자료

직장 내 괴롭힘 대응 체크리스트

괴롭힘을 겪고 있다면 아래 항목을 하나씩 확인해 보세요. 기록이 쌓일수록 대응이 쉬워져요.

이런 일을 겪고 있나요?

- [ ] 여러 사람 앞에서 모욕적인 말을 반복해서 듣는다
- [ ] 정당한 이유 없이 업무에서 빠지거나 일을 몰아받는다
- [ ] 업무와 상관없는 심부름을 강요받는다
- [ ] 회식·모임에서 의도적으로 따돌림을 당한다
- [ ] 휴가·병가 사용을 이유로 불이익을 받는다

지금 바로 기록하세요

- [ ] 날짜와 시간, 장소
- [ ] 누가 어떤 말이나 행동을 했는지 (그대로 옮겨 적기)
- [ ] 그 자리에 함께 있던 사람
- [ ] 녹음 파일, 메신저 캡처, 이메일
- [ ] 병원 진료·상담 기록

신고 방법

1. 회사 내부 신고 (회사는 바로 조사하고 피해자를 보호해야 해요)
2. 고용노동부 신고 (회사에 말하기 어렵거나 사장님이 가해자일 때)
3. 이음노동복지센터 상담 (신고 전 준비부터 함께해요)

신고했다는 이유로 해고하거나 불이익을 주는 것은 법으로 금지돼 있어요.