

김포근로자건강센터·직업트라우마센터 사업 소개

I

김포근로자건강센터 소개

1. 근로자건강센터란?

- 고용부와 안전보건공단에서는 노동자 건강관리에 취약한 50인미만 소규모 사업장 노동자 건강지원을 위하여 근로자건강센터(분소)를 설치하고, 직종별 유해요인 파악을 통한 전문 건강상담 등 다양한 건강서비스를 지원하고 있습니다.

* 운영시간 : 평일(월~금, 8시00분~19시00분) /문의전화 : [010\)2722-4716](tel:010-2722-4716), [1588-6497](tel:1588-6497) /[무료이용](#)

2. 직무스트레스는 무엇인가요?

일을 함에 있어 업무에 필요한 사항과 자신의 능력이나 자원, 요구가 맞지 않아서 심한 압박감을 느낄 때 나타나는 신체적·정서적 반응을 뜻하며, 심리적, 생리적, 행동적 반응 등 급성 반응이 나타날 때 해결되지 않을 경우 산재로 인한 질환이 발생할 수 있습니다.

3. 운영대상 및 운영인력은 누구인가요?

- 모든 노동자를 대상으로 하나, 50인 미만 소규모 사업장 근로자를 우선적으로 지원합니다.
- 직업환경의학 전문의 등 의사, 간호자, 산업위생관리기사, 물리치료사, 운동처방사, 심리상담사 등 직업건강 전문가로 구성되어 있습니다.
- 직무스트레스 전문가: 근로자의 직무스트레스 요인을 평가하고, 업무부담, 대인관계, 조직문화, 감정노동 등으로 인한 심리적 어려움에 대해 전문상담과 예방·관리 프로그램을 제공합니다. 필요 시 개인상담 및 집단프로그램을 통해 스트레스 완화와 심리적 회복을 지원합니다.

4. 지원내용?

- 직무스트레스 평가 및 전문상담
- 직무스트레스 예방·관리 프로그램 운영
(예: 아로마테라피를 활용한 정서적 완화 프로그램, 매체를 활용한 스트레스 집단 프로그램 등)
- 직무스트레스 예방교육 및 관리방법 안내

5. 효과성?

- 불안·우울·분노 등 심리적 반응 완화
- 두통·수면장애·심계항진 등 신체적 건강장애 예방
- 사고, 음주 증가, 병가 사용 등 행동적 문제 예방

1. 직업트라우마 센터란?

- 고용노동부와 안전보건공단에서는 직업트라우마로 인한 산업재해를 예방하기 위해 전국에 23개 소의 직업트라우마센터를 운영하고 있으며, 김포 **직업트라우마센터**를 방문하면 누구나 전문상담을 지원받을 수 있습니다.

* 운영시간 : 평일(월~금, 8시00분~19시00분) /문의전화 : **010)2722-4716, 1588-6497** /**무료이용**

2. 직업 트라우마는 무엇인가요?

- 일터에서 발생한 중대재해나 이에 상응하는 사건·사고(직장내 괴롭힘, 동료의 자살, 성희롱·성폭력)를 직·간접적으로 경험한 후 나타나는 심리적·신체적 반응(공포, 불안, 슬픔, 불면증 등)을 뜻하며, 이를 적절하게 관리하지 않으면 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 이어져 일상생활이나 직장생활에 부정적 영향을 미치게 됩니다.

3. 운영대상은 누구인가요?

- **중대재해***가 발생하여 직업트라우마 관리가 필요한 사업장의 재해자 및 목격자

* 산업안전보건법상 중대재해란?

- 1) 사망자가 1명 이상 발생한 재해
- 2) 3개월 이상의 요양이 필요한 부상자가 동시에 2명이상 발생한 재해
- 3) 부상자 또는 직업성질병자가 동시에 10명이상 발생한 재해

- **기타 사회적 이슈****로 트라우마 관리가 필요한 사업장의 재해자 및 목격자

****동료의 자살, 직장내괴롭힘(폭언·폭행), 직장내 성희롱·성폭력 등**

4. 지원내용?

- 긴급 심리안정화 전문교육 및 트라우마 관련 심리검사
- 트라우마 전문상담(개인상담/집단상담)
- 사후관리(전화 모니터링), 전문치료기관 연계(필요시)

5. 효과성?

- 충격적인 사건을 경험하거나 직·간접적으로 목격한 근로자의 심리적 안정화
- 외상후 스트레스 장애(PTSD) 및 기타 정신장애(우울, 적응장애 등) 예방 및 완화
- 추가적인 심리적·직업적 피해를 예방하고 일상 및 직장 생활 복귀 도움

1. 신청서 접수 : 전화, QR코드 신청, 방문 신청
2. 일정 협의 : 사업장 방문 및 센터 내방 상담 일정 조율
3. 상담장소: 사업장 또는 센터 내방 (사업장 방문 상담 시 상담의 비밀보장을 위한 독립된 공간 확보 필요)
4. 직무스트레스 완화 프로그램 : 직무스트레스 예방교육, 심리평가, 심리상담(개인 및 집단), 직무스트레스 관리 프로그램
5. 트라우마 관리 프로그램 : 트라우마 예방교육, 심리평가, 심리상담(개인 및 집단)
6. 상담 종결 : 사업장일 경우 결과 보고서 발송