

도움받으실 곳

정신건강복지센터

시민의 정신건강을 위해 정신건강 평가 및 상담, 치료정보 제공, 예방교육 등의 서비스를 제공하고 있습니다.

이용대상

정신건강 상의 문제로 도움을 받고자 하는 사람 누구나 이용이 가능합니다.

이용안내

이용절차: 전화 예약 후 내소 또는 방문 상담
 이용료: 무료

주요사업

등록 사례관리 서비스
 ■ 정신질환 조기발견
 ■ 치료연계(병·의원/ 유관기관)
 일반상담-정신건강교육
 ■ 의료비 지원
 ■ 인식개선 캠페인
 ■ 재난 및 트라우마 심리지원
 기타 자원 연계 등

* 긴급복지지원제도

- 갑작스러운 위기상황으로 생계유지가 곤란한 저소득층에게 생활비, 의료비, 주거비 등을 일시적으로 신속하게 지원하는 제도입니다.

* 정신질환자 치료비 지원사업

- 정신질환으로 치료가 필요한 국민을 위하여 국가 및 지방자치단체에서 치료비 지원사업을 실시하고 있습니다.

상세 서비스는 지역마다 차이가 있을 수 있으므로 문의 후 이용
 관할 시군구 정신건강복지센터, 정신건강상담전화(1577-0199), 보건복지상담센터 129



국가 정신건강정보포털

www.mentalhealth.go.kr

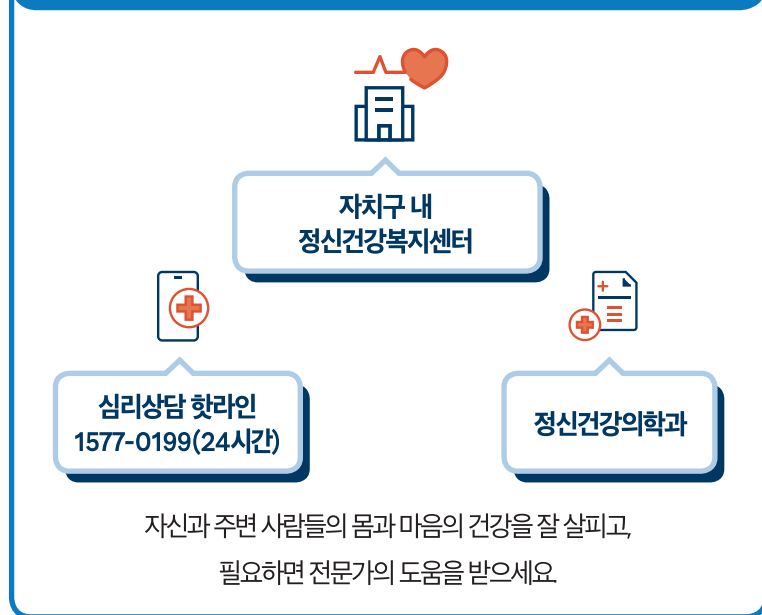


국립정신건강센터

www.ncmh.go.kr

정신건강에 대한 더 많은 정보는 아래 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

힘들면 도움을 요청하세요.



정부가 운영 중인 근로자건강센터(안전보건공단),
 근로복지공단 에서도 직무스트레스, 정신건강문제에 대한 상담,
 선별검사 등의 정보를 제공하고 있습니다.






직장인을 위한

마음건강 안내서

직무스트레스란?

직무스트레스란, **말은 업무와 관련된 직간접적인 요인, 업무 환경, 조직문화 등과 관련된 요인 등으로** 인해 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체적·심리적 반응을 말합니다.

직무 스트레스 요인

- | | |
|--|---|
| <div>  초과근무, 교대근무 등의 시간적인 압박 </div> | <div>  휴게시설, 사무실 환경 등 열악한 근무환경 </div> |
| <div>  상사, 동료, 부하직원과의 대인관계 갈등 </div> | <div>  고용불안, 성차별, 감정노동 </div> |
| <div>  불명확한 업무, 역할충돌, 보상의 불합리성 </div> | <div>  연령, 성격, 성별, 학력, 잘못된 생활습관 </div> |
| <div>  의사소통이 자유롭지 못한 조직 </div> | |

직무스트레스가 주는 영향

<div>  </div> <div> <div>신체증상</div> </div> <div> <div> 불면/과다수면 피곤 두통/요통/어깨통 위 장애 고혈압/심근경색/뇌졸중 </div> </div>	<div>  </div> <div> <div>심리증상</div> </div> <div> <div> 불안 걱정/ 짜증 건망증 주의집중 곤란 우울 </div> </div>	<div>  </div> <div> <div>행동증상</div> </div> <div> <div> 과식 흡연 증가 과음 자살/사망 </div> </div>
---	---	---

아래의 내용을 스스로 상기하는 것이 중요합니다.

• 종일 일을 하는 것이 당신의 최상의 상태라는 의미는 아닙니다.

• 휴식을 취하는 것은 이기적이지 않습니다.

• 타인의 요구가 자신의 필요나 안녕보다 중요한 건 아닙니다.

직무와 관련된 스트레스를 동료들과 함께 나누고 계신가요?
같은 스트레스 상황에 놓인 동료들과 대화를 나누다보면 나만의 문제가 아닌 것을 깨닫게 되고 마음이 안정되는 경우가 있습니다. 또한 고민하던 문제를 풀 수 있는 실마리를 얻게 되는 경우도 있습니다.

놀 때 놀고 일할 때 일한다. 많이 들어보신 이야기죠?
도움이 되는 명언이지만 그만큼 쉽지 않기도 합니다. 업무와 관련된 고민이 있더라도 주말에는 일과 관련된 생각을 들 때마다 ‘스톱’을 외치는 것은 어떨까요? 어차피 고민만 하지 실제로 일을 진행하지는 않는 경우가 많으니까요.

직장일이 먼저냐, 가정일이 먼저냐, 직장인의 가장 대표적인 고민 비슷한 고민을 하신 적이 있지 않나요? 물론 둘 다 중요하고 둘 다 잘 할 수 있고, 둘 다 잘 하는 동료를 본 적 있을 겁니다. 동료에게 자문을 듣고, 팁을 드리면, 명확한 시간 분배를 하세요. 시간에 직장 일 혹은 가정 일에 몰입하세요. 몰입하는 자체에 큰 성취감을 느낄 수 있을 것입니다. 동료와 가족들도 몰입하는 본인을 인정하게 된다면 성취감은 더욱 커질 것입니다.

어찌할 수 없는, 이러지도 저러지도 못하는 상황을 직장에서 겪는 경우
내가 열심히 하는 것과 별개로 해결할 수 없는 문제에 직면하는 상황이 있을 수 있습니다. 이러한 상황을 돌파해나가는 것도 방법이지만, ‘수용’하고 ‘인정’하는 자세가 어떤 상황에서는 도움이 될 수 있습니다. 내가 모든 것을 해결할 수 없는 것도 당연한 사실이니까요.

도움이 되는 활동

업무량 관리

균형 잡힌 일상 생활

스트레스 완화 전략

자기 자각

복식호흡

4-3-5-3 복식호흡법

편안한 자세를 취하고 한 손은 배 위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.

4: 숨을 들이 마시면서 하나, 둘, 셋, 넷
3: 숨을 멈추고 하나, 둘, 셋
5: 숨을 내쉬면서 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯
3: 숨을 멈추고 하나, 둘, 셋
※ 근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하며, 긴장 했을 때와 이완 시켰을 때의 차이를 느껴봅니다.
※ 이완시 “편안하다”라고 되뇌며 실제로 근육의 편안함을 느껴봅니다.

자가검진 직무스트레스 테스트(PHQ-9)

다음 자가검진은 직무스트레스로 인한 소진, 우울증을 평가하는 간단한 설문지입니다.
설문지 점수에 따라 아래와 같은 개입이 회복에 도움이 될 수 있습니다.

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?
지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 답변에 O로 표시하여 주시기 바랍니다

	문항	없음	2-6일	7-12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깼다/ 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다/혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/ 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다/ 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/ 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3

박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010). 한글판 우울증선별도구 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. 대한불안학회지 6, 119-24.

총점 ()

0-4점: 우울아님	5-9점: 가벼운 우울	10-19점: 중간정도의 우울	20-27점: 심한우울
대체로 평안한 상태		전문적인 평가가 필요한 상태	전문적인 치료가 필요한 상태

마음건강 관련 자주 묻는 질문들

정신과는 심각한 정신병에 걸리는 사람들만 가나요?

A. 아닙니다. 예를 들면 호흡기 질환에도 감기부터 폐렴까지 다양한 질환이 있듯이 정신건강의학과에서 다루는 질환도 다양합니다. 정신건강의학과에서 심각한 정신과 질병만 다루는 것은 아니며, 불면증이나, 사소한 불안, 가벼운 우울증, 스트레스 등 증상에 대해서도 도움을 받을 수 있습니다. 이 외에 직장 내 괴롭힘을 당하고 있는 경우에도 정신건강의학과 진료실에서 상의가 가능합니다.

Q. 저는 평소 심장이 두근거리고 잘 놀랍니다. 심장에 이상이 있는 것 같은데 정신과에 가야 하나요?

A. 아닙니다. 심장이 두근거리는 원인은 다양합니다. 실제 부정맥 등 심장 이상이 있을 수도 있지만 크게 놀란 경우, 불안이나 이로 인한 스트레스로 심장이 두근거리기도 합니다. 심장 두근거림이 심하다면 심전도 등 내과 검사를 해 볼 수 있지만, 그래도 이상이 없고 이러한 심장 두근거림이 놀란 증상이나 스트레스와 관련이 있다면 정신건강의학과에서 도움을 받을 수 있습니다.

Q. 정신과 진료를 받으면 기록이 남고 불이익이 있나요?

A. 아닙니다. 정신건강의학과 진료도 다른 신체 질환들과 마찬가지로 개인 질병의 종류, 병력, 기간 등에 따라 자체적인 심사를 통해 여부가 결정됩니다. 이 때에 보험회사의 경직된 인식으로 불이익을 받는다면 대한신경정신의학회의 보험 관련 지침 등을 참고하여 보험사에 의견을 제시할 수 있으며, 정부와 학회에서는 정신건강의학과 진료로 억울하게 제당당하는 경우가 없도록 노력하고 있습니다. 또한 직무스트레스와 관련되어 진료를 받는 분들은 장기간 진료가 필요하지 않은 경우가 많기 때문에 충분한 치료를 받으신 후 일정기간이 지난 시점에서는 보험 상품에 가입하실 수 있습니다.

Q. 정신과 약은 한번 먹으면 끊기 어렵다고 하는데 사실인가요?

A. 아닙니다. 흔히들 정신과 약은 한번 먹으면 의존성과 내성이 생긴다고 알고 있는데 사실은 그렇지 않습니다. 다른 약들에 비해 의존성이 더 높지 않으며, 벤조다이아제핀계 약물 등 일부 약들은 의존성이 있을 수 있으나 의사의 처방에 따라 복용하고 끊으면 크게 문제되지 않습니다. 오히려 잠을 못자거나 불안해서 술을 마시게 되면 술이 더 높은 의존성과 내성을 가질 수 있습니다.

[최종]211028-직장인 마음안내-리플렛-148-210-8p.indd 5-8

2021-10-28 오전 9:26:09