

우리일터 건강 파트너 거제근로자건강센터



거제근로자건강센터 소개

거제근로자건강센터는 한화오션(주)과 삼성중공업 및 거제 전지역에 있는 국가 산업단지를 비롯한 지역 근로자의 건강과 삶의 질 향상을 위해

거제시청과 고용노동부와 안전보건공단의 지원으로 대우병원에서 위탁운영하고 있습니다.

거제근로자 건강센터는 50인 미만의 소규모 사업장 근로자를 대상으로 건강관리와 작업환경관리를 종합적으로 수행하는 곳입니다.

※ 거제근로자 건강센터는 **전문가(산업간호사, 물리치료사, 심리상담사)**로 이루어진 사업장 보건관리 전문기관입니다.

건강한 근로자 활기찬 일터 함께하면 건강해지는 곳



주요 사업 소개

01 직업병 예방을 위한 건강 상담

- 직업병 예방 상담
- 일반 건강검진 결과 상담
- 특수 건강검진 결과 상담



02 뇌심혈관계질환 예방 상담

- 혈압, 혈당, 콜레스테롤 기초검사 및 상담
- 금연 / 절주 상담
- 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만관리상담(생활습관개선 및 관리방법 교육)
- 영양 / 식단 관리 상담
- 뇌심혈관계질환 발병 위험도 평가 및 상담



03 근골격계질환 예방 상담

- 작업에 따른 근골격계질환 증상 평가 및 상담
- 체성분 분석 (INBODY) 평가 및 상담
- 올바른 작업 자세 교육 및 상담
- 통증 부위별 테이핑 교육
- 근골격계질환예방교육



04 작업환경 상담

- 근로자가 알아야 할 기본적인 산업안전보건법 상담 및 교육
- 맞춤형 적정 보호구 선정 및 착용방법 상담 및 교육



05 직무스트레스 예방 상담

- 직무스트레스 검사 (PWI, KOSS)



06 특수건강진단결과 사후관리 지원

■ 관련 근거

사업주는 산업안전보건법 시행규칙 제210조에 의거 건강진단 결과 노동자의 건강을 유지하기 위하여 필요한 경우 사후관리조치(건강상담, 보호구 지급 및 착용 등)를 하도록 규정하고 있음

* 위반 시 최고 1,000만원 이하의 벌금

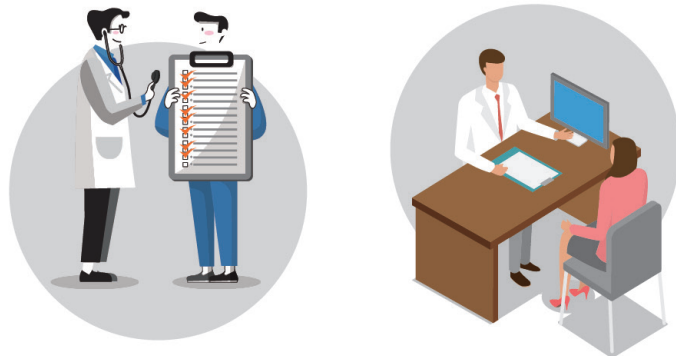
■ 사후관리란?

건강진단 결과 요관찰자(C₁, C₂), 유소견자(D₁, D₂)가 발생한 사업장 근로자에 대하여 근로자건강센터의 전문인력이 건강상담 등을 지원하여 업무상 질병을 예방하기 위한 조치입니다.

* 근로자건강센터를 이용하여 사후관리를 실시한 근로자에 대해서는 산업안전보건법에 의한 **사후관리를 조치**한 것으로 인정

■ 지원대상 사업장

50인 미만 사업장 중 특수건강진단 실시 결과 유소견자 및 요관찰자가 발생한 사업장



07 안전보건교육

- 응급처치법(심폐소생술 등)
- 뇌심혈관계질환예방관리 및 생활습관 관리
- 근골격계질환 예방관리
- 직무스트레스 예방관리
- 금연 및 절주 교육
- 기타

다양한 주제로 안전보건교육을 지원합니다.



이용대상 : 근로자 누구나

- 01 건강검진결과 이상소견이 나온 근로자
- 02 혈압, 혈당, 이상지질혈증, 비만관리가 필요한 근로자
- 03 반복작업, 부적절한 작업자세, 무리한 힘, 중량물 취급 등으로 인하여 목, 어깨, 허리, 손 등에 통증이 있는 근로자
- 04 직장에서 받는 스트레스로 마음이 힘들거나 우울하신 근로자
- 05 업무 특성으로 소음성 난청 등이 의심되는 근로자

이용방법

근로자건강센터 방문

※ 센터 전문가의 찾아가는 서비스 병행(이동상담)

직종별 유해요인 파악 및 전문 건강상담 ※ 등록카드 작성

전문 건강상담 프로그램

- 뇌심혈관질환, 근골격계질환, 직무스트레스 예방
- 생활습관개선(금연, 운동, 영양, 절주)
- 직업병예방 등 건강상담 및 작업환경개선 상담

질환자
지역 의료기관
연계

건강하고 행복한 노동자

- **상담시간** 월, 수, 금 오전 9시 ~ 저녁 6시 / 화, 목 오전 9시 ~ 저녁 7시
토, 일, 공휴일 : 휴무
※ 사정에 따라 탄력운영
- **이용대상** 근로자 누구나
※ 사전에 전화로 예약하고 접수 등록증 다운받아 작성한 후 등록하고 내원하시면 원활하게 진행됩니다.
- **비 용** 전액 무료

당신곁에 언제나 마음 허그♡ 거제직업트라우마센터

트라우마는 인정받지 못할 때 외롭습니다
당신 곁에 언제나 <거제직업트라우마센터>가 함께 하겠습니다.

! 거제 직업 트라우마센터에서 무슨 일을 하나요?

직업 트라우마센터에서는 산업재해 등을 직·간접적으로 경험한 근로자가 겪을 수 있는 트라우마 증상을 극복하도록 지원하며 외상후 스트레스 장애, 불안장애, 적응장애 등 2차 피해 발생을 예방하는 일을 합니다.

! 직업트라우마란?

사업장에서 발생한 중대 재해나 관련 사건이나 사고를 직·간접적으로 경험한 후 나타나는 심리적인 후유증(외상)을 의미합니다.

| 특성 |

- 산업재해는 갑자기 발생하여 사고처리에 급급해지는 경향이 있어 근로자의 심리적인 부분이 간과되기 쉬움
- 직업 트라우마로 인해 우울증이나 외상 후 스트레스 증후군으로 발전하게 되면 정상적인 직장생활을 하기 어려움
- 근로자 개개인마다 충격에 대한 반응과 회복과정이 달라 갈등이 유발될 수 있고 충격도가 높을수록 2차적 산업재해가 발생하는 등 사업장에도 직·간접적인 손해가 발생할 수 있음

| 주요 증상 |

1. 사건 당시 힘든 기억들이 의지와 관계없이 반복적으로 재생됨
2. 사건과 관련 있는 자극으로부터 회피
3. 기억력 · 집중력 저하
4. 두려움, 분노, 죄책감, 수치심 등의 부정적인 감정의 지속적인 경험
5. 사람이나 사물에 대해 언어적 · 신체적으로 공격성을 띠
6. 자기파괴적인 행동을 하거나, 자극에 대해 과도하게 놀라거나 불면을 경험할 수 있음



! 트라우마 관련 경험 후 단계별 심리변화

1단계 : 사건 발생 후 7일 전

사건 경험 후 급성 스트레스 반응
- 죄책감, 상실, 분노, 짜증,
사건 기억의 회상

2단계 : 사건 발생 후 8일~1개월

수면장애, 주요우울증, 불안장애, 알코올 의존 증세 등
외상 후 스트레스 증상이 발전될 수 있어
주의가 필요한 단계

3단계 : 사건 발생 후 1~3개월

외상 후 스트레스 장애, 우울증, 중독 문제 등
진단될 수 있는 단계로
이에 대한 대응이 필요

4단계 : 사건 발생 후 3개월 이후

증상에 대한 추적 관찰이 필요한 단계로
몇 개월, 몇 년 후에도 재발 가능성이 있으므로
사후 관리가 필요함

※안정적인 심리 회복을 위해서는 빠른 시일 내에 전문적 상담을 통한 관리가 필요합니다.

! 트라우마 상담의 필요성

- 직·간접적으로 충격적 사건을 경험한 근로자의 심리적인 안정
- 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 및 우울, 적응장애 등 예방과 완화
- 사업장 및 개인의 안정화를 통한 2차 산업재해 발생 예방
- 일상생활 및 직장생활 정상화 도모



! 상담대상자

1. 필수 및 우선 상담대상자

- 산재 사고나 재해를 경험 또는 목격한 사업장의 관리자와 근로자
사고 피해자, 최초 발견자, 응급 구조자, 당시 사고 수습자, 직접목격자
안전보건관리자 포함 사고처리자, 간접목격자, 재해자 동료,
교대 근무자, 사적으로 친밀도가 높은 사람, 입사 동기, 룸메이트
- 동료의 자살, 직장내 괴롭힘, 성희롱·성폭력 등으로 충격을 경험한 근로자 및 1차, 2차 피해경험자,
고객의 폭행, 폭언 등으로 직업트라우마 관리가 필요한 사업주와 근로자

2. 스스로 상담을 원하거나, 상담사가 상담이 필요하다고 판단되는 자

! 상담신청방법

1. 사업장 신청 전화 접수 이후 공문과 의뢰서 발송
2. 개 인 신 청 전화나 방문 신청

! 상담개입 과정



상담절차

1단계 상담신청



심리상담이 필요한 사업장의 대표자 또는 근로자가 신청
- 사업장 : 전화 접수 후 공문과 의뢰서 발송
- 개 인 : 전화 혹은 방문 신청

2단계 상담실시



- 상담 진행시 교육 및 심리 척도지 검사 개인 또는 집단 상담이 실시됩니다
- 심리상담은 증상에 따라 1~4차시로 진행되며 사례마다 개입횟수는 달라질 수 있습니다.

3단계 사후 관리



직업트라우마는 경우에 따라 회복하는 데 오랜 시간이 소요되므로
지속적인 전문가 관리가 필요합니다.

상담이 필요하신 분은 언제든지 연락주세요.

친절한 심리상담과 정신건강분석기와 두뇌훈련치유기 등 장비를 이용하여 트라우마 완화에 많은 도움을 받을 수 있으며, 재해사항이 아니더라도 직장내에서의 대인관계 등으로 정서적, 심리적, 신체적으로 불편하고 업무에 지장을 초래한다면 언제든지 상담을 신청하세요 ♡

- 심리검사와 상담을 **무료**로 이용하실 수 있습니다.
마음근육도 상담과 훈련을 통해 단단해지고 건강해질 수 있습니다.
- 상담 시 개인상담 내용은 **비밀이 보장**됩니다. (※ 사전 예약 후 상담 진행)
- 교육 및 개인상담 참여, 심리검사 결과는 개인별 익명성이 보장되며 인원수로만 사업장에 제공됩니다.
- 상담시간 : 평일 월, 수, 금 오전 9시 ~ 저녁 6시 / 화, 목 오전 9시 ~ 저녁 7시
토, 일, 공휴일 : 휴무



주 소 거제시 거제중앙로 1865 서호빌딩 5층

대표전화 근로자건강센터 055-636-0386
직업트라우마센터 055-637-0386

팩 스 055-638-0386

e-mail geojewhc@geojewhc.or.kr