

위기 지원



직장 내 폭력 증상 진단하기

산업안전보건국(OHSA)은 직장 내 폭력을 직장에서 발생하는 신체적 폭력, 괴롭힘, 위협 또는 기타 위협적이고 파괴적인 행동의 모든 행위나 위협으로 정의합니다.



현대 세계는 많은 스트레스를 유발할 수 있습니다.

다양한 상황과 사건(일부는 오래된 것, 일부는 새로운 것)이 스트레스를 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.

인간관계 문제, 부채 증가, 근무시간 단축, 건강 악화, 상실로 인한 외상, 코로나바이러스로 인한 일상생활의 혼란과 긴장...

어떤 사람들에게는 이러한 스트레스가 한계점으로 이어질 수 있으며, 불행히도 그 한계점은 때때로 직장에서 발생합니다.

조직마다 정의가 다를 수 있지만 산업안전보건국(OHSA)은 직장 내 폭력을 다음과 같이 정의합니다.

직장에서 발생하는 신체적 폭력, 괴롭힘, 협박 등의 행위나 위협 또는 기타 위협적이고 파괴적인 행동.

산업안전보건국(OHSA)은 직장에서 발생하는 신체적 폭력, 괴롭힘, 협박 등의 행위나 위협 또는 기타 위협적이고 파괴적인 행동을 직장 내 폭력으로 정의합니다.



대체로 직장 내 폭력의 범위는 다음과 같은 행동을 포함하는 경향이 있습니다.

- 살인
- 무기를 사용하거나 사용하겠다는 위협
- 폭행
- 신체적(가구 던지기, 벽 치기) 또는 음성적(비명, 고함, 욕설, 상스러운 말) 폭력
- 대면, 전화, 우편, 이메일, 소셜 미디어를 통한 모든 종류의 위협
- 재산 피해
- 협박 및 공포 전술
- 추행



다음은 직장 내 폭력이 자주 나타나는 방식이며 다음 네 가지 시나리오 중 하나에서 발생하는 경향이 있습니다.

- 고객이 직원에게 폭력적인 경우
- 직원이 동료 직원에게 폭력적인 경우
- 친구나 파트너가 직원에게 폭력적인 경우(직장에서 직면할 때)
- 낯선 사람이 직원에게 폭력적인 경우

직장 내 폭력 행위가 모두 눈에 잘 띄는 것은 아닙니다. 피해를 입은 사람의 증상을 어떻게 확인할 수 있을까요?



종종 "사고"나 "낙상"으로 간주되는 명백한 신체적 징후(타박상, 베인 상처, 혹 등) 외에도 찾아봐야 할 다른 징후가 있습니다.

- 작업의 질 저하
- 개인적인 전화 통화 후 속상해 함
- 극단적인 감정과 기분 변화
- 고립 및 위축
- 우울증
- 집중력 부족
- 조퇴, 지각, 결근

직장에서 잠재적인 폭력 가해자가 보이는 징후를 어떻게 확인할 수 있을까요?



폭력성의 폭발이 임박했다는 경고 신호는 때때로 다음과 같이 예고될 수 있습니다.

- 은근하거나 공개된 위협
- 빨리 비판하고, 비판 받는 것에 지나치게 예민함
- 기분의 급격한 변화
- 집중력 부족
- 결근
- 작업의 질 및 생산성 저하
- 다양한 무기를 소유하고 있다고 자랑
- 우울증
- 개인 위생 및 품행 저하



경우에 따라 경찰서나 소방서, 심지어 OSHA에서 직장 안전 분석을 수행하는 것이 실제로 가능합니다. 이것이 폭력 사건을 예방할 수는 없지만, 사건이 발생했을 때 반응하고 대응하는 방법을 식별할 수 있습니다.

귀하가 어디에서 일하든 역할이 무엇이든(관리자, 감독자 등) 상관없습니다. 직장 내 폭력의 징후를 인식하고 위험을 평가하며 이를 피하거나 줄이기 위한 조치를 취하는 것은 일반적으로 가능합니다.



자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오.

여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 **119**에 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오.

훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 자살예방상담전화 **1393** 또는 정신건강상담전화 **1577-0199**번으로 전화하십시오.

129번으로 보건복지상담센터에 문의할 수도 있습니다. 상담전화는 연중무휴 무료로 제공되며 비밀을 보장합니다.*



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오. 여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 119에 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 자살예방상담전화 1393 또는 정신건강상담전화 1577-0199번으로 전화하십시오. 129번으로 보건복지상담센터에 문의할 수도 있습니다. 상담전화는 연중무휴 무료로 제공되며 비밀을 보장합니다.*

* (미국) 988 생명 회선은 영어와 스페인어로 실시간 위기 센터 전화 서비스를 제공하며 Language Line Solutions를 사용하여 988에 전화하는 사람들을 위해 250개 이상의 추가 언어로 번역 서비스를 제공합니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.