

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 3

심신과 함께 건강한 상태로 직장생활을 할 수 있도록 하는 것이 산업보건의 중요한 과제이다. 직업성 질병의 조기 발견이나 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 형식으로 되어 있지 않으며, 만일 해당항목이 다소 많은 경우라면 전문의에게 수진받도록 대처해야 할 것이다.

반면, 정신위생에 관한 체크리스트에서는 반대로 자기평가할 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.



## ◇ 스트레스도 체크리스트 ◇

체 크 포 인 트	판 정
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이유없이 기분이 언짢은 경우가 많다</li> <li>2. 잠이 잘 안오고 잠을 자도 자주 깬다</li> <li>3. 속이 더부룩하고 설사를 자주한다</li> <li>4. TV에서 홈드라마보다는 프로레슬링 등을 보는 일이 많다</li> <li>5. 때로는 훌쩍 떠나버리고 싶다는 기분이 든다</li> <li>6. 악몽을 자주 꾸거나 가위에 눌리거나 한다</li> <li>7. 담배를 피는 양이 많아졌다</li> <li>8. 아침에 일찍 일어나면 머리가 맑지않고 몸이 나른하다</li> <li>9. 식욕이 없어 무엇을 먹어도 맛이 없다</li> <li>10. 가슴이 두근거리거나 숨이 찬다</li> <li>11. 식후나 공복시에 위 주변이 아프다</li> <li>12. 무슨 일에 있어서도 성격이 삐뚤어져 푸념만 한다</li> <li>13. 집에 돌아가도 편안하게 쉴 수 없다</li> <li>14. 무엇을 봐도 즐겁지가 않다</li> <li>15. 한가지 일이 머리에서 떠나지를 않는다</li> <li>16. 불쾌하고 걸핏하면 화를 내며 가족들에게 마구 화풀이 한다</li> <li>17. 기력이나 끈기가 없어 싫증을 잘 낸다</li> <li>18. 집을 나와서 직장으로 향할 때 웬지 마음이 무겁다</li> <li>19. 가벼운 일을 하기만 해도 쉽게 피로해진다</li> <li>20. 사람들이 무슨 말을 하면 그냥 잘라 버린다</li> <li>21. 제 정신이 들면 방정맞게 까분다</li> <li>22. 술을 마셔도 무의식중에 도가 지나치고 머리가 아프며, 뒤 끝이 안좋다</li> <li>23. 성인병 등이 필요이상으로 신경쓰인다</li> <li>24. 동료의 일이 질투가 나게 된다</li> <li>25. 주위환경의 소리가 시끄럽게 느껴지고 초조해진다</li> <li>26. 근래에 깜빡 잊어버리거나 물건 등을 잊어버리는 일이 많아졌다</li> <li>27. 전봇대 등의 숫자를 무의미하다고 생각하면서도 숫자를 세지 않으면 마음이 가라앉지 않는다</li> <li>28. 책 등을 읽어도 내용이 한번에 이해되지 않는다</li> <li>29. 놀음 등에 몰두하는 일이 많다</li> <li>30. 월요일 아침은 특히 컨디션이 좋지 않다</li> </ol>	
<p>〈판 정 기 준〉</p> <p style="text-align: center;">해당하는 항목수를 합계하고 이하의 기준으로 평가한다.</p> <p>*10이내 : 경 증 ..... 자신이 주의하면 되는 정도임.</p> <p>*10~20 : 중등도 ..... 건강진단을 받는 것이 좋음.</p> <p>*21~30 : 중 증 ..... 곧바로 의학적 검사를 받아야만 한다.</p>	

## ◆ 우울증 체크리스트 ◆

체 크 포 인 트	A	B	C	D	채 점
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마음이 가라앉고 왠지 쓸쓸하다</li> <li>2. 아침의 컨디션이 하루중 가장 나쁘다</li> <li>3. 때때로 울고 싶어질 때가 있다</li> <li>4. 밤에 잠을 잘 못잔다</li> <li>5. 식욕이 떨어졌다</li> <li>6. 성욕이 떨어졌다</li> <li>7. 체중이 줄었다</li> <li>8. 변비가 있다</li> <li>9. 평소보다 가슴이 두근거린다</li> <li>10. 이유도 없이 피곤해진다</li> <li>11. 판단력이나 사고력이 떨어지고 있다</li> <li>12. 손에 익숙한 일도 간단하게 할 수 없다</li> <li>13. 침착성이 없고 가만히 있지 못한다</li> <li>14. 장래를 어둡게 생각한다</li> <li>15. 평소보다 초조하다</li> <li>16. 결단력이 없고 방황하는 일이 많아졌다</li> <li>17. 자신이 쓸모가 없고 걸리적거리고 있다고 생각한다</li> <li>18. 자신의 인생이 허무하다고 생각한다</li> <li>19. 자신이 죽는 것이 가족을 위하는 것이라고 생각한다</li> <li>20. 사물에 대한 흥미가 솟아나지 않는다</li> </ol>					
<p>〈판 정 기 준〉</p> <p style="padding-left: 20px;">(기입법, 채점법) 공란의 해당부분에 표시를 한다.</p> <p>A (4점) : 거의 항상 있다.    B (3점) : 종종 있다.</p> <p>C (그림) : 때때로 있다.      D (1점) : 이따금 있다.</p> <p style="padding-left: 20px;">(평가법) 20문제 전부의 점수를 합계한다.</p> <p>32~54점 : 분명히 정신장애가 내재되어 있을 가능성이           높으므로 전문의에게 상담이 필요하다.</p> <p>40~62점 : 이미 가벼운 우울증에 걸려있는 가능성이 높다.</p> <p>50~72점 : 지금 곧바로 입원해야 할 우울증 환자가 많다.</p> <p>* 30~40점보다 높은 사람은 일단 주의해서 살펴 전문의에게 진찰받도록 강구한다.</p>					