

사업장에서 산업보건관리를 해나가는 자료의 하나로서, 직장에서 널리 활용되는 것은 우선 점검일람표라 할 수 있다. 손쉽게 이용하여 직장내의 미비한 점이나 개선해야 할 사항을 발견하는데 있어서 이러한 점검표는 매우 유효하다고 할 수 있다. 여기에서는 각 사업장이나 직장에서 그리고 안전보건관리자, 작업관리자들이 작업환경에 따라서 적절히 채택하여 활용할 수 있는 직장의 자가진단 체크리스트를 연속 소개한다.



산업보건 체크리스트 5

심신과 함께 건강한 상태로 직장생활을 할 수 있도록 하는 것이 산업보건의 중요한 과제이다. 직업성 질병의 조기발견이나 정신건강의 충실을 기하기 위해서도 항상 점검하는 일에 유념해야 할 것 같다.

이것은 산업보건관리면에 관한 체크리스트로서 직업성 질병이나 정신위생에 관한 체크리스트이다.

직업성 질병에 관한 체크리스트를 활용하는데 있어서 주의해야 할 점은 전문의에게 진단을 받아야 할지 어떤지의 여부를 판단하기 위한 기초자료로서 사용하기 위한 것이라는 점이다.

직업성 질병의 진단에 있어서, 선부른 판단은 금물이며, 전문의의 진단을 받아야만 한다. 그러므로 여기에 게재된 체크리스트도 항목수 등에 따른 수량처리를 하는 형식으로는 되어 있지 않으며, 만일 해당항목이 다소 많은 경우라면 전문의에게 수진받도록 대처해야 할 것이다.

반면, 정신위생에 관한 체크리스트에서는 반대로 자기 평가할 수 있는 것을 선택하였다. 본래는 기초자료로서 활용해야 할 것이지만 정신건강에 대한 관심이 점차 높아지고 있는 추세에서, 때에 따라서는 자기체크를 하는 것도 좋을 것이다. 마음의 병을 조기발견하는데 활용되기를 바란다.

정신건강 체크리스트

구 분	체 크 리 슷 트	판 정
정 신 적 조 상	<ol style="list-style-type: none"> 1. 최근, 자신의 성격이 변한 점이 있는가 2. 최근, 기분이 안정되지 않고 혼란스러운가 3. 최근, 일에 실패하는 적이 많은가 4. 무서운 꿈을 자주 꾸는가 5. 매사 자신이 없고 방황하는 적이 자주 있는가 6. 사람들과의 교제가 잘 되지 않는가 7. 직장이나 집에서 싫어하는 일이 많은가 8. 최근, 놀라운 사건이 있었는데 아직 그 일이 머리에서 떠나지를 않는가 9. 계획이 너무 복잡하고 포기해 버리는 일이 자주 있는가 10. 토론을 할 때 곧바로 양보해 버리는 편인가 11. 마음을 한가지 일에 집중할 수 없는가 12. 맥없이 기분이 꺾여 버리는 편인가 13. 자신이 생각한대로 되지 않으면 벌컥 화를 내버리는가 14. 사람이나 사물에 대해 좋아하고 싫어하는 것이 심한 편인가 15. 자주 여러 가지 일을 공상하며 즐긴다 16. 과장되게 생각하거나 말하는 편인가 17. 요즘, 걱정이 있어 기분이 침체되어 있지는 않은가 18. 혼자 외출하는 것이 불안한가 19. 분명한 원인도 없는데 이런저런 일들이 불안해지는가 20. 신문이나 라디오에서 놀라운 뉴스를 들으면 심한 공포를 느끼는가 21. 모든 사물의 소리에 대단히 민감한가 22. 사람의 언동이 마음에 거슬리면 안절부절하는가 23. 윗사람이나 남들 앞에서는 말을 못한다거나, 일을 시원스럽게 처리할 수 없는 적이 있는가 24. 긴장했을 때, 심하게 땀을 흘리거나 떨거나 하는가 25. 사소한 일에도 신경이 쓰여 어찌할 줄 모르는가 26. 사소한 일까지 신경을 쓰면서 앞일을 미리 속태우는가 27. 성미가 까다로운 편인가(신경질적인가) 28. 평소부터 어딘지 모르게 기분이나 신체가 말끔하지가 않다 29. 자신의 신체나 병에 대하여 대단히 관심을 갖고 있는가 30. 자신의 건강이 걱정되어 어찌할 줄 모르는가 31. 그날그날 몸의 상태가 나쁜 곳이 이동하는가 32. 그때 기분에 따라서 병상이 좋아지거나 나빠지거나 하는가 33. 특정한 질병에 대하여 공포심이 있는가(병명은) 34. 특정한 장소(높은 곳, 어두운 곳 등)에 대한 공포심이 있는가 (어떤 장소인가) 35. 특정한 것(날카로운 물건, 동물이나 곤충 등)에 대한 공포심이 있는가 (무엇인가) 	

구 분	체 크 리 스 트	판 정
정 신 적 중 상	36. 특정한 상황(사람들 앞에서 얼굴이 붉어지는 등)에 대한 공포심이 있는가 37. 너무 꼼꼼해서 지나치게 깔끔한 편인가 38. 금전의 입출금이나 물건대여 임대 등에 과민하게 신경을 쓰는가 39. 자신이 어리석다고 생각하면서도 자신이 한 일을 다시 확인하지 않으면 불안한가 40. 불쾌한 생각이 자꾸 떠올라 떨쳐 버릴 수가 없는가 41. 자신의 기분을 사람들이 알아주지 않는다고 해서 슬픈가 42. 무엇을 해도 즐겁지 않고 기분이 우울해지는가 43. 무엇을 해도 마음이 내키지 않고 의욕이 솟지 않는가 44. 사람들 앞에 나서는 것이 부끄러운가 45. 늘 죄악감(자신이 뭔가 나쁜 일을 한 것 같은 느낌)으로 번민하는가 46. 차라리 죽어버리고 싶다고 자주 생각하는가 47. 사람들이 자주 흉을 보거나 당신의 일을 소근거리는 듯한 느낌을 받는 적이 있는가 48. 주위 사람이나 자신과의 사이에 거리감이 있어서 실감나지 않는다고 생각하는가 49. 자기 자신이 아닌 것 같은 느낌이 드는가 50. 몸속이 뭐라고 말할 수 없는 기묘한 느낌으로 엄습해 오는 일이 있는가	

〈판 정 기 준〉

해당 항목수를 합계한다.

20이하 : 건강한 자

20~30 : 신경질적인 자

30이상 : 심신증인 자에게 많이 나타남

40이상 : 노이로제 경향이 강한 자에게 나타남