

마음 검진 결과 보고서

2021 연간 보고서
주식회사 하이

목차

전체 증상별	3
전체 직무스트레스	4
증상별 위험 세분류 TOP 3	5
직무별 보고서	7
대분류	7
중분류	9
소분류	11
세분류	13
설명	15

분석보고서

보고서 설명

이제 흰색글씨 만나온다 와우.. 해결..

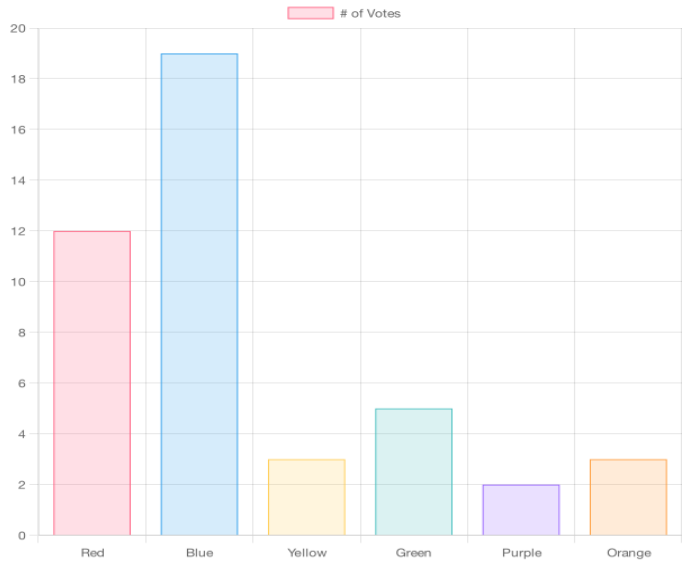
기업정보

고유검체번호 9876BA54321DC
의뢰기업(분류)
검사항목
검사 의뢰일
분석일

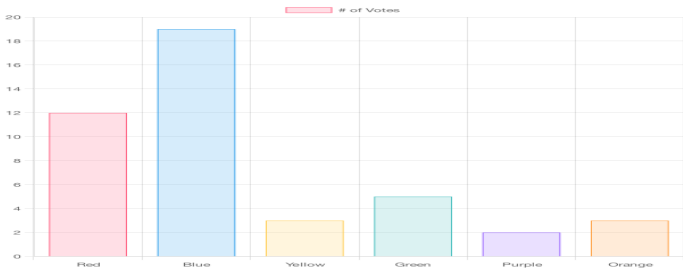
전체 증상별

전체 결과표

소견 및 조치 사항



5개년 전체 평균 결과



증상별 전체 결과

증상명	업계 평균	점수	작년대비	비교 수치
우울감 PHQ-9				
불안감 GAD-7				
적응 스트레스 ADNM-4				
외상 스트레스 PC-PTSD-5				
불면증 KOSS-SF				
극단적 선택 가능성 KOSS-SF				

전체 결과표 설명

증상별 전체 결과

전체 직무 스트레스

보고서 설명

소견 및 조치 사항

전체 직무 스트레스 남녀 결과

직무 스트레스 요인별 결과 <남성>

요인	값	업계평균	비교 수치
■ 직무 요구			
■ 직무 자율			
■ 관계 갈등			
■ 직무 불안정			
■ 조직 체계			
■ 보상 부적절			
■ 직장 문화			

5개년 직무스트레스 남성 평균 결과

남성 근로자 직무 스트레스 결과표 설명

직무 스트레스 요인별 결과 <여성>

요인	값	업계평균	비교 수치
■ 직무 요구			
■ 직무 자율			
■ 관계 갈등			
■ 직무 불안정			
■ 조직 체계			
■ 보상 부적절			
■ 직장 문화			

5개년 직무스트레스 여성 평균 결과

여성 근로자 직무 스트레스 결과표 설명

증상별 위험 소분류 TOP3

소분류별 위험 순위

순위	소분류명	증상 수	점수	위험도	의심 증상명
1					
2					
3					

직무 스트레스 위험 순위

순위	소분류명	단계	점수	업계평균	비교 수치
1					
2					
3					

우울감 위험 순위

순위	소분류명	단계	점수	업계평균	비교 수치
1					
2					
3					

불안감 위험 순위

순위	소분류명	단계	점수	업계평균	비교 수치
1					
2					
3					

적응 스트레스 위험 순위

순위	소분류명	단계	점수	업계평균	비교 수치
1					
2					
3					

다음 페이지에 계속

외상 스트레스 위험 순위

*해당 사항 없음

불면증 위험 순위

순위	소분류명	단계	점수	업계평균	비교 수치
1					

극단적 선택 가능성 위험 순위

*해당 사항 없음

증상별 위험 소분류 TOP3에 관한 설명

증상별 위험 종합 평가

직무별 보고서 | 대분류 전체

보고서 설명

소견 및 조치 사항

대분류 위험 순위

순위	대분류	소속 직원 수	업계평균	점수	수치
1					
2					
3					
4					
5					
6					

대분류별 점수

정보통신	영업판매	문화·예술·디자인·방송	경영·회계·사무	법률·경찰·소방·교도·국방

대분류별 5개년 결과

정보통신	영업판매	문화·예술·디자인·방송	경영·회계·사무	법률·경찰·소방·교도·국방

대분류 결과표에 대한 설명

5개년 결과표 설명

직무별 보고서 |

보고서 설명

소견 및 조치 사항

--	--

증상별 결과

증상명	업계 평균	점수	작년대비	비교 수치
우울감 PHQ-9				
불안감 GAD-7				
적응 스트레스 ADNM-4				
외상 스트레스 PC-PTSD-5				
불면증 KOSS-SF				
극단적 선택 가능성 KOSS-SF				

직무 스트레스 요인별 결과

요인	업계평균	값	비교 수치	요인	업계평균	값	비교 수치
직무 요구				조직 체계			
직무 자율				보상 부적절			
관계 갈등				직장 문화			
직무 불안정							

전체 결과표 설명

증상, 요인별 결과

직무별 보고서 | 중분류 전체

보고서 설명

소견 및 조치 사항

중분류 위험 순위

순위	중분류	수치
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

중분류별 점수

정보기술	디자인	영업	재무 · 회계	사업관리
기획사무	총무 · 인사	재무 · 회계	법률	

중분류별 5개년 평균 결과

정보기술	디자인	영업	재무 · 회계	사업관리	기획사무	총무 · 인사	재무 · 회계	법률

직무별 보고서 |

보고서 설명	소견 및 조치 사항
--------	------------

--	--

증상별 결과

증상명	업계 평균	점수	작년대비	비교 수치
우울감 PHQ-9				
불안감 GAD-7				
적응 스트레스 ADNM-4				
외상 스트레스 PC-PTSD-5				
불면증 KOSS-SF				
극단적 선택 가능성 KOSS-SF				

직무 스트레스 요인별 결과

요인	업계평균	값	비교 수치	요인	업계평균	값	비교 수치
직무 요구				조직 체계			
직무 자율				보상 부적절			
관계 갈등				직장 문화			
직무 불안정							

전체 결과표 설명	증상, 요인별 결과
-----------	------------

직무별 보고서 | 소분류 전체

보고서 설명

소견 및 조치 사항

중분류 위험 순위

순위	중분류	해당 대분류	업계평균	점수	수치
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

다음 페이지에 계속

소분류별 점수

소분류별 5개년 평균 결과

전체 결과표 설명

증상별 전체 결과

직무별 보고서 |

보고서 설명

소견 및 조치 사항

증상별 결과

증상명	업계 평균	점수	작년대비	비교 수치
우울감 PHQ-9				
불안감 GAD-7				
적응 스트레스 ADNM-4				
외상 스트레스 PC-PTSD-5				
불면증 KOSS-SF				
극단적 선택 가능성 KOSS-SF				

직무 스트레스 요인별 결과

요인	업계평균	값	비교 수치	요인	업계평균	값	비교 수치
직무 요구				조직 체계			
직무 자율				보상 부적절			
관계 갈등				직장 문화			
직무 불안정							

전체 결과표 설명

증상, 요인별 결과

증상별 설명

우울감 | PHQ-9

우울증이란?

우울증은 생각의 내용, 사고 과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체 활동 등 전반적인 정신 기능이 지속적으로 저하되어 일상 생활에도 악영향을 미치는 상태를 의미합니다. 정신의학에서 말하는 우울한 상태란 이러한 과정에서 일시적으로 기분이 저하 되는 상태를 뜻하는 것이 아니에요. 즐거운 일이 있을 때 즐겁고, 슬픈 일이 있을 때 슬퍼하는 것은 자연스럽고 건강한 것입니다.

진단 기준

주요 우울증의 진단 기준(DSM-IV)은 다음과 같습니다.

1) 2주 이상, 거의 매일 지속되는 우울한 기분, 2) 일상 대부분의 일에서 관심 및 흥미 감소, 3) 식욕 감소 또는 증가(체중 감소 또는 증가, 한 달에 5% 초과), 4) 불면 또는 과다 수면, 5) 정신운동 지연 또는 정신운동 초조, 6) 피곤 또는 에너지의 감소, 7) 무가치감, 부적절한 죄책감, 8) 집중력 저하, 우유부단, 9) 반복적인 자살 생각.

치료 방법

우울증에는 다양한 치료방법이 있습니다. 항우울제를 이용한 약물치료, 정신치료, 광치료, 전기경련요법, 경두개자극자극법이 치료에 사용되고 있습니다. 이 중에서 약물치료가 가장 널리 사용되고 있습니다. 우울증의 80-90%에서 성공적인 치료가 가능하며 이전의 생활로 복귀할 수 있습니다. 우울증은 조기에 발견하여 적극적으로 치료하는 것이 치료 효과를 높이고 재발을 막는데 효과적입니다. 또한 자살을 예방할 수 있는 것으로 알려져 있습니다.

불안감 | GAD-7

불안 장애란?

불안 장애는 만성적으로 걱정이나 근심이 많아 여러 신체적, 정신적 증상이 나타나는 질환을 의미합니다. 불안한 느낌이 지나치게, 광범위하게 나타납니다. 다양한 신체 증상이 동반됩니다. 걱정, 불안, 근심의 대상이 건강, 경제적 문제, 실직, 학업 성취, 취직 등과 같이 구체적인 경우도 있지만, 무언가 끔찍한 일이 발생할 것 같다는 막연한 느낌처럼 근거 없는 불안을 느끼기도 합니다. 불안감으로 인해 항상 긴장 상태에 있으며, 자율신경이 날카로워집니다. 업무에 집중하기 힘들고, 일상생활에 많은 장애가 있습니다. 인구의 25% 정도가 불안 장애를 겪습니다. 특히 여성이 남성보다 2배 정도 많습니다. 불안 장애와 우울증이 함께 발병하는 경우도 많습니다.

진단 기준

불안 장애에는 다양한 질환이 속해 있습니다. 그중 범불안 장애라는 질환이 있습니다. 이는 스스로 조절이 안 되는 지나친 걱정과 불안 증상이 6개월 이상 계속되는 질환입니다. 이 질환의 진단 기준은 다음과 같습니다.

1) 여러 사건이나 활동(작업 또는 학교 성적)에 대한 지나친 불안과 걱정(염려스러운 예견)이 한 번에 며칠 이상 계속되는 현상이 적어도 6개월 넘게 지속된다, 2) 걱정을 조절하는 것이 어렵다는 사실을 알게 된다, 3) 불안과 걱정은 다음 6가지 증상(적어도 며칠 이상 증상이 계속되는 현상이 지난 6개월 이내에 존재해야 함) 가운데 3가지(또는 그 이상) 증상을 동반한다. - 안절부절못함 또는 긴장이 고조되거나 가장자리에 선 느낌, 쉽게 피로해짐, 집중 곤란 또는 머리가 멍해지는 느낌, 과민한 기분 상태, 근육 긴장, 수면 장애.

치료 방법

불안 장애 안에는 다양한 질병이 속해 있어 각 질병마다 치료법이 조금씩 다릅니다. 약물 치료에는 보통 항우울제(SSRI 등)를 사용합니다. 필요하다면, 항불안제(벤조디아제핀 등)를 단기간 사용합니다. 일반적으로 정신과 약물을 장기간 사용하면 약물 의존성이 생긴다고 생각하지만, 항우울제는 의존성이 거의 생기지 않습니다. 항불안제도 일반적으로 생각하는 것만큼 의존성이 발생하지는 않습니다.

적응 스트레스 | ADNM-4

적응 장애란?

모든 사람은 매일 스트레스를 받으면서 생활하고 있으며, 스트레스를 받으면 좌절감, 우울, 불안 등의 증상이 생기기도 합니다. 그러나 스트레스로 인한 증상을 모두 적응 장애라고 하지는 않습니다. 적응 장애는 스트레스로 인한 정서적 또는 행동적 증상이 통상적으로 기대되는 정도보다 훨씬 심각하고, 사회적, 직업적 기능에 심각한 지장을 초래하는 경우를 의미합니다.

진단 기준

적응 장애는 정신과 의사의 병력 청취와 심리 검사 결과를 고려하여 진단됩니다. 다음의 진단 기준에 맞추어 진단을 내립니다.

1) 정서상 또는 행동상의 증상이 확인 가능한 스트레스 원에 대한 반응으로 나타납니다. 스트레스 원이 나타나기 시작한 지 3개월 이내에 발생합니다, 2) 증상이나 행동이 임상적으로 심각합니다. 스트레스에 노출되었을 때 통상적으로 기대되는 정도를

증상별 설명

넘어선 훨씬 현저한 고통과 사회 또는 직업(학업) 기능에서의 심각한 손상이 발생합니다, 3) 일단 스트레스 원(또는 스트레스 결과)이 사라지면, 증상은 스트레스가 사라진 후 6개월 이상 이어지지 않습니다.

치료 방법

심리 치료를 받으면 증상이 나아지는 것이 분명하지만, 그 정도는 사람에 따라 다릅니다. 그 변수는 다음과 같습니다.

1) 지적 능력, 2) 감수성, 3) 만성과 급성의 여부, 4) 본인이 나아지고자 하는 욕구나 동기, 5) 주변 사람들의 지지, 6) 대화 상대의 존재 여부, 7) 사회 활동의 양과 질, 8) 신체적인 건강 상태.

환자 본인이 변화하고자 하는 마음이 크다면 나아질 수 있습니다. 그러나 변화하고자 하는 마음이 크지 않다면 장기적인 치료가 필요합니다.

외상 스트레스 | PC-PTSD-5

외상 후 스트레스 장애란?

외상 후 스트레스 장애(PTSD)는 심각한 외상을 겪은 후에 나타나는 불안 장애를 의미합니다. 외상은 마음에 큰 충격을 주는 경험을 말합니다. 외상의 종류에는 전쟁, 자연재해, 교통사고, 화재, 타인이나 자신을 향한 폭력과 범죄 등이 있을 수 있습니다. 직접 경험하거나 목격한 사건이 자신에 큰 충격을 준 것을 외상으로 정의합니다. 환자는 이러한 경험에 대하여 공포심과 아무도 도와줄 수 없다는 느낌을 갖게 됩니다. 환자가 원치 않아도 반복적으로 사건이 회상되기 때문에, 환자는 다시 기억나는 것을 회피하려고 애를 쓰게 됩니다.

진단 기준

외상 후 스트레스 장애는 환자 면담과 심리 검사를 통해 진단합니다. 진단 기준은 다음과 같습니다.

1) 외상을 경험하거나 경험한 이후 극심한 불안, 공포, 무력감, 고통을 느낌, 2) 외상에 대한 재경험(악몽, 환시, 생각, 해리를 통한 경험), 3) 외상에 대한 회피 또는 무감각(외상 관련된 것에 대해 말을 하지 않고 장소를 피함, 외상과 관련된 일이 기억나지 않음, 감각의 저하, 의욕 저하 등)이 3가지 이상 나타남, 4) 각성 상태의 증가(수면 장애, 짜증 및 분노 증가, 집중력 저하, 자주 놀람 등)이 2가지 이상 나타남.

외상 후 스트레스 장애로 진단하려면 이러한 증상이 1개월 이상 지속되어야 하고, 이로 인해 사회적, 직업적 기능에 장애가 생겨야 합니다.

치료 방법

외상 후 스트레스 장애의 치료에서 가장 중요한 것은 환자를 지지하고 격려하여 환자가 외상에 대해 이야기할 수 있도록 하고 대처 방법을 교육하는 것입니다. 그 이후에 약물 치료와 정신 치료를 하는 것이 도움이 됩니다. 약물 치료로는 선택적 세로토닌 재 흡수 억제제를 주로 사용합니다. 이 약물은 외상 후 스트레스 장애의 특징적인 증상뿐만 아니라, 다른 불안이나 우울 증상 치료에도 효과적입니다. 이 외에도 삼환계 항우울제를 사용합니다. 이러한 약제의 경우 최소 8주 이상 사용해야 하며, 효과가 있는 경우 1년 정도 유지하는 것이 좋다고 합니다. 필요하면 수면제나 항불안제를 사용할 수도 있습니다. 또한 상담을 통해 제반응과 카타르시스를 이용하여 외상을 재구성하는 것이 도움이 된다고 합니다. 위기 개입 기법도 효과적이라고 합니다.

불면증 | KOSS-SF

불면증이란?

불면증은 적절한 환경과 잠잘 수 있는 조건이 구비되었으나 2주 이상 잠을 이루지 못하는 것을 의미합니다. 불면증 환자는 잠들기 힘들거나, 야간에 자주 깨거나, 새벽녘에 일어나 잠을 설치니다. 불면증에는 3가지 형태가 있습니다. 첫째, 일시적 불면증입니다. 불면증이 며칠간 지속되는 것입니다. 보통 수면 주기의 변화, 스트레스, 단기 질병에 의해 발생합니다. 둘째, 단기 불면증입니다. 불면증이 2주에서 3주까지 지속되는 것입니다. 스트레스나 신체적, 정신적 질병과 관련되어 있습니다. 셋째, 장기 혹은 만성 불면증입니다. 불면증이 몇 주 이상 지속되는 것입니다. 매일 밤, 대부분의 야간 시간대 혹은 한 달에 여러 번 밤에 잠을 이루지 못합니다. 신체적, 정신적 문제를 포함하여 많은 원인이 있을 수 있습니다.

진단 기준

정신건강의학과 의사가 면담을 통해 병력, 정신 상태 검사 등을 시행합니다. 필요시 수면 다원 검사, 심리 검사, 원인이 될 수 있는 신체 질환 평가 등을 시행하여 불면증의 원인을 찾습니다.

치료 방법

불면증의 원인을 밝히고 원인을 제거합니다. 특히 오래 누워있다고 좋은 게 아니라 짧더라도 깊은 잠을 자는 것이 중요하다고 생각하는 것이 좋습니다. 쾌적한 수면을 위해서는 올바른 수면 습관이 필요합니다. 이 밖에도 약물 치료, 인지행동 치료, 이완 요법, 자극 조절법 등이 있습니다. 한편, 수면 일지를 적어보면 수면의 문제점을 발견하는 데 도움이 됩니다. 수면 일지에는 잠

증상별 설명

자리에 드는 시간, 일어나는 시간, 카페인이나 함유된 음료를 마신 횟수, 하루 동안의 운동량 등을 기록합니다.

극단적 선택 가능성 | KOSS-SF

자살자고란?

자살은 치명적인 결과를 초래하는 자해행위를 의미합니다. 자살은 대개 우울증을 포함한 다양한 요소의 상호 작용으로 나타납니다. 자살은 한 개인의 문제인 동시에 가족, 사회, 국가 전체의 문제로서 주변 사람들에게 정신적 충격을 줄 뿐만 아니라 타인의 자살을 유발하기도 합니다. 한 사람의 생명을 소중히 여기는 윤리와 규범으로부터 이탈하여 삶의 의미와 가치를 혼란스럽게 하기도 합니다.

원인

자살을 한 사람의 약 1/6이 유서를 남기며, 이는 종종 자살 이유에 대한 단서를 제공합니다. 자살 행동은 보통 몇 가지 요인의 상호작용에 기인합니다. 자살 행동에 기여하는 가장 일반적인 요인은 다음과 같습니다. 우울증, 의학적 질환, 아동기의 외상적 경험, 알코올, 정신 장애, 독거.

직무 스트레스 | KOSS-SF

직무스트레스란?

직무스트레스는 내가 맡은 일로 인해 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체적 및 심리적 반응을 말하며, 사람마다 스트레스에 대한 반응은 차이가 있습니다. 직무스트레스의 가장 큰 원인은 불균형입니다. 직무스트레스 유발요인은 직업 등에 따라 상이한 양상을 보이지만, 업무의 수준이 내 처리능력보다 높거나 내가 쏟은 노력에 비해 보상이 적절하지 않은 것 등이 주된 요인으로 강조되고 있습니다. 직무스트레스 유발요인은 다음과 같습니다. 첫째, 시간적 압박과 업무시간표 및 속도입니다. 근로자 자신이 업무 속도를 조절할 수 있는지의 여부에 따른 업무요구도, 잔업, 교대근무, 기계의 속도, 품삯일 등이 포함됩니다. 둘째, 업무구조입니다. 시간적 압박 또는 마감시간을 지켜야 하는 등의 통제결여, 기술 과소 활용 등이 포함됩니다. 셋째, 물리적 환경입니다. 불편한 환경, 물리적 또는 독성학적유해요인의 위협, 인간공학적 유해요인 등이 포함됩니다. 넷째, 조직입니다. 업무요구사항이 명확하지 못하거나 업무에 대한 전망이 결여되고 책임범위가 명확하지 못하는 등의 역할모호성, 역할 갈등, 경쟁 등이 포함됩니다. 다섯째, 조직 외적인 스트레스 요인입니다. 업무와 관련되어 있지만 개별 업무 또는 조직 차원을 뛰어넘는 상황의 것들로 지역사회, 고용불안, 경력에 대한 요구사항 등이 포함됩니다. 여섯째, 비직업성 스트레스 요인입니다. 업무 이외의 스트레스 요인들로 개인, 가족, 지역사회가 처한 환경 등이 포함됩니다.

대처 방법

스트레스는 역기능을 최소화하고 순기능을 최대화하기 위한 관리가 필요합니다.

1) 자신의 신체조건에 맞고 비경쟁적인 운동을 규칙적으로 합니다, 2) 명상, 요가, 최면 등의 긴장이완 훈련을 통해 직접적인 스트레스 상황을 제거하거나 관리합니다, 3)비현실적이거나 비합리적인 개인의 생각이나 믿음을 바로 잡아 스트레스를 줄입니다, 4)자신의 한계를 인정하고 실현 가능한 목표와 융통성 있는 계획을 통해 자신이 상황을 통제할 수 있도록 합니다, 5)스트레스가 불안감, 우울증 등을 촉진해 일상생활에 지장을 주는 경우 약물을 통해 완화해 볼 수 있습니다. 이 때 반드시 의사의 진단과 처방을 따라야 합니다.

직군 분류 설명

NCS란?

NCS란??
국가직무능력표준의 분류(NCS)는 직무의 유형(Type)을 중심으로 국가직무능력표준의 단계적 구성을 나타내는 것으로, 국가직무능력표준 개발의 전체적인 로드맵을 제시합니다. 한국고용직업분류(KECO: Korean Employment Classification of Occupations)을 기반으로 분류되었으며, 직업분류, 산업분류 및 자격분류 전문가, 해당산업 분야 전문가 대상 의견수렴 방법을 통해 직종구조분석을 하였습니다. 대분류 24가지, 중분류 80가지, 소분류 257가지, 세분류 1,022가지로 구성되어 있습니다. 대분류, 중분류, 소분류, 세분류의 분류 기준은 다음과 같습니다.

분류명	분류 기준
대분류	직능유형이 유사한 분야
중분류	대분류 내에서 직능유형이 유사한 분야 대분류 내에서 산업이 유사한 분야 대분류 내에서 노동시장이 독립적으로 형성되거나 경력개발경로가 유사한 분야 중분류 수준에서 산업별인적자원개발협의체(SC)가 존재하는 분야
소분류	중분류 내에서 직능유형이 유사한 분야 소분류 수준에서 산업별인적자원개발협의체(SC)가 존재하는 분야
세분류	소분류 내에서 직능유형이 유사한 분야 한국고용직업분류의 직업 중 대표 직무

분류 설명

본 회사는 대분류 6가지, 중분류 8가지, 소분류 18가지, 세분류 58가지로 직무가 분류됩니다. 아래 표는 본 회사의 직군 분류표를 나타낸 것으로 NCS 분류체계를 따릅니다. 2019년에 최종 개정된 NCS 분류를 사용합니다. 본 회사의 직무별 항목은 다음과 같습니다.

분류명	분류 해당 직무
대분류	사업관리, 경영·회계·사무, 법률·경찰·소방·교도·국방, 문화·예술·디자인·방송, 영업판매, 정보통신
중분류	사업관리, 기획사무, 총무·인사, 재무·회계, 법률, 디자인, 영업, 정보기술
소분류	프로젝트관리, 해외관리, 경영기획, 홍보·광고, 마케팅, 총무, 인사·조직, 일반사무, 재무, 회계, 지식재산관리, 디자인, 일반·해외영업, 정보기술전략·계획, 정보기술개발, 정보기술운영, 정보기술관리, 정보보호
세분류	공적개발원조사업관리, 프로젝트관리, 산학협력관리, 해외법인설립관리, 해외취업관리, 경영기획, 경영평가, PR, 광고, 마케팅전략기획, 고객관리, 통계조사, 총무, 자산관리, 비상기획, 인사, 노무관리, 비서, 사무행정, 예산, 자금, 회계·감사, 세무, 지식재산관리, 지식재산평가·거래, 지식재산정보조사분석, 특허엔지니어링, 시각디자인, 제품디자인, 디지털디자인, 서비스경험디자인, 일반영업, 해외영업, 정보기술전략, SW제품기획, 빅데이터 분석, IoT융합서비스기획, 빅데이터기획, SW아키텍처, DB엔지니어링, 보안엔지니어링, UI/UX엔지니어링, 시스템SW엔지니어링, 빅데이터플랫폼구축, 데이터아키텍처, IT시스템관리, IT기술지원, 빅데이터운영·관리, IT프로젝트관리, 정보보호관리·운영, 정보보호진단·분석, 보안사고분석 대응, 정보보호암호·인증, 생체인식(바이오인식), 개인정보보호, 디지털포렌식