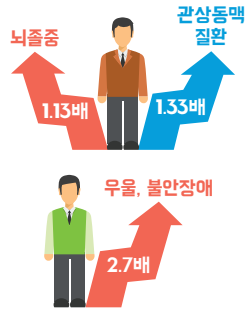


근로시간이 인체에 미치는 영향

주당 55시간 이상 노동자는
주당 35~40시간 노동자보다
관상동맥질환 1.13배, 뇌졸중 1.33배 높다.

주 2회 이상, 10시간 이상 노동자는
우울 또는 불안장애 2.7배 높다.

자료: 의학저널 2015. The lancet.



나의 불안장애 체크하기(GAD-7)

지난 2주 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해받았습니까?	전혀 방해받지 않았다	매칠 동안 방해받았다	매칠 동안 방해받았다	거의 매일 방해받았다
1. 초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다.	0	1	2	3
2. 걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다.	0	1	2	3
3. 여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다.	0	1	2	3
4. 편하게 있기가 어렵다.	0	1	2	3
5. 너무 안전부절못해서 가만히 있기가 힘들다.	0	1	2	3
6. 쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다.	0	1	2	3
7. 마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요.				
총 점				

문항들의 반응을 합한 총점이 6점 이상일 때 불안감이 높음을 의미
(1~4: 불안 아님, 5: 불안 시사됨)

출처: Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB. et al. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Arch Intern Med 166. 1092-7
국립정신건강센터(2019). 2019 정신건강도구 및 사용에 대한 표준지침

나의 불안장애 극복하기!

- 1 매일 10분 이상 햇빛을 쬔다.
- 2 자기만의 기분 좋아지는 목록을 만들어서 하루 한 가지씩 기분 좋아지는 일을 한다.
- 3 느리고 깊은 복식호흡으로 몸과 마음의 긴장을 풀어준다.
- 4 모든 일에 긍정적으로 생각한다.

직장인 건강관리 10대수칙

01 운동



직장생활에서 계단 이용과 걷기를 생활화하기

02 금연과 절주



담배를 절대 피우지 말고, 절주하는 회식문화 만들기

03 식생활



규칙적으로 골고루 알맞게 먹고, 야식하지 않기

04 수면과 휴식



매일 7~8시간 수면하고, 근무 시간 중에 주기적으로 휴식시간 갖기

05 예방접종



감염병 예방을 위해 예방접종 받기

06 건강검진



건강진단과 암검진을 정기적으로 받기

07 스트레스 관리



하루 10분 자신을 점검하는 시간 갖기

08 대인관계



서로를 존중하는 말과 행동 실천하기

09 근골격계질환 예방



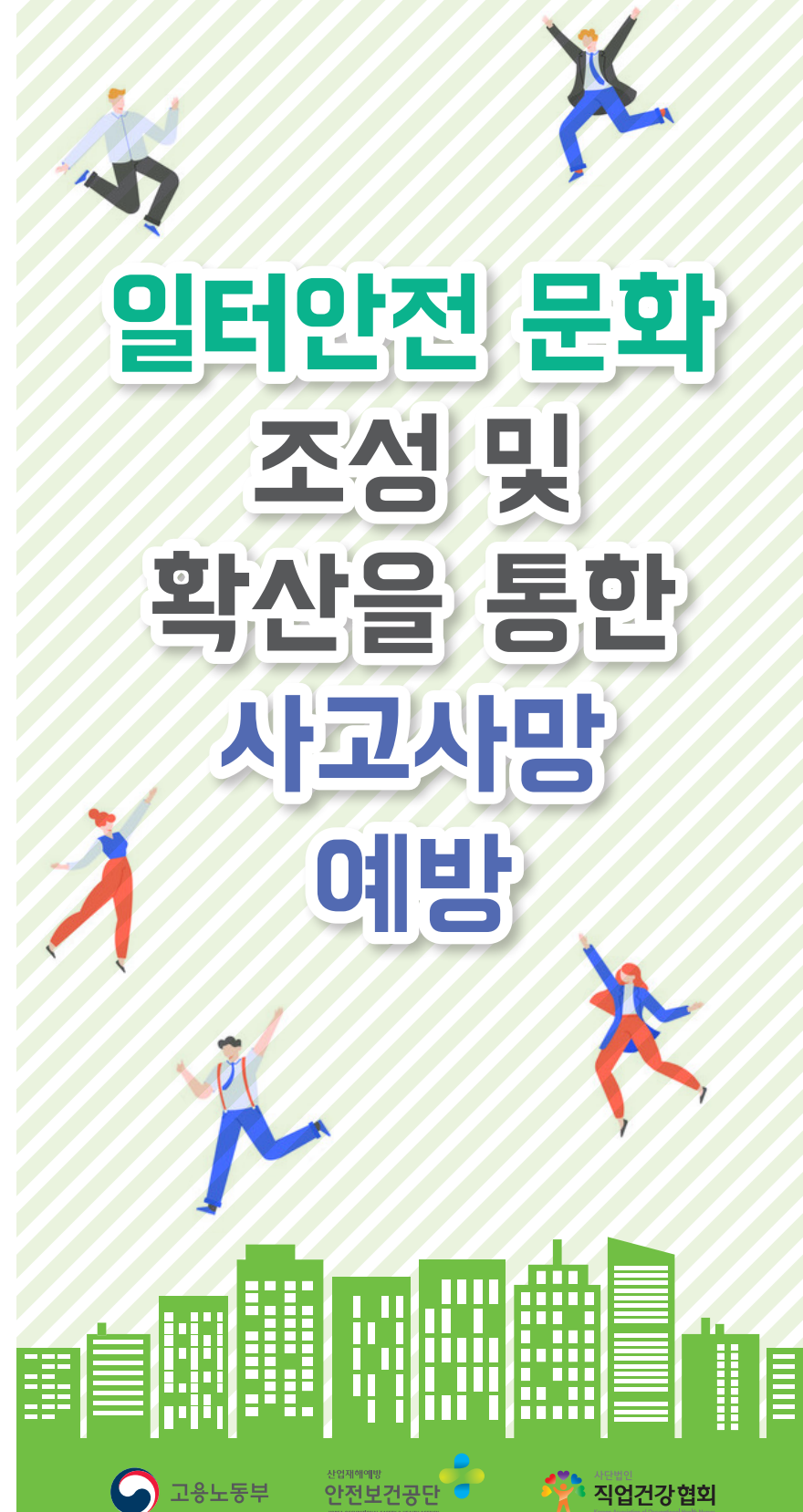
작업시작 전 스트레칭하기

10 유해요인 관리



직장의 유해요인을 알고, 정확한 보호구 착용하기

일터안전 문화 조성 및 확산을 통한 사고사망 예방



직장 내 스트레스 원인과 증상



근로기준법 제76조의2(직장 내 괴롭힘의 금지)

[2019. 1. 15 신설, 2019. 7. 16 시행]

사용자 또는 근로자는 직장에서의 지위 또는 관계 등의 우위를 이용하여 업무상 적정범위를 넘어 다른 근로자에게 신체적·정신적 고통을 주거나 근무환경을 악화시키는 행위(이하 "직장 내 괴롭힘"이라 한다)를 하여서는 아니 된다.

지금 상황이 괴롭힘일까요?



SNS에 댓글을 남기며 업무 외적으로 만나자고하는 상사의 행동

- ▶ 얼마나 지속적인지, 거절표시를 간접적으로라도 했는지 중요

후배가 선배를 괴롭혀도 직장 내 괴롭힘인가

- ▶ 직장 내 권력이 후배가 선배보다 우위에 있다면 괴롭힘으로 볼 수 있음

남자라는 이유로 힘쓰는 일은 다 도맡아 하는데

- ▶ 여성도 충분히 할 수 있는 일을 집단적으로 남성에게 몰리도록 한다면 괴롭힘

괴롭힘 당했다는 사실은 피해자가 입증해야 하나

- ▶ 녹취하거나 괴롭힘 당한 순간, 이메일 등 누군가에게 알리는 것이 증거가 될 수 있음



업무와 관련한 질책도 괴롭힘인가

- ▶ 다만 모욕감을 주려는 의도가 엿보인다면 괴롭힘에 해당

피해자 진술만으로 괴롭힘 인정되는 건가

- ▶ 피해자 진술 100% 믿을 수는 없지만, '진술을 쉽게 배척해서는 안된다.'는게 원칙