



산업재해 예방을 위한  
근로자 정신건강 관리 플랜 ‘마음검진’

제공기관	검사기관
HAI	KMI

# 박의근 님의 검사결과 보고서

고유검체번호 Sample ID	22-0126-xxxx-xxxx
분류 Classification Code	기업 분류
검사의뢰일 Submit Data	2022-02-08
검사보고일 Report Data	2022-02-08
의뢰기관 Request Company	기관명 KMI
주소	서울시 종로구 세종대로 23길 54
의뢰의사	유선통화
연락처	02-2122-4000
검사항목 수 The Number of the check list	8 종

## 검사 상세 정보

검사 종류 Sample Type	Survey/HRV
검사의 적절성 Adequacy	적합

검사 방법 Test Method	Self-Reporting
----------------------	----------------

## Survey/HRV 측정 방법 이해하기

수검자들의 측정 방법과 관련해서  
기업의 이해를 돋기 위한 ‘서비스 안내’ 관련 정보입니다.

‘마음검진’ 서비스는 근로자들의 직무 스트레스 및 6대 정신질병을 선별하기 위한 모바일 애플리케이션 형태의 서비스입니다. 서비스에 포함되는 7 가지 설문지는 이미 임상 환경에서 매우 널리 쓰이고 있으며, HRV 또한 스트레스를 측정함에 있어 효과적인 바이오마커로 알려졌습니다. ‘마음검진’ 서비스는 설문지와 HRV를 근로자의 핸드폰으로 측정해 결과를 알려주는 서비스입니다.

### 측정도구에 대한 구체적 설명



#### 근무 스트레스 KOSS-SF

한국인 직장인들의 직무 스트레스를 측정을 위해 개발된 KOSS는 한국 특이적인 직무 스트레스요인을 질적 방법과 기준의 표준화된 측정도구들의 검토한 도구이다.



#### 우울증 PHQ-9

PHQ-9은 the DSM-IV의 주요우울장애의 진단기준과 대응하게 고안되었다.



#### 불안증 GAD-7

GAD-7은 범불안장애를 선별하며, 이에 더해 증상의 심각도까지 평정하려는 목적에서 개발된 도구이다.



#### 적응장애 ADNM-4

ADNM-4은 DSM-IV 기준에 해당하는 적응장애 선별 기준을 통해 고안되었다.



#### 외상 후 스트레스 장애 PC-PTSD-5

Prins등에 의해 개발된 척도로 일차의료에서 사용하기 위해 만들어 졌으며, 대규모 재난시 적용하기가 유용합니다.



#### 불면증 ISI

DSM-IV와 국제 수면장애 분류의 진단에 따라 지난 2 주간의 불면증을 평가하기 위해 개발한 자가보고식 척도입니다.



#### 자살사고 CSS

평가 알고리즘을 이용하여 개발한 것으로 PHQ-9의 9번째 문항과 연결하여 자살 위험도를 평가하기 위해 만들어진 진위형 척도입니다.



#### 심박변이도 HRV

HRV는 맥박이나 자율신경의 균형 정도를 통해 우리가 받고 있는 스트레스 정도와 신체 조절 능력을 측정할 수 있습니다.

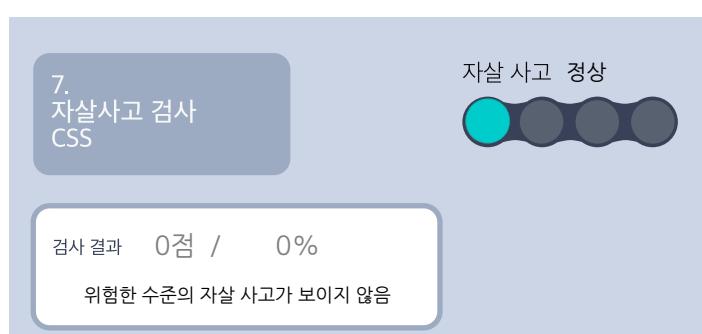
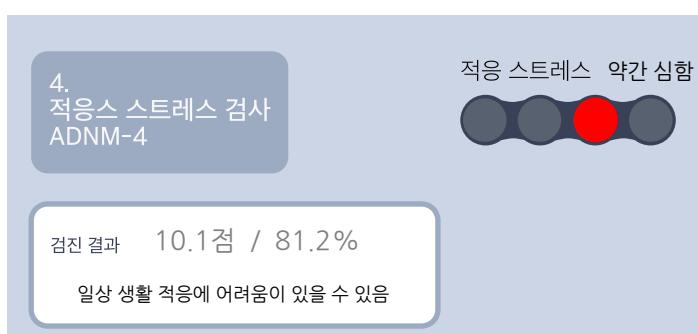
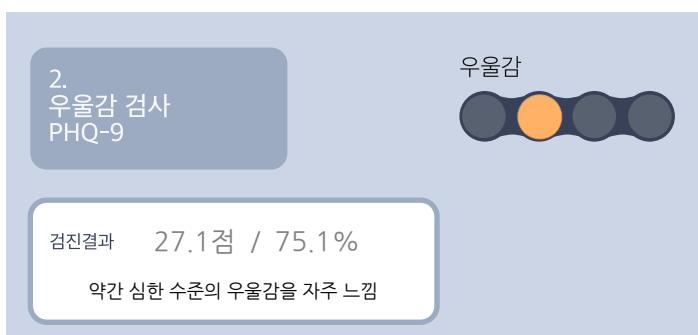
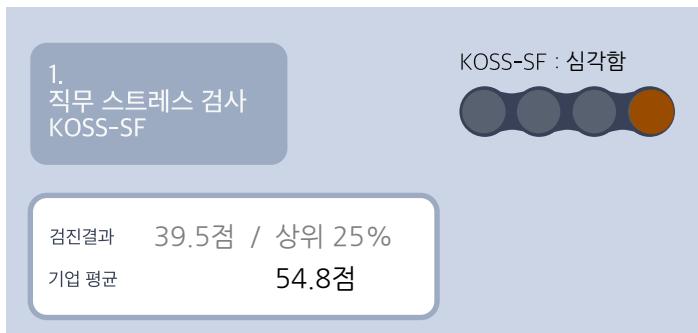
# 박의근 님의 전체 검사결과

분류  
Classification Code

20. 정보통신

## 단계별 위험 정도

다음은 분석에 포함된 질병마다 상대적 위험도와 기업상태를 색으로 표현하여 쉽게 볼 수 있는 종합적인 분석 결과입니다.  
\* 검사항목 평정 결과는(파란색:표준, 주황색: 중간, 빨간색: 약간 심한, 짙은 빨간색: 심각함 수준으로 표기됩니다.



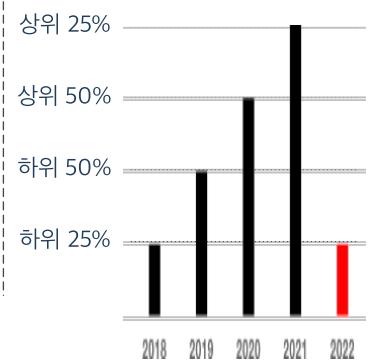
직무 스트레스가 입니다.  
지속적으로 관리해주세요!



## 1.1 직무 스트레스 결과



### 연도별 직무 스트레스 점수



## 검사 소견

스트레스 측정 점수는 39.5점으로, 참고치 하위 25%에 해당합니다.

## Remarks

**직무 요구** : 직무 요구도란 시간적 압박, 업무량 증가, 업무중 중단, 책임감, 과도한 직무부담 등을 얼마나 느끼고 있는지 측정하는 항목으로, 점수가 높을수록 직무 요구도가 상대적으로 높음을 의미합니다.

**직무 자율** : 직무 자율성이란 기술적 재량 및 자율성, 업무 예측 가능성, 직무 수행 권한 등이 얼마나 높은지 측정하는 항목으로, 점수가 높을수록 직무 자율성이 상대적으로 낮음을 의미합니다.

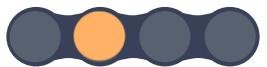
**관계 갈등** : 관계 갈등이란 동료의 지지, 상사의 지지, 전반적 지지 등을 얼마나 느끼고 있는지 측정하는 항목으로, 점수가 높을수록 관계 갈등이 상대적으로 높음을 의미합니다.

**직무 불안정** : 직무 불안정성이란 구직기회, 고용불안정성 등을 얼마나 느끼고 있는지 측정하는 항목으로, 점수가 높을수록 상대적으로 불안정함을 의미합니다.

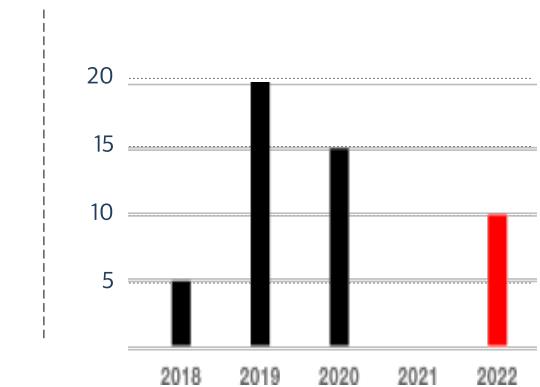
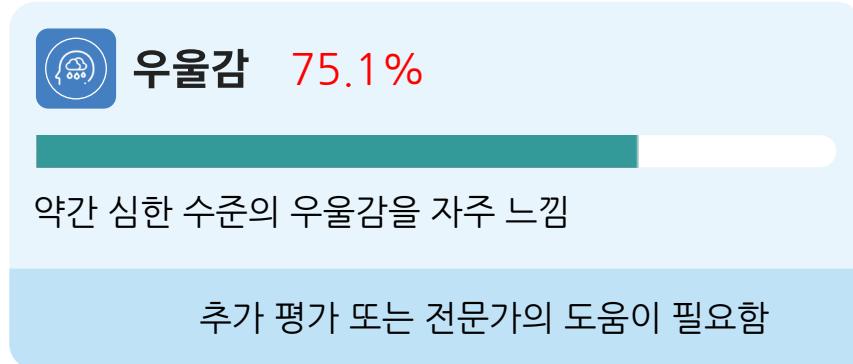
**조직 체계** : 조직 체계란 조직의 정략 및 운영체계, 조직의 자원, 조직내 갈등, 합리적 의사소통 등이 얼마나 이뤄져 있다고 느끼는지 측정하는 항목으로, 점수가 높을수록 조직이 상대적으로 체계적이지 않음을 의미합니다.

**보상 부적절** : 보상의 부적절성이란 존중, 내적동기, 기대 부적합 등이 조직 내에서 얼마나 이뤄져 있다고 느끼는지 측정하는 항목으로, 점수가 높을수록 보상 체계가 부적절함을 의미합니다.

**직장 문화** : 직장 문화란 한국적인 집단주의적 문화, 비합리적인 의사소통체계, 비공식적 직장문화 등이 얼마나 있다고 느끼는지 측정하는 항목으로, 점수가 높을수록 직장 문화가 상대적으로 스트레스 요인으로 다가옴을 의미합니다.

1.2  
우울감

연도별 우울증 점수



## 검사 소견

검사 결과는 약간 심한 수준의 우울감을 자주 느끼고 있습니다. 우울증 진단은 병력 및 여러 검사 결과와 전문의의 종합적인 판단에 의해 이루어지므로, 추가 평가 또는 전문가의 도움이 필요합니다.

## Remarks

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

# 3

# 불안감

불안감이 입니다.  
지속적으로 관리해주세요!

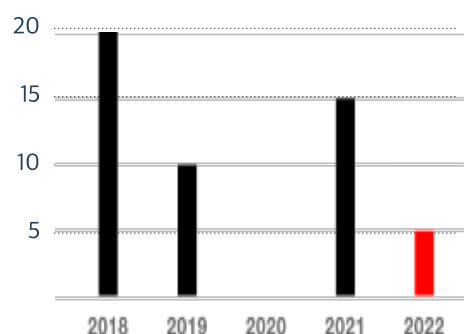


1.3

불안감



연도별 불안감 점수



## 검사 소견

검사 결과는 중간 수준의 불안감을 자주 느끼고 있습니다. 불안장애 진단은 병력 및 여러 검사 결과와 전문의의 종합적인 판단에 의해 이루어지므로, 추가 평가 또는 전문가의 도움이 필요합니다.

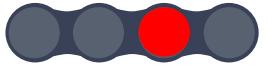
## Remarks

불안 장애는 만성적으로 걱정이나 근심이 많아 여러 신체적, 정신적 증상이 나타나는 질환을 의미해요. 불안한 느낌이 지나치게, 광범위하게 나타나요. 다양한 신체 증상이 동반되어요. 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 해요. 불안감으로 인해 항상 긴장 상태에 있으며, 자율신경이 날카로워져요. 업무에 집중하기 힘들고, 일상생활에 많은 장애가 있어요. 인구의 25% 정도가 불안 장애를 겪어요. 특히 여성이 남성보다 2배 정도 많아요. 불안 장애와 우울증이 함께 발병하는 경우도 많아요.

# 4

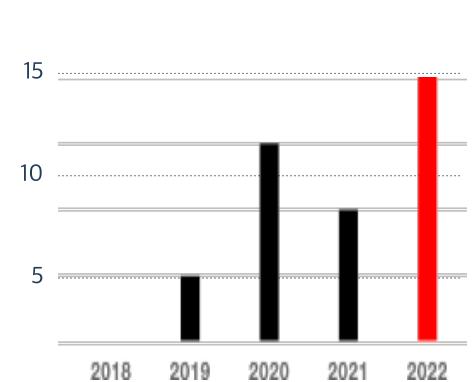
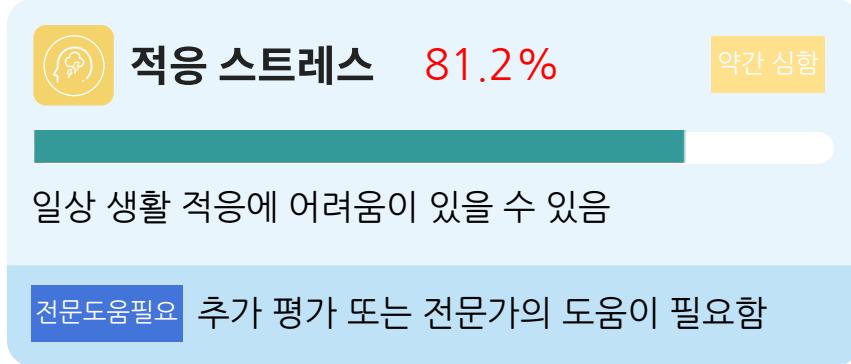
## 적응 스트레스

적응 스트레스가입니다.  
지속적으로 관리해주세요!



### 1.4 적응 스트레스

#### 연도별 적응 스트레스점수



### 검사 소견

검사 결과는 심각한 수준의 적응 스트레스를 자주 느끼고 있습니다. 적응장애 진단은 병력 및 여러 검사 결과와 전문의의 종합적인 판단에 의해 이루어지므로, 추가 평가 또는 전문가의 도움이 필요합니다.

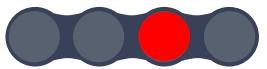
### Remarks

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

# 5

## 외상 스트레스

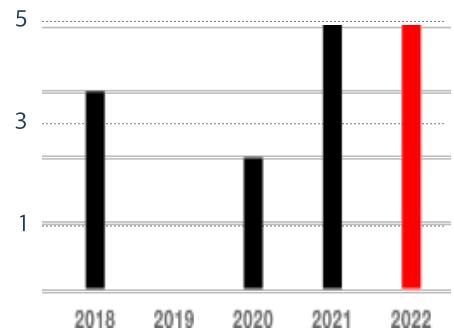
외상 스트레스가입니다.  
지속적으로 관리해주세요!



1.3

불안감

연도별 외상 스트레스 점수



### 검사 소견

검사 결과는 심각한 수준의 적응 스트레스를 자주 느끼고 있습니다. PTSD 진단은 병력 및 여러 검사 결과와 전문의의 종합적인 판단에 의해 이루어지므로, 추가 평가 또는 전문가의 도움이 필요합니다.

### Remarks

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

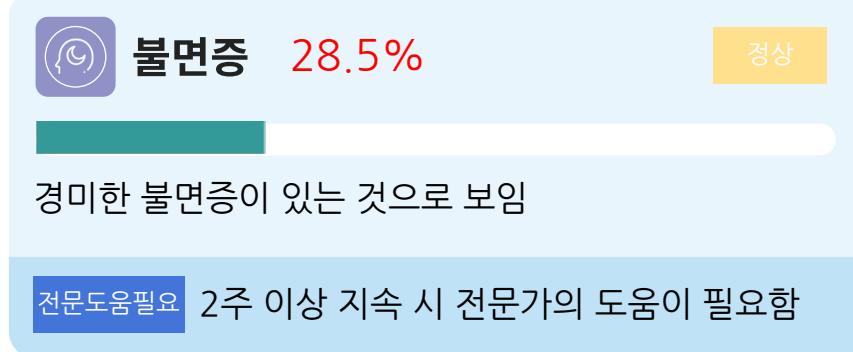
# 6

# 불면증

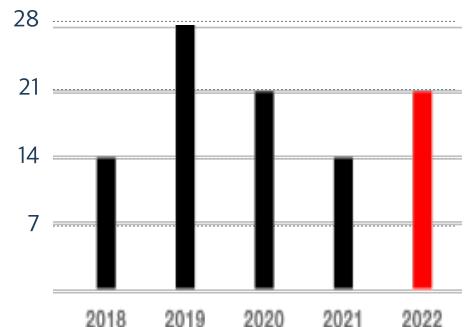
불면증이 입니다.  
지속적으로 관리해주세요!



## 1.6 불면증



연도별 불면증 점수



## 검사 소견

검사 결과는 경미한 수준의 불면증을 자주 느끼고 있습니다. 2주 이상 지속 시 전문가의 도움이 필요합니다.

불면증 진단은 병력 및 여러 검사 결과와 전문의의 종합적인 판단에 의해 이루어지므로, 추가 평가 또는 전문가의 도움이 필요합니다.

## Remarks

불면증은 적절한 환경과 잠잘 수 있는 조건이 구비되었으나 2주 이상 잠을 이루지 못하는 것을 의미해요.

불면증 환자는 잠들기 힘들거나, 야간에 자주 깨거나, 새벽녘에 일어나 잠을 설쳐요. 불면증에는 3가지 형태가 있어요.

첫째, 일시적 불면증이에요. 불면증이 며칠간 지속되는 것이에요.

보통 수면 주기의 변화, 스트레스, 단기 질병에 의해 발생해요.

둘째, 단기 불면증이에요. 불면증이 2주에서 3주까지 지속되는 것이에요.

스트레스나 신체적, 정신적 질병과 관련되어 있어요.

셋째, 장기 혹은 만성 불면증이에요. 불면증이 몇 주 이상 지속되는 것이에요.

매일 밤, 대부분의 야간 시간대 혹은 한 달에 여러 번 밤에 잠을 이루지 못해요.

신체적, 정신적 문제를 포함하여 많은 원인이 있을 수 있어요.



1.7  
자살사고

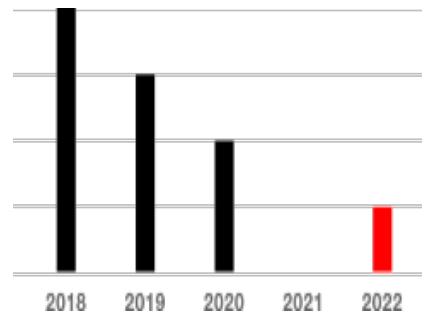


극단적 선택 가능성 0%

정상

위험한 수준의 자살 사고가 보이지 않음

전문도움필요



## 검사 소견

검사 결과는 자살사고 위험이 없습니다

## Remarks

자살은 치명적인 결과를 초래하는 자행행위를 의미해요.

자살은 대개 우울증을 포함한 다양한 요소의 상호 작용으로 나타나요.

자살은 한 개인의 문제인 동시에 가족, 사회, 국가 전체의 문제로서 주변 사람들에게 정신적 충격을 줄 뿐만 아니라 타인의 자살을 유발하기도 해요. 한 사람의 생명을 소중히 여기는 윤리와 규범으로부터 이탈하여 삶의 의미와 가치를 혼란스럽게 하기도 해요.