



서로 **존중**하는 말과 행동이 **행복한** 일터!



울산북구시니어클럽

직장 내 괴롭힘 예방 교육자료



서로 **존중**하고 **배려**하는 마음이
행복한 일터를 만듭니다!



서로 존중하고
배려해요!



함께 만드는
행복한 일터!



존중하는 말과
행동 실천

서



기



문제 발생 시
함께 해결하기

이

직장 내 괴롭힘 이란 무엇일까요?

직장 내 괴롭힘은

지위 또는 관계의 우위를 이용해

업무상 적정범위를 넘어

다른 사람에게 **신체적·정신적 고통**을 주거나
근무환경을 나쁘게 하는 행동을 말합니다.



어떤 경우에 직장 내 괴롭힘이 될 수 있나요?

지위·관계의 우위 이용



나이, 직급, 경력 등을
이용해 위협하거나
압박하는 행동

업무상 적정범위 초과



정당한 업무 지시가 아닌
과도한 요구나
부당한 지시

신체적·정신적 고통



모욕, 폭언, 위협,
따돌림 등으로 마음에
상처를 주는 행동

근무환경 악화



업무에서 배제, 무시,
불이익을 주어 일하기
어렵게 만드는 행동

직장 내 괴롭힘, 왜 문제일까요?

마음의 건강을
해칩니다



불안, 우울, 스트레스 등
정신적으로 힘들어집니다.

일할 의욕이
떨어집니다



집중력과 능력이 떨어지고,
일의 효율도 나빠집니다.

건강에 나쁜 영향을
줍니다



두통, 소화불량, 불면 등
몸에 이상이 생길 수 있습니다.

서로를 믿지 못해
조직이 나빠집니다



팀워크가 깨지고,
즐겁게 일하기 어려워집니다.



우리 모두가 서로를 존중하면
더 건강하고 행복한 일터가 됩니다!



존중은 선택이 아닌 필수입니다! 서로 배려하고 존중합시다!

👋 서로 존중하는 일터, 함께 만드는 행복!

이런 행동은 하지 마세요!

작은 행동 하나가 동료에게 큰 상처가 됩니다.
서로 **존중**하고 **배려**하여
더 건강하고 행복한 일터를 만들어 갑시다!



직장 내 괴롭힘에 해당하는 행동 예시

❌ 욕설·모욕적인 말



욕을 하거나 비난, 모욕적인 말을 하는 행동

❌ 소리 지르기·위협하기



큰소리로 위협하거나 겁을 주어 불안하게 만드는 행동

❌ 무시하기·비하하기



인격을 무시하거나 무시하는 태도를 보이는 행동

❌ 따돌리기·배제하기



일부러 대화나 모임에서 제외하거나 따돌리는 행동

❌ 부당하게 일 시키기



정당한 이유 없이 과도한 업무를 주거나 본인의 일이 아닌 일을 떠넘기는 행동

❌ 개인정보·사생활 침해



사적인 정보나 사생활을 캐물어 불편하게 하는 행동

이렇게 행동해 주세요!

○ 존중하는 말 사용하기



고운 말과 감사의 표현으로 서로 존중해요.

○ 경청하고 이해하기



상대의 이야기를 귀 기울여 듣고, 이해하는 자세를 가져요.

○ 공정하고 배려하기



공정하게 업무를 나누고, 서로 배려하며 도와요.

○ 다름을 인정하기



서로의 생각과 차이를 인정하고 존중해요.

○ 함께 성장하기



서로 격려하고 응원하며 함께 성장해요.

○ 건강한 일터 만들기



존중과 배려로 모두가 행복한 일터를 만들어요!



상처 주는 말과 행동은 **멈추고**, **존중**과 **배려**로 함께 갑시다!

✓ 작은 배려가 큰 행복을 만듭니다.



따뜻한 말 한마디가 서로를 지켜줍니다!

말로 하는 괴롭힘도 상처가 됩니다!

말로 하는 괴롭힘은 눈에 보이지 않지만
마음에 깊은 상처를 남깁니다.
서로 존중하는 말로 건강한 일터를 만들어 갑시다!

말은 쉽게
상처를 줄 수 있어요.
조심해요!



이런 말은 상처를 줍니다!

✕ 욕설 · 비하하는 말



욕을 하거나 비하하는 말은
상대방의 자존심을 무너뜨립니다.

✕ 모욕 · 놀리는 말



상대방을 모욕하거나 놀리면
마음에 큰 상처를 줍니다.

✕ 반복적인 핀잔 · 잔소리



계속해서 핀잔이나 잔소리를 하면
의욕과 자신감을 떨어뜨립니다.

✕ 위협적인 말



위협하거나 겁을 주는 말은
두려움과 불안을 줍니다.

✕ 불필요한 비난



근거 없이 비난하면
서로의 신뢰가 깨집니다.

✕ 사적인 말 · 비밀 이야기



사적인 이야기나 비밀을 말하면
상대방을 불편하고 불안하게 합니다.

이렇게 말하면 서로가 행복해집니다!

○ 격려하고 칭찬하기



격려와 칭찬은 힘이 되고
더 좋은 성과로 이어집니다.

○ 존중하는 말 사용하기



상대방의 의견을 존중하면
좋은 관계를 만들 수 있습니다.

○ 따뜻하고 배려하기



따뜻한 배려의 말은
서로의 마음을 편안하게 합니다.



말은 마음을 담는 그릇입니다.
좋은 말로 서로를 존중해요!

농담이라도
상대방이 불편하면
괴롭힘이 될 수 있어요!



★ 따뜻한 말 한마디가 건강한 일터를 만듭니다!



서로 **존중**하고 **배려**하면 우리 모두가 행복해집니다!



따돌리거나 무시하지 마세요!

함께 일하는 동료들 따돌리거나 무시하면
마음에 큰 **상처**를 줍니다.
모두가 **함께** 어울리고 **존중**받는
따뜻한 일터를 만들어 갑시다!



이런 행동은 따돌리거나 무시하는 행동입니다!

1 대화에서 제외하기



의도적으로 대화에서 빼거나
회의 등에 참석하지 못하게 합니다.

2 인사해도 무시하기



인사를 받아주지 않거나
모르는 척하는 행동입니다.

3 소문내거나 험담하기



없는 말을 지어내거나 험담하여
따돌리고 마음을 힘들게 합니다.

4 필요한 정보 알려주지 않기



업무에 필요한 정보를 일부러
알려주지 않아 일을 어렵게 합니다.

5 일부러 모임이나 행사에 빠기



모임, 점심, 회식, 행사 등에 일부러
참여하지 못하게 하는 행동입니다.

이렇게 행동하면 모두가 행복한 일터가 됩니다!

1 함께 대화하기



서로 의견을 나누고
다정한 말로 대화해요.

2 인사 잘하기



마주치면 밝게 인사하며
마음을 표현해요.

3 배려하고 이해하기



다른 사람의 생각과 상황을
이해하고 배려해요.

4 정보 공유하기



필요한 정보는 함께 나누어
모두가 쉽게 일할 수 있어요.

5 함께 어울리기



서로 돕고 함께 어울리면
일이 더 즐겁고 행복해져요.



**기억
하세요!**

- ✓ 모두는 소중한 동료입니다.
- ✓ 따돌림과 무시는 마음을 아프게 하는 행동입니다.
- ✓ 서로 존중하고 함께하는 일터가 가장 좋은 일터입니다!



함께 만들어요!
행복한 일터

당신의 **용기**가 문제를 해결합니다!



괴롭힘을 당했다면 혼자 참지 마세요!

참는다고 해결되지 않습니다.
용기 내어 도움을 요청하면
더 이상 힘들지 않을 수 있습니다.



이렇게 행동하세요!

1 상황에서 벗어나기



위험하거나 불편한
상황에서는 잠시 자리를
벗어나 안전한 곳으로
이동하세요.

2 기억하고 기록하기



언제, 어디서, 누가, 어떤
말이나 행동을 했는지
자세히 기억하고
기록해 두세요.

3 담당자에게 알리기



사업 담당자, 관리자,
고충 상담 담당자 등
믿을 수 있는 사람에게
알려주세요.

4 도움 요청하기



필요한 경우 가족이나
전문기관에 도움을
요청하세요.
당신은 혼자가 아닙니다.

기록할 때 도움이 되는 내용



언제?
날짜, 시간



어디서?
장소



누가?
상대방



어떤 말/행동?
내용



어떤 느낌?
느낀 점



어떻게 했나?
대처한 방법

참는 것이 해결 방법은 아닙니다!



참으면
괜찮아지겠지...

내가 예민한
걸까?

- ✓ 참으면 스트레스가 더 커집니다.
- ✓ 문제는 반복될 수 있습니다.
- ✓ 용기 있는 행동이 당신을 지킵니다.

알리는 것은 잘못이 아닙니다!



- ✓ 당신은 존중받을 권리가 있습니다.
- ✓ 안전한 일터는 우리 모두의 권리입니다.
- ✓ 당신의 용기가 다른 사람도 지킬 수 있습니다.



혼자 참지 마세요! 도움을 요청하는 것은 **용기 있는 행동**입니다.
우리가 함께 **안전하고 행복한 일터**를 만들어 가요!





서로 돕고 지키는 마음, 우리 모두가 안전해집니다!



동료가 괴롭힘을 당한다면 도와주세요!

모른 척하면 괴롭힘은 계속됩니다.
당신의 작은 관심과 행동이
동료를 지키고, 건강한 일터를 만듭니다!



이럴 때 동료를 도와주세요!

1 모른 척하지 마세요



괴롭힘을 보고도 모른 척하면 상대는 더 힘들어집니다.

2 안부를 묻고 귀 기울여 주세요



"괜찮아요?" "무슨 일 있었어요?" 따뜻한 말 한마디가 큰 힘이 됩니다.

3 혼자 해결하지 말고 함께 알려주세요



피해자가 원할 때, 함께 담당자나 관리자에게 알려 주세요.

4 피해자를 탓하지 마세요



"왜 그렇게 했어?" 보다는 "힘들었겠어요." 하고 이해해 주세요.

5 증거를 수집하고 기록을 도와주세요



날짜, 시간, 장소, 내용 등을 기록하면 해결에 도움이 됩니다.

6 지속적으로 관심을 가져 주세요



문제 해결 후에도 지속적인 관심과 응원이 필요합니다.

이렇게 말하고 행동해 주세요!

내가 도와줄게요.
함께 이야기해요.



혼자가 아니에요.
우리가 함께 할게요.



이건 잘못된 일이에요.
함께 해결해요.



언제든지
말해 주세요.



기억하세요!

- ✓ 관심이 힘이 됩니다.
- ✓ 용기 있는 행동이 동료를 지킵니다.
- ✓ 우리 모두가 존중받는 일터를 만들어요!

함께 만드는 존중하는 일터



서로 존중해요



서로 배려해요



서로 도와줘요



서로 지켜줘요



모두가 행복한 일터!



당신의 관심과 행동이 동료의 웃음을 지킵니다!





함께 지켜요! 서로 **존중**하는 행복한 일터!



꼭 기억하세요! 직장 내 괴롭힘 예방 핵심수칙

서로 **존중**하고 **배려**하면 우리 모두가 안전하고 행복한 일터를 만들 수 있습니다!

핵심수칙 6가지

1 존중하는 말을 사용해요!



- ✓ 고운 말로 서로 대화해요.
- ✓ 존중하는 말이 좋은 일터를 만듭니다.

2 따돌리거나 무시하지 마세요!



- ✓ 누구도 소외되지 않도록 함께 해요.
- ✓ 모두를 존중하는 마음이 필요해요.

3 상대방을 탓하거나 비난하지 마세요!



- ✓ 화내거나 소리 지르지 마세요.
- ✓ 차분하고 공정하게 이야기해요.

4 괴롭힘을 당하면 참지 말고 알리세요!



- ✓ 혼자 참지 말고 담당자에게 알려요.
- ✓ 기록하고 도움을 요청하세요.

5 동료가 힘들어하면 도와주세요!



- ✓ 모른 척하지 말고 관심을 가져주세요.
- ✓ 서로 도와주면 더 좋은 일터가 됩니다.

6 서로 존중하며 함께 성장해요!



- ✓ 존중과 배려는 즐겁고 건강한 일터의 시작입니다.



쉬운 OX 문제

맞으면 O, 틀리면 X를 선택해 보세요!

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| 1 | 장난으로 한 말이라도 상대방이 불편해하면 괴롭힘이 될 수 있다. | |
| 2 | 동료를 모임이나 대화에서 일부러 제외해도 괜찮다. | |
| 3 | 업무와 관계없이 반복적으로 면박을 주는 것은 괴롭힘이 될 수 있다. | |
| 4 | 직장 내 괴롭힘을 당하면 혼자 참지 말고 담당자에게 알려야 한다. | |
| 5 | 동료가 괴롭힘을 당하는 것을 알면서 모른 척해도 괜찮다. | |
| 6 | 서로 존중하고 배려하면 모두가 행복한 일터를 만들 수 있다. | |

함께 풀어보고
배운 내용을 꼭 기억해요!



정답	
1	O
2	X
3	O
4	O
5	X
6	O

♥ 서로 **존중**하고 **배려**하여 **안전**하고 **행복**한 일터를 만들어 갑시다! ♥



서로 **존중**하는 말과 행동이 **행복**한 일터!



울산북구시니어클럽



직장 내 괴롭힘 예방 교육자료

함께 일하는 동료들
존중하고 **배려**하는
마음이 중요합니다!



직장 내 괴롭힘은 **지위** 또는 **관계의 우위**를 이용해
업무상 적정범위를 넘어 다른 사람에게
신체적·정신적 고통을 주거나 **근무환경**을 **나쁘게** 하는 행동입니다.

어떤 경우에 직장 내 괴롭힘이 될 수 있나요?

지위·관계의 우위 이용



나이, 직급, 경력 등을
이용해 위협하거나
압박하는 행동

업무상 적정범위 초과



정당한 업무 지시가 아닌
과도한 요구나
부당한 지시

신체적·정신적 고통



모욕, 폭언, 위협, 따돌림 등으로
마음에 상처를 주는 행동

근무환경 악화



업무에서 배제, 무시,
불이익을 주어 일하기
어렵게 만드는 행동

직장 내 괴롭힘, 왜 문제일까요?

마음의 건강을
해칩니다



불안, 우울, 스트레스 등
정신적으로 힘들어집니다.

일할 의욕이
떨어집니다



정중력과 능력이 떨어지고,
일의 효율도 나빠집니다.

건강에 나쁜 영향을
줍니다



두통, 소화불량, 불면 등
몸에 이상이 생길 수 있습니다.

서로를 믿지 못해
조직이 나빠집니다



팀워크가 깨지고,
즐겁게 일하기 어려워집니다.

이런 행동은 하지 마세요!

✕ 욕설·모욕적인 말



욕을 하거나 비난,
모욕적인 말을 하는 행동

✕ 소리 지르기·위협하기



큰소리로 위협하거나
겁을 주어 불안하게
만드는 행동

✕ 따돌리기·배제하기



일부러 대화나 모임에서
제외하거나 따돌리는 행동

✕ 부당하게 일 시키기



정당한 이유 없이 과도한 업무를
주거나 본인의 일이 아닐 일을
떠넘기는 행동

✕ 개인정보·사생활 침해



서적인 정보나 사생활을 캐물어
불편하게 하는 행동

교육을 마무리하며, 직장 내 괴롭힘 예방 수칙을 영상으로 다시 한 번 확인해 보세요!



휴대전화 카메라로
QR코드를 스캔하면
영상을 바로
시청할 수 있어요!

▶ 영상 바로 보기



아래 링크를 클릭해도
영상을 시청할 수 있어요!

<https://www.youtube.com/watch?v=qcqjRb3m7k8>

기억하세요!



존중하는 말
사용하기!



서로 배려하고
이해하기!



문제 발생 시
함께 해결하기!



힘들 때는
도움 요청하기!



존중은 선택이 아닌 **필수**입니다! 서로 배려하고 **존중**합시다!