



안전보건



챙기셨나요? 위기탈출 애플리케이션



사고포착

실시간 재해 정보와
대처 방안 제공



응급조치

일터 및 생활 속 응급조치에 관한
기본 지식과 대처방법 제공



기초안전 보건교육

스마트폰으로 기초안전
보건교육 이수 확인



다국어회화

일터 및 일상생활에 유용한
10개 외국어 회화 제공



바이오톨들

바이오톨들에 따른
안전건강 대처 요령 제공



체조송

체조송과 바른 자세송
스트레칭 동영상 제공



지식총전

알아야 할 안전보건 정보를
검색할 수 있도록 제공



월간 안전보건

'월간 안전보건'을 스마트폰으로
볼 수 있도록 제공



MSDS 요약정보

불산 등 화학물질의
유해성·위험성과 응급조치 요령 제공

2013-교육이다이-328

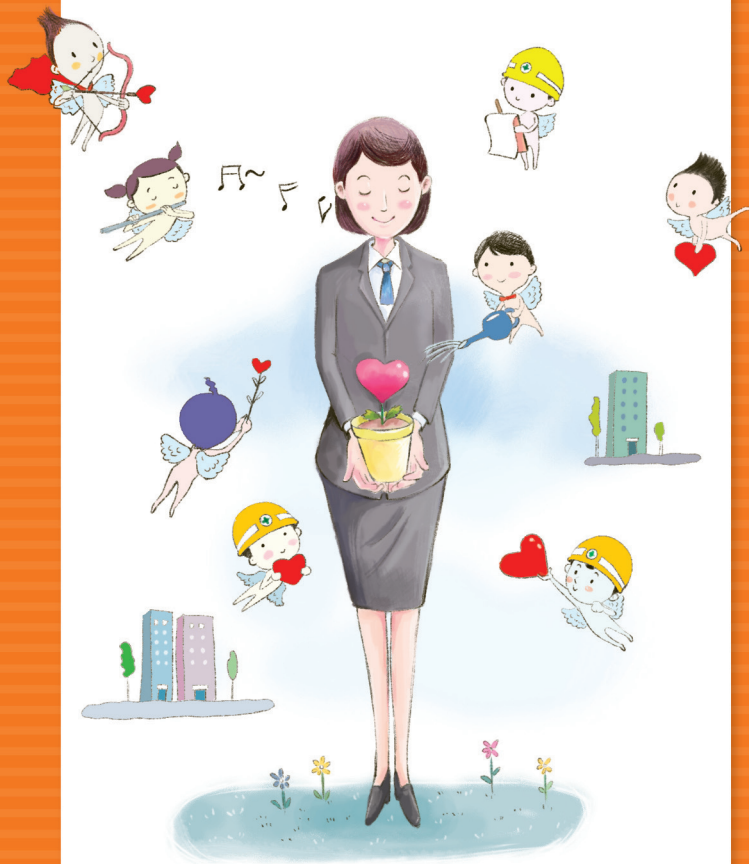




2013 직업건강 가이드라인
근로자 우울증

조심조심
코리아

「근로자 우울증」 직업건강 가이드라인



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



「직업건강 가이드라인」이란?



KOSHA GUIDE와는 달리 직업 활동을 통해 근로자들에게 발생할 수 있는 고유의 근무특성 및 작업방식까지 포함한 다양한 유해 · 위험요인을 파악하여, 이를 예방하고 관리하기 위한 사항에 대해 현장사진(삽화 등)을 수록하여 쉽고 상세하게 설명한 안내서입니다.

KOSHA GUIDE

법령에서 정한 사항보다 높은 수준의 안전보건 향상을 위해 참고할 만한 광범위한 기술적인 사항을 제시한 것으로 사업장의 자율적 안전 보건수준 향상을 지원하기 위한 지침



근로자 우울증 직업건강 가이드라인 서문

안전보건공단에서는 근로자의 직종별로 직업 활동을 통해 나타날 수 있는 고유의 근무특성 및 작업방식을 포함한 다양한 건강 유해·위험요인을 파악하여, 이를 예방하고 관리하기 위한 방안을 제시하고자 「**직업건강 가이드라인**(이하 ‘**가이드라인**’)」을 개발하게 되었습니다.

가이드라인은 노·사·정 및 학계전문가 회의를 통해 개발대상 직종을 선정한 후, 가톨릭대학교 산학협력단(산업의학·간호·위생·안전분야 전문가로 구성된 팀)에 의뢰하여 2012년도에 9개, 2013년도에 10개의 주제와 직종에 대한 가이드라인을 개발하게 되었습니다.

- | **2012년 개발 직종** | ① 환경미화원 ② 병원청소원 ③ 요양보호사(시설요양원) ④ 간호사
⑤ 택시운전원 ⑥ 건물청소원 ⑦ 물류종사원(창고업종) ⑧ 매장판매 종사자 ⑨ 사무종사자(IT)
- | **2013년 개발 직종 및 주제** | ① 콜센터 종사원 ② 이미용 종사원 ③ 도장공 ④ 용접원
⑤ 차량정비원 ⑥ 항만하역 종사원 ⑦ 오페수시설 종사원 ⑧ 야간 및 교대작업 ⑨ 근로자
우울증 ⑩ 외상 후 스트레스장애

‘근로자 우울증’의 경우, 근로환경의 다양한 요인에 의해 발생되며 자살생각으로 이어지는 문제점이 있어 사회적 관심이 높아지고 있는 실정입니다. 이에 본 ‘근로자 우울증’ 가이드라인에서는 현장의 소리를 직접 확인하기 위하여 근로자를 대상으로 설문조사를 실시하고, 사업장을 방문하여 포커스그룹 인터뷰(FGI)를 시행한 후, 시각적인 효과를 높이기 위해 근로자의 동의를 얻어 현장에서 직접 사진을 촬영하여 수록하였습니다.



산업재해 발생현황을 파악하기 위하여 최근 3년간의 산업재해 자료 중 본 연구팀에서 ‘근로자 우울증’에 관한 자료를 별도로 추출하여 재분류한 결과 및 대표적인 산업재해 발생 사례를 사진(삽화) 등과 함께 소개하였습니다.

또한 산업안전보건법을 비롯한 관련법령 및 KOSHA GUIDE 등 관련 지침을 수록하였습니다. 작성된 내용의 현장 활용성을 높이고자 노·사·정 및 산업안전보건 전문가들이 참여한 자문 회의와 공청회를 거쳐 의견을 청취하였습니다.

본 가이드라인에 기술된 내용은 법령에서 정한 기준이 아닌 근로자의 건강수준을 향상시키기 위해 권고할 수 있는 안내서입니다. 또한 본 책자는 주요내용을 정리한 ‘요약본’이며 보다 자세하고 광범위한 사항을 기술한 ‘종합본’은 안전보건공단 홈페이지(www.kosha.or.kr)에 게시되어 있으니 참고하시기 바랍니다.

끝으로 가이드라인 개발에 많은 도움을 주신 현장의 사업주, 관리자, 근로자 및 관련 단체 여러분들께 진심으로 깊은 감사의 말씀을 드리며, 본 가이드라인이 건강한 일터를 조성하는데 널리 활용되길 바랍니다.

연구팀: 연구책임자(가톨릭대 정혜선 교수), 공동 연구원(가톨릭대 이세훈 교수, 가톨릭대 김형아 교수, 계요병원 박주연 박사, 고려대 김영수 교수, 고려대 추진아 교수, 경북대 최은숙 교수, 가톨릭대 이종은 교수, 혜천대 서기순 교수, 중부대 권영숙 교수, 경상대 하영미 교수)

목차 Contents

01 배경

1. 사회적 관심 증가	08
2. 산업재해와의 관련성	09
3. 다양한 직업건강 유해 · 위험요인에 노출	09

02 일반 현황

1. 우울증의 정의	10
2. 근로자 우울증의 현황 및 특성	13
3. 관련법령	15

03 산업재해 발생현황 및 특성

1. 우울증의 산업재해	17
2. 산업재해 사례	19



04 근로자 우울증의 유해·위험요인

1. 작업환경 요인	20
2. 작업조건 요인	21
3. 건강문제 요인	26
4. 사고관련 요인	28

05 유해·위험요인 관리방안

1. 작업환경 관리	29
2. 작업조건 관리	31
3. 건강문제 관리	36
4. 사고요인 관리	43

06 부록

부록1. 「근로자 우울증」 관련 고용노동부 예규 및 고시	44
부록2. 「근로자 우울증」 관련 KOSHA GUIDE	45
부록3. 「근로자 우울증」 유관단체 명단	46

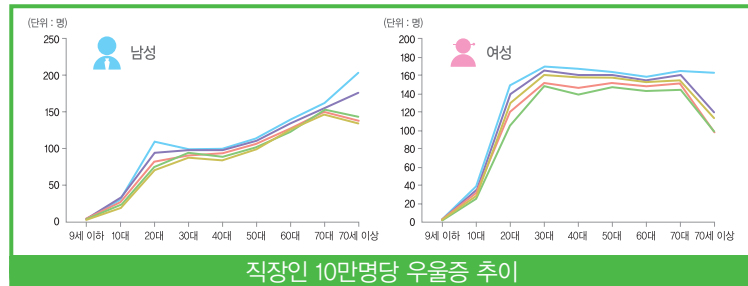
01. 배경

1. 사회적 관심증가

- 최근 우리 사회는 산업구조의 변화와 경쟁의 심화, 직장 내 구조조정과 과중한 업무 부담, 반복되는 야근 등으로 다양한 직무스트레스를 겪으며 이로 인해 근로자들의 우울증이 심각해지고 있음
 - ※ 직장인 74.7%, “회사 우울증 앓고 있다” (파이낸셜뉴스, 2013. 1. 22.)
 - ※ 쌓여가는 스트레스에 ‘우울증 주의보’ 발령 (창원일보, 2013. 3. 5.)
- 국민건강보험공단(2013)이 최근 5년간 건강보험 진료비 지급자료를 분석한 결과에 의하면, 20대 직장인의 우울증 환자가 최근 5년 사이에 46.4% 증가한 것으로 나타남
 - ※ 2007년 56명 → 2011년 82명(인구 10만명당)



1. 서울경제 (2013-06-02)



2. 브레인 월드 미디어(2013-06-03)



2. 산업재해와의 관련성

- 근로자의 우울증은 업무에 직·간접적으로 영향을 미쳐 직장 내 사고 발생 및 정신질환 등의 산업재해를 일으킬 수 있음
- 고용노동부에서 발표한 산업재해 현황분석 자료에 의하면 2010년에 발생한 업무상질병 중 정신질환은 7건이었으나, 2011년에는 12건으로 증가하였고, 2012년에는 32건으로 크게 증가하였음
※ 2010년 7건 → 2011년 12건 → 2012년 32건

3. 다양한 직업 건강 유해 · 위험요인에 노출

- 우울증을 가진 근로자는 결근이나 조퇴와 같은 가시적인 손실과 더불어 업무의 효율성이 떨어지며 집중력이 저하되는 보이지 않는 손실까지 일으키기 때문에 기업 차원의 생산성 감소와 국가 차원의 경쟁력 약화로 이어질 수 있음
- 특히 최근에는 감정노동에 종사하는 근로자들이 심한 스트레스를 호소하고 있는데, 이를 적절하게 해소하지 못하는 경우 우울증이 발생하게 되고, 분노 · 좌절 · 적대감 등을 겪게 되며, 심한 경우 정신질환이나 자살로 이어지기도 함



다양한 건강문제를 일으킬 수 있는 근로자의 우울증에 대해 사회적 관심이 높아지고 있어, 이를 예방하고 관리하기 위한 직업건강 가이드라인의 개발이 필요함

02. 일반현황

1. 우울증의 정의

- 우울증이란 정서적인 기분 변화로부터 병적인 상태에 이르기까지 연속 선상에 있으며, 근심 · 침울감 · 실패감 · 무력감 및 무가치함을 나타내는 정서장애를 말함(Battle, 1979)
 - 우울증은 기분, 생각, 사고과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신 기능이 저하된 상태를 말함(서울아산병원, 2013)
- 우울증이 있는 근로자는 우울하다, 슬프다, 희망이 없다, 낙심했다, 기분이 축 처졌다고 말함
 - 근로자가 풀이 죽은 느낌, 아무런 느낌이 없다거나 초조하다고 얘기하면, 얼굴표정이나 행동을 통해 우울한 기분을 추측할 수 있음

우울증과 우울감
(우울한 기분)을 구분
하는 기준

항 목	우울증	우울감(우울한 기분)
우울한 이유	• 특별히 우울할만한 이유가 없는데도 우울한 기분이 드는 것	• 우울할만한 뚜렷한 이유가 있음
기간	• 우울한 기분이 2주 이상 지속	• 하루 이틀정도 우울했다가 다시 기분이 나아짐
정도	• 우울한 상태가 도를 지나침	• 약한 수준의 우울한 상태
대인관계	• 대인관계가 정상적이지 않음	• 정상적인 대인관계 유지
사회적 기능	• 사회적 기능을 수행하지 못함	• 사회적 기능을 무리없이 수행

※ 출처 : 우종민(2009), 「우울증 카운슬링」

우울증의 유형

유형	특성
주요 우울증	• 흔히 우리가 알고 있는 우울증이 '주요 우울증'임 • 우울증 중에서도 가장 증상이 심한 경우에 해당 • 끝도 없이 빠져드는 우울감을 정신력으로 극복할 수 없는 상태 • 적극적으로 치료하지 않으면 자주 재발하고 만성화 되기 쉬움
기분 부전증	• 주요 우울증보다 증상이 가벼워 일상생활이나 사회 생활을 그럭저럭 유지하는 상태 • 우울하고 불쾌한 기분이 몇 달에서 2년 이상 지속 되기도 함 • 우울함의 정도가 심하지 않아 약을 먹지 않게 되어 오히려 치료가 안되는 경우가 많음
양극성 장애 (조울증)	• 기분의 변동 폭이 크고 심한 증상 • 지나치게 우울하거나 의기소침해지는 울증 상태와, 기분이 과도하게 들뜨거나 자신감에 충만하는 조증 상태가 반복
계절성 기분장애	• 계절을 타면서도 우울증의 특징적인 증상들이 나타나는 경우 • 가을에서 겨울로 넘어갈 즈음 발병했다가 봄이 되면 호전되는 경우가 많음

※ 출처 : 우종민(2009). 「우울증 카운슬링」

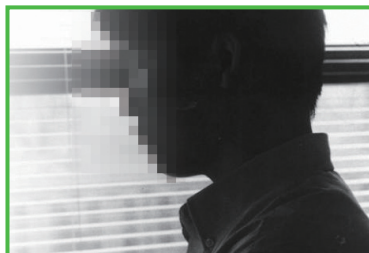


3. 노컷뉴스 (2013-07-04)



직장인 3명 중 2명 '장마우울증 겪는다'

4. 세계일보 (2013-10-06)



천바람 불면 "가을 탄다" '계절성 우울증'?

우울증의 진단 기준(DSM-IV) 체크리스트 안전점검을 위해
체크하세요!

번호	문항	예	아니오
1	거의 매일 또는 하루 종일 우울하고 슬프다		
2	흥미나 즐거움이 눈에 띄게 줄었다		
3	의도하지 않았는데도 체중이 눈에 띄게 줄거나 늘었다		
4	거의 매일 잠을 못 자거나 반대로 잠을 너무 많이 잔다		
5	불안해서 잠시도 가만히 있지 못하거나 몸의 움직임이 느려진다		
6	늘 피곤하고 무기력하다		
7	늘 자기를 못났다고 자책하고 죄책감을 많이 느낀다		
8	집중을 못하며, 어떤 결정을 내리지 못하고 늘 망설인다		
9	자살을 반복적으로 생각하고, 자살하려는 생각이나 계획을 세운다		

※ 진단기준 : 이 중 5개 이상의 증상이 2주일 이상 지속될 경우 (1번과 2번 중 하나는 꼭 포함되어야 함)

우울증의 원인

원인	내용
생물학적 원인	• 우울증은 뇌의 신경전달물질의 불균형으로 인해 발생
유전적 원인	• 우울증은 유전 질환이 아니지만, 우울증이 있는 부모나 형제, 친척이 있다면 우울증에 걸릴 확률은 일반인에 비해 약간 높을 수 있음
생활 및 환경 스트레스	• 사랑하는 사람의 죽음, 이별, 외로움, 실직, 경제적인 걱정과 같은 스트레스가 우울증을 유발하거나 악화시킬 수 있음 • 직장 내 스트레스가 우울증 유발
신체적 질환이나 약물	• 암, 내분비계 질환, 뇌졸중 등 다양한 질환이 우울증 유발

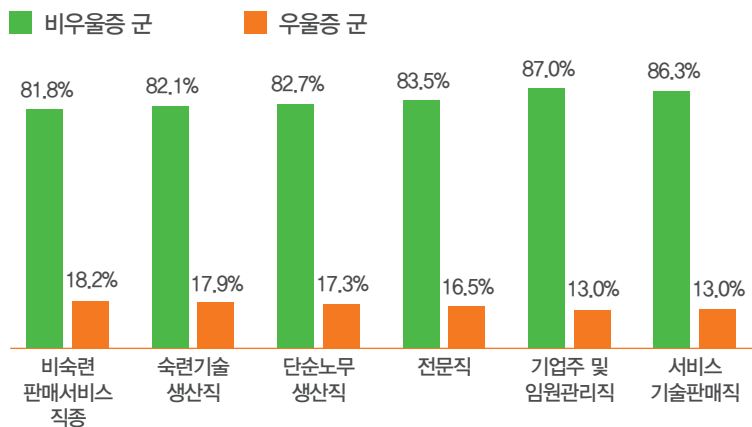
※ 출처 : 보건복지부(2013). 「국가건강정보포털-우울증」

2. 근로자 우울증의 현황 및 특성

근로자의 우울증 발생현황

- 안전보건공단에서 2005년 전국의 50인 이상 사업장 329개 사업장의 근로자 8,522명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과에 의하면, 우울증 위험이 있는 근로자는 15.9%(1,268명)임
- 직종별 특성에 따른 우울증 발생현황
 - 비숙련 판매서비스 직종에서 18.2%로 가장 높았으며, 숙련기술 생산직이 17.9%, 단순노무 생산직이 17.3%이었음
 - 그 다음은 전문직이 16.5%, 서비스 기술 판매직 13.7%, 기업주 및 임원 관리직에서 13.0%로 나타남

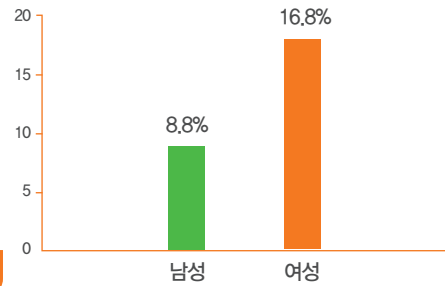
표준직업분류별
우울증 군 분포



※ 안전보건공단(2005). 「한국인 직무스트레스 측정도구의 정확성 및 신뢰성 평가 연구」

■ 근로자의 성별에 따른 우울증 발생현황

- 제4기 국민건강영양조사(2007년~2009년) 결과를 이용하여 우리나라 임금근로자 5,440명의 자료를 분석한 연구에 의하면, 조사대상자의 12.6%가 우울을 경험¹⁾하였다고 응답
- 이 중 남성이 8.8%, 여성이 16.8%로 우울을 호소하는 여성근로자가 2배 가까이 높은 것으로 나타남(조은희, 2012)



근로자의 성별 우울증 경험률

■ 우울증의 질병부담

- 세계질병부담연구(Global Burden of Disease Study)에 의하면 정신 질환으로 인한 부담은 전체 질병부담의 9.7%를 차지하고 있으며,
- 그 중에서도 특히 주요 우울증은 2020년에는 심혈관질환에 이어 두번째로 사회적 부담이 높은 질병이 될 것이라고 추정함

1) 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 경우

3. 관련법령

산업안전보건법

- 사업주는 근로자의 우울증을 예방하기 위하여 안전·보건조치를 하고, 근로자 건강진단 등을 실시해야 함

산업안전보건법의 주요내용

조 항	주요내용
제5조 (사업주의 의무)	• 사업주는 근로자의 신체적 피로와 정신적 스트레스 등으로 인한 건강장해를 예방하고, 근로자의 생명을 지키며 안전 및 보건을 유지·증진해야 하고, 국가의 산재예방정책 준수
제10조 (산재발생 기록, 보고)	• 4일 이상의 요양을 요하는 부상을 입거나 질병에 걸린 근로자가 발생한 때엔 1개월 이내 요양신청서를 근로복지공단에 제출
제12조 (안전·보건표지 부착)	• 사업장의 유해하거나 위험한 시설 및 장소에 대한 경고, 비상시의 조치에 대한 안내, 그 밖에 안전의식의 고취를 위하여 안전·보건 표지를 설치하거나 부착하여야 함
제24조 (보건조치)	• 분진, 밀폐공간작업, 사무실오염, 소음 및 진동, 이상기압, 온·습도, 방사선, 근골격계부담작업, 관리대상화학물질 등에 의한 건강장해를 예방하기 위하여 필요한 조치 실시
제43조 (건강진단)	• 일반건강진단 : 사무직은 2년에 1회, 비사무직은 1년에 1회 • 특수건강진단 : 소음, 분진, 화학물질 노출 근로자

산업안전보건기준에 관한 규칙

- 사업주는 근로자의 우울증을 예방하기 위해 휴게시설을 설치하고, 직무 스트레스 예방조치 등을 실시해야 함

산업안전보건기준에 관한 규칙의 주요내용

조 항	주요내용
제79조 (휴게시설)	• 휴식시간에 이용하도록 휴게시설 설치
제669조 (직무스트레스 예방조치)	• 직무스트레스 요인을 평가하고 근로시간 단축, 장·단기 순환작업 등의 개선대책 마련, 시행

기타 관련법령

- ‘정신보건법’에 의하여 보건복지부장관은 정신질환에 대한 실태조사를 5년마다 실시하도록 되어 있고, 국가정신보건사업계획을 5년마다 수립하도록 되어 있음
 - 정신보건사업의 계획에는 생애주기별 정신건강증진사업, 지역사회 정신보건사업 등이 포함되도록 되어 있음

▶ 정신보건법 제4조의 2(실태조사), 제4조의 3(정신보건사업계획의 수립)

- ‘자살예방 및 생명존중문화 조성을 위한 법률’에 의하여 사업주는 국가 및 지방자치단체가 실시하는 자살예방정책에 적극 협조하여야 하며, 고용하고 있는 근로자의 정신적인 건강 유지를 위하여 필요한 조치를 강구하도록 노력하여야 함
 - 보건복지부장관은 매 5년 마다 자살예방기본계획을 수립해야 하는데 여기에 ‘우울증 및 약물 중독관리 등 정신건강증진’에 대한 내용이 포함되어야 함
 - 30인 이상 규모의 사업주는 자살방지 및 생명존중문화 조성을 위하여 자살예방 상담·교육을 실시할 수 있도록 노력해야 함

▶ 자살예방 및 생명존중문화 조성을 위한 법률 제5조(사업주의 의무), 제7조(자살예방기본계획의 수립), 제17조(자살예방 상담·교육)
 • 같은 법 시행령 제7조(자살예방 상담·교육 실시기관)

- ‘건강검진 실시기준’에 의하여 40세 이상은 생애전환기 건강진단 2차 항목으로 우울증 CES-D 선별검사를 받아야 함

▶ 건강검진 실시기준 (보건복지부 고시 제2013-16호) [별표 2] 생애전환기 건강진단 항목

03. 산업재해 발생현황 및 특성



1. 우울증의 산업재해

연도별 우울증의 산업재해 발생현황

- 최근 3년간 우울증으로 산업재해를 인정받은 근로자수는 2010년 5명, 2011년 7명에서 2012년 14명으로 2배 가까이 증가하였음²⁾

(단위 : 명, %)

구 분	2010년	2011년	2012년
1년 미만	2 (40.0)	1 (14.3)	2 (14.3)
1~3년 미만	1 (20.0)	0 (0.0)	1 (7.1)
3~5년 미만	0 (0.0)	2 (28.6)	3 (21.4)
5년 이상	2 (40.0)	4 (57.1)	8 (57.1)
계	5 (100)	7 (100)	14 (100)

* 고용노동부의 연도별 산업재해 원자료 중 본 연구팀에서 추출한 근로자 우울증의 자료

- 우울증으로 인정받은 산업재해 현황을 살펴보면, 업무상 사고로 약 14~60%, 업무상질병으로 약 40~86% 수준이었음

(단위 : 명, %)

우울증의 업무상 사고 및 업무상 질병 발생현황

항 목	구 분	2010년	2011년	2012년
업무상 사고	부상	1 (20.0)	0 (0.0)	2 (14.3)
	사고 사망	2 (40.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	소계	3 (60.0)	0 (0.0)	2 (14.3)
업무상 질병	업무상질병 이환	1 (20.0)	4 (57.1)	5 (35.7)
	업무상질병 사망	1 (20.0)	3 (42.9)	7 (50.0)
	소계	2 (40.0)	7 (100.0)	12 (85.7)
계		5 (100.0)	7 (100.0)	14 (100.0)

* 고용노동부의 연도별 산업재해 원자료 중 본 연구팀에서 추출한 근로자 우울증의 자료

2) 「산업재해 현황분석」의 산업재해 결과는 질병의 세부원인이 발표되지 않기 때문에 본 연구팀에서 고용노동부의 산업재해 통계자료 원자료를 제공받아 '우울증'과 관련된 자료를 별도로 추출하여 산출하였음. 그 과정에서 발생원인의 분류에 차이가 발생할 수 있으므로 결과 해석에 주의를 요함

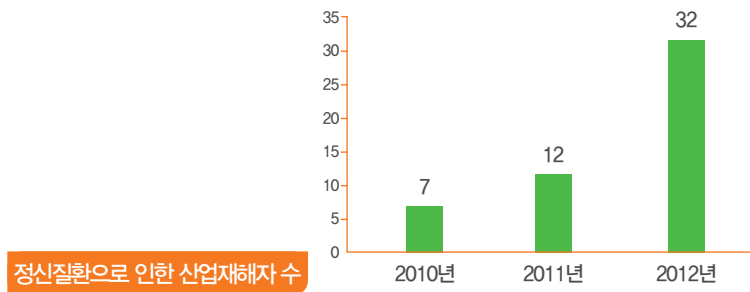
- 우울증을 포함하여 정신질환으로 산업재해 인정을 받은 현황을 살펴 보면, 연도별로 크게 증가하는 경향을 보임

연도별 정신질환으로 인한 산업재해자 수

(단위 : 일)

연 도	2010	2011	2012
정신질환으로 인한 산업재해자 수	7	12	32

※ 출처 : 고용노동부(각년도), 「산업재해 현황분석」



2. 산업재해 사례

우울증으로 인한
산업재해 사례

구 분	발생 과정	예방 대책
사고성 재해 후 우울증 발생	- 주차장 위에서 작업 중 지대가 파손되면서 추락하는 재해를 입고 우울증이 발생하여 요양 치료함 - 예초기 날에 부딪혀서 왼쪽 다리에 큰 상처를 입고 우울하고, 심각한 정신적 충격을 받음	- 사고성 재해 예방대책 수립 - 재해자에 대한 사후관리 및 심리적 지지 시행 - 사고성 재해 예방대책 수립 - 재해자에 대한 사후관리 및 심리적 지지 시행
직장폭력 경험 후 우울증 발생	직장 상사의 언어 폭력으로 명예 퇴직한 후 업무 스트레스에 대한 불안증과 우울증이 발생함	- 직장폭력 예방대책 마련 - 원활한 의사소통 체계 마련
성희롱 당한 후 우울증 발생	직장에서 지속적인 성희롱 및 성추행을 참아왔으나 추행장면이 회상되고 쉽게 놀라고 불면, 우울, 불안해지는 증상 호소	- 바람직한 직장문화 조성 - 성희롱 예방과 대처방법 등을 명시한 업무지침 제공
직무스트레스로 우울증 발생	동료와의 갈등으로 우울증 진단을 받아 퇴직 후 요양하다 투신자살	- 바람직한 직장문화 조성 - 원활한 의사소통 체계 마련
해외 파견 후 우울증 발생	해외 파견 후 공장관리에 따른 막중한 책임감과 외국생활에 의한 환경변화에 적응하지 못해 우울증 진단받음	- 우울증의 조기발견 및 조기대응 - 해외 파견 근로자에 대한 심리적 지원 체계 마련
우울증으로 인한 자살	과중한 업무로 스트레스 받은 후 적응장애 진단받고 병가 휴무 중 상태 악화되어 스스로 목숨을 끊음	- 특정인에게 업무가 가중되거나 책임이 집중되지 않도록 함 - 근로자의 자살예방대책 마련
감정노동으로 우울증 발생	주민들의 민원과 누적된 스트레스로 사직하고, 이후 가슴이 답답하고 불안한 증상으로 투신자살함	- 원활한 의사소통 체계 마련 - 감정노동 근로자에 대한 심리적 지원 체계 마련

04. 근로자 우울증의 유해 · 위험요인

1.

작업환경 요인

물리적 환경

- 근로자가 근무하는 작업장의 물리적 환경이 근로자 우울증에 영향을 미칠 수 있음
 - 작업의 위험성, 공기오염, 신체부담 작업 등이 주요한 요인임

우울증을 일으키는 직장문화

- 덴마크 오르후스대학의 임상의학학과 연구팀이 발표한 자료에 의하면, 직장인 우울증의 원인은 '짜증나는 상사'나 '불평등한 직장환경'이라고 함
- 근로자에게 스트레스와 우울증을 일으키는 직장문화 요인은 다음과 같음
 - 경험이 중시되는 업무로 인해 선배의 지나친 권위의식이 있음
 - 여성의 경우 성차별을 받을 수 있음
 - 외모와 연령, 결혼여부에 따라 차별을 받음
 - 상사나 동료로부터 성희롱을 받는 경우가 있음

2. **작업조건 요인** **직무스트레스**

■ 과도한 직무요구

- 긴박한 상황에서 시간적 압박이 있음
- 일이 바빠서 휴식시간을 내기가 어려움
- 강한 노동강도, 장시간 근무를 해야 함
- 동시에 같이 일하는 사람과 보조를 맞추어야 함
- 많은 일을 짧은 시간에 해야 함



현장의 소리

“물품을 생산하여 다른 기업으로 납품하게 되는데 우리 회사에서 생산한 물품의 품질에 문제가 생겼을 경우 그것을 해결하기 위해 스트레스를 많이 받을 수 밖에 없죠”

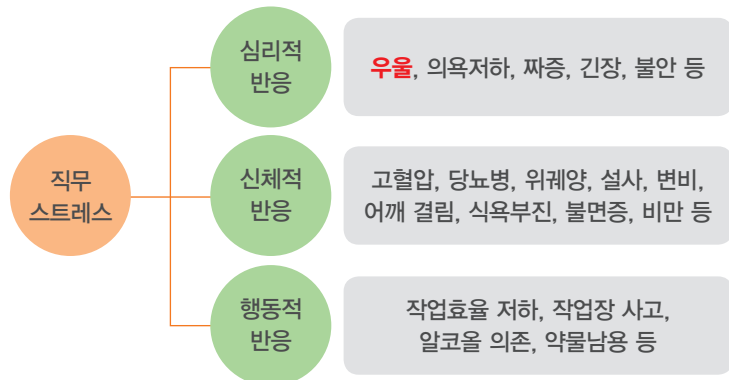
■ 관계갈등

- 같이 작업하는 동료와 업무량이나 일의 순서를 조율해야 하기 때문에 동료들 간에 갈등이 생길 수 있음
- 업무에 대한 요령 및 필요한 지식과 경험을 쌓을 때까지 갈등이 생기기 쉬움
- 업무가 다른 직원들 간의 의사소통에 어려움이 발생할 수 있음
- 직장상사로부터 지적을 받거나 혼나는 일이 많음

‘현장의 소리’는 본 연구팀이 2013년 9월 근로자들을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시한 결과임

- 직무불안정
 - 실직에 대한 염려가 있음
 - 비정규직으로 고용이 불안정함
 - 장기간 근속하여도 호봉체계가 없고, 임시직으로 있음
- 조직체계
 - 공식적인 조직체계나 지위가 없음
 - 일상적인 감독이나 지시가 없고 모든 업무를 알아서 해야 함
 - 감독자가 아닌 다른 사람들에게 상충되는 지시를 받음
 - 부하직원의 잦은 교체로 매번 새로 일을 가르쳐야 함
- 보상 부적절
 - 업무량에 비해 보상이 적음
 - 승진의 기회가 적음
 - 작업내용이나 숙련도가 고려되지 않는 보상체계
 - 자기개발과 발전을 기대하기 어려움
 - 근로자에 대한 복지정책이 잘 안되어 있음

직무스트레스에 대한 반응



감정노동

- 한국직업능력개발원(2013)에서는 감정노동을 많이 수행하는 30개 직종을 제시하였는데,
 - 홍보도우미, 콜센터 상담원, 음식서비스 종사원, 판매직, 보건의료 종사원 등이 포함됨



'감정노동(emotional labor)'이란 직업상 고객을 대할 때 자신의 감정이 좋거나, 슬프거나, 화나는 상황이 있더라도 회사의 요구대로 친절하게 고객에게 응대해야 하는 업무

- 고객이 비합리적인 요구를 하거나 무례하게 대해도 따지거나 맞대응하지 못하고 친절하게 대하도록 강요받는 감정노동을 하게 되면,
 - 이로 인해 스트레스와 감정적 소진을 경험하게 되고, 직무만족도를 낮추고, 우울과 같은 부정적인 건강증상을 유발할 수 있음
- 서비스직 종사원 3,096명을 대상으로 감정노동 후유증 실태를 조사한 결과 심리상담이나 정신과 치료가 필요한 우울증 증세를 겪고 있는 대상자가 26.6%로 조사됨(민주노총, 2010)



현장의
소리

민원인들의 폭언과 욕설을 듣고 스트레스를 받아 화장실에서 운 적이 한두 번이 아니예요

직장 폭력

- Rosenstock(1996)은 직장 내 폭력을 ‘직장에서 혹은 업무와 관련하여 다른 사람에 대해 이루어지는 폭력적 행동으로 육체적 공격과 공격의 위협을 포함하는 것’으로 정의함
- 국제노동기구(ILO)에서는 32개국 근로자를 대상으로 작성한 직장폭력 보고서에서 직장에서 발생가능한 대표적인 폭력 유형으로 상해, 해고 위협, 스트레스 등과 물리적인 폭력을 들었으며,
 - 최근에는 성희롱이나 동료들의 집단 따돌림 등의 정신적인 폭력이 증가하고 있다고 하였음
- 우리나라에서는 서비스직에 종사하는 근로자가 많아지면서 감정노동을 수행하는 근로자들이 증가하고 있는데,
 - 감정노동을 수행하는 근로자들은 업무 수행과정에서 고객들로부터 욕설, 모욕, 고함 등의 언어적 폭력이나 신체적 폭력을 많이 경험하는 것으로 나타남
- 직장폭력의 위험에 가장 노출 빈도가 높은 집단으로는 택시운전사, 보건 및 의료종사자, 외국인 근로자, 교사, 사회복지사, 심야 근무자 등을 들 수 있는데,
 - 직장 내에서 폭력이나 악자 괴롭힘을 당한 사람에게서 우울증이 많이 나타나고 있으며, 불안감, 정서적 불안정도 높게 나타남

야간근무 및 교대근무

■ 생체주기의 변화 및 일주기 리듬의 교란

- 야간·교대작업은 신체가 원하지 않는 야간에 일을 하고 주간에 잠을 잡으로써 생체주기의 변화를 가져옴
- 그 결과 인체의 호르몬·대사작용·세포증식·인지적 기능 등에 영향을 미쳐 만성적인 피로와 수면장애·각종 암 발생 등의 여러 가지 건강상의 문제를 일으킴



‘야간근무’란 근로기준법 제56조(연장·야간 및 휴일 근로)에 의하여 오후 10시부터 오전 6시사이의 사이에 일하는 것을 말함

■ 사회생활의 어려움

- 사회관계를 유지하기 어렵고, 취미생활이나 동호회 활동을 수행하기 어려우며, 대인관계가 지속되지 못해 인간관계가 단절되며, 의사소통의 장애가 발생하여 우울증 등이 생길 수 있음



현장의 소리

“저도 우울증까지는 아니지만 우울감을 느껴본 적이 많았어요. 밤에 출근할 때, 근무를 하면서, 남들은 퇴근하지만 저는 출근하니까. 집에 가족들은 TV 보면서 편안한 저녁을 보내는데, 나는 지금 출근을 하는구나하는 생각에 스트레스들이 있죠. 가족에 대한 괴리감, 내 삶에 대한 괴리감들이 생기면서 오는 우울감들이 많이 피곤한 것과는 다르게 오래갔어요.”

3. 건강문제 요인

불건강한 생활습관

- 알콜 섭취량 증가, 흡연, 운동부족, 체중 증가 등의 불건강한 생활습관을 갖는 근로자에게서 우울증의 증상이 많이 나타날 수 있음

우울증의 주요 증상

- 지속적인 우울감
- 의욕 저하, 흥미의 저하
- 불면증 등 수면장애
- 식욕 저하 또는 식욕증가와 관련된 체중변화
- 주의집중력 저하
- 부정적 사고, 무가치감, 지나친 죄책감
- 일상생활 기능의 저하, 생산성 저하, 가족 갈등, 이혼 등

업무로 인해 발생한 건강증상

- 업무로 인해 발생한 건강증상 중 두통(11.2%), 위통 및 복통(6.7%), 불면증(5.1%), 불안(4.6%), 우울(3.4%) 등의 정신건강 문제 호소

우울증의 병태생리적 특성

- 우울증은 우리 몸에서 기분을 좋게 하는 신경전달물질이 부족하기 때문
- 우리 뇌에서는 세로토닌, 도파민, 노르에피네프린 등 감정을 조절하는 화학물질이 생성되는데, 이 물질의 생성과정에 이상이 생기면 우울증에 빠지게 됨

불면증의 증상

구분	증상
초기	• 걱정거리가 생겨 일시적으로 잠을 이루지 못한다 • 쉽게 잠들지 못하지만 잠이 들면 대개 아침까지 잔다
중기	• 잠이 들었다가도 이유 없이 깬다 • 한 번 깨면 쉽게 잠들지 못하고 30분 이상 뒤척인다
말기	• 잠이 들어도 일찍 깨서 다시 잠들지 못한다 • 뜯 눈으로 밤을 새우고 낮에는 멍해서 일에 지장이 많다

* 불면증 중기나 말기는 우울증과 관련이 많음



불안장애

- 만성적으로 걱정, 근심이 많은 병
- 안절부절 못함, 쉽게 피로해짐, 집중이 곤란하거나 머리가 멍해짐, 과민한 기분상태, 근육긴장, 수면장애 등의 증상이 나타남
- 공황장애 : 특별한 이유가 없는데도 갑자기 격렬한 걱정이 일어나며 강한 두려움에 휩싸이는 불안장애

4.

사고관련 요인

자살생각 및 자살충동

- 우울과 자살은 가장 밀접한 관련성이 있음
- 우울증을 경험한 사람들이 자살충동, 자살시도를 하게 됨
- 심한 우울증은 자살에 대한 반복적인 생각과 여러 번의 자살시도를 일으키는 요인임

자살 기도자 35.8% 우울장애 경험

- 2010년 기준 우리나라의 연간 자살자 15,566명(인구 10만명당 31.2명)
 - 자살은 국내사망원인 4위(6.1%)
 - ※ 암(28.2%), 뇌혈관질환(10.4%), 심장질환(9.2%)
- 2011년 보건복지부 전국 정신질환실태 역학조사 결과
 - 국내 일반 인구에서 주요우울장애의 평생유병률은 6.7%(15명 중 1명)
 - 심각한 자살생각을 한 적이 있는 경우의 24.9%가 주요우울장애 경험
 - 자살기도를 한 적이 있는 경우의 35.8%가 주요우울장애 경험
 - 지난 1년간 자살기도를 한 적이 있는 경우의 40%가 주요우울장애 경험

05. 유해 · 위험요인 관리방안



1. **작업환경 관리** **물리적 환경개선**

- 쾌적한 환경 조성
 - 온열, 소음, 조명 등을 적절하게 관리
 - 분진, 화학물질 등 인체에 유해한 환경원 격리
 - 직장의 간접흡연 방지
 - 위생설비와 휴게시설 개선
- 원활한 작업순서 준수
 - 물품과 자재 취급방법을 일하기 쉽게 배치
 - 개인별 작업장소를 일하기 쉽도록 배치
 - 작업지시나 표시내용을 알기 쉽도록 작성
 - 반복, 과밀도, 단조로운 작업 개선
 - 작업 실수 방지책을 다방면적으로 강구
- 적절한 시간과 공간 제공
 - 근무 중 근로자가 휴식을 취할 수 있는 시간과 공간 제공
 - 야간 근무 시 휴식과 수면을 취할 수 있는 공간 마련
 - 근로자가 이용할 수 있는 운동시설을 설치하거나 외부시설 확보
 - 장시간 서서 일하는 경우 의자를 비치하여 휴식을 취할 수 있도록 함

직장문화 개선

■ 바람직한 직장문화 조성

- 근무 장소에서 업무를 수행하는데 실질적인 도움과 정서적인 지원을 해 줄 수 있는 체계를 마련하고, 상호작용할 수 있도록 함
- 근로자의 근무 중 발생하는 문제들에 대해 주의를 기울여 듣고 긍정적이고 적극적으로 반응함
- 동료간의 정기적인 만남을 주선하여, 서로 배우고 경험을 공유하며, 어려운 일이 있을 때 서로 지지가 이루어지도록 함
- 업무의 범위, 업무시간, 안전수칙, 성희롱의 예방과 대처방법 등을 명시한 업무지침을 근로자에게 제공함
- 근로자가 여성의 경우 연령이 많고, 기혼이고, 외모가 뛰어나지 않고, 고용형태가 비정규직이라는 이유로 차별 받지 않도록 관리함

■ 일상관리를 위한 관리자 지침

- 우울증 예방은 갑자기 하려고 한다고 해서 간단하게 되는 것이 아니므로, 평상시부터 근로자의 업무관리와 건강에 대해 배려함
- 근로자를 이해하고 필요한 사람으로 인정하는 것이 기본임
- 근로자가 무엇이든 상담할 수 있고 의견을 말하기 쉬운 분위기를 만들도록 함
- 일이나 미팅, 면담, 친목회 등을 통해 근로자의 이야기를 잘 들어주고 (경청), 여러 기회를 통해 근로자의 성격이나 생각을 이해해 두어야 함

※ 출처 : 안전보건공단(2011). 「근로자의 우울증 예방을 위한 관리감독자용 지침」

2. **작업조건 관리** **직무스트레스 관리**

■ 직무요구 해소

- 특정인에게 업무가 가중되거나 책임이 집중되지 않도록 조정함
- 업무에 대한 요구는 개인의 능력이나 자원과 일치하도록 함
- 근로자의 취미와 적성에 맞으며, 자신이 가지고 있는 기술을 사용할 수 있는 기회가 제공되도록 하며, 근로자의 취미와 기술을 고려한 작업 배치가 이루어지도록 함
- 신규 직원이 업무에 빨리 적응할 수 있도록 멘토링 제도를 활성화하여 기술적인 지식의 전달 및 심리적, 사회적인 지원도 받을 수 있도록 함
- 개인의 적성에 맞는 부서에 배치하고, 배치된 부서에 적응하지 못할 경우 신속하게 부서전환 함

■ 직무자율성 강화

- 업무일정 조정 시 근로자의 의견을 반영하고, 필요시 업무 일정을 변경할 수 있도록 함
- 근로자의 업무에 영향을 미치는 회사의 조치나 결정에 대하여 근로자가 의견을 낼 수 있는 기회를 제공함



■ 원활한 의사소통 체계 마련

- 회의, 집담회, 개별상담, 회식과 같은 여러 기회를 마련하여 부서 간의 의사소통 기회를 마련함
- 상사, 동료, 부하직원들간 의사소통이 이루어질 수 있는 기회제공
 - 부서장은 부하직원들의 성격, 행동 기타 특징을 파악하고, 평상시와 다른 사소한 변화가 발생할 경우 신속히 대처할 수 있도록 함
- 평소 업무 중에 부하직원에 대한 관심을 표현하고 신뢰관계를 구축함으로써 부하직원이 애로사항이 있을 경우 쉽게 상담할 수 있는 관계를 형성함
- 상사나 동료, 부하직원과 의사소통할 수 있는 채널을 마련함
- 관리감독자와 정기적인 회의를 하여 업무상의 어려움이나 요구사항을 파악할 수 있도록 함
- 사업주와 근로자간에 면담 또는 전화로 정기적인 소통이 이루어지도록 하여 불만이나 요구사항이 전달되도록 함

직무스트레스 증상완화법

방 법	내 용
자기관찰	원인이 된 스트레스를 알아내기 위하여 문제 상황에 대한 자신의 반응양상을 일일 행동기록지에 적는 것
근육이완법	근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 해소하는 단계적인 훈련 실시
복식호흡	양손을 아랫배에 대고 천천히 숨을 들이마시고 내쉬 (코나 목으로 호흡하는 것이 아니라 아랫배를 이용하여 숨을 쉼)
긍정적으로 생각하기	어쩔 수 없는 상황이라면 즐겁게 받아들이고, 해야 하는 일을 즐겁게 하도록 긍정적인 생각 갖기
자신의 감정 털어놓기	화가 났을 때 마음에 쌓아 두지 않고, 글을 쓰거나 낙서를 해서 자기감정 표출
자기 주장훈련	다른 사람을 비난하거나 불쾌하게 만들지 않으면서 자신의 욕구나 생각, 감정 등을 명확히 주장하는 방법 훈련

※ 정혜선 등(2011), 「여성근로자의 보건관리 매뉴얼 개발 연구」

감정노동 관리

■ 근무환경 개선

- 업무시간 전 · 중 · 후 스트레칭 체조 실시
- 적절한 휴식시간과 휴게시설 확보
- 근로자 심리적지지 프로그램 운영
- 고객 응대 표준지침 작성
- 심리 상담실이나 고충처리전담기구 상시 운영
- 고객의 입장만 전달하는 것이 아니라 근로자의 입장도 고려하여 서로의 의견 차이를 중재할 수 있는 직장 내 분위기 조성
- 근로자와의 대화, 면담 등을 통해 적정 서비스에 대한 기준 마련
- 동료들이 돕고 지원할 수 있는 친목모임 활성화, 지지그룹 형성

■ 고객과의 갈등발생 시 조치

- 인격적 모욕과 폭언, 성희롱 경험 시 대처 매뉴얼 비치
- 고객과의 갈등 시 대처방안에 대한 교육 강화
- 고객 욕설 및 폭언 등이 심한 경우 업무를 중지할 수 있도록 함

개인적 관리방안

방 법	내 용
적응하기	‘나를 일부러 무시하려고 한 것은 아니야’하며 고객의 입장을 이해하려고 노력
일과 나와의 분리	‘나는 지금 연극을 하고 있어. 나는 일 때문에 다른 사람이 되는 거야’하며 자신과 업무를 분리하여 생각
스스로 격려하기	스스로 위로하고 격려하는 자기 암시나 혼잣말 하기
분노 조절 훈련	심호흡, 자극 피하기, 관심 바꾸기, 용서를 통한 해소로 분노가 쌓이지 않도록 노력
생각 멈추기	‘그만’ 하며 생각을 멈추거나 긍정적으로 생각

※ 정혜선 등(2011), 「여성근로자의 보건관리 매뉴얼 개발 연구」

직장폭력 예방

■ 조직적 관리방안

- 직장 내의 욕설, 폭언, 폭행, 언어적 위협 등에 대한 엄격한 규정 마련
- 눈에 잘 띄는 곳에 폭력방지 홍보물을 게시하고 공감대 형성
- 직장 내 욕설, 폭언, 성희롱 방지를 위한 사업주의 적극적인 노력과 의지를 보여주는 캠페인 전개
- 근로자가 폭력 행위 신고 시 불이익이나 보복이 없도록 조치
- 폭력사건의 신속한 보고 및 위험을 없애거나 줄이는 방안 강구
- 직장폭력 예방을 위한 근로자, 관리자, 책임자 교육
- 폭력 및 성희롱 사례의 유형과 대처방법을 담은 교육자료 제공

■ 근로자에 대한 폭력예방 교육내용

- 공격 등 폭력행동 및 상황에 대한 빠른 인지 방법
- 폭력상황 또는 공격적 행동, 분노를 감소시키는 방법
- 비상경보 및 연락체계 수립 및 신속한 연락방법
- 공격적인 사람과 폭력상황에 침착하게 대처하는 방법
- 폭력사건을 보고하고 기록을 유지하기 위한 절차 및 방법
- 의학적 치료와 상담을 받기 위한 절차, 폭력 사건과 손상 후 보상 및 법적 조치 등에 관한 사항 등

■ 피해자를 위한 심리상담

- 고객이나 동료직원으로부터 심한 욕설이나 폭행, 성적 피해를 당했을 때 충분한 휴식을 취하게 함
- 마음의 안정을 취하게 하며 24시간 내에 보건관리자나 심리상담사 등으로부터 상담을 받도록 함

야간근무 및 교대근무 관리

■ 조직적 관리방안

- 불규칙한 교대가 이루어지지 않게 함
- 비정기적인 근무일정으로 수면부족과 피로가 발생하지 않도록 함
- 야간작업은 연속하여 4일을 넘기지 않도록 함
- 야간반 근무를 모두 마친 후 다음 근무에 들어가기 전에는 최소 24시간 이상 휴식을 취하도록 함
- 교대근무를 해야 하는 경우에는 순환빈도가 안정적으로 계획되고 이를 근로자에게 미리 알려 근로자가 교대일정에 맞게 생활계획을 세울 수 있도록 함
- 주중에 쉬는 것보다는 주말에 쉬도록 하는 것이 좋으며, 하루씩 띄어 쉬는 것보다는 주말에 이틀 연속해서 쉬도록 함

■ 개인적 관리방안

- 건강상 이상이 있는 경우 의학적 검사를 시행함
- 체중이 한달 사이 3kg 이상 감소 시에는 건강진단을 받도록 함
- 식사는 빠짐없이 규칙적으로 하고, 과식을 하지 않도록 주의함
- 야간교대 근무 동안 토막잠을 취하여 피로를 줄임
- 정신적 스트레스를 해소함

3. 건강문제 관리

건강생활습관 형성

■ 규칙적 운동

- 운동은 기분을 좋게 하는 엔돌핀의 분비를 촉진시키고, 긴장을 완화해 주기 때문에 우울한 기분을 감소시킴



5.



다리의 피로를 푸는 체조

6.



허리의 통증을 줄이는 자세

■ 금연

- 오랫동안 담배를 피운 사람은 담배를 안 피우는 사람에 비해 우울증에 걸릴 가능성이 2배 이상 높음

■ 올바른 식습관 유지

- 세로토닌의 분비를 촉진하여 먹으면 기분이 좋아지는 음식들을 섭취함 (고등어 · 연어 · 참치 등의 생선, 양배추, 호도, 감자 등)
- 카페인 많이 든 커피, 차, 콜라, 초콜릿 등의 섭취 감소

사무실의
스트레칭 체조

근무 시작 전 · 후 꼭! 스트레칭을 실시하세요~

스트레칭이란

근육을 천천히 늘려 주는 스트레칭은 근육의 긴장을 풀어 주고 피의 흐름을 촉진시켜 심신의 긴장을 푸는 데 효과적입니다.



간단한 체조

어깨 올렸다 내리기

어깨를 올렸다가 잠시 멈춘 뒤 숨을 뱃으면서 힘을 빼고 가볍게 내린다



마사지

목

엄지손가락 이외의 네 손가락으로 머리를 잡고 엄지손가락으로 목을 누르듯 마사지한다



스트레칭

등

양손을 깎지 끼고 앞으로 편 뒤 배꼽을 보듯이 숙여 등을 구부린다



간단한 체조

목 돌리기



스트레칭

허리

허리를 펴고 몸을 뒤로 돌려 등받이를 잡는다



스트레칭

상반신

양손을 깎지 끼고 위로 늘려 주면서 가슴을 편다



우울증의 조기발견 및 조기 대응

■ 우울증의 조기증상(주위에서 알아차릴 수 있는 변화)

- 이전과 비교해 표정이 어둡고 힘이 없음
- 일의 능률저하
- 적극성과 결단력 저하
- 평범한 실수나 사고 증가(주의력 저하)
- 지각, 결근, 조퇴의 증가
- 주위 사람들과의 대화나 교류 감소
- 여러 가지 신체증상(두통, 현기증, 권태감, 근육통, 관절통 등) 호소

※ KOSHA GUIDE (H-37-2011), 「근로자의 우울증 예방을 위한 관리감독자용 지침」

■ 우울증의 조기대응

- 일상 업무의 수행이 곤란하거나, 수면장애가 심한 경우, 신체 증상이 심한 경우, 표정과 행동이 이전과 명백하게 달라진 경우는 치료가 필요함
- 휴식이나 치료가 필요하다고 생각되는 경우는 편하게 쉴 수 있는 환경(혼자 사는 경우라면 가족과 함께 하는 등)을 만들어 충분한 기간동안 쉬는 것이 좋음



7.



의자가 비치된 휴식공간

8.



수면을 취할 수 있는 휴식공간

■ 우울증 치료를 고려해야 하는 경우

- 우울 증상이 2주 이상 지속
- 식욕과 수면 문제가 심각 : 입맛이 없어서 전혀 식사를 못하거나 잠을 거의 못 자는 등 식욕과 수면 문제가 심각하다는 것은 약물치료가 필요한 상태임을 의미
- 주관적 고통이 심함 : 스스로 느끼기에 우울증으로 인한 정신적 고통을 견디기 힘들다고 느껴지는 경우
- 사회적, 직업적 역할 수행에 심각한 지장이 있음 : 여러 가지 일이 잘 안 될까 봐 걱정은 많이 하면서 정작 그 일을 해결하기 위한 실행능력은 매우 떨어지는 것이 특징적
- 환각과 망상이 동반되는 경우
- 자살 사고가 지속되는 경우

우울증의 약물요법

종 류	내 용
항우울제	• 세로토닌에 작용하는 약물 • 뇌신경에 작용하여 세로토닌을 증가시키고 수용체 수를 정상화시켜 우울증을 치료하는 약 • 항우울제는 효과가 서서히 나타나지만 내성과 의존성이 없음 • 치료 초기에 입이 마르거나, 변비, 기립성 저혈압 등의 부작용이 나타날 수 있음
수면제	• 불면증이 심한 경우 일시적으로 수면제 사용
항불안제	• 불안증 동반 시 불안증 치료를 위해 우울증의 급성기 치료에 사용

※ 출처 : 보건복지부(2013), 「국가건강정보포털-우울증」

우울증과 관련된 질환의 관리

- 불면증을 해소하는 방법
 - 정해진 시간에 잠자리에 들고, 정해진 시간에 일어남
 - 잠자리에 들기 3~4시간 전에는 음식이나 술을 마시지 않음
 - 잠자리에 들기 전 가벼운 스트레칭으로 근육을 이완시킴
 - 낮잠을 자지 않음
 - 저녁 시간 이후에는 카페인과 담배를 하지 않음
 - 잠을 자는 공간은 적당한 온도와 습도를 유지함
- 불안장애
 - 생각의 패턴을 바꾸고, 걱정을 줄이는 방법을 익힘
 - 명상과 심호흡으로 신체의 긴장을 풀고 마음을 편안히 함
 - 만성적인 걱정으로 시달리는 사람은 문제해결능력이 부족하므로, 계획 세우기를 통해 걱정이나 염려를 해소할 수 있는 방법을 찾음
 - 불안해하는 근로자를 이해해주고 지지해주는 태도가 필요

우울증을 극복하는 방법

- 매일 10분 이상 햇빛을 쬐면 기분을 좋게 하는 세로토닌의 분비가 활성화되어 우울증 해소에 도움이 됨
- 우울할 때 아무런 노력을 하지 않으면 더 우울해지므로 자기만의 기분 좋아지는 목록을 만들어서 하루 한가지씩 기분 좋아지는 일을 함
- 느리고 깊은 복식호흡으로 몸과 마음의 긴장을 풀어 줌
- 모든 일을 긍정적으로 생각하는 훈련을 하여 부정적인 사고방식을 없애는 것이 필요함

근육이완법

근육이완법은 근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 인식하고 이를 해소하는 단계적인 훈련을 말한다. 이 방법을 통하여 근육의 이완이 이루어지면 자율신경 활성도가 낮아지게 되며 불안이나 스트레스 수준이 감소하게 된다.

■ STEP 1

가능한 편안한 자세로, 이완요법이 끝날 때까지 계속 복식호흡을 한다.

■ STEP 2

손→팔→얼굴→목→어깨→가슴→배→등→다리→발 순으로 신체를 긴장시키고 이완시키는 것을 반복한다. 긴장은 10초 정도, 이완은 50초 정도 실시하고 동일한 신체부위를 3~5회 반복한다.

- 손 : 주먹을 세게 쥐었다가 힘을 쭉 빼기를 반복한다.
- 팔 : 굽혀서 힘을 주었다가 긴장을 풀며 축 떨어뜨리기를 반복한다.
- 얼굴 : 이마에 주름을 만든 후 힘을 뺀다. 양미간에 주름을 만든 후 힘을 뺀다.
- 목 : 머리를 뒤로 젖혔다가 목의 힘을 뺀다.
- 어깨 : 힘껏 움츠렸다 힘을 쭉 뺀다.
- 가슴 : 가슴의 가운데부터 시작하여 가슴 위, 아래 부위에 집중적으로 힘을 준다.
- 배 : 배꼽 주위부터 서서히 근육에 긴장을 준 후 천천히 힘을 뺀다.
- 등 : 상체를 약간 앞으로 기울인 상태에서 양팔을 구부려 팔꿈치를 위로 올리고 팔꿈치를 최대한 뒤로 젖혀 긴장을 준 후 천천히 힘을 뺀다.
- 다리 : 왼쪽 다리를 쭉 편 후 발가락이 안쪽을 향하도록 한 상태에서 다리 전체에 힘을 준 후 천천히 힘을 뺀다. 오른쪽 다리도 이와 같은 방법으로 한다.
- 발 : 발목을 앞으로 세게 구부리며 당긴 다음 천천히 풀어준다.

※ 출처 : 정혜선 등(2011). 「여성근로자의 보건관리 매뉴얼 개발 연구」

호흡이완법 (복식호흡)

■ STEP 1

편안한 자세로 앉거나 누워서 몸을 좌우로 부드럽게 움직여 몸과 마음을 편안히 이완시킨다.

■ STEP 2

몸이 이완되면 온몸이 환한 빛으로 감싸였다고 상상하면서 그 편안함과 행복감을 느낀다.(20분간)

■ STEP 3

복식호흡을 5분간 하고 마무리 한다. 복식호흡은 양손을 아랫배에 대고 천천히 숨을 들이마시고 내쉬는데, 이 때 코나 목으로 호흡하는 것이 아니라 아랫배를 이용해 숨을 쉬는 것이다. 배 전체가 앞으로 볼록하게 나올 수 있도록 숨을 들이쉬고 내쉰다.

※ 출처 : 정혜선 등(2011). 「여성근로자의 보건관리 매뉴얼 개발 연구」

4. 사고요인 관리 **자살예방을 위한 관리내용**

- 근로자 정신건강관리에 도움이 되는 관리방법 교육
- 우울 및 자살 예방에 관한 홍보 자료 제공
- 정보통신 등 다양한 매체를 이용하여 자살예방체계 구축
- 자살위험자 및 자살시도자의 발견 · 치료 및 사후관리
- 자살 관련 상담 실시
- 가족, 직장동료, 친구 등의 지지적인 관계 형성

※ 출처 : 보건복지가족부(2009), 「제2차 자살예방종합대책(2009~2013)」

자살충동을 극복하는 방법

- 자살충동과 행동은 대체적으로 일시적으로 나타나는 현상이므로 그러한 상황에 대비해 미리 준비한다면 자살 충동이 일어나더라도 극단적인 선택을 막을 수 있음
- 자살충동이 일어날 때는 일단 충동을 지연시키는 것이 중요함
- 충동을 지연시키는 가장 좋은 방법은 혼자 힘들어 하지 말고, 다른 누군가에게 도움을 청하는 것임
- 평소에 마음을 털어놓을 수 있는 사람을 만듦
- 우울증인 사람들이 자살충동을 느끼는 것은 문제를 해결할 능력이 부족하기 때문
- 자살은 문제를 해결하는 것이 아니라 회피하는 것이며, 죽는다고 문제가 없어지는 것은 아니므로 죽음 이외에 문제를 해결할 수 있는 다른 방법을 찾도록 노력하는 것이 필요함

부록1

「근로자 우울증」 관련 고용노동부 예규 및 고시

구 분	번 호	제 목
고용노동부 예규	제37호(2012)	근로자 건강진단 관리규정
고용노동부 고시	제2012-104호	사업장 위험성평가에 관한 지침
	제2012-71호	사무실 공기관리 지침
	제2012-63호	산업안전·보건교육규정
	제2012-35호	근로자 건강진단 실시기준
	제2012-12호	산업재해예방시설자금 융자 및 보조지원사업 운영규정
	제2011-38호	근골격계부담작업의 범위
	제2011-25호	작업환경측정 및 정도관리규정
	제2010-35호	사업장에서의 근로자 건강증진활동 지침
	제2008-43호	뇌혈관질환 또는 심장질환 및 근골격계질환의 업무상 질병 인정여부 결정에 필요한 사항

「근로자 우울증」 관련 KOSHA GUIDE

구 분	번 호	제 목
KOSHA GUIDE	H-1-2012	직장에서의 뇌심혈관질환 예방을 위한 발병위험도평가 및 사후관리지침
	H-4-2012	일반건강진단결과에 따른 사후관리 지침
	H-34-2012	감정노동에 따른 직무스트레스 예방 지침
	H-57-2012	현장 응급처치의 원칙 및 관리지침
	H-59-2012	현장 인공호흡 및 심폐소생술 시행 지침
	H-67-2012	직무스트레스요인 측정 지침
	H-91-2012	피로도 평가 및 관리지침
	H-22-2011	교대작업자의 보건관리지침
	H-31-2011	콜센터 근로자의 직무스트레스 관리 지침
	H-37-2011	근로자의 우울증 예방을 위한 관리감독자용 지침
	H-39-2011	직무스트레스 자기관리를 위한 근로자용 지침
	H-40-2011	사업장 직무스트레스 예방 프로그램
	H-47-2011	장시간 근로자 보건관리 지침
	G-72-2011	근로자 안전보건 상담에 관한 기술지침

* 안전보건공단 홈페이지(<http://www.kosha.or.kr>)로 들어가 상단의 '정보마당' 메뉴에서 '안전보건기술지침(GUIDE)'을 클릭하시면 상세한 정보를 볼 수 있음

부록3

「근로자 우울증」 유관단체 명단

단체명	소재지	홈페이지	대표전화
한국직무스트레스학회	서울시 서초구 반포동 505 서울성모병원 정신건강의학과	www.jobstress.kr	—
한국 EAP 협회	서울시 구로구 구로동 188-5 602-1호 키콕스벤처센터	www.keapa.co.kr	02-2261-0140
한국산업간호협회	서울시 마포구 용강동 51-5 영우빌딩 4층	www.kaohn.or.kr	02-716-9030
우울증 임상연구센터	서울시 영등포구 영등포동 62	www.smileagain.or.kr	02-3779-2335
중앙자살예방센터	서울시 송파구 방이동 180-4 제일빌딩 4층	www.spckorea.or.kr	02-2203-0053
인제대학교 스트레스센터	서울 중구 저동 2가 64 서울백병원 인당관 608	www.stresscenter.or.kr	02-2266-6366
대한 우울·조울병 학회	서울 중구 저동 2가 85번지 서울백병원 정신과 의국	www.ksdb.or.kr/ network	02-2270-0941

연구진

- 연구 기관 : 가톨릭대학교 산학협력단
- 연구책임자 : 정 혜 선 (교수, 가톨릭대학교 의과대학)
- 연구 원 : 서 기 순 (교수, 혜천대학교 간호학부)
- 연구보조원 : 최 은 희 (강사, 백석대학교 간호학과)
김 경 진 (박사과정, 가톨릭대학교 대학원)
이 지 선 (석사과정, 가톨릭대학교 보건대학원)
이 현 주 (박사과정, 가톨릭대학교 대학원)
박 정 윤 (연구원, 가톨릭대학교 보건대학원)

연구기간

2013. 4. ~ 12.

「근로자 우울증」 직업건강 가이드라인

- 발 행 일 : 2013년 12월
- 발 행 인 : 안전보건공단 이사장 백 헌 기
- 연구책임자 : 가톨릭대학교 정 혜 선
- 발 행 처 : 안전보건공단 직업건강실
- 주 소 : (403-711) 인천 부평구 구산동 기능대학길 25
- 전 화 : (02) 2258-7368, (032) 5100-719
- Homepage : <http://www.kosha.or.kr> ➡ 사업안내/신청 ➡ 직업건강 ➡ 근로자 건강증진 ➡ 건강증진 자료실