

## 직장인의 정신 건강, 어떻게 개선할까

### 02p 연구배경

연구기간 / 핵심단어 / 연구배경

### 03p 주요연구내용

연구결과 / 시사점

### 04p 연구활용방안

제언 / 활용



산업재해예방  
안전보건공단  
산업안전보건연구원

## 직장인의 정신 건강, 어떻게 개선할까

연구기간 2016년 4월 ~ 2016년 10월

핵심단어 직장인, 정신 건강 증진, 정신질환, 자살

연구과제명 직장인 정신 건강 증진 방안 연구

### 연구배경

- 우리나라의 자살 사망률은 1990년 이후 꾸준히 증가하고 있으며, 2012년 기준 10만 명당 자살 사망률이 29.1명으로 OECD 국가 중 가장 높은 자살 사망률을 보이고 있고, 특히 45세~54세 직장인의 경우 35세~44세 직장인 대비 정신질환이 3.52배 높은 것으로 나타나고 있음
- 직장인의 정신질환으로 발생하는 노동력 손실 등의 악영향에 대한 실태를 파악하고, 직장인 정신건강을 악화시킬 수 있는 요인을 조사하여 관리 개선 방안을 제시하고자 함

### 연구결과

- 직장인 정신건강 취약 업종은 농업, 서비스업, 경찰, 소방관, 운수업, 교사, 간호사 순으로 나타났고, 자살생각 및 자살사망 유형별 고위험군은 관리자, 서비스 및 판매 종사자, 단순노무직으로 파악되었으며,

구분	우울증	불안장애	이상성스트레스후군	물질남용	수면장애
농업종사자	●				
서비스업 종사자				●	
객실승무원	●				●
경찰공무원		●	●		
소방공무원	●		●		
운수업종사자			●	●	
교사	●	●			
간호사	●	●			

(표1) 국내외 정신질환 취약 직업군

01

연구배경

02

주요  
연구내용

- 외상 후 스트레스 장애는 경찰, 소방관, 앰بول런스 구조사, 병원종사자, 기관사 등이 고위험 직종으로 나타남

순번	기본장애	업무관련성	불안장애	이상성스트레스 후군	취업장애	수면장애	전체 정신질환
1	향광운동성	일대일 : 부동상태의	미분류	사회적지체서비스업	서민, 원유 및 안전가스 농업	보건업	향광운동성
2	국제 및 기타 외국기업	물류 및 운송업	수도사업	농업	국제 및 기타 외국기업	방송업	서민, 원유 및 안전가스 농업
3	사회복지서비스업	자동차 및 부품 판매업	하수, 폐수 및 분뇨처리업	미분류	영상정보통신기기제조업	국립 및 기타 외국기업	사회복지서비스업
4	프랑스 연단 및 석유 정제업 제조업	숙박업	방송업	향광운동성 및 안전가스 농업	영상정보통신기기제조업	수도사업	보건업
5	서민, 원유 및 안전가스 농업	배기물 수집 운반, 처리 및 정화처리업	보건업	수상운송업	가사서비스업	사회복지서비스업	국제 및 기타 외국기업
6	사업시설 관리 및 도장서비스업	하수, 폐수 및 분뇨처리업	사회복지서비스업	항공운송업	교육서비스업	운수업 및 우편업	영상정보통신기기제조업
7	영상정보통신기기제조업	사업시설 관리 및 도장서비스업	영상정보통신기기제조업	국제 및 기타 외국기업	육상운송 및 피이비(관공운송)	일당업	사업시설 관리 및 도장서비스업
8	운수업 및 우편업	아업	서민, 원유 및 안전가스 농업	건축기공, 연체, 이어 필 및 기타 공작기(물류서비스업)	사업시설 관리 및 도장서비스업	소매업	방송업
9	보건업	스포츠 및 스포츠 관련 서비스업	부동산업	하수, 폐수 및 분뇨처리업	숙박업	수상운송업	물류 및 우편업

(표2) 건강보험 직장가입자 정신질환 유형별 현황

- 직장인 우울증 발생요인으로는 직무 스트레스, 높은 직무요구도, 낮은 직무 재량, 동료의 지지부족, 장시간 노동, 유해 요인 노출 등으로 나타났으며, 수면장애는 교대근무 및 장시간 노동이, 외상 후 스트레스 장애는 직업성 손상 및 폭력 노출 가능성이 주요 위험요인으로 파악됨
- 국내 직장인의 직무스트레스 예방을 위하여 예방단계를 고려한 사업장은 적었으며, 객관적인 직무스트레스 평가도구를 사용한 사업장도 적었고, 평가 결과를 토대로 피드백을 하는 시스템 구축 사례도 적은 것으로 나타남
- 국제기구(WHO, ILO)에서는 직장 내 정신건강 관리원칙을 정하여 제공하고, 유럽·일본 등의 선진국에서는 관계 법령 및 지침을 만들어 사업장에서 근로자의 정신건강 관리체계 기반을 조성하고 있음

### 시사점

- 직장의 정신건강 환경을 개선하여 직무 스트레스 발생을 줄이고 장기적으로 개인의 회복 가능성을 높이는 것이 정신건강 문제 예방에 효과적일 것이며, 정신건강을 위협하는 요소에 대한 개인 차원의 대처 뿐 아니라 조직적 차원에서의 통합적이고 적극적 개입이 있어야 할 것임
- 직장인 정신건강증진을 위한 국가 정책 뿐 아니라 직장, 개인에 대한 예방 대책을 수립하여 정신건강 위험도가 높은 업종을 중심으로 스트레스 등 정신건강 저해요인을 관리하고 예방할 필요가 있음

### 제언

#### 국가차원의 방안으로

- 정신질환에 대한 인식 개선이 중요하며, 국가 차원의 캠페인과 홍보로 심리상담, 정신건강의학과 진료 및 치료에 대한 인식 개선을 유도하는 것이 필요
- 심리상담 및 치료가 자유로운 환경을 조성하기 위한 정신질환 병가의 법적 보장과 관련 휴직시 복지지원 제도를 마련하는 것이 필요
- 정신건강 증진 프로그램 지원 정책으로 보건관리 인력교육, 사내 심리상담소 설치지원, 근로자건강센터, 의료기관 등 외부 기관과의 연계 지원 프로그램을 마련하고, 고위험 근로자에 대한 선별검사도구와 관리지침을 보급하는 것이 필요
- 대규모 정신질환 발생 사업장에 대해서는 임시건강진단을 실시하여 초기에 관련 문제를 해결하는 것이 필요

#### 사업장의 방안으로는

- 정신질환시 인사의상의 불이익을 근로자에게 주지 않는다는 신뢰 향성을 위한 노력이 필요
- 유급병가, 심리상담실 운영 등 복리후생제도를 개선하고, 직무 관련 정신 건강 저해요인을 자체적으로 조사하여 개선하는 것이 필요
- 사업장 직원에 대한 정신보건 관련 교육 실시와 정신건강 증진 프로그램을 운영하여 직무스트레스를 관리하고, 고위험 근로자 선별검사를 통해 대상자를 선정하여 진료 및 치료 받을 수 있는 방안을 모색하면서, 심리적 지원 프로그램과 치료 후 복지 프로그램을 마련하는 것이 필요

### 활용

- 정신건강 위기 사업장을 대상으로 정신건강 증진 활동 추진

### 연구담당자 연락처

- 산업안전보건연구원 직업건강연구실 이미영 연구위원
- ☎ 052-703-0873
- E-mail cookmom@kosha.or.kr

03

연구  
활용방안