

‘스트레스 진단·우울증 해소’ 근로복지공단이 도와 드립니다

- 근로복지공단 ‘중소기업 근로자지원프로그램(EAP) 사업’ 운영 개시 -

근로복지공단(이사장 박종길, 이하 ‘공단’)은 2024년 근로자지원프로그램(EAP) 사업 운영을 개시한다고 밝혔다.

근로자지원프로그램(EAP)은 근로자의 업무수행 및 개인 생활에서 발생하는 스트레스 등 업무성과에 영향을 미치는 다양한 문제들을 해결하여 효율적 업무수행을 할 수 있도록 제공하는 상담심리서비스를 뜻한다.

한국은 경제협력개발기구(OECD) 회원국 42개국 중 자살률 순위 1위이며, 2022년 통계청 자살 현황 통계(15~64세)에 따르면 전체 자살자 9,234명 중 51.3%(4,735명)가 직장인이었다.

성과 위주의 끊임없는 직장 내 경쟁 속에서 심신이 지쳐버린 이른바 번아웃을 호소하는 근로자들이 많아지고 있으며, 직장인 3명 중 1명은 직장내 괴롭힘을 겪은 바 있다는 통계가 말해 주듯이 근로자들의 직장내 스트레스는 지속해서 상승 추세이며, 결국 우울증으로 발전하여 극단적 선택으로 이어지는 경우도 빈발하면서 이들의 마음건강 돌봄의 중요성이 부각되고 있다.

공단은 이러한 근로자들의 마음건강을 지키기 위해 직장내 스트레스를 사전 진단하고 치유하는 상담서비스를 제공하고 있다.

공단이 운영하는 근로자지원프로그램(EAP)은 근로자와 기업담당자가 근로복지넷 회원으로 가입하여 원하는 상담사 또는 프로그램을 신청하여 개인은 연 7회, 기업은 연 3회 한도 내에서 심리상담, 교육 서비스를 무상으로 이용할 수 있으며, 회원가입 없이 누구나 쉽게 조직 내에서 스트레스를 받는 심리상태를 확인할 수 있는 ‘스트레스 조직진단’이라는 심리진단 코너도 운영하고 있다.

공단은 2010년부터 16년 동안 매년 상시 300인 미만 중소기업과 소속 근로자를 대상으로 근로자지원프로그램(EAP) 서비스를 무상으로 제공해 왔으며, 현재까지 누적 이용자 수는 13만 명에 달하며, 이용자 만족도 점수도 3년 평균 96.7점으로 높은 수준을 유지하고 있다.

공단 박종길 이사장은 “코로나 팬데믹 이후 정신건강의 중요성이 부각 되면서 근로자지원프로그램(EAP) 사업에 대한 필요성을 느끼고 있지만 비용 문제로 이용에 어려움을 느끼고 있는 기업이나 근로자들을 위해 앞으로도 양질의 근로자지원프로그램(EAP) 서비스를 제공하여 근로자들의 마음건강 보호에 앞장서겠다.”라고 강조했다.

근로자지원프로그램(EAP)에 대한 문의는 근로복지넷(welfare.comwel.or.kr) 또는 위탁기관인 (주)다인(☎080-080-5988)으로 문의하면 상세한 답변을 받을 수 있다.

담당 부서	복지연금국 복지계획부	책임자	부 장	김혜경 (052-704-7301)
		담당자	팀 장	정경주 (052-704-7330)



□ 근로자지원프로그램(EAP)

- (목적) 근로자의 직무스트레스 등 업무 저해 요인 해결을 지원하여 근로자 삶의 질 및 생산성 향상 도모
- (사업대상) 상시근로자 수 300인 미만 사업주 및 소속 노동자
- (지원내용) 15개 상담분야에 대하여 전문상담사를 통한 온·오프라인 상담서비스 무상 제공

상담분야	상담종류		제공방법
①직무스트레스 ②조직내소통 ③업무역량강화 ④불만고객응대 ⑤일·가정양립 ⑥직장 내 괴롭힘 ⑦성격진단 ⑧스트레스 관리 ⑨정서문제 ⑩건강관리 ⑪대인관계 ⑫자살 ⑬부부갈등 ⑭자녀양육 ⑮기타	온라인	게시판상담	근로복지넷 게시판 이용
		단문상담	근로복지넷 희망드림톡 이용
		전화상담	유무선전화 이용
		화상상담	화상상담 앱 이용
	오프라인	1:1 개인상담	공단 및 위탁수행기관 지사(센터), 해당 기업 등에서 대면상담
		집단교육(특강)	해당 기업 또는 협의된 장소에서 집단 교육 또는 특강
		특화프로그램	진단, 교육, (집단)상담, 체험 등 상담주제에 따라 다양한 방법으로 협의된 장소에서 진행

○ 신청방법 및 진행방법

