

성장하는 정신장애인
함께하는 기업체
소통하는 우리

정신장애인 고용매뉴얼

성장하는 정신장애인
함께하는 기업체
소통하는 우리



경상남도광역정신건강복지센터
Gyeongsangnam-do Regional Mental Health Welfare Center

(우:51117) 경상남도 창원시 의창구 동읍 동읍로 457번길 48
TEL 055-239-1400 FAX 055-239-1429 Web www.gnmhc.or.kr



경상남도
GYEONGNAM



경상남도광역정신건강복지센터
Gyeongsangnam-do Regional Mental Health Welfare Center

본 안내서는

정신질환을 앓은 후 통원치료를 받고 있으며
취업에 대한 의욕이 높고 적절한 작업능력을 갖춘
정신장애인에 대한 이해를 돕고자 제작되었습니다.



안녕하십니까? 저는 33세 김마음입니다.

평소와 다름없던 어느 날, 저는 남들에게는 들리지 않는 소리들로 인해 학업을 중단하고 지인 및 가족들과도 단절된 채 무기력하고 괴로운 나날들을 보냈습니다.

가족들의 권유로 정신과 병원에 입원하여 치료를 받고 퇴원하여 정기적으로 병원 외래 치료를 받으며 증상관리를 유지하고 있습니다. 꾸준한 약물 치료를 통한 건강한 회복으로 친구들과도 소중한 추억을 만들고 학교를 무사히 마칠 수 있었습니다.

졸업 후 저는 장애인고용공단의 도움으로 취업하였으나, 1년 간 근무 중 증상이 재발하여 사직 후 휴식의 시간을 갖게 되었습니다. 일을 하지 않는 동안 저는 얼마나 괴로웠는지 모릅니다. 자괴감과 절망감, 또다시 찾아온 실패에 대한 자책의 감정에 빠져 몸부림쳤습니다.



하지만, 그 힘든 기간 동안 가족들의 따뜻한 보살핌과 직장동료들의 응원, 정신건강복지센터 선생님의 지지로 치료를 꾸준히 받은 후 직장으로 다시 돌아갈 수 있었습니다.



동료들과 협심하여 주어진 업무를 열심히 처리하면서 결과물에 보람을 느끼고, 직장의 배려로 통원치료도 주기적으로 받으며 건강하고 활기찬 나날들을 보내고 있습니다.

정신건강문제는 당뇨나 고혈압처럼 누구에게나 찾아올 수 있고, 꾸준한 치료와 관리만 있다면 대인관계 및 직장생활을 유지하는데 어려움이 없습니다. 저와 같은 정신장애인들이 사회의 일원으로 자리할 수 있도록 직장에서의 따뜻한 관심과 배려가 필요합니다.

정신장애인과 더불어 일하는 것, 어려운 일이 아닙니다. 누구나 함께 할 수 있는 일이죠. 그럼, 지금부터 저와 함께 알아보도록 할까요?

PART

01

성장하는 정신장애인



- 1) 정신장애인에 대한 편견 8
- 2) 정신장애인에 대한 이해 9
- 3) 정신장애인의 취업 효과 10

1) 정신장애에 대한 편견

저와 같은 정신장애를 가진 사람들은 다양한 사회적인 편견에 부딪히게 됩니다.

이는 정신장애를 제대로 알지 못해서 생기는 문제입니다.

때로는 사회적 편견이 우리에게서 병으로 인한 고통보다 더 큰 아픔이 됩니다.

정신장애에 대한 잘못된 편견으로는 어떤 것들이 있는지 알아보까요?

Q 위험하고 사고를 일으킨다.

X 정신질환은 투약관리만 제대로 해도 거의 위험하지 않습니다.

Q 낫지 않는 병이다.

X 대부분의 정신장애는 뇌 신경전달물질의 이상분비로 발생하는 것이므로 치료를 하게 되면 호전될 수 있습니다.

Q 이상한 행동만 한다.

X 모든 정신질환자가 부적절한 행동을 하는 것은 아니며 치료가 시작되어 안정되면 거의 나타나지 않습니다.

Q 대인관계가 어렵다.

X 보통 사람과 똑같이 타인과의 대화로 세상을 접하며 건강을 회복하는 중요한 방법입니다.

Q 직장생활을 못한다.

X 기능의 상실은 나타나지 않고 급성상태가 진행 중일 때 기능이 잘 발휘되지 않는 경우는 있습니다.

2) 정신장애인에 대한 이해

편견을 없애기 위해서는 정신장애에 대한 정확한 이해가 필요하겠죠?

대표적인 정신장애 증상에 대해 알아보까요?

※ 정신장애는 약물치료, 정신치료 등을 통해 회복이 가능합니다.



조현병
(정신분열병)

- 가장 대표적인 정신장애입니다.
- 뇌의 질환으로 생각, 감정, 행동에 영향을 미쳐 망상, 환각, 혼란스러운 언어, 정서적으로 무딘 증상 등으로 나타나는 장애입니다.

조현정동장애
(분열형 정동장애)

- 기분장애의 하나입니다.
- 조현병의 증상(망상, 환각, 혼란스러운 언어, 정서적 무딘 증상)과 정동장애(기분의 장애)의 증상이 동시에 존재하는 질환입니다.

양극성 정동장애

- 대표적인 기분장애로 '조울증'이라고도 불립니다.
- 조증(의기양양, 기고만장, 흥분상태 등) 상태와 우울(우울한 기분, 흥미나 즐거움의 상실, 무가치감 등) 상태가 주기적으로 나타나는 질환입니다.

재발성 우울장애
(반복성 우울증)

- 우울증의 진행이 계속되는 상태입니다.
- 심한 경우에는 스스로를 해치거나 자살하고 싶다는 충동이 들고, 환각이나 망상 등의 정신병적 증상이 나타나기도 합니다.

3) 정신장애인의 취업 효과

직업이란 우리 모두에게 있어 평생의 행복을 좌우하는 중요한 역할을 합니다.
특히 정신장애인에게 있어 직업이란,
스스로 다시 일어날 수 있다는 희망을 가지게 해준다는 점에서 큰 의미가 있습니다.

우리 정신장애인은 지속적인 자기관리를 통해 증상을 경감시키고 재발을 방지할 수 있습니다.
이와 더불어 직업은 성장과 자아실현의 발판이 되어
정신장애인의 회복 및 사회의 구성원으로서 자리할 수 있는 큰 원동력이 됩니다.

저와 같은 정신장애인이 취업을 하게 되었을 경우에는 여러 가지 긍정적인 효과가 있습니다.

첫째 직업을 갖는다는 것은 사회에서 정상인이라는 것을 나타냅니다.
따라서 직업활동은 자존감을 회복하고 병을 이길 수 있는 힘을 얻게 합니다.

둘째 정신장애인들은 활동적이고 생산적인 일에 종사하고 있을 때,
증상을 이기고 스트레스를 감당하는 힘을 기를 수 있습니다.

셋째 일에 대한 보상으로 얻는 수입은 정신장애인이 사회구성원으로서의
자부심을 느끼게 하고, 독립적인 생활을 할 수 있게 합니다.

넷째 정신장애인이 일을 하게 되면, 그들을 보살피고 있는 가족의 심리적, 경제적 고통을
덜어 줍니다. 나아가 당연한 직장인이 된 모습은 가족에게 안도와 기쁨을 안겨 줍니다.



PART 02

함께하는 기업체



- 1) 직장에서 정신장애인 이해하기 12
- 2) 장애인 고용에 대한 사업주 지원 ... 18

1) 직장에서 정신장애인 이해하기

저는 직장에서 동료 및 상사들의 세심한 배려 속에 열심히 일하고 있지만, 일반적으로 많은 사람들이 '근무지에서 정신장애인을 어떻게 해야 할지 부담스럽다'고 말합니다. 물론 저와 같이 일하는 동료들도 처음에는 괜스레 조심스러웠다고 표현하더라고요.

아래의 사항을 한 번 읽어보시고, 배려하는 마음으로 편안하게 다가와 주신다면 보다 쉽게 정신장애인들을 이해하실 수 있으리라 생각합니다.

Q 정신장애인에게 편의조치는 왜 중요한지요?

A 직장에서 신체 장애인을 위해 경사로를 만들거나 작업대를 조정해주고, 건강 상황에 따라 여러 가지 편의를 제공합니다. 일반 근로자들도 갑작스럽게 병이 나거나 사고를 당하게 되는 경우가 있고, 불가피한 사정으로 편의를 요청해야 할 때도 있습니다. 이처럼 편의조치는 모든 근로자들에게 꼭 필요하며 업무의 효율을 높여주는 중요한 요소입니다.

다만, 정신장애인의 경우 직장에서의 편의조치 여부에 따라 직장생활의 성공과 실패가 좌우된다고 해도 과언이 아니기 때문에 편의조치는 더욱 중요합니다.

연구에 의하면, 직장에서 제공한 편의가 많을수록 정신장애인 근로자의 직업 성공률이 높아졌다고 합니다.



Q 정신장애인에게 필요한 편의조치는 무엇이 있나요?

A1 작업조건

외출 및 조퇴

근무 중이라도 장애와 관련된 용무(외래 진료 등)가 있을 경우, 외출이나 조퇴, 점심시간 연장과 같은 배려는 큰 도움이 됩니다.

근무시간 조정

본인이 원하는 근무시간을 택할 수 있도록 해주시면 보다 많은 정신장애인이 취업할 수 있습니다. 예를 들어, 약물 복용으로 오전에 졸리다면 근무를 오후에 하거나 반일제 근무를 할 수 있도록 허용해 주세요.

장기휴가

입원하는 일이 발생할 경우 무급 장기휴가를 사용할 수 있게 배려해주세요. 이것은 입원하더라도 회복 후 다시 직장에 복귀할 수 있는 길을 열어주기 위함입니다.



A2 작업환경 조정

주의산만을 줄이기 위한 물리적 환경 조정

- 시각적으로 산만하지 않도록 물리적 환경을 조정해주세요. 예를 들어 사무책상 주변에 칸막이를 하거나 비품과 물품 등 사무실 전체를 정돈하는 간단한 조치로 가능합니다.
- 전화 벨소리를 줄여 가급적 소음을 적게 합니다. 또한, 정신장애인 근로자의 작업대는 가급적 소음을 내는 기계 옆에 배치하지 않는 것이 좋습니다.

기억력 약화에 대한 배려

- 지시사항이나 업무전달은 구두보다는 서면으로 알리는 것이 효율적입니다.
- 반복되는 주요사항들은 잊어버리지 않도록 메모하여 눈에 잘 띄는 곳에 붙여주세요.



A3 인적자원 제공

인적자원 제공

- 기술을 가르치고 지원해 줄 직무지도원이 작업현장에 상주할 수 있도록 허용해주세요.
- 작업현장 동료 중에 정신장애인 근로자를 도와주는 사람이 있으면 일을 잘해내는데 크게 도움이 됩니다. 일반적으로 직장의 직속상사나 팀장, 중소기업에서는 사장이나 공장장 자신이 상담원이 되는 경우도 있고, 선배나 동료 또는 동일한 병력을 가진 선배가 후배를 지도하여 좋은 결과를 얻는 경우가 많습니다.
- 본인이 부담 없이 상담할 수 있는 한 사람으로부터 작업지시를 받는 것이 혼란스럽지 않고 효과적입니다.

동료들에 대한 정신장애 관련 교육

- 동료들에게 정신장애를 이해시키기 위한 교육을 실시하면 정신장애인의 직장생활 유지에 큰 도움이 됩니다. 교육을 통해 정신장애가 무엇인지를 알게 되면 작업장 분위기가 훨씬 부드러워지고, 정신장애인 근로자는 주위 동료의 도움을 얻게 됩니다. 정신장애를 가진 근로자가 의도적으로 나쁘게 행동하거나 게으름을 피는 것이 아니라, 병으로 인해 혼란되어서 그렇다는 것을 동료들이 이해할 수 있습니다.

A4 직무 변경 및 재편성

직무공유

- 정신장애인 근로자가 어려워하는 일이 그리 중요한 것이 아니면 동료들과 맞바꾸어 하거나 다른 동료가 대신하도록 허용해 주세요.

직무조정

- 근무하지 못할 경우에 대비하여 서로 대체근무를 해 줄 수 있는 동료를 두세요.
- 한 번에 여러 가지 업무를 진행하지 않도록 해주세요.
- 현재 하고 있는 작업을 힘들어 할 경우, 같은 작업장 내에서 다른 일로 바꾸어 주세요.
- 일의 속도와 업무량을 스스로 조절하게끔 허용해 주세요.

A5 상사의 지시

- 정신장애인 근로자가 자신의 어려움에 대해 이야기 나눌 수 있는 편안한 상사가 되어 주세요.
- 정신장애인 근로자에게 어느 정도가 만족할 만한 작업 수준인지를 분명히 알 수 있도록 해 주세요.
- 정신장애인 근로자가 계속해서 어떻게 일을 해야 할지 모르는 것 같으면 따로 만나서 당신이 기대하고 필요로 하는 것이 무엇인지 분명하게 말해주고, 어떻게 해야 하는지도 함께 이야기 하세요.
- 경우에 따라서는 명백한 목표를 주되 어떻게 그 목표를 달성하는가에 대해서는 정신장애인 근로자의 재량에 맡기고, 주기적으로 잘 되어가는지 점검만 하는 것이 정신장애인 근로자가 능력을 최대로 발휘할 수 있게끔 하는 지름길입니다.
- 일을 배분하거나 조치를 내릴 때, 형평에 크게 어긋나지 않는 범위 내에서 융통성 있게 하는 것이 좋습니다.
- 새롭게 습득해야 할 업무나 절차에 대해서는 추가 훈련이나 지시를 해주세요.

A6 동료들과의 관계

- 직장 동료는 정신장애인 근로자를 이해하고 도와주려는 태도를 보이는 것이 좋습니다. 좋은 동료는 그들을 편안하게 일하게 하고 어려움을 느낄 때 도움을 청할 수 있게 합니다.
- 기존의 작업환경에서 통용되는 사내 규칙과 분위기를 융통성 있게 조절해주세요. 예를 들어, 정신장애인 근로자가 동료들 전체가 모이는 회식자리에 반드시 참석하도록 강요하지는 마세요. 또한 참석하더라도 음주는 정신장애 재발의 위험성을 높이기 때문에 금해야 합니다.

Q 일에 대한 지적사항을 말할 때 유의할 점은 무엇인가요?

A 평소에도 가능한 “잘했다.”, “이만하면 충분하다.”고 자주 칭찬해 주신다면 잘못을 지적할 때도 편안히 받아들일 수 있습니다. 정신장애인들은 비난에 쉽게 방어적으로 될 수 있기 때문에 지적할 시에는 다음과 같은 방법으로 지시해주시는 것이 도움이 됩니다.



- 1 먼저 정신장애인 근로자의 전체적인 수행을 평가해 주세요.
- 2 정신장애인 근로자 본인이 잘한 것과 잘못된 것을 한두 가지 말하도록 해주세요.
- 3 고용주는 지적할 때 나무라는 어투를 사용하기보다 부드럽게 말씀해주세요. 이후, 정신장애인 근로자에게 지적사항을 다시 간략하게 말해보도록 하여 당신의 말을 알아들었는지 확인해주세요.
- 4 정신장애인 근로자에게 무조건 모든 책임을 지우는 것이 아니라 문제의 어떤 측면에서 자신의 책임을 인정하도록 알려주세요.
- 5 정신장애인 근로자가 더 일을 잘하도록 하기 위해 그 밖에 개선해야 할 점을 말씀해주세요.

Q 어떤 경우를 정신장애의 재발신호로 볼 수 있을까요?

A 직업을 가지고 생활이 안정된 이후라도 여러 가지 원인으로 인하여 증상이 재발할 수도 있습니다. 재발신호의 주요 증상들은 아래와 같습니다. 재발신호를 발견하면 의뢰해온 기관에 연락하여 상의해 주세요.

- 늦게 오거나 결근을 하는 일이 빈번하다.
- 일하려는 의욕이 현저하게 떨어져 있다.
- 사람들과의 접촉을 피하고 전과는 달리 신경질적이고 자기중심적이게 된다.
- 생산성이 현저하게 감소된다.
- 안전 사고의 발생이 증가한다.
- 피로 혹은 원인을 알 수 없는 고통을 자주 호소한다.
- 집중하거나 의사를 결정하거나 혹은 기억하는데 문제가 심해진다.
- 극단적으로 기분이 들떠 있거나 반대로 쳐져 있다.
- 불안, 두려움, 화 혹은 의심이 많아지고 다른 사람의 탓을 한다.
- 뻔히 드러난 문제도 인정하지 않으며, 도와주겠다고 제의하면 강하게 저항한다.

Q 문제나 위기가 발생했을 때 어떻게 대처할까요?

A 대처방법

- 무슨 큰 일이 일어난 것 같은 긴장된 분위기를 조성하지 않도록 해주세요. 문제가 생기면 정신장애인 근로자들은 혼란을 느끼고 더 잘 대처하지 못합니다.
- 정신장애인 근로자가 신뢰하고 있는 사람이나 정신건강복지센터 담당 직원이 있으면 먼저 그들과 상담할 수 있도록 해주세요. 따라서 상담할 수 있는 사람과의 연결망(관련된 기관이나 담당자 연락처)을 미리 만들어 두는 것이 필요합니다. 이것은 문제가 발생했을 때 빨리 그들에게 전화하여 정신장애인 근로자가 도움을 받을 수 있고, 사업주나 책임자도 의논하기 위해 곧 연락을 취할 수 있게 합니다.
- 정신장애인 근로자가 동료와 충돌하였을 경우, 책임자나 다른 동료들은 그가 통제력을 잃지 않도록 해주세요. 우선 그가 자신의 입장을 모두 말하도록 시간을 주고, 그 다음 상대방에게도 입장을 말하도록 한 후, 서로의 입장을 이해하도록 하십시오. 이때 중재자는 어떠한 평가도 해서는 안됩니다. 만약 대화를 거부하면 시간적인 여유를 조금 준 후 다시 대화를 시도하십시오.

- 만일 정신장애인 근로자가 지나치게 흥분되어 있다면 일단 문제가 발생한 장소에서 이동하여 정서적으로 안정을 되찾게 도와주십시오. 그 후 본인이 어떻게 생각하는지를 질문해보십시오. 본인 스스로도 흥분이 가라앉으면 상황에 대해 올바른 판단을 할 수 있습니다. 만약 계속 흥분이 진정되지 않으면 정신건강복지센터 담당 직원에게 어떻게 할지 도움을 요청합니다.
- 모든 문제는 미리 예방하는 것이 가장 좋습니다. 예로서, 고용주 사업주는 정신건강복지센터 담당 직원과 정신장애인 근로자와 함께 의논하여 직장생활에 대한 합의를 만들어 두면 정신장애인 근로자가 자신의 행동을 그것에 맞추어 하게 됩니다.



2) 장애인 고용에 대한 사업주 지원

장애인을 고용할 경우에는 다양한 지원을 받을 수 있습니다. 어떤 지원이 있는지 확인해볼까요? 단, 법령(장애인고용촉진 및 직업재활법)의 개정으로 인한 변동 유무는 한국장애인고용공단을 통해 확인해주세요.

| No. | 사업명 | 사업내용 |
|-----|---------------|--|
| 1 | 장애인 고용의무제도 | <ul style="list-style-type: none"> ● 근로자를 고용하는 사업주는 그 근로자 총수의 100분의 5 범위 안에서 대통령령으로 정하는 비율 이상에 해당하는 장애인 근로자를 의무적으로 고용하여야 합니다. ● 국가·지방자치단체와 50명 이상 공공기관·민간기업 사업주에게 장애인을 일정 비율 이상 고용하도록 의무를 부과하고, 미준수시 부담금(100명 이상) 부과됩니다. |
| 2 | 장애인 고용부담금 | <ul style="list-style-type: none"> ● 상시근로자 50명 이상의 근로자를 고용하는 사업주는 법정 의무 고용률에 따른 장애인 근로자를 의무적으로 고용하여야 하며 상시 100명 이상 고용 사업주는 의무고용 미이행 시 부담금을 신고·납부하여야 합니다. |
| 3 | 연계고용 부담금 감면제도 | <ul style="list-style-type: none"> ● 장애인 고용부담금 납부 의무가 있는 사업주가 연계고용 대상 사업장(장애인 직업재활 시설 또는 장애인 표준사업장)에 도급을 주어 그 생산품을 납품받는 경우 연계고용 대상 사업장에 종사한 장애인근로자를 부담금 납부 의무 사업주가 고용한 것으로 간주하여 부담금을 감면하는 제도입니다. |
| 4 | 고용장려금 지원 | <ul style="list-style-type: none"> ● 장애인근로자의 직업생활 안정을 도모하고 고용촉진을 유도하고자 의무고용률(민간 : 3.1%, 공공 : 3.4%)을 초과하여 장애인을 고용하는 사업주에게 일정액의 지원금을 지급하는 제도입니다. |

| No. | 사업명 | 사업내용 |
|-----|--------------------|--|
| 5 | 장애인 표준사업장 설립 지원 | <ul style="list-style-type: none"> ● 경쟁노동시장에서 직업 활동이 곤란한 중증장애인의 안정된 일자리 창출과 사회통합 기반을 조성하고 장애인중심의 작업 환경 기준을 제시하여 중증장애인 친화적(물리적, 정서적) 환경을 조성하기 위해 지원하는 제도입니다. |
| 6 | 장애인 고용시설 자금 융자 | <ul style="list-style-type: none"> ● 사업주의 장애인 고용의지를 높여 장애인 고용촉진을 유도하기 위해 장애인 고용에 따른 시설, 장비의 구입, 수리, 개조비용을 융자에 드리고 있습니다. |
| 7 | 시설장비 무상지원 | <ul style="list-style-type: none"> ● 사업장 내 각종 시설에 대한 접근성을 높이기 위하여 편의 시설을 설치하는 등의 기초환경을 개선하는 제도입니다. 공단은 이러한 장애인고용에 수반되는 장비 시설의 구입, 수리, 개조 비용(예 : 편의시설, 통근용 승합자동차)을 지원해드리고 있습니다. |
| 8 | 고령자* 고용환경 개선 자금 융자 | <ul style="list-style-type: none"> ● 고령자를 고용하거나 고용하고자 하는 사업주에게 고령자 친화적 시설 또는 장비의 설치·개선·교체·구입 등에 필요한 비용을 융자하는 제도입니다. (*고령자 : 만 55세 이상, 준고령자 : 만 50세 이상 만 55세 미만) |
| 9 | 장애물 없는 생활환경 인증 | <ul style="list-style-type: none"> ● 장애물 없는 생활환경 인증제도란 편의시설·아동편의시설의 설치·관리 여부를 공신력 있는 기관이 평가하여 인증하는 제도입니다. ● 장애물 없는 생활환경은 장애와 비장애, 일반인과 교통약자를 구분하지 않고 누구나 안전하고 편리하게 살아갈 수 있는 생활환경을 의미합니다. |
| 10 | 장애인 고용기여자 포상 | <ul style="list-style-type: none"> ● 장애인고용 분위기 확대 및 사회적 인식개선을 도모하고자 매년 1회 장애인고용에 선도적인 역할을 하는 사업주를 선정하여 장려하고 있습니다. |
| 11 | 고용관리비용 지원 | <ul style="list-style-type: none"> ● 장애인근로자의 적절한 고용관리를 유지하는데 필요한 작업 지도원을 사업장에 위촉·배치하는데 소요되는 비용을 지원하는 제도입니다. |
| 12 | 장애인 취업 알선 지원금 | <ul style="list-style-type: none"> ● 무료직업소개사업을 수행하는 기관이 장애인을 사업장에 취업 알선하여 일정기간 이상 상시근로하게 한 경우 해당 기관에 대하여 비용을 지원하는 사업입니다. |

① 문의 관할 공단 지역본부·지사 기업지원부 또는 취업지원부로 문의하시면 편리합니다.

한국장애인고용공단 ▶ Tel 1588-1519 (대표전화)
한국장애인고용공단 경남지사 ▶ Tel 055-225-8000 Fax 050-3470-0312

장애인고용장려금 지급으로 사업주와 장애인 근로자 모두에게 도움을 드리며, 장애인 고용을 통해 장애인과 고용한 회사, 모두의 경쟁력을 높일 수 있도록 지원하고 있어요.

경기침체로 다가온 위기. 그러나 우리 회사는 장애인 고용을 늘리는 것으로 위기를 극복하고 있습니다.



장애인 고용으로 장애인도 좋고 회사도 좋고!

- 작업반장** 요즘 주문이 계속 늘어나고 있어서 생산인력을 늘려야 합니다.
- 사 장** 그건 알고 있는데, 경기가 안 좋은데다가 경쟁 업체가 싸게 파는 바람에 우리 이익이 자꾸 떨어지고 있어요.
- 작업반장** 그래도 지금 인력으로 주문량을 다 소화하기는 좀 무리입니다.
- 사 장** 인사과장 생각은 어때요? 생산인력을 늘릴 방법이 있나요?
- 인사과장** "장애인고용장려금 지급"이란 복지 서비스가 있습니다.
- 사 장** 우리는 이미 장애인을 고용하고 있잖아요. 의무고용률 지키고 있죠?
- 인사과장** 네. 그 의무고용률을 초과해서 장애인을 고용하면 장려금이 지급됩니다.
- 사 장** 그러면 우리 회사 부담은 좀 덜면서 인력을 늘릴 수 있다는 이야기네? 작업반장 생각은 어때요?
- 작업반장** 좋습니다. 장애인들이 처음에 조금 적응하는 데 시간이 걸리지만, 집중력이 좋아서 비장애인 못지않게 작업 능력이 뛰어납니다. 전 찬성입니다.
- 사 장** 그렇게 되면 이미 일하고 있는 장애인들에게도 좀 도움이 되지 않을까요?
- 인사과장** 네. 아무래도 장애인 근로자가 많아지면 서로 의지되고 심리적으로도 안정되어 전체적인 회사 분위기도 좋아질 겁니다.
- 사 장** 오케이. 당장 신청합니다.

PART 03

소통하는 우리

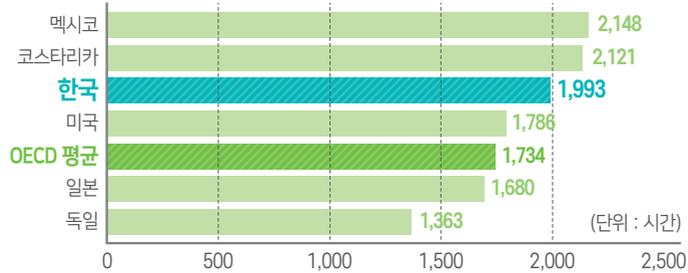


근로자를 위한 정신건강 안내 22

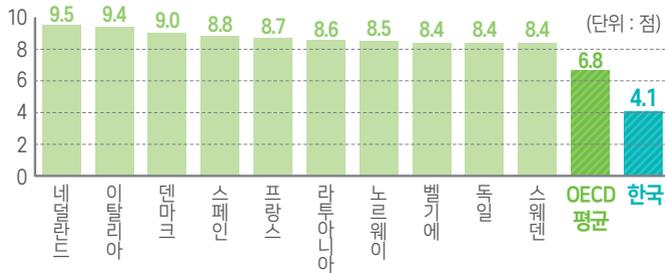
근로자를 위한 정신건강 안내

대한민국 직장인의 연평균 노동시간은 1,993시간으로 OECD 회원국 중 3위를 차지하였으며, OECD 평균 근무시간에 대비해 1개월 더 근무한다고 합니다. **일과 삶의 균형 지수**는 OECD 국가 중 하위권에 속하는 등 업무가 과중되어 있음을 알 수 있습니다. 또한 보건복지부에서 실시한 정신질환 실태조사(2016)에 따르면, **정신질환 평생유병률**은 25.4%로 대한민국 국민 4명 중 1명은 평생 동안 한 번 이상 정신건강 문제를 경험할 수 있다고 합니다.

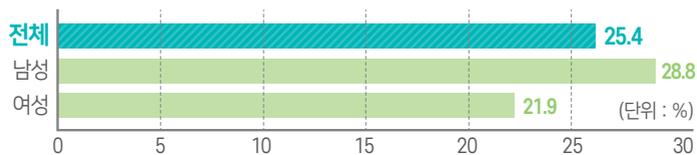
직장인 연간 평균 노동시간 (2018, OECD 통계)



일과 삶의 균형 지수 (2018, OECD 통계)



정신질환 평생유병률 (2016, 보건복지부)



따라서 일반 근로자분들도 정신건강문제로 인한 어려움을 겪을 수 있는데요. 현대인이 주로 경험할 수 있는 정신건강 문제에 대해서 한번 알아보까요?

+ 스트레스

스트레스란 우리가 극복하기 어려운 상황에 노출되었을 때 생기는 정신적, 신체적 반응입니다. 스트레스는 부정적인 부분도 존재하지만, 생활 속에서 **유효**로 작용하고 자신감을 심어주며 앞으로 나아가려는 의지와 에너지를 주는 긍정적인 역할도 합니다.

스트레스 척도(PSS)

다음 문항들은 최근 1개월 동안 당신이 느끼고 생각한 것에 대한 것입니다. 각 문항에 해당하는 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 표기에 주십시오.

| No. | 문항 | 전혀 없음 | 거의 없음 | 때때로 있음 | 자주 있음 | 매우 자주 |
|-----|---|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | 최근 1개월 동안, 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | 최근 1개월 동안, 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | 최근 1개월 동안, 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 최근 1개월 동안, 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 5 | 최근 1개월 동안, 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 6 | 최근 1개월 동안, 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 최근 1개월 동안, 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 8 | 최근 1개월 동안, 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 9 | 최근 1개월 동안, 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | 최근 1개월 동안, 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까? | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 총 점 | | | | | | |

※ 출처 : 한창수 외, (2012). "한글판 스트레스 자각척도의 신뢰도와 타당도 연구". 『정신신체의학』, 20(2), 127-134.

| 점수 | 분류 | 현재 상태 |
|-----------|--------|----------------------------|
| 13점 이하 | 정상 | 정상적인 스트레스 상태입니다. |
| 14점 ~ 16점 | 경미한 수준 | 스트레스의 영향을 받고 있는 상태입니다. |
| 17점 ~ 18점 | 중간 수준 | 정신질환으로 발전될 가능성이 높아진 상태입니다. |
| 19점 이상 | 심한 수준 | 전문가의 도움이 필요한 상태입니다. |

+ 우울증

우울한 기분이나 의욕 저하를 주요 증상으로 하여 2주 이상 지속되는 것으로, 일상생활에 있어 어려움을 경험하게 되는 질환입니다. 우울증은 일시적인 우울감과 다르며 개인의 의지로 없앨 수 있는 것은 아닙니다.

우울증의 증상



- 지속되는 우울한 기분
- 활력의 상실 또는 피로감
- 일상적인 활동에 대한 흥미나 즐거움의 저하



- 집중력 저하
- 절망감
- 스스로에 대한 무가치감
- 부적절한 죄책감이나 과도한 책임감



- 죽음이나 자살에 대한 생각



- 식욕감퇴 또는 증가



- 초조감과 불안감



- 불면증 또는 과도한 수면

우울증 건강설문-9 (PHQ-9)

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?

지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 숫자에 표시해 주십시오.

| No. | 문항 | 없음 | 2-6일 | 7-12일 | 거의 매일 |
|------------|--|----|------|-------|-------|
| 1 | 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 2 | 평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 3 | 잠들기가 어렵거나 자주 깬다/혹은 너무 많이 잤다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 4 | 평소보다 식욕이 줄었다/혹은 평소보다 많이 먹었다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 5 | 다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/ 혹은 너무 안전부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 6 | 피곤하고 기운이 없었다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 7 | 내가 잘못했거나, 실패했다는 생각이 들었다/혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 8 | 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 9 | 차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/혹은 자해할 생각을 했다. | ① | ② | ③ | ④ |
| 총 점 | | | | | |

※ 출처 : 홍진표 외, (2010). "한글판 우울증선별도구의 신뢰도와 타당도". 『대한불안학회지』, (6) 119-240.

| 점수 | 분류 | 현재 상태 |
|--------|-----------|---|
| 0~4점 | 우울 아님 | 유의한 수준의 우울감 시사되지 않음. |
| 5~9점 | 가벼운 우울 | 다소 경미한 수준의 우울감. 일상생활에 지장을 줄 정도는 아니나 이러한 기분상태가 지속될 경우 개인의 신체적, 심리적 대처자원이 저하될 수 있으며 이런 경우 가까운 지역센터나 전문기관 방문 권유. |
| 10~19점 | 중간 정도의 우울 | 중간 정도의 우울감 시사. 이러한 수준의 우울감은 신체적, 심리적 대처자원을 저하시키며 개인의 일상생활을 어렵게 할 수 있음. 지역센터나 전문기관에 방문하여 보다 상세한 평가와 도움 필요. |
| 20~27점 | 심한 우울 | 심한 수준의 우울감 시사. 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구됨. |



부록

정신건강복지서비스 제공 기관 현황

정신건강의 어려움은 누구에게나 찾아옵니다. 경상남도(광역시)정신건강복지센터에서는 모든 사람들이 정신건강에 대해 바로 알고 스스로 정신건강을 돌보며 주변사람들의 정신건강을 도와주는 활동을 할 수 있도록 최상의 정보와 자원을 제공합니다.

정신건강복지센터는 지역사회 내 정신질환 예방, 정신질환자 발견·상담·정신재활훈련 및 사례 관리를 수행하는 공공 정신보건 전문기관입니다. 정신건강 상담 및 전반적인 서비스는 무료로 이루어지니, 언제든지 편안하게 전화 혹은 방문해주세요.



+ 경상남도 정신건강 복지서비스 안내도



● : 정신건강복지센터 ○ : 중독관리통합지원센터

| 지역명 | 기관명 | 전화번호 | 지역명 | 기관명 | 전화번호 |
|--------|----------------|----------|-----------------|-------------------|----------|
| 1 거창군 | ● 거창군정신건강복지센터 | 940-8388 | 13 창녕군 | ● 창녕군정신건강복지센터 | 530-6283 |
| 2 함양군 | ● 함양군정신건강복지센터 | 964-9949 | 14 밀양시 | ● 밀양시정신건강복지센터 | 359-7077 |
| 3 합천군 | ● 합천군정신건강복지센터 | 930-4839 | 15 양산시 | ● 양산시정신건강복지센터 | 367-2255 |
| 4 의령군 | ● 의령군정신건강복지센터 | 570-4093 | ○ 양산중독관리통합지원센터 | 367-9072 | |
| 5 산청군 | ● 산청군정신건강복지센터 | 970-7519 | ● 김해시정신건강복지센터 | 329-6323 | |
| 6 함안군 | ● 함안군정신건강복지센터 | 580-3201 | ○ 김해중독관리통합지원센터 | 314-0317 | |
| 7 진주시 | ● 진주시정신건강복지센터 | 749-5774 | 17 창원시 | ● 경상남도광역시정신건강복지센터 | 239-1400 |
| | ○ 진주중독관리통합지원센터 | 758-7801 | | ● 창원시창원정신건강복지센터 | 287-1223 |
| 8 하동군 | ● 하동군정신건강복지센터 | 880-6670 | | ○ 창원중독관리통합지원센터 | 261-5011 |
| 9 사천시 | ● 사천시정신건강복지센터 | 831-2794 | ● 창원시마산정신건강복지센터 | 225-6031 | |
| 10 고성군 | ● 고성군정신건강복지센터 | 670-4057 | ○ 마산중독관리통합지원센터 | 247-6994 | |
| 11 남해군 | ● 남해군정신건강복지센터 | 860-8785 | ● 창원시진해정신건강복지센터 | 225-6391 | |
| 12 통영시 | ● 통영시정신건강복지센터 | 650-6172 | 18 거제시 | ● 거제시정신건강복지센터 | 639-6119 |

정신건강복지센터

| 기관명 | 주소 | 전화번호 |
|---------------|--|----------|
| 창원시창원정신건강복지센터 | 경남 창원시 의창구 중앙대로 16번길 9, 창원보건소 4층 정신건강복지센터 | 287-1223 |
| 창원시마산정신건강복지센터 | 경남 창원시 마산합포구 월영동북로 15 | 225-6031 |
| 창원시진해정신건강복지센터 | 경남 창원시 진해구 중원동로 62, 3층 | 225-6391 |
| 진주시정신건강복지센터 | 경남 진주시 문산읍 월아산로 983, 2층 | 749-5774 |
| 통영시정신건강복지센터 | 경남 통영시 안개4길 108, 3층 통영시보건소 | 650-6172 |
| 사천시정신건강복지센터 | 경남 사천시 용현면 시청로 77-1, 사천시보건소 | 831-2794 |
| 김해시정신건강복지센터 | 경남 김해시 주촌면 주선로 29-1, 3층 주촌건강생활지원센터 | 329-6323 |
| 밀양시정신건강복지센터 | 경남 밀양시 삼문중앙로 41, 보건소 별관2층 | 359-7077 |
| 거제시정신건강복지센터 | 경남 거제시 계룡로 125, 2층 정신건강복지센터 | 639-6119 |
| 양산시정신건강복지센터 | 경남 양산시 중앙로 7-32, 양산시보건복지센터 4층 | 367-2255 |
| 의령군정신건강복지센터 | 경남 의령군 의령읍 의병로8길 16 | 570-4093 |
| 함안군정신건강복지센터 | 경남 함안군 가야읍 중앙남4길 10, 2층 | 580-3201 |
| 창녕군정신건강복지센터 | 경남 창녕군 창녕읍 우포2로 1189-35 | 530-6283 |
| 고성군정신건강복지센터 | 경남 고성군 고성읍 남포로 79번길 103-3, 2층 | 670-4057 |
| 남해군정신건강복지센터 | 경남 남해군 남해읍 선소로 6 | 860-8785 |
| 하동군정신건강복지센터 | 경남 하동군 군청로 31 | 880-6670 |
| 산청군정신건강복지센터 | 경남 산청군 산청읍 중앙로 97, 산청군보건의료원 2층 | 970-7519 |
| 함양군정신건강복지센터 | 경남 함양군 함양읍 한들로 139 | 964-9949 |
| 거창군정신건강복지센터 | 경남 거창군 거창읍 거함대로 3079 | 940-8388 |
| 합천군정신건강복지센터 | 경남 합천군 합천읍 동서로 39 | 930-4839 |

중독통합관리지원센터

| 기관명 | 주소 | 전화번호 |
|--------------|------------------------------------|----------|
| 창원중독관리통합지원센터 | 경남 창원시 의창구 중앙대로 162번길 9, 4층 | 261-5011 |
| 마산중독관리통합지원센터 | 경남 창원시 마산합포구 합포로 2, 3층 | 247-6994 |
| 진주중독관리통합지원센터 | 경남 진주시 진주대로 816번길 20, 2층 | 758-7801 |
| 김해중독관리통합지원센터 | 경남 김해시 주촌면 주선로 29-1, 주촌건강생활지원센터 1층 | 314-0317 |
| 양산중독관리통합지원센터 | 경남 양산시 중앙로 7-32, 양산보건복지센터 4층 | 367-9072 |

+ 참고

- 국립정신건강센터
- 복지포
- 한창수 외, (2012). “한글판 스트레스 자각척도와 신뢰도와 타당도 연구”. 『정신신체의학』, 20(2), 127-134.
- 홍진표 외, (2010). “한글판 우울증선별도구의 신뢰도와 타당도”. 『대한불안의학회지』, (6) 119-240.
- 정신장애인 고용 매뉴얼. 한국장애인고용촉진공단 고용개발원.
- 정신장애인 고용주를 위한 안내서. 새미래심리건강연구소 정신재활부.
- 회복을 쓰고, 옹호를 외치다. 경기도 정신장애인 당사자 및 가족 수기집.

성장하는 정신장애인 함께하는 기업체 소통하는 우리

정신장애인 고용매뉴얼

발행일 2020년 12월
 발행인 이철순
 발행처 경상남도광역정신건강복지센터
 편집 정신건강재활팀
 주소 경남 창원시 의창구 동읍 동읍로 457번길 48, 2층
 연락처 전화 : 055) 239-1400 팩스 : 055) 239-1429
 전자우편 : gnmhc@hanmail.net
 홈페이지 www.gnmhc.or.kr
 디자인 디자인섬 (T. 055-289-7295)

이 책의 저작권은 경상남도광역정신건강복지센터에 있습니다.
 본 저작물은 사전 승인 없이 무단전재와 복제를 금합니다.

+ 정신건강 관리하기

정신건강 문제를 예방하기 위한 다양한 관리법을 소개합니다.

이완요법 : 몸과 마음의 긴장을 완화

- 복식호흡, 근육이완, 명상, 요가, 심상훈련 등 자신에게 맞는 것을 찾아 꾸준히 시행하는 것이 중요합니다.

운동 : 스트레스와 우울감을 완화시키는 효과적인 수단

- 운동을 하는 동안 혈액내 산소량이 증가하고 엔돌핀, 도파민 등의 신경전달 물질이 분비되어 다행감과 활력이 상승하게 됩니다.
- 근육을 움직임으로써 근긴장도가 감소하고 스트레스 저항성이 증가됩니다.

건강한 식습관과 대인관계 : 내 삶을 풍요롭고 건강하게 바꾸려는 노력

- 건강한 식단을 유지하고 금연·절주 및 카페인을 제한합니다.
- 건강한 대인관계 정립, 사회봉사, 종교생활 및 영적활동 등으로 삶을 활기차게 만듭니다.

스트레스 관리 및 대처방법

영상을 통해 일상생활에서 경험할 수 있는 스트레스에 대한 관리 및 대처방법을 알아보고, 스스로 자신을 돌보고 가꾸어 직무스트레스 경감 및 스트레스 만성화로 인한 소진을 예방하세요.



일상에서의
마음건강 관리 방법



이완요법 실습

+ 부록

