

직장인의 정신건강 어떻게 관리할까

+ 연구기간
2017년 1월 ~ 2017년 12월

+ 핵심단어
직장인 정신건강증진,
정신건강 교육 프로그램

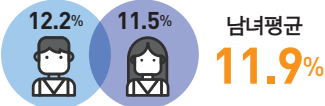
+ 연구과제명
근로환경변화에 따른 직장인
정신건강 증진 연구

연구담당자 연락처
 직업건강연구실 연구위원
이미영
 052-7030-873
 cookmom@kosha.or.kr

연구배경

- 2016년 정신질환실태조사 결과 최근 1년간 한번 이상 정신질환을 경험한 사람은 총 11.9%로 주요 정신장애 유형은 우울장애와 불안 장애였음. 2015년 작업관련성 정신질환자수는 41명으로 소폭 증가함
- 사업장 내의 정신건강문제의 방해요인 조사, 의학적 치료 접근을 포함한 사업장 정신보건관리 기능 강화, 사업장 정신질환 예방을 위한 교육 프로그램 개발이 요구됨

2016년도 정신질환 유병률



주요 연구내용

1. 직장 정신건강의 방해 요인

- 근로환경조사 분석 결과, 감정을 숨기고 일하거나 화가 난 고객을 상대하는 비율은 나이가 적거나 여성인 근로자 및 금융 및 보험업, 보건 및 사회복지 서비스업 종사자에게서 높게 나타남
- 또한 업무 자율성이 낮으며, 언어폭력과 위협, 굴욕적 행동 경험률도 약간 증가한 것으로 나타남. 업종별 정신건강 고위험군 비율은 교육, 금융 및 보험업, 보건사회복지서비스 순으로 높게 나타남

2. 심리상담 및 의학적 치료 방안

- 중소규모 사업장에는 외부 자원 활용 방안으로 정신건강증진센터, 근로자 건강센터, 근로복지 공단의 EAP 사업을 제안함
- 대규모 사업장에는 정신질환자 예방, 관리, 복귀를 위한 자체 정신건강서비스 모델을 제안함

3. 사업장 정신보건관리 기능 강화 방안

- 사회심리적 요인에 대한 위험성 평가 및 개선책에 대한 우선 순위 결정, 실행 평가 피드백 과정 정착을 위해 독일, 스페인, 스위스, 영국의 사업장 정신보건관리 우수 사례를 제시함
- 위험성 평가는 준비 단계에서 개인정보보호와 적극적 참여에 대한 노사 합의가 이루어져야 함

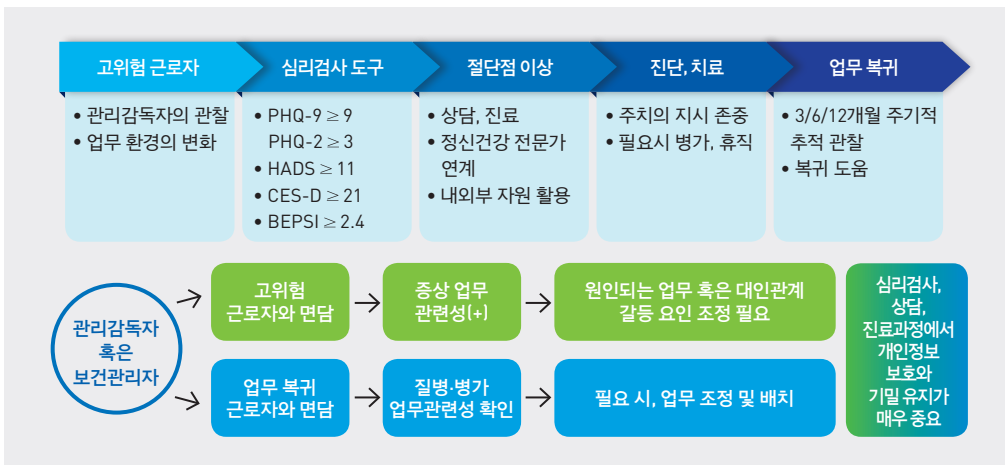
4. 고위험 근로자에 대한 관리 방안

- 관리감독자의 관찰로 발견한 고위험 근로자에 대해 심리검사 도구를 이용하여 정신건강상태를 평가하고, 기준에서 벗어나는 근로자에 대해서는 상담이나 진료 조치함
- 관리감독자와 보건관리자는 고위험 근로자와 면담을 통하여 증상 또는 질병이 업무와 관련이 있는지 확인하여 원인이 되는 업무나 대인관계 갈등 등의 요인을 조정함. 선진국의 실패 사례를 참조하여 고위험 근로자에 대한 관리 과정에서 개인정보보호와 기밀 유지를 강조함

5. 정신건강 교육 프로그램 개발 및 실무 활용

- 개인적 스트레스 대처 능력 향상을 위해서 전체 직원과 고위험군을 대상으로 근육이완법, 명상, 인지행동기법을 활용한 심신자각 프로그램을 개발하여 안전보건 교육에 시범 적용함
- 조직적 스트레스 요인의 평가와 관리를 위해 우리나라 실정에 맞는 23문항의 체크리스트를 재구성하고, 세부내용과 사용법을 제시함. 관리감독자를 대상으로 근로자의 정신건강 문제 조기 발견 방법, 고위험 업무 환경 변화, 대표적인 정신질환의 사례와 조직 내 지지법, 리더쉽 강화를 위한 심신자각 프로그램을 안내함

그림 1 | 고위험 근로자 관리 과정



연구의 시사점

- 한국근로환경조사, 국외 정신건강 관련 산업 재해 자료 검토 결과, 정신보건관리 성공 사례와 실패 사례 등 국내 정신건강 증진을 위한 정책 자료를 제공함
- 고위험 근로자에 대한 선별검사도구와 관리 방안을 검토하고 정신건강 교육프로그램을 개발 및 직장인 대상 교육에 적용한 사례를 제시하여 교육의 실용성을 확인함

연구 활용방안

- 사업장 전직원 또는 고위험군 대상 심신자각 교육 프로그램, 관리감독자에 대한 교육 프로그램 도입 지원
- 직장 스트레스 체크리스트를 제공하여 사업장 정신건강 위험성 평가 및 건강증진 개선에 활용함
- 정신건강 고위험 근무 환경에 있는 근로자에 대한 관리방안 제공