{smhc} 성남시정신건강복지센터

수신자 성남시청 산업지원과

(경유)

제 목 **직장인 정신건강증진을 위한 『직장인 마음건강관리 프로그램』 참여기업 모집안내**

1. 귀 기관의 무궁한 발전을 기원합니다.

2. 성남시정신건강복지센터(부설)성남시자살예방센터에서는 직장인 직무스트레스 완화를 위해 직장인 마음건강관리 프로그램을 진행하고 있습니다. 다음과 같이 참여기업을 모집하오니, 많은 신청 바랍니다.

- 다 음 -

신청기간	2022년 3월 14일(월) ~ 3월 18일(금)
신청방법	「직장인 마음건강관리 프로그램」 신청서 1부 작성 후 센터 메일로 제출
신청기준	① 성남시 관내 기업 ② 직장인 정신건강관리에 대한 중요성을 인식하고 프로그램에 적극적으로 협조하는 기업체 우선 선정
문의사항	기획증진팀 윤이경 (031-780-7005)

붙임. 1.「직장인 마음건강관리 프로그램」 안내 1부.

2.「직장인 마음건강관리 프로그램」 신청서 1부. 끝.

성남시정신건강복지센터장

담 당 윤이경 **팀 장** 김남희 **상임팀장** 윤미정 **자살예방센터장** - **정신건강복지센터장** 민범준

협 조 자

시 행 성정센 제2022-043호(2022.3.14) **접 수** ( )

우)13346 경기도 성남시 수정구 수정로218 5F 성남시정신건강복지센터 **홈페이지** http://www.smhc.or.kr

전 화 031)754-3220 **전 송** 031)754-3203 **이 메 일** sncmhc@hanmail.net

〈붙임 1〉

「직장인 마음건강관리 프로그램」 안내

1. 사업 배경 및 목적

○ 전국 만 19세~59세 직장인 남녀 1,000명을 대상으로 직장생활 '스트레스' 및 '번아웃 증후군' 관련 인식 조사를 실시한 결과, 많은 직장인들이 일상적으로 직장생활에서 스트레스를 경험하고 있으며, '번아웃 증후군'에 시달리는 직장인들도 상당히 많은 것으로 조사되었다. 먼저 대다수 직장인들이 직장생활에서 스트레스를 달고 산다는 것을 확인해볼 수 있었다. 전체 응답자의 91.5%가 평소 직장생활을 하면서 스트레스를 받고 있다고 응답한 것으로, 10명 중 3명(31%)은 스트레스를 매우 자주 경험하고 있다고 밝힐 정도였다.(트렌드모니터, 2020)

○ 직무스트레스는 심리적 행복감에 부정적인 영향을 미치고 그로 인해 이직 및 이탈율의 증가로 인해 직장의 효율성 감소까지 이어지기에 직장인들의 직무스트레스를 줄이기 위한 다양한 방법을 고안해야한다.(김근국 외, 직장인 여가활동 참여 정도와 직무 스트레스 및 심리적 행복감의 관계 분석, 인문사회 21, 11권4호, 89-101)

○ 정신건강 증진을 위해 사무직 근로자를 대상으로 하루 30분 걷기 운동을 4주동안 시행한 결과 걷기 운동을 시행하였을 때 1주차 부터 불안감과 우울감 감소에 유의적인 변화가 있음이 확인되었다.(박승규, 하루 30분 걷기 운동이 직장인의 업무효율 및 신체와 정신 건강에 미치는 영향, 송원대학교, 스포츠레저학과, 2020)

○ 이에 성남시정신건강복지센터에서는 비대면 걷기 챌린지 및 비대면 키트를 활용하여 성남시 직장인이 직무 스트레스를 완화할 수 있는 관리 방법을 찾고, 고위험군 발굴 시 심층상담 및 서비스 연계를 통해 건강하고 안정적인 정신건강을 유지할 수 있도록 돕고자 한다.

2. 목 표

○ 성남 관내 기업에 종사하는 직장인을 대상으로 선별검사를 통해 객관적으로 자신의 정신건강상태를 확인하고 적절한 스트레스 관리 방안을 찾아볼 수 있도록 한다.

○ 직장인 마음건강관리 프로그램을 통해 정신건강의 어려움을 겪고 있는 고위험 직장인을 조기발견하여, 센터 등록서비스 및 정신건강의학과 치료를 받을 수 있도록 돕는다.

3. 직장인 마음건강관리 프로그램 내용

회차	항 목	내 용	진행 방법
1	**선별검사 (자가척도) 진행**	● 현재 정신건강 상태를 자가검진하고 상황에 맞는 정신건강 관리의 필요성을 느낄 수 있는 기회를 마련함	① 구글폼을 활용하여 개별 휴대전화로 일괄 전송 ② 배포 후 2주 동안 선별검사 진행후 수거 ▷ 척도지 구성: 스트레스, 우울, 자살 행동척도
2	**선별검사 결과지 제공**		① 마음건강상태 결과지 개별 제공 ② 고위험군 본인 동의 시 심층상담 진행
3	**걷기 챌린지**	● 4주 동안 1일 7,000보 이상 걷기 운동을 할 수 있도록 격려함으로써 정신건강 및 신체건강 증진을 도모함.	① 만보기 배포 ② 1일 7,000보 이상 걸을 수 있도록 격려 ③ 목표 달성 시 날짜 보이도록하여 인증사진 촬영(ex. 컴퓨터 모니터, 휴대폰 바탕화면 등) ④ 일정 기간 인증샷 모아 제출 ⑤ 기준에 따라 상품 제공
4	**'어서와 워라밸' (스트레스관리 안내서 활용동영상)**	● COVID-19로 인하여 대면 활동이 어려운 상황으로, 스트레스관리안내서 활용 방법을 담은 동영상 제공	① 스트레스 관리 안내서 활용 동영상을 시청하도록 하여 배포된 안내서를 쉽게 이해하고 이용해 볼 수 있도록 함
5	**직장인 마음건강 키트(kit)**	● 스트레스 완화, 심신 안정과 피로회복에 도움을 줄 수 있는 활용 물품을 제공.	① 4주 간 스트레스 관리 안내서와 키트(kit)를 활용하여 자신에게 맞는 스트레스 관리 방법을 찾고, 스트레스 해소 활동 진행
6	**정신건강 인식도 및 프로그램 만족도 평가 이벤트**	● 스트레스관리안내서 및 kit 활용도를 높이기 위해 프로그램 참여 만족도 조사 이벤트를 진행	① 만족도 평가 실시 기관 담당자를 통해 전원이 참석하여 수거될 수 있도록 협조 진행 ② 프로그램 참여 후기 작성 시 추첨을 통해 선물 증정

4. 기대효과

○ 직장인 마음건강관리 프로그램을 통해 정신건강의 어려움을 겪고 있는 고위험 직장인을 조기발견하여, 센터 등록서비스 및 정신건강의학과 치료를 받을 수 있도록 돕는다.

○ 직장인 마음건강관리 프로그램을 통해 자신의 정신건강상태를 확인하고 적절한 스트레스 관리 방안을 찾아 건강한 직장생활을 유지하도록 돕는다.

○ 가장 쉽게 접할 수 있는 운동인 걷기를 통해 운동량이 부족한 현대사회에서 그 중요성을 인식하고 지속할 수 있도록 함으로써 정신건강 뿐만 아니라 신체건강 증진을 도모한다.

○ 성남시 관내 우울 및 스트레스 고위험군을 조기에 발견하고 중재할 수 있는 기반을 마련한다.

5. 신청기준

▸**직장인 마음건강관리 프로그램 신청 시, 아래조건을 모두 충족해야 함.**

1) 성남시 관내 기업.
2) 직장인 정신건강관리에 대한 중요성을 인식하고 프로그램에 적극적으로 협조하는 기업.
3) 근무시간 중 직원들이 마음건강관리 프로그램 및 교육에 참여 가능한 기업.
4) 기업 내에 프로그램 및 비대면 교육 진행 가능한 시설(장소, 기자재)이 있는 기업.

6. 신청방법

1) 신청기간 : 2022년 3월 14일(월) ~ 3월 18일(금)
2) 신청방법
   ① 「직장인 마음건강관리 프로그램」 신청서 1부 작성
   ② sncmhc@hanmail.net으로 신청서 제출

7. 문의

○ 성남시정신건강복지센터 기획증진팀
(☎ 031-780-7005 / 윤이경)

〈붙임 2〉

「직장인 마음건강관리 프로그램」 신청서

수신처	성남시정신건강복지센터 기획증진팀 (www.smhc.or.kr)	**연락처**	Tel. 031-780-7005 mail. sncmhc@hanmail.net
사업장명		**연락처**	Tel. mail.

담당자명		**연락처**	
사업장주소			
참여 인원	**예상인원 _____(명)** **(□ 장애인고용다수 사업장의 경우 체크)**		
신청일자	**2022년 월 일**		