대책을 강구토록하고 있음

- 국가나 지방자치단체가 실시해야 할 구체적인 대책으로는 자살 방지에 관한 조사 연구나 인제의 확보, 정신과 등 의료제공 체제의 정비, 자살 할 가능성이 높은 사람을 조기에 발견하는 시스템 구축 등이 포함되어 있음

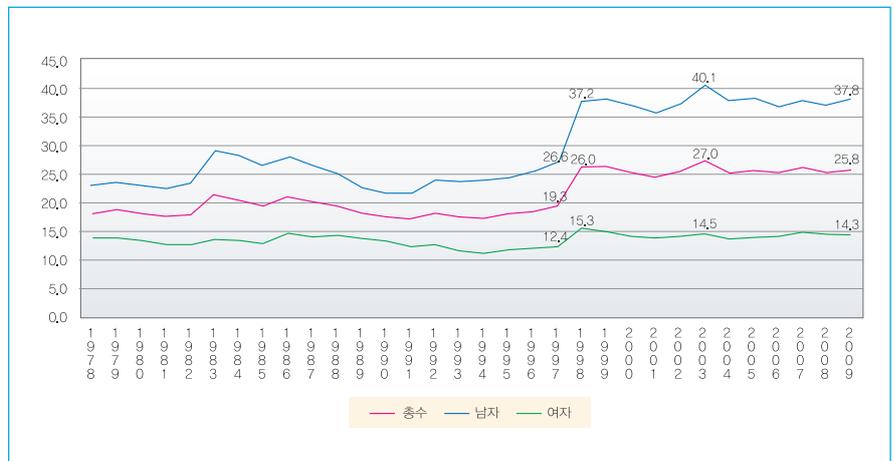
1. 일본의 자살 현황

□ 자살사망률 추이

- 자살로 인한 사망률은 1983년 21.1%에서 지속적으로 낮아져 1991년 17.0%로 감소하였으나, 1997년 19.3%에서 1998년 26.0%로 급상승함
- 이후 약간의 증감을 반복하였으나 25년간 높은 수준의 자살사망률을 보여 2003년 27%로 가장 높은 수준이었으며, 2009년 25.8%에 이름

[그림 1] 자살사망률 추이

(단위: %)



자료: 경찰청 「자살통계」로부터 내각부 작성 2009

□ 연령별 자살자 현황

- 연령별 자살자 증감 현황을 보면, 2009년 기준 10대 자살자는 565명으로 전년대비 46명(7.5%) 감소하였으며, 성별로는 여성의 자살자 수가 더 많이 감소함
- 반면, 40대의 경우 2009년 자살자는 5,261명으로 전년대비 291명(5.9%)이 증가하여 전체 연령대 중 가장 높은 증가율을 보였으며, 다음으로 60대(3.9%)에서 자살률이 높게 증가함
 - 성별로는 40대에서는 여성, 60대에서는 남성의 자살률이 더 높게 나타남

〈표 1〉 연령별 자살자 현황

(단위: 명)

구분	2008년			2009년			
	합계	남자	여자	합계	남자	여자	
합계	32,249	22,831	9,418	32,845	23,472	9,373	
연령	19세 이하	611	381	230	565	358	207
	20 - 29세	3,438	2,373	1,065	3,470	2,420	1,050
	30 - 39세	4,850	3,396	1,454	4,794	3,459	1,335
	40 - 49세	4,970	3,852	1,118	5,261	4,020	1,241
	50 - 59세	6,363	4,986	1,377	6,491	5,107	1,384
	60 - 69세	5,735	4,096	1,639	5,958	4,290	1,668
	70 - 79세	3,697	2,315	1,382	3,671	2,311	1,360
	80세 이상	2,361	1,228	1,133	2,405	1,300	1,105
	미상	224	204	20	230	207	23

□ 직업별 자살자 현황

○ 직업별 자살자 현황을 보면 무직자가 18,722명(57.0%)으로 자살자수의 반수 이상을 차지하고 있으며 피고용자·근무자가 9,159명(27.9%), 자영업·가족종사자가 3,202명(9.7%), 학생이 945(2.9%)로 순으로 나타났음

〈표 2〉 2009년도 직업별 자살자 현황

(단위: 명)

구분	총수	자영업·가족종사자	피고용자·근무자	무직		미상
				학생	무직자	
계	32,845	3,202	9,159	945	18,722	817
구성비(%)	100.0	9.7	27.9	2.9	57.0	2.5
남자	23,472	2,874	7,749	676	11,455	718
여자	9,373	328	1,410	269	7,267	99

2. 일본의 자살예방 대책 수립 배경

□ 수립 배경

- 일본의 자살자 수는 1998년에 갑자기 8,000여 명이 증가하여 3만 명을 넘었으며, 2003년 인구 10만 명당 20명 이상으로 구미 선진국과 비교할 때 세계 최고의 자살률 수준을 유지함
- 이러한 정황에 대처하기 위하여 일본 정부 차원에서 노동후생성을 중심으로 조사연구의 추진, 상담체제의 정비, 자살방지를 위한 프로그램의 개발 등 자살예방대책을 수립하고 추진하여 왔으나 자살자 수는 좀처럼 감소하는 양상을 보이지 않았음
- 결국 일본 정부는 2006년 10월에 범정부 차원의 자살대책을 추진하게 되었고, 자살의 방지를 피함과 동시에 자살자의 친족 등에 대한 지원책의 충실함을 기하기 위하여 자살대책기본법을 제정하여 시행하게 되었음. 이 자살대책기본법에 근거하여 정부가 추진해야 할 자살대책의 지침으로써 자살예방대책을 공표하였음

3. 자살방지대책의 기본 방침

□ 사회적인 요인까지 고려하여 종합적으로 대처

- 자살은 실업, 도산, 다중채무, 장기간노동 등, 사회적 요인을 포함한 다양한 요인과 당사자의 성격 및 성향, 가족 상황, 인생 및 생사관 등이 복잡하게 관계되어 있음
- 자살 예방을 위해서는 사회적 요인에 대한 대응과 함께, 정신건강 문제에 있어서는 개인에 대한 대응과 사회에 대한 대응 이렇게 양쪽에서 종합적으로 대처하는 것이 필요함

□ 국민 개개인이 자살 예방의 주역이 될 수 있도록 대처

- 심리적인 문제를 안고서 자살을 생각하는 사람의 경우 전문가와 상담하거나, 정신과 의료를 받는 일이 적지만, 어떠한 식으로든 신호를 보이는 경우가 많다는 점에서, 국민 전체가 주위에 있을 수 있는 자살을 생각하고 있는 사람의 신호를 의식하고, 정신과의 등의 전문가와 연계하여 지도를 받으며 그 사람을 지켜볼 수 있도록 하는 것이 중요함
- 일상에서의 심경의 변화를 알아차릴 수 있는 주위의 가족, 동료의 역할이 중요하고 국민 개개인이 자살예방의 주역이 될 수 있도록 홍보활동, 교육활동 등에 힘쓸 필요가 있음

□ 사전예방 및 위기대응 그리고 자살미수자, 유족 등에 대한 사후대응

- 자살대책은 ①사전예방 : 심신의 건강의 유지 증진에 대한 대책, 자살과 정신질환에 대한 올바른 지식 보급 및 계발 등 자살 위험성이 낮은 단계에서 예방을 도모하고, ②자살발생 시 위기대응 : 지금 일어나고 있는 자살 위험에 개입하여 자살을 막으며, ③사후대응 : 불행히 자살이나 자살미수가 발생한 경우, 가족이나 직장의 동료 등 타인에게 미칠 수 있는 영향을 최소화하여, 또 다른 자살을 막는 것과 같이 단계별로 효과적인 시책을 강구할 필요가 있음

□ 자살을 생각하는 사람을 관계자가 연계하여 포괄적으로 지원

- 자살은 건강문제, 경제·생활문제, 인간관계 문제 외에, 지역·직장의 양상의 변화 등, 여러 가지 요인과 당사자 본인의 성격 및 성향, 가족상황, 생사관(生死觀) 등이 복잡하게 관계되어 있어 자살을 생각하는 사람을 지원하고 자살을 막기 위해서 정신 보건적 시점만이 아닌, 사회·경제적인 시점을 포함한 포괄적인 대처가 중요함
- 이러한 포괄적인 대처를 실시하기 위해서 여러 분야의 인재와 조직이 밀접하게 연계할 필요가 있음
- 이러한 연계를 확보하기 위해서, 국가적 차원에서만이 아닌, 지역적 차원에서, 또 민간단체를 비롯한 다양한 분야의 관계기관 및 단체 간 네트워크를 확립하는 것이 중요함

□ 자살의 실태해명 추진 및 그 성과에 기초한 시책 전개

- 자살방지대책을 추진함에 있어서 우선, 어떠한 문제가, 어느 정도로 심각한지를 파악한 후, 자살의 실태에 따라 과학적 근거에 기초하여 실시할 필요가 있음
- 따라서 이제까지의 조사연구의 성과 및 세계보건기관, 외국의 지견을 토대로, 효과가 있을 것으로 보이는 시책부터 시행에 들어가는 것으로 하고, 이에 병행하여, 실태해명을 위한 조사연구를 진행할 필요가 있음

□ 중·장기적 시점에서 계속적으로 추진

- 자살방지대책 시행에 있어 사회적요인의 배경이 되는 제도·관행의 재검토, 지역사회에 적합한 자살 예방체계 구축 및 상담 지원체제의 정비 및 충실을 꾀함과 동시에 국민전체에 대한 계발활동을 통하여 올바른 지식을 보급하고, 자살 및 정신질환에 대한 편견을 줄여나가며, 이에 병행하여 정신과의료전체의 개선을 도모해 나갈 필요가 있으나, 즉각적인 효과를 발휘하기는 어렵다 할 수 있음
- 외국의 예를 보아도, 자살예방에 즉효성 있는 시책은 없으며, 중장기적인 시점에서 계속적으로 실시할 필요가 있음

4. 세대별 자살대책의 방향

□ 청소년(30세 미만)

- 청소년의 정신건강의 유지·증진 및 양호한 인격형성에의 지원을 수행하는 것이 적절한 자살예방으로 이어진다는 점에서, 아동 학생 및 교직원에 대한 아동 학생의 자살예방에 도움이 되는 교육이나 지식보급·계발의 실시와 학교에서의 자살 및 자살미수가 발생한 경우의 아동 학생 등의 심리케어를 실시할 필요가 있음

□ 중고년(30~64세)

- 심리적, 사회적 스트레스에 대응하기 위한 정신건강가꾸기와 함께 스트레스의 원인이 되는 장기간노동, 실업 등의 사회적 요인에 대한 대처가 중요하다고 할 수 있음
- 또한, 스트레스에 의한 우울병이 많은 점에서, 우울병의 조기발견, 조기치료가 중요시 됨

□ 고령자(65세 이상)

- 고령자는, 신체적인 기능저하에 따라 의료 기관을 찾는 기회가 많으므로, 주치의나 단골 의사 등의 우울증 질환 진단 기술의 향상, 건강검사 등을 활용한 우울병의 조기발견, 조기치료와 함께 고령자를 위한 삶의 목표, 보람 만들기 대책이 중요함
- 또한 재택 간병인에 대한 지원의 충실화도 중요함

5. 자살을 예방하기 위한 중점시책

□ 자살의 실태를 규명

- 자살자 및 유족의 프라이버시를 배려하면서, 사회적 요인을 포함한 자살의 실태를 파악하기 위한 조사연구와 함께 자살대책에 관한 정보의 제공을 추진함
 - 실태규명을 위한 조사의 실시
 - 자살예방을 위한 정보제공체제의 충실화
 - 자살미수자, 유족 등의 실태 및 지원방법에 대한 조사 추진
 - 아동학생의 자살예방에 대한 조사의 추진

- 우울병 등의 정신질환의 병태(病態)해명 및 진단 · 치료기술의 개발
- 기존자료의 이용 및 활용의 촉진

□ 국민 개개인의 인식과 관심을 촉구

- 자신의 주위에 있을 수 있는 자살을 생각하는 이의 존재를 인식하고, 전문가에게 이끌도록 하면서, 계속 지켜보도록 하는 자살대책에 있어서, 국민 개개인의 역할 등에 관한 국민의 이해 촉진을 꾀하기 위해서, 교육활동, 홍보활동 등을 통하여 계발사업을 전개 함
 - 자살예방주간의 설정과 계발사업의 실시
 - 아동학생의 자살예방에 힘을 싣는 교육의 실시
 - 생애주기별 우울병에 대한 보급계발의 추진

□ 조기대응에 있어 중심적 역할을 해낼 인재 양성

- 자살의 위험성이 높은 사람의 조기발견, 조기대응을 도모하기 위해, 자살의 위험을 예고하는 '신호' 를 알아차리고, 적절한 대응을 도모할 수 있도록 '게이트키퍼(Gate-Keeper)' 의 역할을 맡을 인재 등을 양성함
 - 주치의 등에 의한 우울병을 비롯한 정신질환의 진단 · 치료기술의 향상
 - 교직원에 대한 보급계발 등의 실시
 - 지역보건 스텝과 산업보건스텝의 자질 향상
 - 간호지원전문원 등에 대한 연수의 실시
 - 민생위원, 아동위원 등에 대한 연수 실시
 - 지역 리더 양성 연수의 충실화
 - 사회적 요인에 관련한 상담원의 자질 향상
 - 자살자 유가족에 대응하는 공적기관의 직원 자질 향상
 - 교육훈련을 위한 자료의 개발 등
 - 자살대책종사자에 대한 심리케어 추진

□ 정신건강을 증진

- 자살의 원인이 되는 여러 스트레스에 대하여, 스트레스요인의 경감, 스트레스에 대한 적절한 대응 등, 정신건강의 유지 · 증진을 위한 직장, 지역, 학교에 있어서의 체제정비를 추진함
 - 직장에 있어서의 정신건강대책의 추진
 - 지역에 있어서의 정신건강증진 체제의 정비
 - 학교에서 정신건강증진 체제의 정비

□ 적절한 정신과 치료를 받을 수 있도록 조치

- 우울증 환자 등, 자살위험이 높은 사람의 조기발견에 힘쓰고, 확실하게 정신과 의료로 이어질 수 있도록 함과 동시에 이들이 적절한 정신과 의료를 받을 수 있도록 정신과 의료 체제를 충실히 함

- 정신보건전문요원 양성 및 정신과의료체제의 내실화
- 우울병의 수진율 향상
- 주치의 등의 우울병과 같은 정신질환 진단·치료기술의 향상
- 어린이의 정신 진료체제의 정비 추진
- 우울병 스크리닝(Screening)의 실시
- 만성질환자 등에 대한 지원

□ 범사회적 대처에 의한 자살예방

- 사회적 요인을 포함하는 여러 요인에 의한 자살의 위험성이 높아져 있는 사람에 대해서 사회적 지원으로서의 손을 내밀어 자살을 방지함
 - 지역적인 상담체제의 내실화
 - 다중채무문제를 위한 상담창구의 정비와 Safety Net 용자의 내실화
 - 실업자 등에 대한 상담창구의 내실·충실화 등
 - 경영자에 대한 상담사업의 실시 등
 - 법적문제 해결을 위한 정보제공의 내실·충실화
 - 위험한 장소, 약품 등의 규제 등
 - 인터넷 상의 자살예고사안 등에 대한 대응
 - 보호자를 위한 지원의 내실화
 - 따돌림(이지메)에 고통 받는 어린이의 자살 예방
 - 보도기관에 대한 세계보건기관의 가이드라인 소개활동

□ 자살미수자의 차후 자살기도 예방

- 자살미수자의 자살 재시도를 막기 위해서, 입원 중 및 퇴원후의 심리적인 케어, 자살의 원인이 된 사회적 요인에 대한 대응을 지원함
 - 구급의료시설에서의 정신과 의사에 의한 진료체제 등의 보완
 - 가족 등 가까이에 있는 사람의 지킴이 역할을 지원

□ 자살자의 유족과 지인의 고통 덜어주기

- 자살 및 자살미수 발생 직후에 유족 및 남겨진 이들에게 오는 심리적 영향을 완화하기 위한 케어를 실시하고, 유족을 위한 자원 봉사 그룹 등의 지역적인 활동을 지원함
 - 자살자의 유족을 위한 자원봉사 그룹의 운영지원
 - 학교, 직장에서의 사후대응의 촉진
 - 유족들을 위한 팸플릿의 작성·배부의 촉진
 - 자살자에 의해 남겨진 아동에 대한 관리 내실화

□ 민간단체와의 연계 강화

- 종교인과 유족 등의 지원자들이 자발적으로 참가하고 있는 민간단체의 상담활동 등의 대응이 실제로 많은 자살위기에 놓여있는 사람을 원조하고 있음

- 국가 및 지역차원의 자살대책에 있어서 이러한 민간단체의 활동을 명확하게 자리매김함으로써 민간단체의 활동을 지원하도록 함
 - 민간단체의 인재육성에 대한 지원
 - 지역 차원의 연계체제 확립
 - 민간단체의 전화상담사업에 대한 지원
 - 민간단체의 산구적·시행(試行)적인 대응을 지원

□ 자살대책의 수치목표

- 2016년까지 2005년의 자살사망률의 20% 이상을 감소시키는 것을 목표로 함
- 자살대책의 목적은 한 사람이라도 더 많이 '자살을 생각하는 사람'을 구하는 것이며, 가능하다면 조기에 목표를 달성할 수 있도록 노력하는 것임
- 목표가 달성되는 경우 자살종합대책 자체에 대한 평가 기간에 구애받지 않고, 수치목표를 다시 검토할 것임

6. 추진체제

□ 국가적인 차원의 추진체제

- 본 대강령에 기초한 시책을 종합적이고 효과적으로 추진하기 위해서, 자살 종합대책회의를 중심으로, 내각관방장관(자살대책을 담당하는 내각부 특명담당대신이 임명되는 경우에는 당해 내각부특명 담당대신으로 함. 이하동문)의 리더십 하에, 관계행정기관 상호간의 긴밀한 연계·협력을 도모하고, 시책들 상호간의 충분한 조정을 실시함
- 동 회의의 사무국인 내각부 차원에서, 관계부처가 수행하는 대책을 지원, 촉진하는 동시에 관계자에 의한 협의의 장을 통하여 지방공공단체 및 자살방지 등에 관련된 활동을 하는 민간단체와도 연계함으로써, 종합적인 자살대책을 실시해 나감
- 이에 더하여, 남녀공동으로 계획에 참여하여 고령사회, 저출산 사회, 청소년육성, 장애자에 대한 시책 등을, 관련 있는 분야와의 연계도 유의하면서 추진함

□ 지역적 차원의 연계 및 협력의 확보

- 자살대책은, 가정이나 학교, 직장, 지역 등 사회전반에 깊이 관계되어 있으므로, 종합적인 자살대책을 추진하기 위해서 지역의 다양한 관계자 간 연계 및 협력을 확보하고, 지역의 특성에 맞춘 실효성 높은 시책을 추진하는 것이 중요함
- 이를 위해서, 각 행정단위 및 정부령(令)으로 지정한 시(市)에, 다양한 분야의 관계기관·단체에 의해서 구성되는 자살대책연락협의회 등의 '자살대책 검토의 장' 설치와, 동 협의회로 말미암은 자살대책의 기획 등이 원활히 이루어지도록 적극적으로 임해야 하며, 정보 제공 등의 적절한 지원이 이루어져야 함

□ 시책의 평가 및 관리

○자살종합대책회의에 의해서 본 대강령에 근거한 시책의 실시상황, 목표의 달성상황 등을 파악하고, 그 효과 등을 평가함과 동시에, 이들을 고려한, 시책의 검토와 개선에도 힘쓰도록 한다. 이를 위해서, 내각관방장관 휘하에 본 대강령에 근거한 시책의 실시상황을 평가하고, 이 결과를 고려한 시책의 재구성 및 개선 등을 검토함에 있어 민간 저명인 및 학자의 의견을 반영시키는 장치를 만들어, 종합적인 자살대책의 추진으로 연결함

□ 자살종합대책에 대한 재검토 및 평가

○본 대강령을 정부가 추진해야 할 자살대책의 지침으로써의 성격으로 삼고 사회경제정세의 변화, 자살을 둘러싼 제(諸)상황의 변화, 본 대강에 근거한 시책의 추진상황 및 목표달성 상황 등을 고려하여 크게 5년을 기준으로 검토 및 평가를 실시함

7. 시사점

□ 자살의 실태를 명확히 파악

○사회적 요인을 포함한 자살의 실태를 파악하기 위한 조사연구와 자살대책에 관한 정보의 제공을 추진할 필요가 있음

□ 자살 초기대응의 중심적 역할을 할 상담원 등의 인재 양성

○자살위험자를 조기발견에 하고 대응할 수 있도록 게이트키퍼(Gate-Keeper)의 역할을 할 인재 양성이 필요

□ 문제가 있는 사람들이 적절한 정신과 진료를 받을 수 있게 함

○우울증 환자 등 자살위험이 높은 사람의 조기발견과 정신과적 치료를 받을 수 있도록 정신과의료체계를 정립하여야 함

□ 자살 미수자를 적극적으로 관리 필요

○자살 미수자의 자살 재시도를 막기 위해 심리적인 케어를 제공하고 자살원인이 된 사회적 요인에 대한 지원책 마련 필요
○자살 및 자살 미수자의 유족 등에 대한 심리적 케어와 유족을 위한 지원 방안 모색 필요

□ 국가와 민간단체의 협력 확보 필요

○자살위기에 놓여 있는 사람을 지원하기 위해 민간단체의 활동이 중요하므로 민간단체의 활동을 명확하게 정립하고 활동을 지원하여야 함

정진욱(건강증진연구실 초빙연구위원) 문의(02-380-8276)

- 한국보건사회연구원 홈페이지의 발간자료에서 온라인으로도 이용하실 수 있습니다.
http://www.kihasa.re.kr/html/jsp/public/public_01_01.jsp