

정신적으로 건강한 직장을 위한 소규모 사업체 안내서

보호하기(Protect)

일은 우리의 웰빙에 중요합니다. 그러나 일은 스트레스와 긴장의 원인이 될 수도 있으며, 극단적이거나 지속적인 경우 정신 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 정신적으로 건강한 소규모 사업체를 만드는 데 중요한 부분은 업무 관련 피해로부터 사람들을 보호하기 위한 조치를 마련하는 것입니다.



핵심내용

- * 모든 소규모 사업체 소유주는 심리적 건강을 포함하여 직장 보건 및 안전과 관련된 법적 의무가 있습니다.
- * 직장의 많은 위험 요인들과 위험은 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.
- * 직장 내 위험과 위험 요소를 파악함으로써 이를 관리하고 최소화하기 위한 계획을 수립하여 자신과 팀을 위한 더 나은 작업 환경을 조성할 수 있습니다.

▶ 직장에서의 정신 건강과 관련된 법적 의무

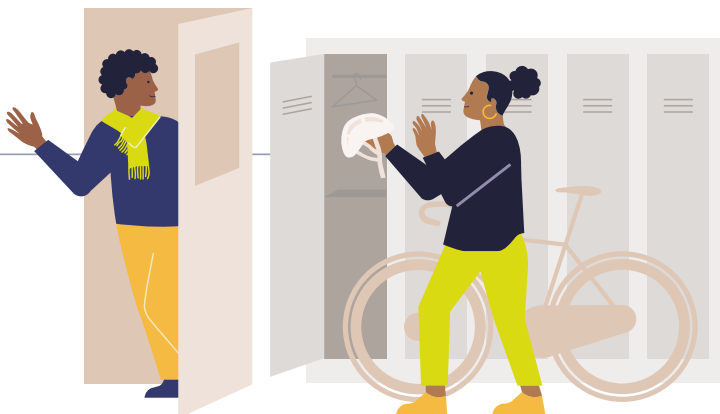
직장 보건 및 안전 법률, 규정 및 코드 심리적 건강을 포함하여 건강에 영향을 미칠 수 있는 위험 요소들을 파악하고 관리할 의무. **Safe Work Australia**에서 자세한 내용을 확인하고 해당 관할권을 찾아 보십시오.

근로자 보상 법규
심리적 상해를 포함하여 직장과 관련된 부상이나 질병을 겪은 근로자를 지원할 책임. **Safe Work Australia**에서 자세한 내용을 확인하고 해당 관할권을 찾아 보십시오.

차별 금지 법규
사람들이 정신 질환 등의 요인으로 인해 차별받지 않도록 하기 위한 보호 조치. 자세한 내용은 **호주 인권 위원회(Australian Human Rights Commission)**를 방문하십시오.

개인 정보 보호 법규
개인의 정신 건강 상태와 같은 개인 정보 또는 민감한 정보를 수집하거나 관리할 때 개인 정보 보호와 관련된 의무. **호주 정보위원회(Office of the Australian Information Commission)**는 소규모 사업체를 위한 개인 정보 보호에 관한 자세한 정보를 제공합니다.

직장 관계(Workplace relations) 법규 및 합의
휴직, 부당 해고, 협의 절차와 관련된 노사 관계 의무. **Fair Work Ombudsman**은 소규모 사업체를 위한 리소스를 제공합니다.



▶ 심리사회적 위험 요소 및 위험을 파악하고 관리하기

일반적으로 직장 보건 및 안전과 관련된 법적 의무는 사업체에서 심리사회적 위험 요소들의 위험성을 최소화하기 위해 '합리적으로 실행 가능한' 조치를 취하는 데 중점을 둡니다.

- 이러한 행동이 발생할 경우 대응할 수 있는 명확한 절차 마련하기
- 불만 제기를 조기에 해결하기
- 위험 요소 줄이기
- 법률 자문 받기.

심리사회적 위험 요소는 직무 설계 또는 관리, 업무 환경 또는 직장 내 상호 작용 혹은 행동으로 인해 발생하거나 이와 관련된 것입니다. 이는 심리적 피해를 줄 수 있습니다.

Model Code of Practice: Managing psychosocial hazards at work(모범 행동 강령: 직장에서 심리사회적 위험 요소 관리)에 더 많은 정보가 있습니다.

Safe Work Australia의 **직장 내 괴롭힘 예방 및 대응을 위한 안내서**에서 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

심리사회적 위험은 심리사회적 위험 요소로 인해 발생하는 업무 또는 타인의 건강 또는 안전에 대한 위험입니다.

직장 내 따돌림, 괴롭힘 및 차별 관리
따돌림, 괴롭힘, 차별은 잘 알려진 심리사회적 위험 요소들입니다. 직장 내 따돌림, 괴롭힘, 차별을 관리하는 데 도움이 되는 방법은 다음과 같습니다.

직무 설계 이해하기
부실한 직무 설계도 심리사회적 위험 요소들을 초래합니다. 직무 설계는 직무의 일부로서 완료된 작업과 의무, 이를 수행하는 방법, 이를 완료하는 데 필요한 리소스를 의미합니다.

- 긍정적인 직장 문화 조성하기
- 이러한 문제를 해결하는 수용 가능한 행동에 대한 직장 내 정책 만들기.

Safe Work Australia **Good work design 핸드북**에서 좋은 직무 설계에 대한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

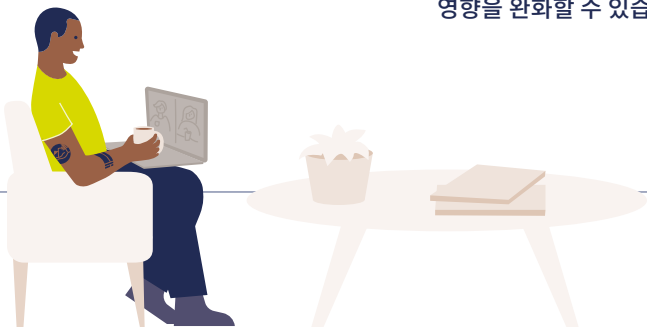
Safe Work Australia는 심리사회적 위험 요소 및 위험을 관리하기 위한 4가지 주요 단계를 설명합니다.




▶ 자신의 정신 건강 보호하기

스트레스가 많은 상황이 발생하는 것을 예방할 수는 없지만 스트레스와 관련된 위험에 대비하고 이를 관리하여 부정적인 영향을 완화할 수 있습니다.

- 예기치 않은 사건에 대비하기.
- 재정적 스트레스를 줄이기 위해 좋은 재정 습관을 실천하기.
- 상충되는 우선순위 관리하기.
- 스트레스와 번아웃(burnout) 관리하기.



 본인 또는 지인에게 지원이 필요한 경우, 저희 **긴급 도움 페이지**에 지금 바로 연락할 수 있는 지원 서비스 목록이 있습니다. 응급 상황 시에는 000번으로 전화하십시오.