

# 2024 안전보건교육자료

## 직장 내 괴롭힘 예방



### 직장 내 괴롭힘이란?

직장에서 지위 또는 관계 등의 우위를 이용하여 업무상 적정범위를 넘어 신체적·정신적 고통을 주거나 근무환경을 악화시키는 행위

- 여성비하 행동, 고정관념적 성 역할 강요, 성 정체성 등에 근거한 성적 괴롭힘 포함
- ※ '직장 내 괴롭힘 금지' 관련법 : 근로기준법, 산업안전보건법, 산업재해보상보험법



### 직장 내 괴롭힘 판단기준



직장 내 괴롭힘은 행위자, 피해자, 행위장소, 행위요건 등 주요 요소를 종합적으로 검토하여 판단 함

- 행위요건은 아래 세 가지 핵심 요소를 모두 충족해야 함

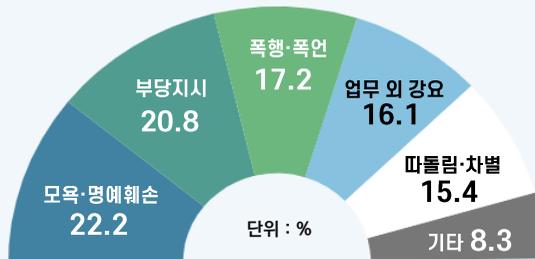
1. 직장에서의 지위 또는 관계 등의 우위를 이용할 것
2. 업무상 적정범위를 넘을 것
3. 신체적·정신적 고통을 주거나 근무환경을 악화시키는 행위일 것

※ 계약 형식에 관계없이 근로자와 유사하게 노무를 제공하는 특수형태근로종사자도 해당



### 직장 내 괴롭힘 유형

1. 신체 괴롭힘 폭행·상해
2. 정신 괴롭힘 협박·명예훼손, 모욕, 심한 폭언
3. 성적 괴롭힘 성적 혐오감을 느끼게 하는 말이나 행동
4. 경제적 괴롭힘 경제 불이익·제재 등
5. 인간관계에서 괴롭힘 격리·동료분리·무시
6. 과도한 요구 업무상 불필요한 것, 수행 불가능한 것 등의 강제 등
7. 과소한 요구 합리적 이유 없이 능력보다 낮은 업무나 일을 주지 않는 것
8. 개인 침해 사적인 일에 지나치게 간섭하는 것
9. 복합상황 두 가지 이상의 괴롭힘 유형이 복합적으로 발생



통계 출처 : 직장감질 119 2023년

# 2024 안전보건교육자료

## 직장 내 괴롭힘 예방

### 직장 내 괴롭힘 사건 처리 및 조치 흐름도

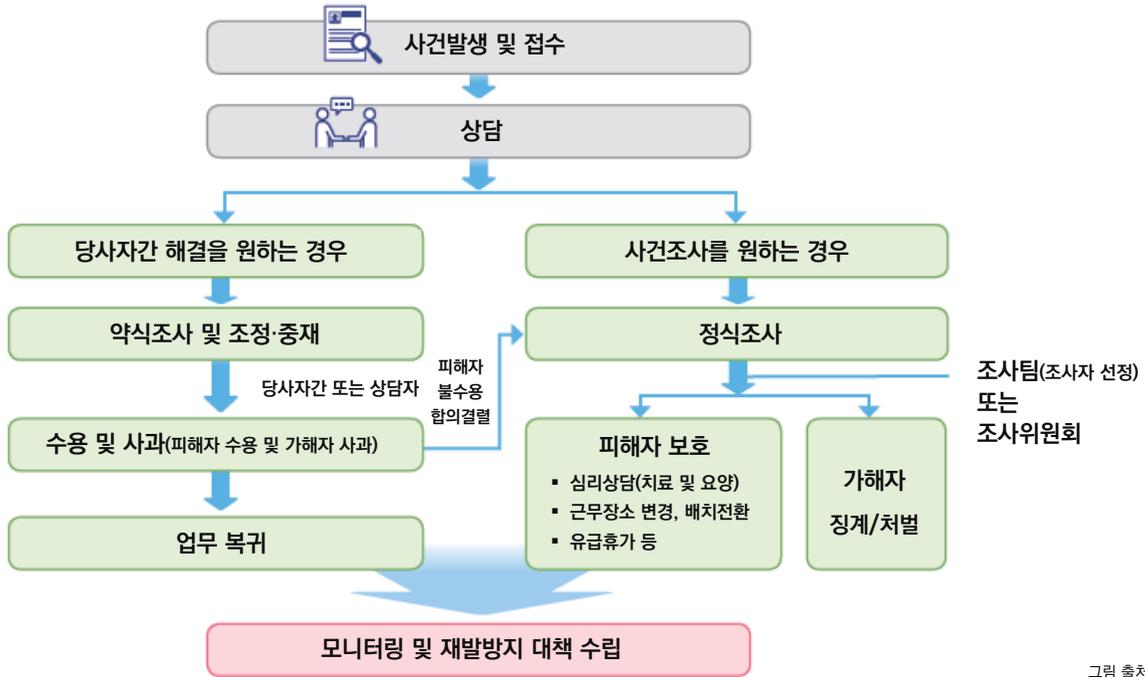


그림 출처 : 안전보건공단

**| 불이익 처우 금지 |** 근로기준법 제109조 (3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금)  
사용자는 직장 내 괴롭힘 사실을 신고하였거나 피해를 주장하였음을 이유로 해고나 그 밖의 불리한 처우를 하여서는 안 됨

직장 내 괴롭힘 사건 발생 후 대응도 중요하지만 무엇보다 중요한 것은 **사전 예방**입니다.

### 직장 내 괴롭힘 예방을 위한 근로자의 역할과 의무

- 상호 존중**
  - 직급의 상하관계를 떠나 같이 근무하는 근로자 간에 상호존중의 태도를 가져야 합니다.
  - 나 또한 피해자 또는 가해자가 될 수 있음을 인식하고, 건강한 인간관계를 형성하기 위한 노력이 필요합니다.
- 이해와 공감**
  - 직장 내 괴롭힘에 대한 문제 발생 시 상대방을 이해하고 공감하는 자세가 필요합니다.
  - 개개인의 성향이나 다름을 인정하고, 다름에서 오는 서로 간의 갈등이나 차이를 조율하기 위한 노력이 필요합니다.
- 근로자 준수사항**
  - 사업장 직장 내 괴롭힘 금지 관련사항 및 절차 등을 숙지하고 준수하여야 합니다.
  - 다른 사람에 대한 험담과 근거 없는 소문을 퍼뜨리지 않도록 합니다.

# 2024 안전보건교육자료

## 직장 내 괴롭힘 예방



### 직장 내 괴롭힘의 건강 영향

#### 신체적 영향

- 두통, 위장질환, 만성피로증후군
- 섬유근통, 만성경부통증
- 당뇨병 발생 위험 1.46배 증가
- 섭식장애(거식증, 폭식증)
- 호르몬 분비 기능 저하
- 뇌심혈관질환 발생 가능성 증가

#### 정신적 영향

- 수행능력 저하
- 스트레스 상황 회피
- 대인관계 기피, 약속 불이행, 지각
- 신경과민적 습관
- 식습관 변화(식욕상실, 과식, 과음)
- 약물, 게임 등 중독

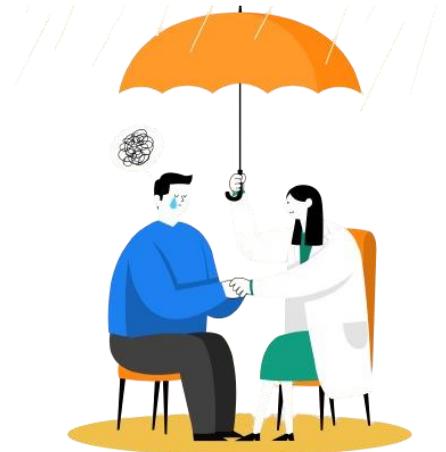
#### 업무적 영향

- 의사결정 곤란
- 집중 곤란
- 기억력 저하
- 비뿔어진 사고
- 정신 기능의 저하
- 정보 습득 능력 저하



### 우울척도 자가진단(CSED-10-D)

	문항	아니다	그렇다
1	비교적 잘 지냈다.	1	0
2	상당히 우울했다.	0	1
3	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1
4	잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	0	1
5	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1
6	큰 불만 없이 생활했다.	1	0
7	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1
8	마음이 슬펐다.	0	1
9	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1
10	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1
각 칸별로 점수를 더해주세요.			
<b>총 점</b>			



“우울증은 ‘마음의 감기’ 라고 합니다.  
3점이 넘는다면 내가 요즘 우울감을  
경험하고 있지 않은지 살펴보세요”



### 상담 전문 기관

- 근로자 건강센터 : 1577-6497
- 정신건강복지센터 : 1577-0199(보건복지콜센터 129)
- 고용노동부 상담센터 : 1350
- 근로복지넷 EAP : 근로복지공단 사이트에서 EAP 배너 클릭
- 고용노동부 직장 내 괴롭힘 상담센터 : 1522-9000
- 생명의 전화 : 02-764-8783

[내용 출처] 고용노동부 직장 내 괴롭힘으로 인한 건강장해 예방 매뉴얼, 직장 내 성희롱 예방·대응 매뉴얼