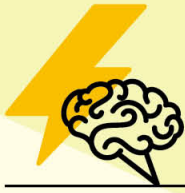


# 산업재해 트라우마 관리방안 (근로자용)

2018-교육미디어-609



## 예방조치 및 운영체계

### ○ 산업재해 트라우마 주요 증상

#### 1. 분노로 인한 증상

- 화내기, 소리 지르기, 욕하기, 짜증내기, 노려보기, 싸움 등

#### 2. 불안, 회피로 인한 증상

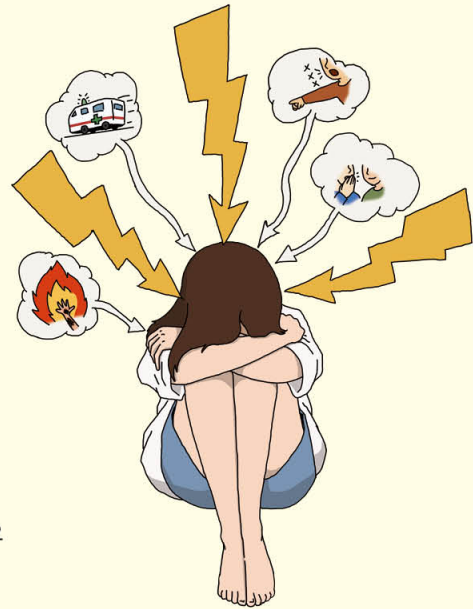
- 불 켜고 자기, 감시받는 느낌, 두근거림, 식은땀, 현장 지나치지 못하는 모습, 공포, 환시, 환청 등

#### 3. 슬픔으로 인한 증상

- 계속되는 울음, 무기력함, 지켜주지 못한 죄책감 등

#### 4. 그밖의 증상

- 밤에 불을 끄지 못하겠어요
- 밥을 먹을 수가 없어요
- 구급차 소리만 나도 머리가 터질 것 같고 심장이 두근거리 미칠 것 같아요
- 잠을 두 시간 이상 잘 수가 없어요
- 사고 장면이 자꾸 꿈에 나와서 너무 불안해요(침습적 증상)
- 회사 버스 타는 것조차 두려워요
- 사고 난 장소에 가까이 갈 수도 지나칠 수도 없어요
- 누군가가 나를 계속 쳐다보는 것 같아요
- 사물함에 적힌 그 친구의 이름만 봐도 자꾸 그때 사고가 생각나요
- 내가 그때 조금만 빨리 갔어도 그 친구 살았을지도 모르는데...
- 나도 모르게 자꾸 욕이 나오고 예민해져서 화를 내고 싸우게 돼요
- 그냥 계속 화가 나기도 하고 너무 무섭기도 하고 그래요
- 회사에서 아무 일 없다는 듯이 출근을 하라는 것이 도저히 이해할 수가 없어요



### ○ 트라우마 예방 관리를 받아야 하는 이유

- 사고 후 심리적 트라우마에 대한 관리 없이 현장업무 시행 시 집중력 저하
- 사고 재발에 대한 불안감 증폭
- 예민함으로 인한 동료들 간의 갈등 유발
- 사고 처리에 대한 불만으로 회사에 대한 신뢰도 저하
- 노동 의욕 상실 및 생산성 감소
- 안정되지 못한 심리상태로 인해 2차, 3차재해 유발 가능성 증가

### ○ 트라우마 자기관리를 위한 근로자 예방 조치사항

- 회사 내 트라우마 관리 담당자, 또는 보건관리자와 면담
- 회사 내 담당자가 없으면 지역 정신건강 증진센터 또는 근로자 건강센터에 연락하여 심리상담 서비스에 대한 안내를 받을 것
- 회사 내에서 실시하는 트라우마 예방 관련 교육에 참여할 것
- 회사 내 트라우마 관리 담당자 또는 보건관리자의 안내에 따라 상담 및 심리치료에 적극적으로 참여할 것



## 산재 트라우마 예방조치 및 운영체계

### 트라우마 예방 상담절차



- 사고목적 후 트라우마 증상으로 심리상담이 필요하신 분은 사업장 담당자에게 요청하거나
- 가까운 근로자건강센터 또는 지역의료기관을 방문해 주세요.

- 전문가와 상담 시에는 사건충격척도 (IES-R) 검사 및 개인 심리상담이 진행됩니다.
- 심리상담은 개인 증상 정도에 따라 1~ 4차까지 진행될 수 있습니다.

- 산업재해 트라우마는 회복하는데 오랜 시간이 소요되므로 지속적인 전문가 상담이 필요합니다.
- 가까운 근로자건강센터 또는 지역의료기관을 방문하세요.



### 산재 트라우마 관리! 더이상 선택이 아닙니다.

- ▶ 가까운 근로자건강센터 전문가를 찾으세요.
- ▶ 당신의 심리안정을 위해 심리상담을 받으세요.  
☞ 트라우마 후 수년 뒤에도 증상이 발생할 수 있습니다.
- ▶ 산업재해 트라우마 심리상담 중 개인정보는 보호됩니다. 안심하세요.
- ▶ 심리상담 비용은 전액 무료입니다.

### 근로자 건강센터 연락처



♥ 센터 대표번호

1577-6497 / 1588-6497

센터명	연락처	분소명	연락처
서울	02)6947 - 5700	서울중구	02)2268 - 6497
서울서부	02)2093 - 2650	서울성동	02)6077 - 7500~2
경기남부	031)303 - 8953	평택	031)663 - 8953
경기서부	031)364 - 7680	군포	031)8086 - 7195
경기동부	031)739 - 79301	성남	031)698 - 2990
경기북부	031)858 - 9030	남양주	031)572 - 9032
인천	032)260 - 3661	인천부평	032)528 - 1155
부천	032)329 - 9161	김포양촌 김포고촌	031)999 - 7602 032)998 - 9165
강원	033)745 - 7289	춘천	033)262 - 2788
충남	041)417 - 1280	아산	041)531 - 5075
대전	042)936 - 9571	-	-
부산	051)329 - 7300	양산	055)358 - 7301
울산	052)201 - 9960	울산북구	052)288 - 7772
대구	053)285 - 0001	대구달서 대구달성	053)585 - 8088 053)615 - 6497
경산	053)853 - 8579	영천	054)338 - 8541
경기북부	054)475 - 2511	구미	054)465 - 2511
경남	055)713 - 2400	창원	070)4270 - 02401
전남동부	061)692 - 9640	-	-
광주	062)962 - 7152	광주광산	062)944 - 6497
전주	063)211 - 9988	완주	063)262 - 7733
제주	064)752 - 8961	연동	064)754 - 8961