



개인의 심리적 특성을 반영한 통합적 안전예방 제안

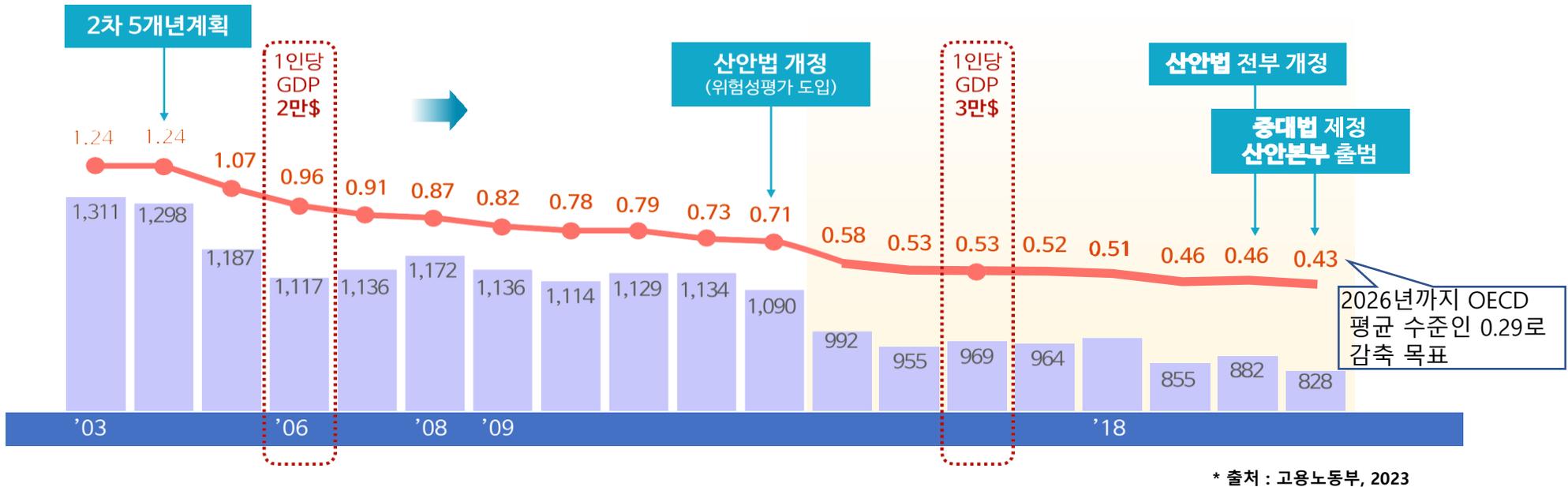
성균관대학교 외상심리건강연구소
박 예진 Ph.D, 김 성연, 이 화정, 이 덕희
김 예진, 김 영애

CONTENTS

- 중대 재해 현황
- 영국의 안전보건 정책 동향
- 국내 산업안전 정책의 변화
- IESS통합스트레스 검사와 안전심리 교육
- 최근 선진국 Risk Management
- 개인의 심리적 요인과 안전 사고
- L 기업 안전 사고 대처 모형
- 성균관대학교 외상심리건강연구소 소개

중대재해 현황

현재의 '처벌·감독' 단계를 넘어 '26년에는' '자기규율' 단계에 진입 → 안전 문화 내재화



- 아직도 국내 중대재해 규모는 OECD 평균대비 67% 이상 높음 (고용노동부, 2021)
- 중대재해처벌법 적용 50인 이상 기업 사망사고는 증가 ('22 10월말, +17명)

2. 최근 선진국의 Risk Management 동향

과거 물리적 환경 개선 중심의 안전에서 **개인 심리적 안전의 통합적 관리 체계로 전환**

 영국	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (현황) '18년 사고사망만인율 0.08‰ ▲ ('01)0.08 → ('18)0.08‰ ▲ 1인당 GDP 3만달러시('02) 0.07‰ ▪ (예방체계) ①위험제거비용이 위험으로 발생할 피해보다 크다면, 위험에 대처할 의무를 면제, ②목표만을 제시하는 규제를 통해 기업에 달성방식에 대한 자율성 부여 ▪ (안전문화) 자율에 따른 결과 책임을 엄격히 부여하는 문화 조성, 기업과실치사법의 무제한 벌금형 등에 따라 "이익을 보는 자가 손해를 지는" 안전의식 내면화 ▪ (집행기관) 1974년 제정된 산업안전보건법을 집행하는 노동연금부의 외청으로 각 부처 안전보건분야를 통합하여 HSE설치
 독일	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (현황) '20년 사고사망만인율 0.07‰ ▲ ('01)0.30 → ('20)0.07‰(0.23‰p ↓ △77%) ▲ 1인당 GDP 3만달러시('95) 0.42‰ ▪ (예방체계) 노사자치입법으로 재해예방규칙(UwV) 제정, 산업환경에 맞는 기업 자율 산재예방활동이 정착될 수 있는 법체계 도입 ▪ (안전문화) 조합주의에 기초하여 사업주 및 노동조합이 참여하는 지역·업종별 노사자치입법을 통해 자율 예방규칙을 제정·준수하는 안전문화 확산 ▪ (집행기관) ·연방정부: 법제도 수립 총괄 ·주정부: 법규 집행·감독 ·재해보험조합(DGUV): 안전보건 기술 지원

안전 + 보건의 통합적 관리 확산

자율 예방 체제 전환

 일본	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (현황) '21년 사고사망만인율 0.15‰ ▲ ('01)0.33 → ('21)0.15‰(0.18‰p ↓ △55%), ▲ 1인당 GDP 3만달러시('95) 0.42‰ ▪ (예방체계) ①일본 산업법은 사업주 책임의 자율안전관리체계를 갖춤, ②50인 미만의 소규모 사업장도 산업안전보건법 적용, ③자율안전관리율 70~80%수준 ▪ (안전문화) '위험예지훈련(TBM법)'을 사회적 운동화하고, 재난대응 등 안전매뉴얼 준수 관해의 책임함 ▪ (집행기관) 후생노동성 노동기준국 산하 지방조직 소속 노동감독관이 안전 보건에 관한 업무를 집행
 미국	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (현황) '19년 사고사망만인율 0.35‰ ▲ ('01)0.43 → ('19)0.35‰(0.08‰p ↓ △19%), ▲ 1인당 GDP 3만달러시('95) 0.42‰ ▪ (예방체계) 업종별 특성에 맞는 안전보건기준 마련, 연방정부의 자율안전관리 하에 각 주가 자율적으로 산업안전 규제방식을 선택 ▪ (안전문화) 중요 사건에 대한 감독결과를 법적으로 공표(사업장정보 포함) 하여 동종·유사업종의 재발방지 경각심 제고 → 전략적 안전문화 확산 추진 ▪ (집행기관) 1970년 산업안전보건법에 따라 연방노동부 외청으로 OSHA 설치 * 주요업무 : ①산업안전·보건 기준 제정, 작업장 준수 감독 ②안전관리지원사업 수행

안전 + 보건 통합적 관리체계 전환

자율적 산업안전 모니터링

3. [사례] 영국의 안전보건 통합관리 후 변화

영국의 안전보건 중심의 관리

- 안전리더십 및 안전보건 기준 명확화
- 위험요인 리스크 관리 및 통제 목표
- 리더와 근로자 인식, 참여 및 안전행동 변화에 초점
- 리스크 생산자의 리스크 평가, 제거 및 관리 책임

영국 보건안전청(HEC) 관리 후 효과

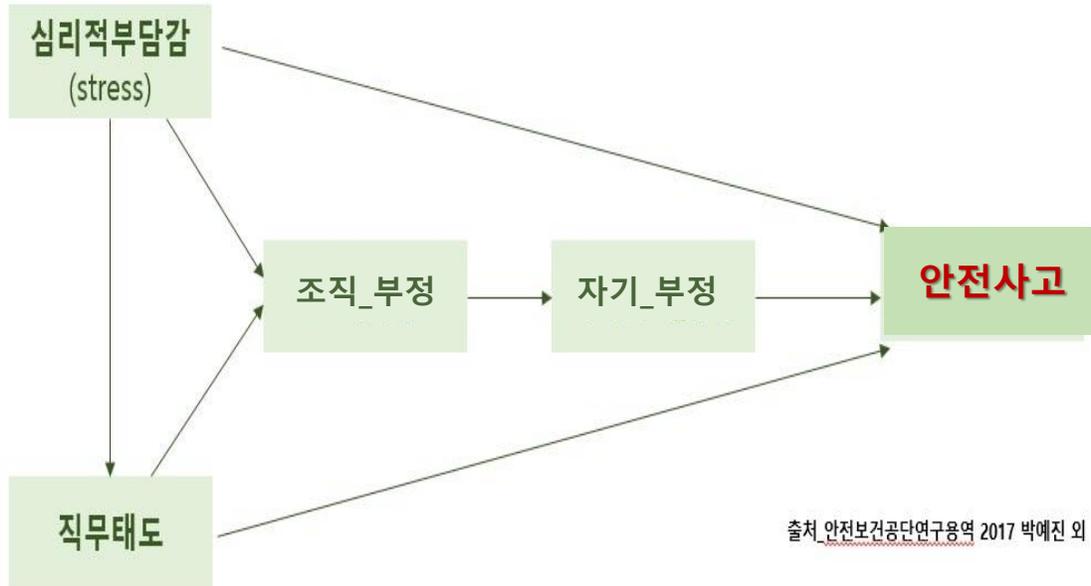
- 사고 감소 : 2012/13 – 2020/2021 사망
사고율 62 &
상해 사고건수 50% 이상
- 리스크 감소 : 대기업과 중소기업 모두
안전보건 성과지수 큰 개선
- 비용 효율성 극대화 : 고용 개선, 안전
보건 인식 개선 및 향상,
매년 지속적 성과

- 건설업 -

한국경영자총협회, 2021

4-2. 연구 결과 : 개인 심리적 요인과 안전사고

근로자 심리적 부담감(stress)과 안전사고 모형



예측 불가능한 상황 스트레스와 본인 과실 사고



인명사고/장애 발생 가능성 불안
책임/불이익 우려, 조직 규정/수칙에
대한 불안, 고객 갈등, 판단애로, 상
황에 대한 긴장/신체 반응

출처: 이례상황 스트레스에 따른
심리적 피로가 안전행동과 사고
에 미치는 영향, 2014, 김승태외

4-1. 연구 결과 : 개인 심리적 요인과 안전사고

개인의 심리적 요인과 스트레스 영향

개인의 스트레스 만성화, 취약한 스트레스 대처방안, 불편한 대인관계, 업무 부적응, 직무 전문성 부족, 자존감 하락, 무기력 및 무망감, 신체적 증상, 가족 문제, 민감한 고객 반응 및 부적절한 대처 방법



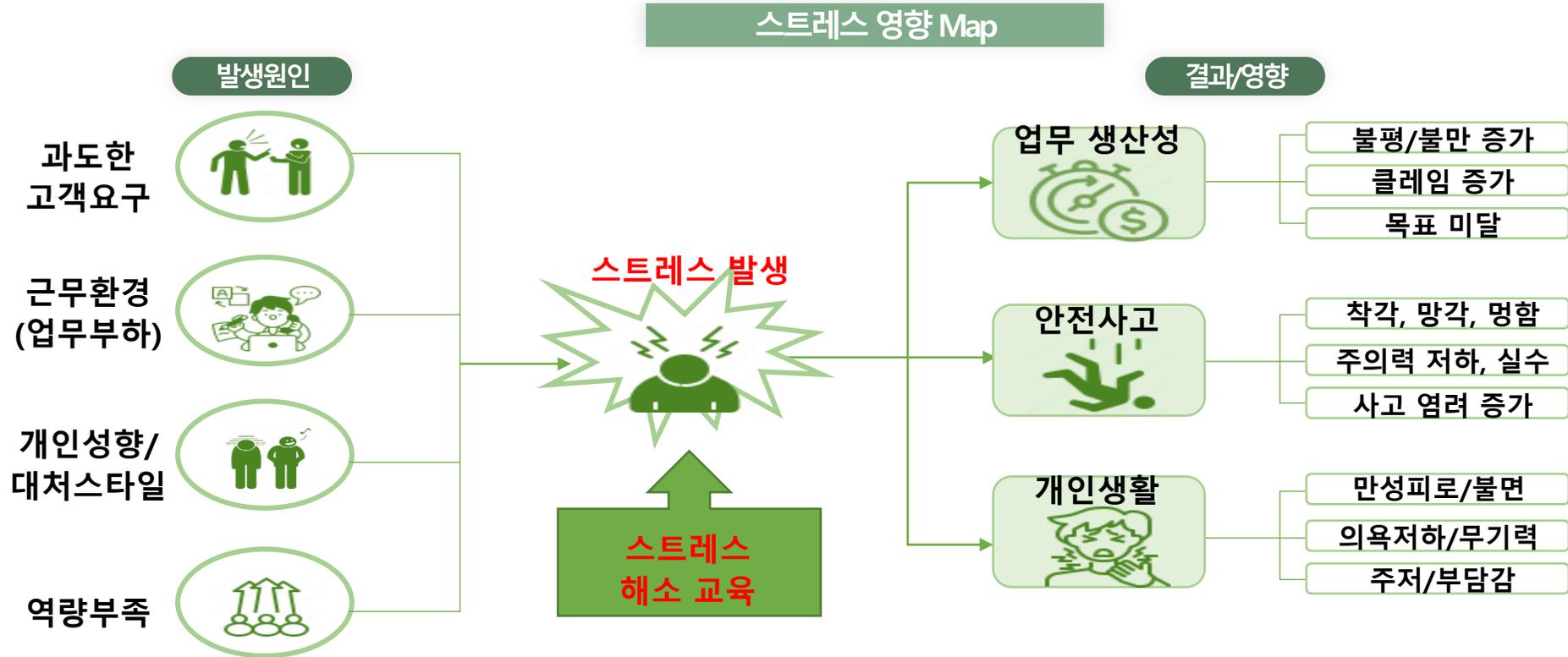
출처: L기업 설문조사 결과, 2023

5. 국내 산업안전 정책의 변화

현재 안전보건교육 활동은 비효과적, 새로운 안전보건시스템 및 교육 필요 (안유정외, 2019)
 (환경안전관리 위주 -> 새로운 안전보건 통합 시스템)



6-1. [사례] L기업의 안전 사고 대처 모형

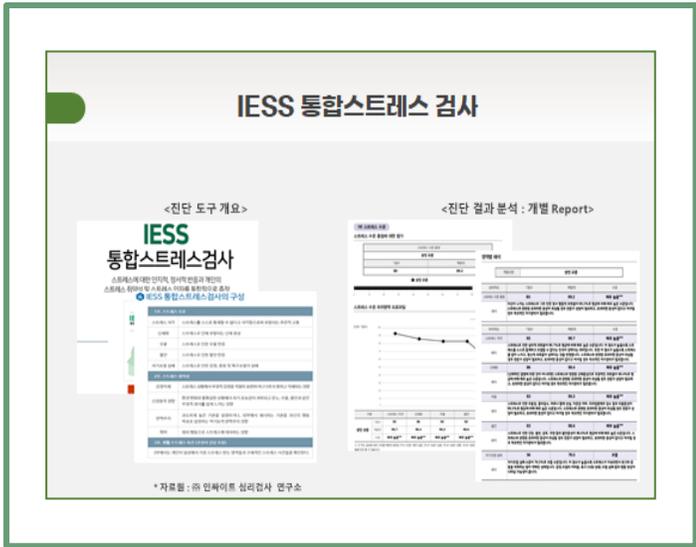


* 자료원 : 직무 스트레스 완화 및 심리적 건강증진 캠페인 진단 결과, 233명

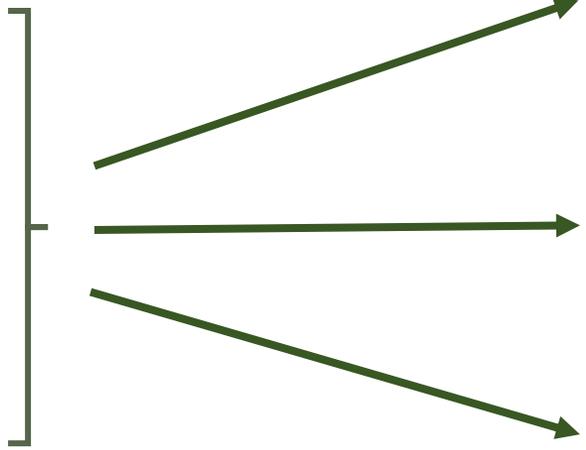
개인 + 직무 스트레스 관리를 위한 개인 상담 및 안전 교육 실시

7. 안전심리 교육 활용의 범위

개인의 심리적 특성을 반영한 안전 사고 위험요인 조기 발견 및 안전교육



기업, 팀, 개인별 보고서 가능



심리검사 보고서 및 해석

교육과정 개발
(인터뷰 및 설문조사)

안전 심리교육

안전 사고율 감소 및 안전 문화 구축

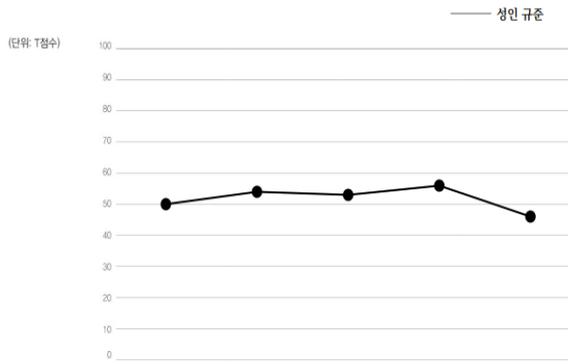
1. IESS 통합스트레스 검사는 온라인 검사로, 기업, 팀, 개인 보고서 발행
2. 1을 선택하지 않을 경우는 개인스트레스, 우울, 불안 검사를 교육 시작 시 실시 (보고서 발급되지 않음)

7-1. 안전심리 교육 활용의 범위 : 스트레스 검사

IESS 통합스트레스 검사: 인사이트 학지사

- 7월 6일 교육 시작 시 검사 실시 : 총 87문항, 온라인 약 10~15분 소요
- 개인의 스트레스 수준, 스트레스 취약성, 스트레스에 대한 인지적, 정서적 반응, 우울, 불안등을 측정
- 개인별 보고서, 부서와 팀별 보고서, 기업 평균과 개인의 스트레스 수준 보고서를 모바일로 제공

스트레스 수준 하위영역 프로파일



구분	스트레스 지각	신체화	우울	불안	자기조절 실패
T점수	50	54	53	56	46
백분위	62.9	74.2	73.9	81.1	49.8
수준	보통	보통	보통	높음*	보통

* 각 척도 결과에 대한 수준별 백분위 범위는 약 0~20은 '매우 낮음', 약 21~40은 '낮음', 약 41~60은 '보통', 약 61~80은 '높음', 약 81이상은 '매우 높음'으로 볼 수 있습니다.

IESS 통합스트레스검사

◆ 부서별/기업 전체 종합 분석

· 척도별 평가 - 인사팀

▶ 인사팀/기업전체 척도별 T점수 평균표

대상	인원 (명)	스트레스 수준					
		스트레스 지각	신체화	우울	불안	자기조절 실패	총점
인사팀	40명	48.0	49.6	51.0	52.5	48.8	50.0
기업전체	164명	47.8	48.3	50.5	51.3	49.3	49.4

대상	인원 (명)	스트레스 취약성				
		감정억제	신경증적 경향	원박주의	회피	총점
인사팀	40명	53.2	47.1	54.2	48.6	50.9
기업전체	164명	50.6	45.3	55.5	47.5	49.9

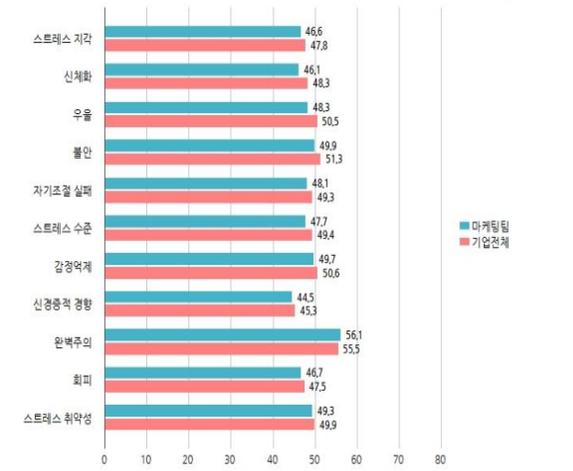
▶ 인사팀/기업전체 척도별 수준 빈도표

대상	인원	스트레스 수준
----	----	---------

◆ 부서/기업 전체 종합 분석

· 척도별 평균 - 마케팅팀

▶ 마케팅팀/기업 전체 척도별 T점수 평균 그래프



7-1. 안전심리 교육 활용의 범위 : IESS 통합 스트레스 검사

**IESS 검사 실시 및 해석 : 7월 6일 참석자 전원 모바일로 실시 및 해석
보고서 모바일 제공**

1. 연구개발

김 병수 (현 김병수 정신건강의학과 의원 원장, 전 서울안산병원 정신건강의학과 임상교수)
홍 상황 (현 진주교육대학교 교수, 임상심리전문가)

2. 목적

스트레스에 대한 인지적, 정서적 반응과 개인의 스트레스 취약성 및 스트레스 인자를 통합적으로 측정

3. IESS 통합스트레스 검사

스트레스에 대해 개인이 경험하는 인지-정서-신체 행동 반응을 객관적으로 측정, 스트레스에 대한 개인의 취약성과 스트레스 유발 요인까지 포괄적으로 측정. 통합스트레스 증상 치료 및 예방을 위한 중요한 임상적 요인을 선별 및 평가

7-1. 안전심리 교육 활용의 범위 : IESS 통합 스트레스 검사

4. 검사 구성 변인

(1) 스트레스 수준 : 일상에서 경험하는 스트레스 수준을 나타냄.

스트레스 지각	스트레스에 대한 주관적 지각을 의미, 이는 개인이 통제할 수 없다는 인식에서 비롯되는 고통을 반영. 스트레스를 스스로 통제할 수 있다고 생각하느냐 아니냐 에 따라서 개인적 고통과 정신병리가 시작되고 있어 해당 결과를 통하여 현재 느끼는 정신적 괴로움을 파악.
신체화	스트레스로 인해 유발되는 여러가지 신체 증상 및 정도 평가 신체증상으로 인한 주관적 고통을 반영.
우울	스트레스로 인한 우울 반응의 수준 평가 (우울, 흥미 감소 피로, 활력상실, 자존감 및 주의 집중력 저하)
불안	스트레스로 인한 불안 반응
자기조절 실패	스트레스로 인한 감정, 충동 및 욕구 조절의 실패

7-1. 안전심리 교육 활용의 범위 : IESS 통합 스트레스 검사

4. (2) 스트레스 취약성 : 점수가 높을수록 일상생활에서 스트레스를 잘 받고, 그 결과 스트레스 수준이 높아지고 업무소진과 같은 부정적 결과가 초래.

감정 억제	스트레스 상황에서 부정적 감정을 적절히 표현하거나 다루지 못하고 억제하는 성향, 점수가 높을수록 자기주장을 못하고 감정을 억제. 지속될 경우는 우울, 불안, 스트레스성 신체증상을 경험, 자기 조절력이 약해지고 폭발적인 감정 표출이 나타남.
신경증적 경향	환경 변화와 불확실한 상황에서 자기 효능감이 저하되고 분노, 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 쉽게 느끼는 성향
완벽주의	과도하게 높은 기준을 설정하거나, 외부에서 제시하는 기준을 자신의 행동 목표로 설정하는 역기능적 완벽주의 성향
회피	인간이면 경험할 수 있는 고통을 수용하거나 직면하지 않고 회피 행동으로 스트레스에 대처하는 성향.

4. (3) 생활 스트레스 사건(주관식 응답 포함)

개인이 일상에서 가장 스트레스 받는 영역들과 구체적인 스트레스 사건을 확인

7-2. IESS 통합 심리검사를 활용한 안전심리 교육 (3시간 용)

개인의 스트레스 수준, 취약성, 우울, 불안 등 안전사고에 영향을 주는 요인 분석 및 대처 교육

모듈	학습 목표	학습 내용	학습 방법	시간
안전기반 스트레스 관리	1. 스트레스가 안전에 미치는 영향을 이해하고, 스트레스 관리 필요성을 설명할 수 있다. 2. 스트레스 진단을 통하여 자신의 스트레스 수준을 인식하고, 취약 영역을 파악한다.	<ul style="list-style-type: none"> Opening <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 공감게임 - 스트레스와 안전 <ul style="list-style-type: none"> . 스트레스가 안전에 미치는 영향 (사전설문결과) . 스트레스로 인한 안전 사고 유형 이해 (인터뷰/설문결과) . 기업의 안전(스트레스관리 포함)지원/활동계획 나의 스트레스 수준 파악 및 취약점 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 사전 진단 결과 해석 (IESS 스트레스 진단) - 정서적/신체적/행동적 스트레스 유형 이해(SE 사례) 	Activity 제시 검사 해석 제시	10분 5분 20분 15분
스트레스 관리 I : 스스로 하는 스트레스 대처	3. 스트레스의 개념 및 스트레스로 인한 고객대응 및 안전에 미치는 영향을 설명할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 우리가 주로 사용하는 스트레스 관리 방안 현재 나의 스트레스 대처 및 영향 공유(자신, 관계, 일) 스트레스 관리를 위한 신념 재구조화 <ul style="list-style-type: none"> - Self-Talk 훈련 - 일상 습관화 훈련 	제시 토의/제시 제시	10분 10분 30분
스트레스 관리 II : 동료와 함께하는 스트레스 대처	4. 다양한 스트레스 관리방안 학습을 통해 적합한 스트레스 대처방안을 개발할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스 대처 방안 개발하기 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 공동 대응방안 개발 : Do & Don't's 안전한 일터를 위한 스트레스 관리방안 개발 <ul style="list-style-type: none"> - 센터 공통의 행동/언어 및 개별 실천 방안 	토의 및 발표 제시	30분 20분
계				3시간

7-3. IESS 통합 심리검사를 활용한 안전심리 교육 (6시간 용)

사내 강사를 위한 강사과정, 강사 PPT, 매뉴얼 제공

모듈	학습 목표	학습 내용	학습 방법	시간
안전심리 교육 강사 과정 안내	1. 안전한 일터를 위한 스트레스 관리를 위한 강사로서의 준비 및 숙지할 내용을 이해할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> Opening <ul style="list-style-type: none"> - Ice Breaking 안전한 일터를 위한 스트레스 관리 프로그램 강사되기 <ul style="list-style-type: none"> - 강사를 위한 매뉴얼, PPT 및 교재 소개 강사로서 주의점, 핵심 포인트 및 내용 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 진단 및 근거 개념 이해 - 스트레스 진단지 해석 방법 	Activity 제시	10분 10분
	2. 교육에 필요한 준비물 및 교재 등을 학습하고 이해 할 수 있다.		개념이해 검사 실시 해석	30분
안전기반 스트레스 관리	1. 스트레스가 안전에 미치는 영향을 이해하고 스트레스 관리 필요성을 설명할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스에 대한 이해 및 영향 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 개념 이해 - 스트레스가 신체에 미치는 영향 스트레스와 안전 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스가 안전에 미치는 영향 (사전설문 결과) - 스트레스로 인한 안전 사고 유형 이해 (인터뷰/설문결과) 나의 스트레스 수준 검사 및 해석 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 사전 진단 결과 이해 (IESS 스트레스 진단 결과) - 정서적/신체적/행동적 스트레스 유형 이해(SE 사례) 	동영상	20분
	2. 스트레스 진단을 통하여 자신의 스트레스 수준을 인식하고, 취약 영역을 파악한다.		검사	30분
			해석 실습	50분



스트레스란?

스트레스? 좋은 것인가? 나쁜 것인가?

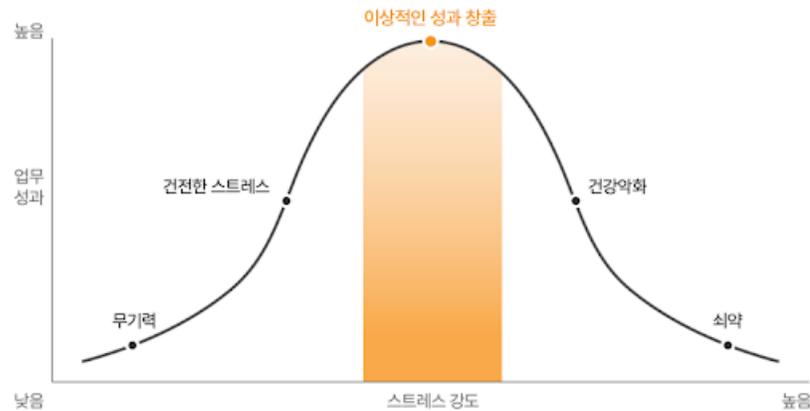
인간의 뇌(정신)가 정상 활동하기 위해서는 일정 수준의 자극이 필요하다.

인간은 끊임없이 자극을 추구하는 존재이다. 스트레스를 받는다는 것은 살아있다는 증거다.

결국 우리에게 필요한 것은 스트레스를 없애는 방법이 아니라, 유연하게 대처하는 방법이다.

잘만 대처한다면 스트레스는 우리의 정신을 건강하게 하는 데 꼭 필요한 자극으로 바뀔 것이다.

1950년대, 캐나다 맥길대학교 심리학 실험



- 창조력
- 생산성
- 삶의 만족



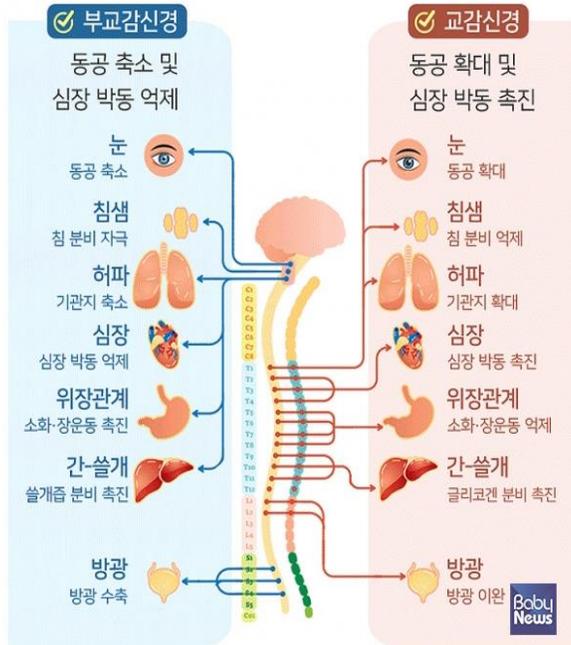
스트레스는 ?

외부에서 주어지는 자극에 의해 드러나는 일반적인 신체반응

Selye(1973)

개인의 둘러싼 환경에 대한 반응의 일종으로 스트레스를 간주했고 자원이 결핍된 데에서 기인

Lazarus & Folkman(1984)



자율신경계

안전, 위험, 생명을 위협하는 환경에 적응을 위해 진화

등측 미주신경

- 횡경막 위의 기관들에 영향
- 목(neck), 눈, 얼굴표정, 목소리, 머리 움직임, 고개 기울기 등의 커뮤니케이션에 반영
- 심박수와 호흡수에 영향
- 우리를 사회적 참여의 방향으로 움직임

배측 미주신경

- 횡경막 아래의 기관들에 영향
- 소화에 영향
- 우리를 연결(connection)된 상태에서 멀어지게 하여 부동화(immobilisation)의 상태로 끌고감

외부적 요인(External)	내부적 요인(Internal)
물리적 : 소음, 빛, 한정된 공간	생활양식 : 수면부족, 과로, 카페인
사회적 : 수치심, 명령, 부당함	마음의 틀: 기대, 경직, 긴장, 과장
생활사건 : 친족의 죽음, 실직, 출산	개인특성 : 완벽주의, 일 벌레, 생활양식

개인의 성격과 생활양식

완벽해야한다

모든 사람에게 사랑을 받아야 한다

내가 실수하거나 어리석게 행동하면 가치가 없는 인간이다

누군가에게 거부당하면 나는 사랑 받을 수 없는 인간이다

내가 반드시 성공해야한다

내 인생에는 고통과 위기가 없어야 한다

나는 쓸모없는 사람이다



나는 거절당하지 않게 남의 기대를 맞추어야 한다.

예) **행동** : 늘 타인의 기대에 맞추어 주려고 노력한다.

거절을 하지 못한다

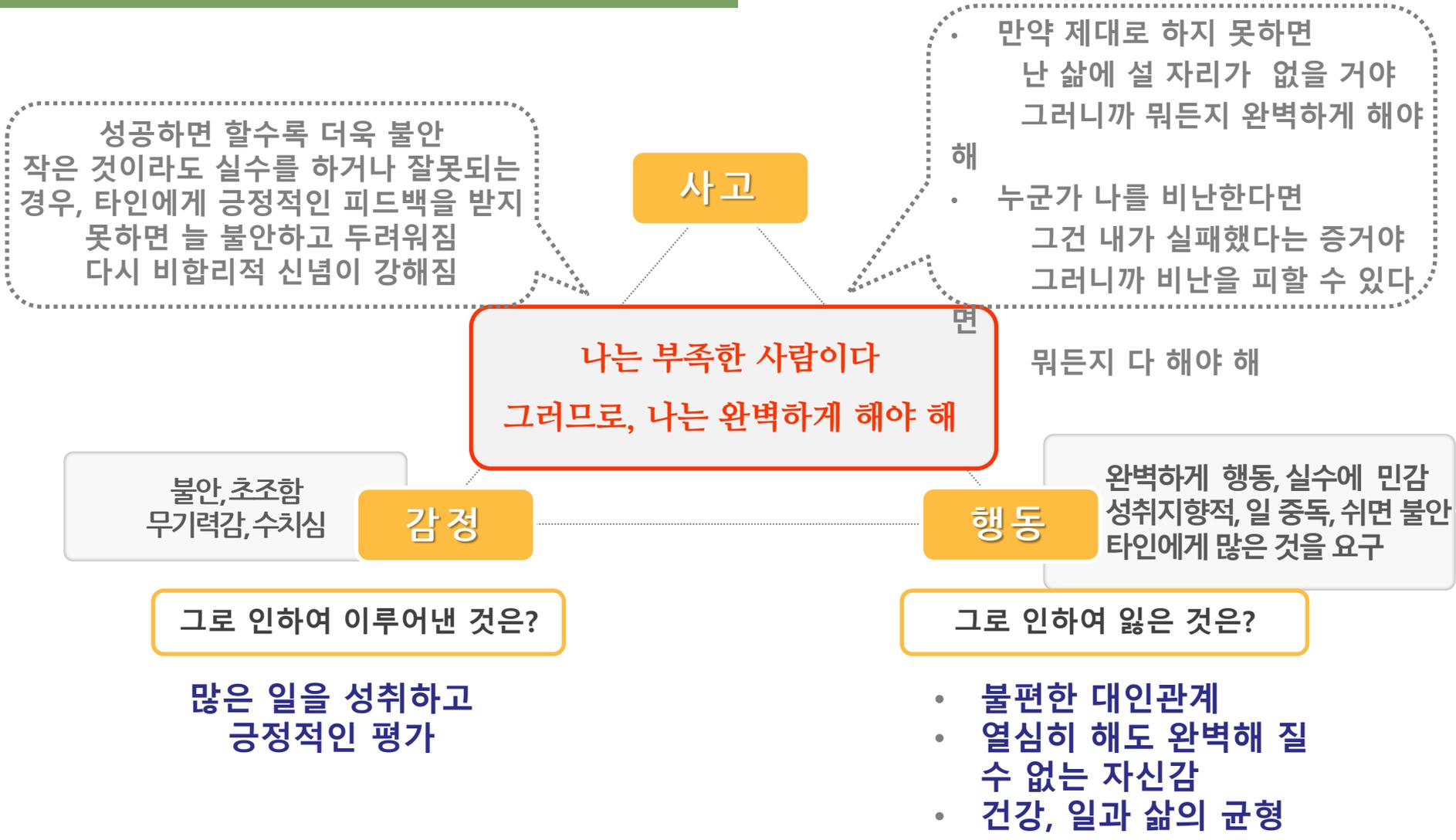
감정 : 속상함, 불안, 두려움

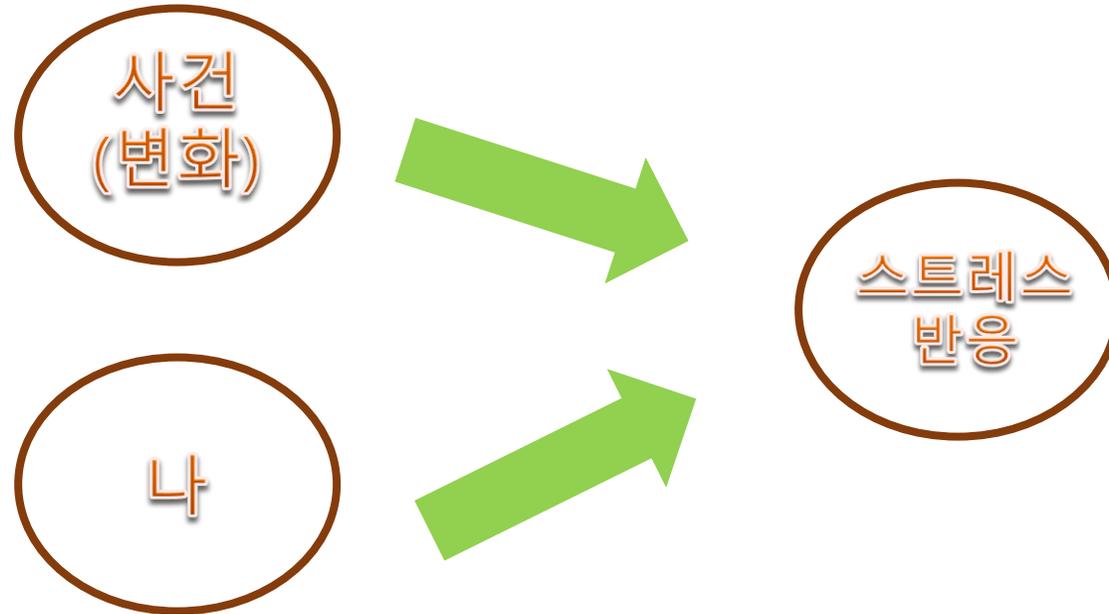
기본오류: 나는 누구에게도 사랑 받을 수 없는 사람이다.

비합리적 신념 :

만약 내가 다른 사람이 나에게 기대하는 것을 전부 하지 못한다면 나는 사람들에게 거절 당할 것이다.

만약 누군가에게 내가 필요한 것을 요청한다면 나는 거부당하고 실망을 하게 될 것이다.





“ 왜 나에게만 이런 일이 생기지?”
“ 계속 되면 나는 어떻게 되는 거지?”
“ 제대로 되는 일이 하나도 없어”



적절하지 못한 대응 방법
포기,
이제 어떡하지?
방법이 없다

스트레스 원인과 유형에 따른 반응

- 과민반응형 : 일상생활 수준의 스트레스에도 과한 분노로 반응
“사소한 일에 목숨을 거는 사람”
- 무딘형 : 생활에서 안정적이고 특징적인 반응방식을 보임
참여, 통제, 도전의 내구성이 높은 사람
자신이 유능하다고 생각하고, 생산적으로 행동
자신의 일을 도전적으로 받아들임
- 탄력형 : 어려움을 이겨내는 긍정적인 힘
감정통제, 충동통제, 낙관적, 원인파악, 공감,
자신에 대한 믿음, 적극적 도전정신

“기간이 길 수록 혈압이 상승하고, 콜레스트롤 수치가 높아졌다”
(K 의과대학 연구자료, 2000)

“특히 심장계통의 질환, 알코올과 정신건강에 이상으로 입원률이
증가한다”

(Brenner, 1973)

“정서적인 반응에도 부정적인 영향, 심한 불안과 우울증세가
두드러지게 나타난다”
(홍석중 재인용, 1989)

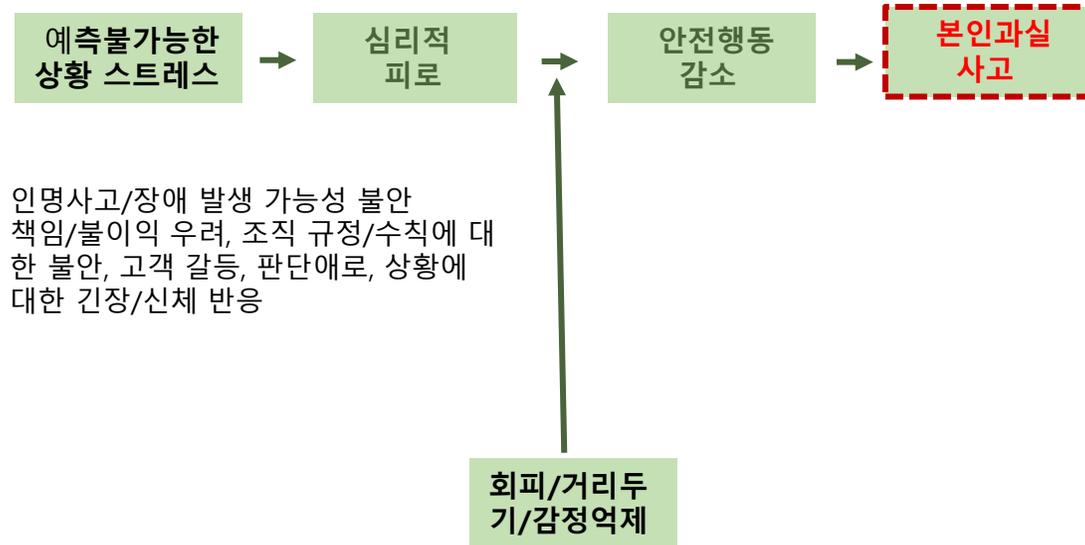
“구직 스트레스는 자신의 통제 감을 약화시키고, 의욕상실을
가져오며 자신과 가족을 돌볼 수 없다는 무가치 감을 증가시키고
자신감을 상실시키고, 자신에 대한 능력에 회의를 가져온다”
(오인수 재인용, 2000)

“한국의 경우는 장기 구직으로 불안, 적대감, 우울의 증세가
가족을 부양하여야 한다는 부담감에서 더욱 증대가 되는
경우가 높다”
(이선우, 2005)



[연구] 스트레스가 안전에 미치는 영향

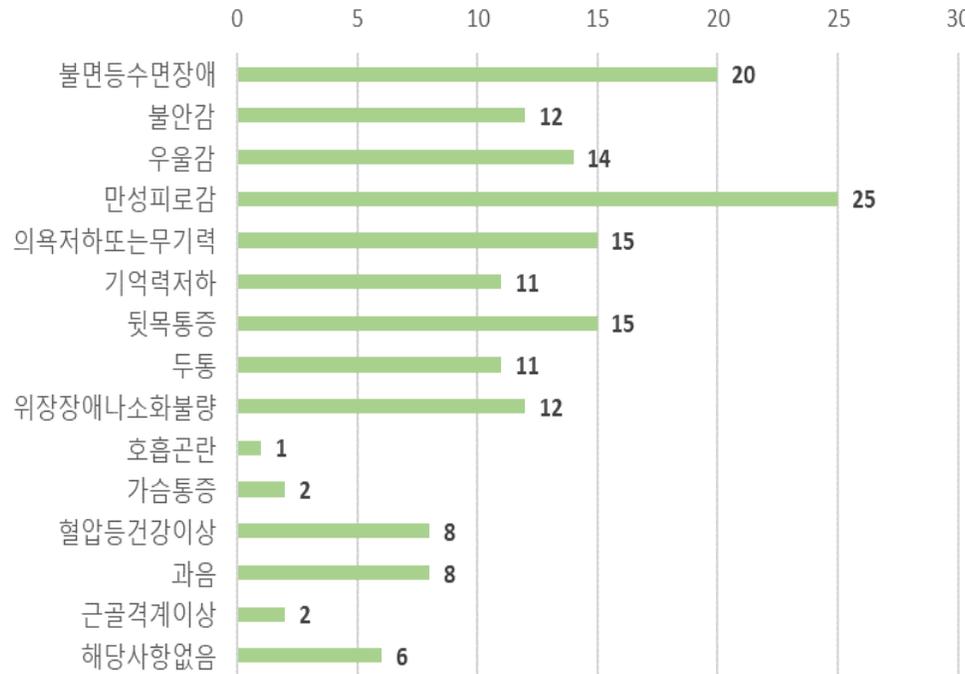
예측 불가능한 상황 스트레스와 본인 과실 사고 영향



출처: 이례상황 스트레스에 따른 심리적 피로가 안전행동과 사고에 미치는 영향, 2014, 김승태 외



스트레스를 내버려두면 어떤 일이?



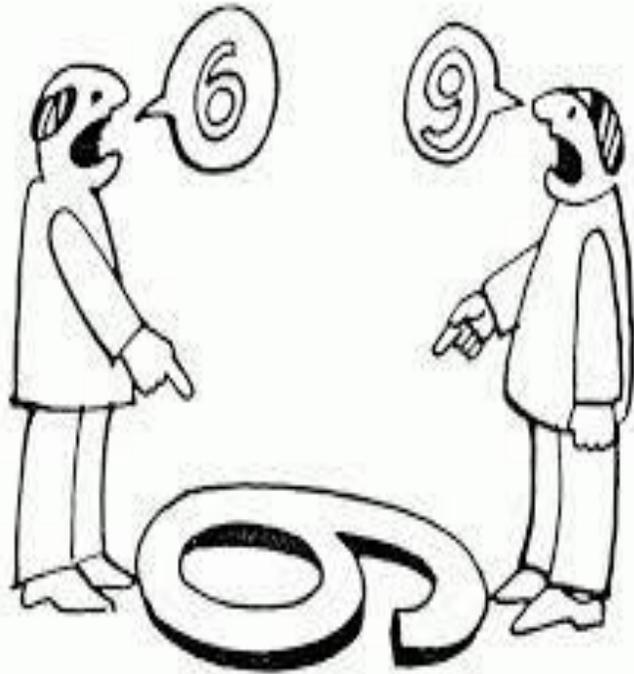
- 1순위 : 만성피로감, 수면 장애
- 2순위 : 의욕저하/무기력, 뒷목통증, 우울감
- 3순위 : 불안감, 기억력저하, 두통, 위장장애나

소화불량

* 자료원 : L기업 스트레스 해소교육 과정개발 조사결과, 23. 2.



스트레스에 대한 자기 결정성 높이기 (Self-Determinism)



- 인간이 새로운 결정이나 해석을 하는 데에 자유롭다는 것을 의미.
- 결정하는 능력은 개인의 인생에 걸쳐 끊임없이 자신의 독특성과 창의성을 발휘
- 사람들의 생각, 감정, 행동이 변할 수 있다는 것을 의미.

어떤 색안경을 쓰느냐에 따라 세상이 달라 보입니다!



Self Talk

Self Talk은

- 스스로에게 주는 긍정적 메시지, 자기 확언으로 긍정적 기대 및 긍정적 행동 증가.
- 스스로 인정하는 것을 확장하고, 인정하지 못하는 것과의 통합으로 의식 확장.



나 자신에게 주는 격려(Encouragement)

용기나 의욕이 솟아나도록 북돋워 줌

- To be in courage
- En(Latin) = in
- Cour(French) = heart
- Encourage

= To give heart

= To inspire with spirit/hope

= To give support/confidence

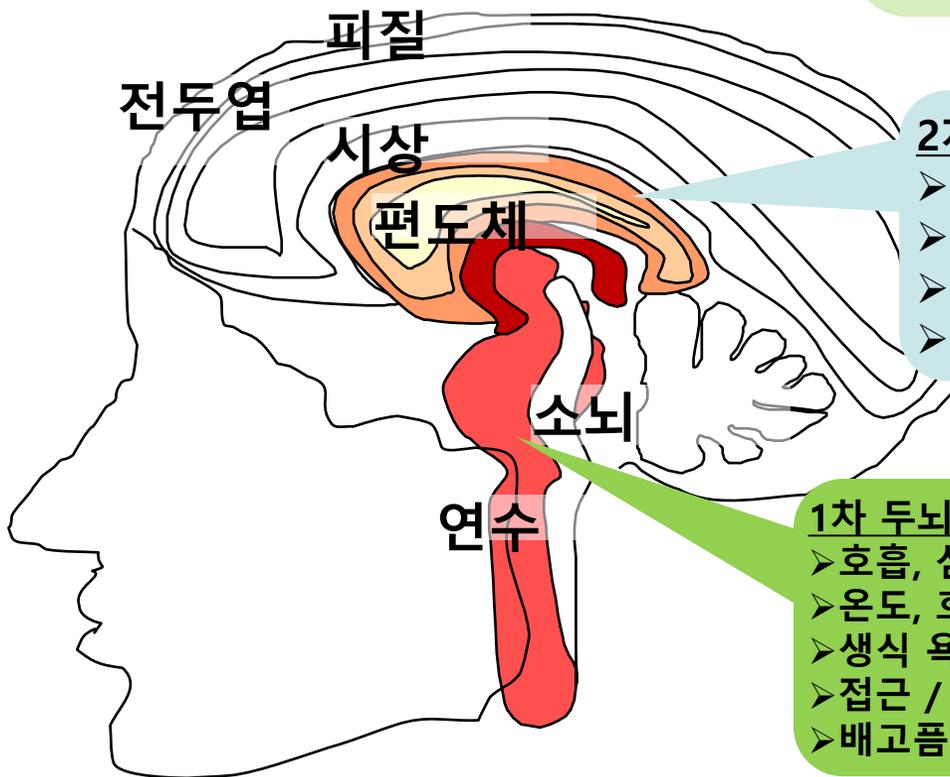
스스로 스트레스 관리하기

높은 스트레스와 부정적 감정

사람들을
석기시대로부터 벗어나게 할 수는 있으나 ...
사람 안의 석기시대 유물을 빼낼 수는 없다

자동적인 반응:

- 본능적인 반응
- 투쟁 도주 반응
- 생각없이 말하고 행동
- 머리 쓸 일 없는 쉬운 일
- 소방연습



2차 두뇌 - 과거기억 - 중간 수준의 통제

- 영역의식
- 두려움, 근심, 증오, 질투
- 분노, 공격
- 모성애

1차 두뇌 - 반사작용 / 본능 - 낮은 수준의 통제

- 호흡, 심장박동, 혈압
- 온도, 호르몬 조절
- 생식 욕구
- 접근 / 회피
- 배고픔 / 갈증 조절



스스로 스트레스 관리하기

자기관리 방법 2. 일상생활 스트레스 관리 습관

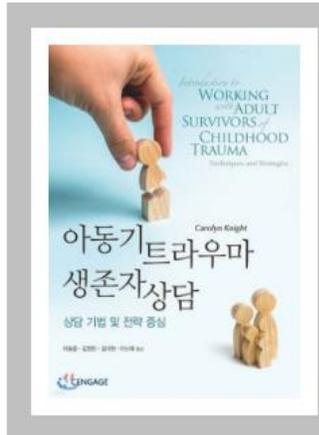
일상생활 관리 습관

번호	내용	선택	번호	내용	선택
1	스스로 격려하라 - 긍정적 것을 가지고 다닌다.		16	피할 수 있는 고통을 피하라	
2	잠시 멈추고 숨을 돌린다.		17	위험 신호를 주의하라 - 위험한 노출을 주의하라	
3	차 안에서라 도 짧은 호흡과 긴장을 내려놓는다.		18	무엇이 중요한 지 집중한다	
4	감정을 표현한다. (차안에서 노래나 욕을 한다)		19	자신의 욕구에 귀를 기울인다	
5	자기 존중을 선택한다.		20	자신을 위로하는 말을 하라.	
6	자신의 몸을 잘 돌보라.		21	긍정적.부정적인 측면을 함께 생각한다.	
7	자신이 느끼는 감정을 그대로 수용하고 인정한다.		22	완벽하지 않아도 좋다.	
8	정보를 먼저 파악한다.		23	자신이 즐거워하는 것을 한다.	
9	경계를 설정한다 - 자신 보호를 위해 "NO"한다.		24	삶의 규칙을 찾는다 - 내 신조를 만든다.	
10	자신에게 연민을 가지고 돌본다.		25	지지를 해줄 수 있는 사람을 찾는다	
11	자신과 대화한다.		26	적신호를 알아차린다	
12	나에 대한 비난을 멈춘다.(내 탓을 멈춘다)		27	나와 동료간 유머감각 키운다	
13	한 방법이 통하지 않으면, 다른 방법을 시도한다		28	자신에게 보상하라 -어떤 일도 축하한다	
14	압도되면 잠시 멈춘다		29	자기 비난을 하지 않는다.	
15	통제할 수 있는 것과 통제하지 못하는 것을 구분한다.		30		

2가지 선택해 보세요!

외상심리건강연구소는

우리 사회에서 발생하는 다양한 문제들이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는 지를 분석하고 이에 대한 해결방안을 심리적 관점에서 제안하는 연구소입니다. 본 연구소는 트라우마, 자살, 애도, 자해, 다문화 등의 주제를 다양한 고객에서 접목되도록 연구하고, 현장에 맞는 상담, 교육, 세미나를 실시하고 있습니다.



2022

› 코로나 바이러스 감염증에 의한 심리적 디스트레스와 대응:한일 비교 연구(한국연구재단)

2021

› 코로나 팬데믹 상황에서 한국인이 경험하는 심리적 디스트레스 양상과 영향 요인들을 역동적 생물심리사회모형을 기반으로 종단 예측/검증 및 근거기반의 상담자용 심리방역 지침서 개발 (한국연구재단)

2019

› 일반 및 고위험 대학생에 자살 고위험군 선별 및 평가도구의 적용 및 효과 검증 (보건복지부 한국 보건산업진흥원)

2017

› 공단 심리상담 및 가족 희망사업에 대한 사업 평가 (한국법무공단)
• 외상 피해자의 PTSD증상과 PTG 예측변인 검증 및 심리상담개입을 위한 인지과정 모델 검증 (한국연구재단)

2016

› 교육 인포매틱스 기반 글로벌 창의 인재 양성 (한국연구재단)

2014

› 재난분석을 통한 심리지원 모델링 개발 (안전행정부)

2013

› 출소자 가정 복원을 위한 모델 정립과 모델 유형에 따른 심리치료 프로그램 (법무부, 한국법무공단)

감사합니다



박 예진 박사
pa_julia@naver.com