

재난 정신건강 실무자를 위한 표준 매뉴얼(안)

2019. 6.

CONTENTS

재난 정신건강 실무자를 위한 표준매뉴얼

I. 일반 사항	1
1. 재난 및 재난 정신건강	3
가. 재난의 이해	3
나. 재난 정신건강의 이해	4
2. 재난 정신건강 서비스	6
가. 정의	6
나. 현황 및 필요성	6
다. 지원 범위	6
3. 관련 법령	7
4. 용어 정의	9
II. 재난 정신건강 서비스 주요내용	11
1. 재난 정신건강 서비스 운영체계	13
가. 기관별 협력 추진체계(안)	13
나. 기관별 업무 및 역할	14
2. 재난 정신건강서비스 대응체계	16
가. 재난정신건강 서비스 의사결정 및 서비스 제공구조	16
나. 재난 초기의 정신건강 서비스	18
다. 재난 중기 이후 정신건강 서비스	20
III. 국가트라우마센터 역할	21
1. 국가트라우마센터 개요	23
가. 조직	23
나. 주요업무	24
다. 관련법령	25

2. 재난 발생 전 예방 및 대비	26
가. 재난 정신건강 대응 체계 및 거버넌스 구축	26
나. 재난 정신건강 지원인력 양성 및 관리	27
다. 재난 정신건강 서비스 고도화 연구 및 개발	30
3. 재난 발생 시 대응	31
가. 재난 정신건강 서비스 지원 절차	31
나. 재난 규모별 대응	32
4. 재난 발생 후 회복	51
가. 회복지원 절차	51
나. 회복지원 내용	52
IV. 심리적 응급처치 소개	55
1. 심리적 응급처치 개요	57
2. 심리적 응급처치의 일반적 행동지침	57
3. 심리적 응급처치의 8가지 핵심활동	58
4. 현장요원의 자기관리	64
V. 참고자료	65
1. 재난정신건강지원인력을 위한 현장대응 안내서	67
2. 마음건강안내서(재난경험자용)	74
3. 한국형 재난정신건강지원 가이드라인(전문가용)	80
4. 재난정신건강 위기지원팀 운영지침	89
5. 재난현장 초기평가 지침 (초기상담지 활용방법)	100
6. 재난 정신건강 정보센터 웹사이트	112
7. 재난 정신건강 지원인력관리 관리시스템	113
VI. 관련 서식	115
1. 개인정보 수집 및 이용 동의서	117
2. 마음프로그램 서약서	118
3. 초기상담지	119
4. 단축형 마음건강 검사지	121
5. 단축형 마음건강 검사지 채점기준 및 위험요인 선별내용	125
6. 경과기록지	126

I. 일반 사항

I. 일반 사항

1. 재난 및 재난 정신건강

가. 재난의 이해

- 재난이란 국민의 생명·신체·재산과 국가에 피해를 주거나 줄 수 있는 것으로서 다음 각 목의 것을 말함
 - 자연재난 : 태풍, 홍수, 호우, 강풍, 풍랑, 해일, 대설, 낙뢰, 가뭄, 지진, 황사, 조류 대발생, 조수, 화산활동, 그 밖에 이에 준하는 자연현상으로 인하여 발생하는 재해
 - 사회재난 : 화재, 붕괴, 폭발, 교통사고, 화생방사고, 환경오염사고 등으로 국가 또는 지방자치단체 차원의 대처가 필요한 인명 또는 재산의 피해, 에너지, 통신, 교통, 금융, 의료, 수도 등 국가기반체계의 마비, 감염병 또는 가축전염병의 확산 등으로 인한 피해
- 재난 경험자
 - 재난을 직접 경험한 당사자 및 그 가족, 유가족, 목격자 그리고 재난 상황에 구조, 복구, 봉사 등의 활동에 참여한 자

유형	재난 경험자
1차	재난으로 인해 직접적으로 충격이나 손상을 받은 사람
2차	1차 피해자의 가족이나 친인척, 가까운 지인 (1차 피해자가 사망한 경우 2차 피해자는 중요한 심리적 지원 대상으로 분류됨)
3차	재난 상황에서 참여하였던 재난 관리자들로 구조, 복구 작업에 참여한 소방관, 경찰관, 의사, 간호사, 사회복지사, 임상심리사, 정신건강 관련 종사자, 응급요원, 성직자 등
4차	재난의 1차 피해자를 제외하고 재난이 일어난 지역사회에 거주하는 주민
5차	매스컴이나 대중매체를 통하여 간접적인 심리적 스트레스를 겪는 사람 등

[표 1] 재난 경험자 유형

나. 재난 정신건강의 이해

○ 재난 경험 시 주요 반응

- 재난 경험자의 경우 일반적으로 정서, 신체, 인지, 행동, 영적의 다섯 가지 종류의 반응을 나타냄

정서적 반응	신체적 반응	인지적 반응	행동 반응	영적 반응
• 불안, 우울 • 불안정한 정서 • 예민, 짜증 • 죄책감, 수치심 • 무감각 • 좌절에 대한 내성 부족 • 자아도취, 지나친 자신감 • 생존자들에 대한 동일시	• 불면, 악몽 • 통증(두통, 복통, 근육·골격계 등) • 식욕 변화, 소화 불량 • 감기, 감염 등 면역력 저하 • 만성 피로 • 눈가, 입가의 근육 떨림 • 생리주기의 변화 • 체중 변화 • 탈모	• 기억력 감소 • 사고의 속도와 이해 저하 • 우선순위, 의사결정의 어려움 • 반복된 외상 사건 기억 • 새로운 생각에 대한 저항 • 경직된 사고 • 집중력 부족	• 외상 사건을 연상시키는 상황 회피 • 위축된 대인관계 • 활동 감소 • 알코올, 약물 사용 증가 • 잦은 지각, 업무 회피 • 분노 폭발, 잦은 다툼	• 자신감 상실 • 의미 상실, 회의 • 소외감 • 가치관의 변화

[표 2] 재난 경험자의 일반적 반응

- 재난과 관련된 정신장애

구 분	내 용
불안장애	다양한 형태의 비정상적, 병적인 불안과 공포로 인하여 일상생활에 장애를 일으키는 질환
급성 스트레스장애	극심한 외상에 노출된 후 심각한 스트레스로 인하여 사회생활에서 일정한 제약이 나타나는 증상으로 4주일 내 자연스럽게 치료되는 질환
외상후 스트레스장애	생명을 위협할 정도로 극심한 스트레스(정신적 외상)를 경험하고 나서 발생하는 심리적 반응으로 사회적, 직업적 또는 주요 영역에서 임상적으로 현저한 고통과 손상을 초래하는 장애
우울장애	의욕저하와 우울감을 주요증상으로 하여 다양한 인지 및 정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오는 질환
수면장애	건강한 수면을 취하지 못 하거나, 충분한 수면을 취하고 있음에도 낮 동안에 각성을 유지하지 못하는 상태 또는 수면리듬이 흐트러져 있어서 잠자거나 깨어 있을 때 어려움을 겪는 상태
알코올관련장애	임상적으로 현저한 손상이나 고통을 일으키는 문제적 알코올 사용이 지속되며 금단, 내성, 갈망감이 포함된 행동과 신체증상이 나타나는 장애

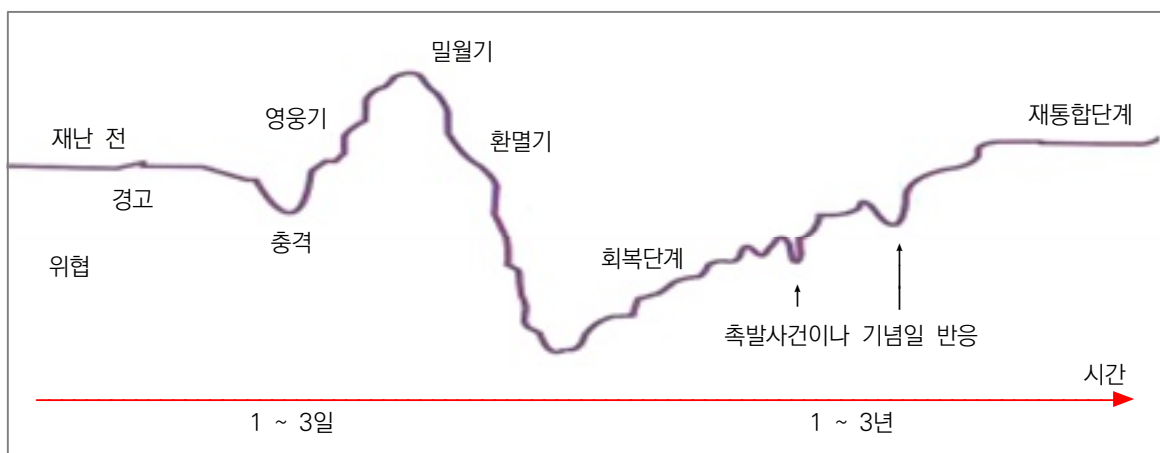
[표 3] 재난과 관련된 정신장애

○ 재난 회복 단계에 따른 주요 반응

- 재난 회복의 과정을 시기별 4단계로 구분하며 각 단계에 따른 특징적 반응이 주로 발생함
- 재난 발생 후 6개월 동안은 회복기 혹은 만성화기로 진입하게 되는 중요한 시점 이므로 장기적인 지원을 목표로 서비스가 이루어져야 함

단 계	주 요 반 응
충격기 0~1주	• 강렬한 정서반응과 함께 자율신경계가 각성되어 심박동 증가, 혈압 상승, 소화기능 문제 등의 신체반응이 나타남
영웅/밀월기 1주~3개월	• 본인 또는 가족의 생존에 대한 안도와 함께 감정적 고통과 문제 해결에 대한 희망을 갖게 됨 • 주변 사람을 구조하고 공동체 지원을 우선시 하는 반응이 나타남 함께 재난을 경험한 구성원들 간의 결속력이 발생하며 지원 및 복구에 대한 기대를 갖게 됨
환멸기 수개월 ~ 수년	• 사건에 대해 반추하면서 악몽, 불안, 불면, 외상 후 스트레스 반응 경험 • 신체적 에너지가 고갈되어 피로감 증가되며 기분변화로 인해 갈등 발생이 증가함 • 보상, 보험금과 행정절차 진행 과정에서 스트레스 가중 • 재난 피해로부터 완벽하게 회복하는 것이 불가능하다는 인식이 증가하면서 상실감, 슬픔, 무력감, 분노 경험
회복/재통합 6개월~2년	• 개인 및 재난의 심각도, 외상 경험에 따라 회복에 걸리는 기간이 다름 • 궁극적으로 자신이 책임져야 한다는 사실로 사건을 받아들이고 자신의 삶에 통합할 수 있게 됨 • 장기적으로 어려움이 지속될 경우 외상 후 스트레스 장애가 고착되고 점점 심각한 정신적, 신체적 문제가 유발될 가능성이 있음

[표 4] 재난 회복 단계에 따른 주요 반응



[그림 1] 시기별 재난 회복 단계

2. 재난 정신건강 서비스

가. 정의

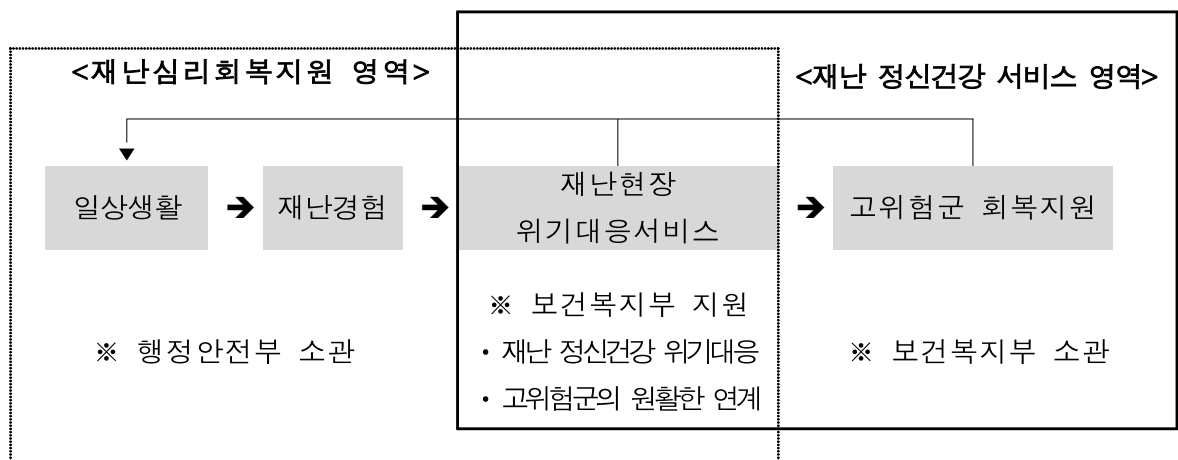
- 재난 경험자의 심리적 고통을 완화하고 정신적 안정을 도모하며, 정신건강 고위험군을 조기 발견하여 적절한 치료개입을 제공함으로써 궁극적으로 지역사회 전체의 회복을 지원하는 일련의 활동

나. 현황 및 필요성

- 재난 발생 시 부적절한 대응은 정신과적 문제 발병 위험성을 높이고 장기적으로 사회 전반의 스트레스 누적, 사회 통합 저해, 비용 증가가 발생함
- 재난 정신건강 관련 교육프로그램 운영을 통한 재난 대응·전문 인력 양성 및 역량강화 필요
- 재난 경험자 추적관찰 및 급성기·아급성기 치료 프로그램 연구를 통한 근거 확보 및 전문성 향상 필요

다. 지원범위

- 재난 발생 시부터 재난 후 회복 단계까지의 재난 정신건강 관련 서비스 제공



[그림 2] 재난 정신건강서비스의 범위

3. 관련 법령

○ 재난 및 안전관리 기본법 제29조의2(재난안전분야 종사자 교육)

제29조의2(재난안전분야 종사자 교육) ① 재난관리책임기관에서 재난 및 안전관리업무를 담당하는 공무원이나 직원은 행정안전부장관이 실시하는 전문교육(이하 "전문교육"이라 한다)을 행정안전부령으로 정하는 바에 따라 정기적으로 또는 수시로 받아야 한다.

② 행정안전부장관은 필요하다고 인정하면 대통령령으로 정하는 전문인력 및 시설기준을 갖춘 교육기관으로 하여금 전문교육을 대행하게 할 수 있다.

③ 행정안전부장관은 정당한 사유 없이 전문교육을 받지 아니한 자에 대하여 소속 재난관리 책임기관의 장에게 징계할 것을 요구할 수 있다.

④ 전문교육의 종류 및 대상, 그 밖에 전문교육의 실시에 필요한 사항은 행정안전부령으로 정한다.

○ 재난 및 안전관리 기본법 제66조(재난 지역에 대한 국고보조등의 지원)

제66조(국고보조 등) ⑤ 국가와 지방자치단체는 재난으로 피해를 입은 사람에 대하여 심리적 안정과 사회적응을 위한 상담활동을 지원할 수 있다. 이 경우 구체적인 지원절차와 그 밖에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다.

○ 재해구호법 제3조(구호의 대상)

제3조(구호의 대상) 이 법에 따른 구호는 다음 각 호의 사람을 대상으로 한다.

1. 이재민
2. 일시대피자
3. 제1호 및 제2호에 따른 사람 외에 재해로 인한 심리적 안정과 사회적응
(이하 "심리회복"이라 한다) 지원이 필요한 사람으로서 대통령령으로 정하는 사람

제4조(구호의 종류 등) ① 구호의 종류는 다음 각 호와 같다.

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| 1. 임시주거시설의 제공 | 2. 급식이나 식품·의류·침구 또는 그 밖의 생활필수품 제공 |
| 3. 의료서비스의 제공 | 4. 감염병 예방 및 방역활동 |
| 5. 위생지도 | 6. 장사(葬事)의 지원 |
| 7. 심리회복의 지원 | 8. 그 밖에 대통령령으로 정하는 사항 |

○ 재난 및 안전관리 기본법 시행령 제73조의 2(재난 피해자에 대한 상담 활동 지원 절차)

제73조의2(재난피해자에 대한 상담 활동 지원절차) ① 행정안전부장관 또는 지방자치단체의 장은 법 제66조제5항에 따라 재난으로 피해를 입은 사람에 대하여 심리적 안정과 사회 적응(이하 "심리회복"이라 한다)을 위한 상담 활동을 체계적으로 지원하기 위하여 다음 각 호의 사항을 포함하는 상담활동지원계획을 수립·시행하여야 한다.

1. 재난 및 피해 유형별 상담 활동의 세부 지원방안
 2. 상담 활동 지원에 필요한 재원의 확보
 3. 심리회복 전문가 인력 확보 및 유관기관과의 협업체계 구축
 4. 「정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률」 제3조제4호에 따른 정신건강증진시설과의 진료 연계
 5. 상담 활동 지원을 위한 교육·연구 및 홍보
 6. 그 밖에 재난으로 피해를 입은 사람에 대하여 심리회복을 위한 상담 활동 지원에 필요하다고 행정안전부장관 또는 지방자치단체의 장이 필요하다고 인정하는 사항
- ② 행정안전부장관과 지방자치단체의 장은 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 지역에 대하여는 법 제66조제5항에 따른 상담 활동 지원을 우선적으로 실시할 수 있다.
1. 법 제60조제2항에 따라 특별재난지역으로 선포된 지역
 2. 제13조 각 호의 어느 하나에 해당하는 재난이 발생한 지역

4. 용어 정의

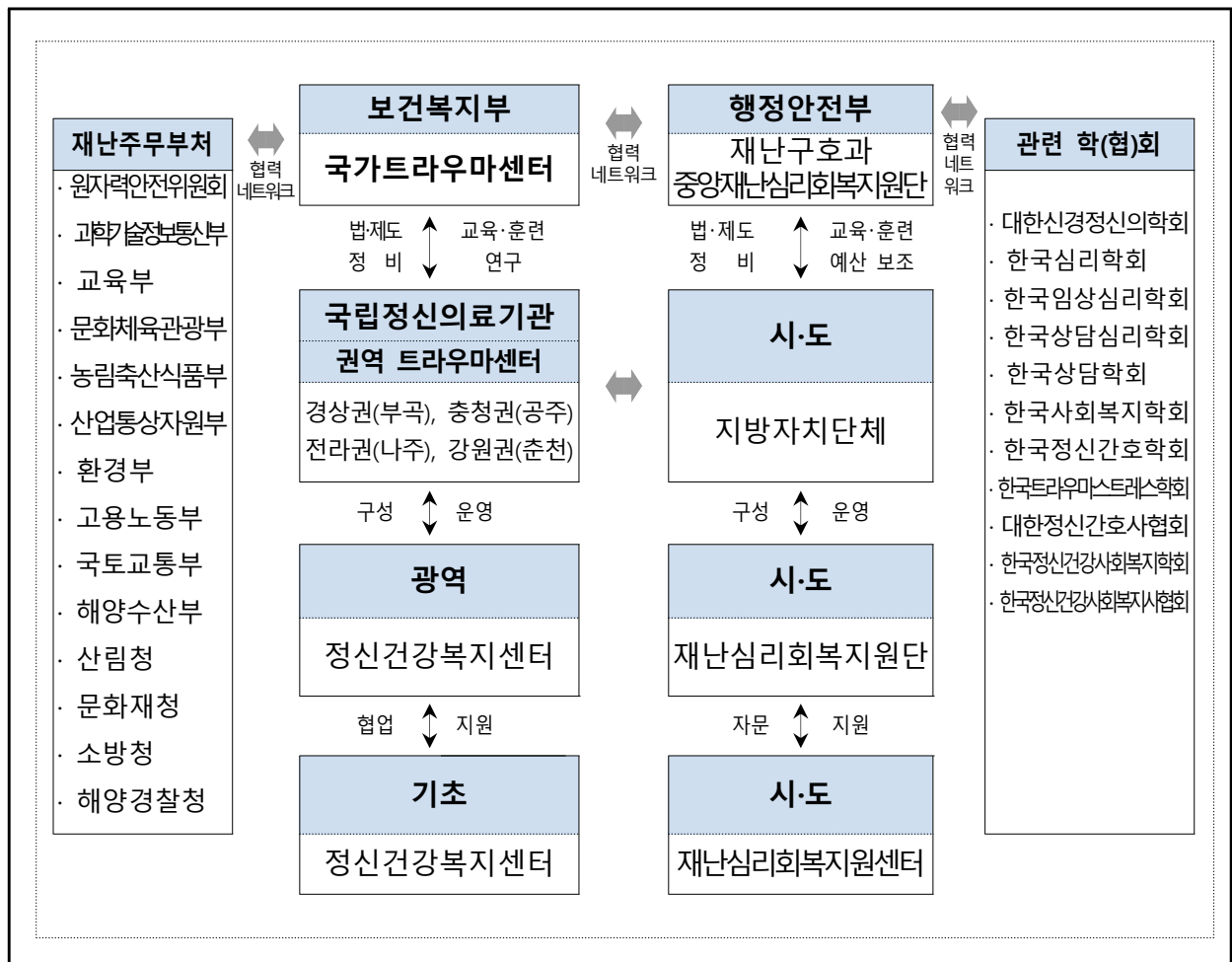
용어	정의
국가위기	국가 주권, 영토와 국민의 생명·재산 등 국가의 핵심요소와 가치에 중대한 위해가 가해질 가능성이 있거나 가해지고 있는 상태
위기관리	국가위기를 효과적으로 예방·대비하고 대응·복구하기 위하여 국가가 자원을 기획·조직·집행·조정·통제하는 제반 활동과정
재난관리 주관기관	재난이나 그 밖의 각종 사고에 대하여 그 유형별로 예방·대비·대응·복구 등의 업무를 주관하여 수행하는 기관
재난관리 단계	① 예방: 위기 요인을 사전에 제거하거나 감소시킴으로써 위기 발생 자체를 억제하거나 방지하기 위한 일련의 활동 ② 대비: 위기 상황 하에서 수행해야 할 제반 사항을 사전에 계획·준비·교육·훈련함으로써 위기 대응능력을 제고시키고 위기 발생 시 즉각적으로 대응할 수 있도록 태세를 강화시켜 나가는 일련의 활동 ③ 대응: 위기 발생 시 국가의 자원과 역량을 효율적으로 활용하고 신속하게 대처함으로써 피해를 최소화하고 추가적인 위기 발생 또는 위기의 확대 가능성을 감소시키는 일련의 활동 ④ 복구: 위기로 인해 발생한 피해를 위기 이전의 상태로 회복시키고, 평가 등에 의한 제도 개선과 운영체계 보완을 통해 재발을 방지하고 위기관리 능력을 강화하는 일련의 활동
정신건강 전문요원	정신건강 분야에 관한 전문지식과 기술을 갖추고 보건복지부령으로 정하는 수련기관에서 수련을 받은 자로 정신건강임상심리사, 정신건강간호사, 정신건강사회복지사가 있음 (정신건강복지법 제 17조)
재난 정신건강 지원인력	정신의학, 심리, 간호, 사회복지 분야 등 정신건강 분야의 전문 인력과 행정 인력으로 구성(재난 규모에 따라 자원봉사자 및 법률자문전문가 등 추가) ① 재난 정신건강 회복지원인력: 지역사회 자원봉사자, 공무원, 관련학과 대학(원)생 등으로, 국가트라우마센터가 인정한 재난 정신건강 회복지원인력과정을 이수한 자 ② 재난 정신건강 준전문가: 정신건강의학과 전공의, 정신건강전문요원 2급(혹은 이에 준하는 자격을 갖춘 자)을 소지한 자로, 국가트라우마센터가 인정한 재난 정신건강 준전문가 과정을 이수한 자 ③ 재난 정신건강 전문가: 정신건강의학과 전문의, 정신건강전문요원 1급(혹은 이에 준하는 자격을 갖춘 자)을 소지한 자로, 국가트라우마센터가 인정한 재난 정신건강 전문가 과정을 이수한 자
고위험군	일상생활의 광범위한 영역에서 적응상의 지장을 초래하거나 심리적 고통감을 유발할 수 있는 수준의 정신건강 문제를 경험하고 있고, 스트레스에 대한 취약성이 매우 높은 군으로 전문적인 심리평가 및 심리치료 서비스 개입이 필요한 군
관심군	경미한 수준 이상의 스트레스를 경험하고 있거나 스트레스에 대한 취약성이 평균보다 높은 군으로 부정적 생활 사건 발생 시 심적 스트레스가 가중되어 평소에 비해 효율성이 저하되거나 직업적, 사회적 영역의 일부 기능의 저하를 보일 수 있어 관심이 필요한 군

Ⅱ. 재난 정신건강 서비스 주요내용

II. 재난 정신건강 서비스 주요내용

1. 재난 정신건강 서비스 운영체계

가. 기관별 운영체계 (안)



[그림 3] 재난 정신건강 서비스 제공을 위한 기관별 운영체계

나. 기관별 업무 및 역할

(1) 보건복지부 국가트라우마센터

- 재난 정신건강 관련 대응·복구를 위한 지원 체계 구축, 법률 및 제도 개선 지원
- 재난 정신건강 지원인력 양성·관리
- 재난 정신건강 사업 시행, 평가, 홍보 및 연구 개발 등
- 재난 정신건강 고위험군 조기선별 및 의학적·심리학적 회복지원
- 대규모 재난 시 재난 심리지원 총괄

(2) 행정안전부

- 재난심리회복지원 관련 법·제도 운영
- 재난심리회복지원 국비 예산 확보 및 지원
- 중앙 재난안전대책본부 설치·운영
- 재난심리회복지원 전문가 인력 Pool 구성·운영
- 재난심리회복지원 전문교육 운영
- 중앙재난심리회복지원단 구성·운영
- 재난심리회복지원 정보시스템 운영
- 재난심리회복지원 사업 평가, 홍보 및 연구개발 등

(3) 국립정신의료기관, 권역별 트라우마센터(안)

- 재난 정신건강 고위험군 조기선별 및 의학적·심리학적 회복지원
- 지자체 재난정신건강서비스 활동 자문
- 중규모 재난 시 재난 심리지원 총괄
- 권역별 재난 정신건강 서비스 대응체계 마련
- 권역별 재난 정신건강 전문가 관리

(4) 지방자치단체(시·도)

- 시·도별 재난심리회복 지원 자체 계획 수립
- 시·도 재난안전대책본부 설치·운영
- 재난심리회복지원 자체 예산 확보 및 집행
- 각종 재난 정신건강 관련 장비·인력 등 필요자원 관리
- 지원 피해자 구제 활동 및 경비 지원
- 재난 대처 상황 총괄, 상황 보고·전파

(5) 지방자치단체(시·군·구)

- 재난상황 심리지원 총괄 (상황파악·보고)
- 시·군·구 재난안전대책본부 설치·운영
- 재난상황 관련 기관장 협의체 구성·운영
- 재난정신건강 심리지원 홍보

(6) 광역 정신건강복지센터

- 재난 현장 심리회복 지원 상담
- 기초 정신건강복지센터 활동 지원
- 24시간 위기상담전화 운영

* 지역사회 재해(재난) 발생에 따른 네트워크 구축

- 국가트라우마센터, 지자체, 광역정신건강복지센터, 기초정신건강복지센터 및 지역 유관 기관과의 연계 구축

※ 재해(재난) 발생시 직접서비스 수행지원

- ① 정보수집 : 재난 발생정보 접수 및 모니터링
- ② 재난 심리지원 계획 수립 : 대응체계 구축 및 심리지원팀 구성
- ③ 재난 현장대응 지원
- ④ 24시간 핫라인 상담

(7) 기초 정신건강복지센터

- 재난 현장 심리회복 지원 상담
- 재난 경험자 정신건강 심층 상담 및 사례 관리
- 지역사회 자원 연계

- 5) 재난 정신건강 지원
- ① 재난 발생 시 심리지원 계획 및 심리지원 체계 구축, 교육 지원
 - ② 재난 정신건강 현황 등 자료 협조
 - ③ 재난 현장 위기대응 및 현장 상담소 운영
 - ④ 고위험군 대상에 대한 정신의료기관 연계 및 관리

[표 6] 2019년 정신건강사업 안내 (81p)

(8) 유관기관·단체 및 관련 학회

- 협의체 참여, 정보 공유, 재난정신건강 네트워크 구축
- 재난 정신건강 서비스에 대한 전문가 자문 활동 등

2. 재난정신건강 서비스 대응체계

가. 재난 정신건강 서비스 의사결정 및 서비스 제공 구조

- 정신보건·의료적 관점에 따른 재난정신건강서비스 조정, 배치 및 결정 체계

단계	재난수준	결정주체
소규모 재난	-재난 발생 시 시·군 자체 대응 단계 -소규모 재난이나 2개 이상의 지역에서 동시 다발적으로 발생하거나 피해자 거주지가 산발적으로 발생한 경우	시군구 보건소 기초정신건강복지센터 (필요시 시도 지방 자치단체 및 광역 정신건강복지센터 지원)
중규모	-재난 발생 직후 「시장·군수·구청장」의	권역트라우마센터

재난	대응수준을 넘어서는 규모 이상의 피해로 지역재난안전대책본부가 운영되는 경우	시도 지방자치단체 광역정신건강복지센터 ※해당지역 보건소와 긴밀한 협력관계 구축
대규모 재난	-대형재난으로 「특별재난지역」으로 선포되는 경우 「시도지사」가 정하는 규모 이상의 중앙재난대책 본부가 운영 되는 경우 -소규모 또는 중규모 수준의 재난 피해자가 복수의 광역자치단체에 걸쳐 있는 경우	보건복지부 국가트라우마센터 ※해당지역 보건소 및 시도와 긴밀한 협력관계 구축

[그림 4] 재난정신건강서비스 의사결정체계

○ 소규모

- 보건소 및 기초정신건강복지센터에서 의사결정, 서비스 제공
- 필요에 따라 광역정신건강복지센터 지원 요청
- 규모 확대 시 전체적 서비스 기획 및 결정은 시도 지방자치단체 및 광역정신
건강복지센터에서 진행하되, 의사결정 과정에서 시군구 보건소 및 기초정신
건강복지센터와 긴밀히 협조
- 각 시군구 별 서비스 시기, 기간, 규모 등이 달라질 수 있음

○ 중규모

- 권역트라우마센터(안), 시도 지방자치단체 및 광역정신건강복지센터 차원에서
의사결정
- 재난정신건강 지원인력을 중심으로 해당지역의 기초정신건강센터와의 협조를 통해
진행하여 서비스 제공
- 필요에 따라 국가트라우마센터 서비스 지원 요청 가능

○ 대규모

- 보건복지부, 국가트라우마센터 차원에서의 의사결정
- 국가트라우마센터 현장 참여 및 서비스 조정
- 해당 지역 인근의 재난정신건강 지원인력 동원 요청, 파견 지원

나. 재난 초기의 정신건강 서비스

□ 현장 상담소 설치 및 운영

- 치료 및 구호소와 독립적 공간을 확보하여 재난 현장에서 정신건강 서비스를 제공
- 재난 상황 및 실태 파악, 정보 수집, 모니터링
- 재난 상황에 따른 위기 커뮤니케이션 체계 구축 (비상연락망 유지, 긴밀한 의사소통 전개, 언론 응대, 유관기관과의 협력 조정 등)
- 재난 대응 규모에 따른 상황실(재난대책본부)등과의 재난심리지원서비스 제공을 위한 현장 환경 조성 점검, 조정 및 통제기능
- 개별 상담 및 정신건강 평가, 안정화 프로그램 등 집단 프로그램 제공
- 일차구호서비스 과정에서의 PFA 교육 지원, 사례회의 주관 및 수퍼비전

□ 재난정신건강 hot-line 설치 운영

- 심리적, 정신과적 문제에 대한 상담, 정보제공, 연계체계 구축 등을 위해 현장에 hot-line 설치(광역정신건강복지센터 내)
- 재난 관련 정보제공 및 지역주민 홍보를 통해 재난 상황이 일차 종결된 후에도 일정 기간 유지하도록 함

□ 재난 정신건강 지원인력 동원, 배치 및 관리

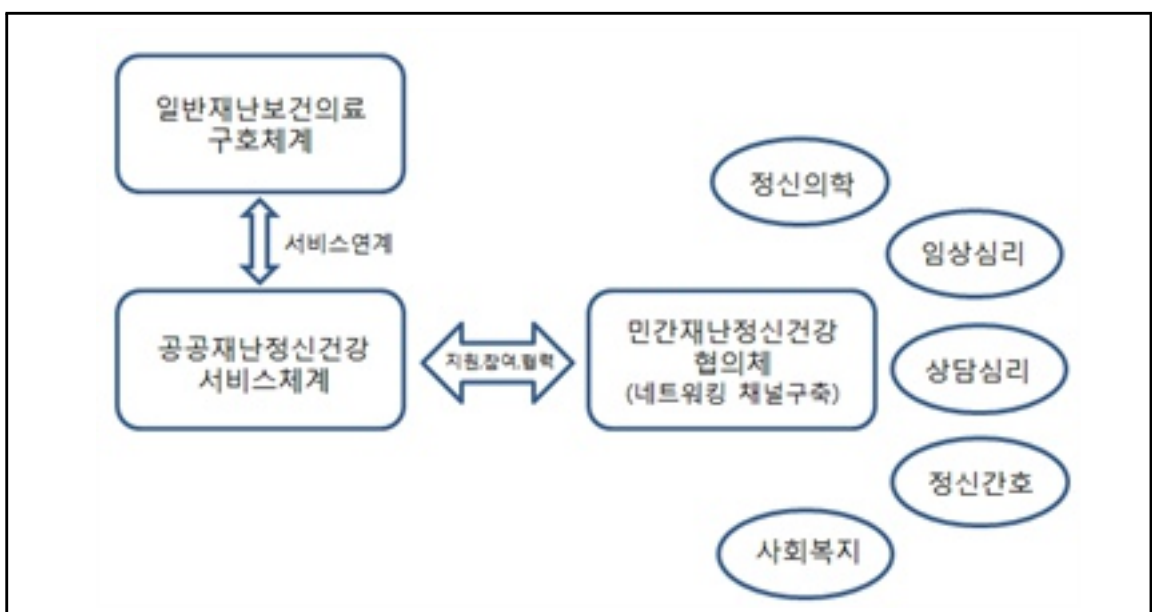
- 소·중규모 재난에서는 광역정신건강복지센터에서 재난 정신건강 지원인력 동원

규모를 산출하여 준비하도록 함

- 소규모 재난에서는 기초자치단체의 요청에 의하여 파견
- 중규모 재난에서는 광역 차원에서의 계획 수립에 기반하여 팀 구성 및 파견
- 중규모 재난에서 자체 해결이 어려운 경우 인근 지역의 재난 정신건강 지원인력 파견을 요청하고 국가트라우마센터에서는 이를 조율함
- 대규모 재난에서는 국가트라우마센터에서 재난 정신건강 지원인력 배치 계획을 수립하되 현장 관리 및 조정은 광역정신건강복지센터에서 수행하는 것으로 함

□ 민간 협의체 구성 및 동원

- 민간 차원에서 공공과의 의사소통 채널을 일원화하는 공식적인 네트워킹 채널
- 급성기 재난정신건강 서비스 공급 역량 분석 및 사전 배치, 자문단 구성에 참여
- 재난 중기 이후 지속적 치료 주체로서 참여
- 국가 및 지방자치단체의 재난정신건강서비스 관련 연구 기획 자문 및 수행



[그림 5] 민간협의체 구성 모형

다. 재난 중기 이후의 정신건강서비스

□ 기초정신건강복지센터의 지속적 사례관리

- 재난 트라우마로부터의 회복 촉진을 위한 전문적 프로그램 제공
- 취약 대상에 대한 지속적 특화 프로그램 제공 및 치료연계
- 정기적으로 정신건강수준 평가 및 개입계획 수정보완

□ 피해지역의 중장기적인 정신건강 욕구 평가

- 제공되었던 서비스에 대한 모니터링
- 잠재적 피해자를 파악하고 추가적 개입방안 마련
- 재난정신건강서비스 운영 전반에 대한 평가 및 사후 대책 마련

□ 지역사회 자원 동원 및 연계

- 일반 지역주민을 대상으로 재난과 정신건강에 대한 인식 제고 및 편견감소를 위한 교육 실시
- 정신건강 서비스 외 타 서비스지원을 위한 사회적 지지자원 확보 및 연결
- 재난 피해 자조 집단 결성 및 운영지지
- 서비스 욕구에 따른 민간 서비스 네트워크 구축 및 운영

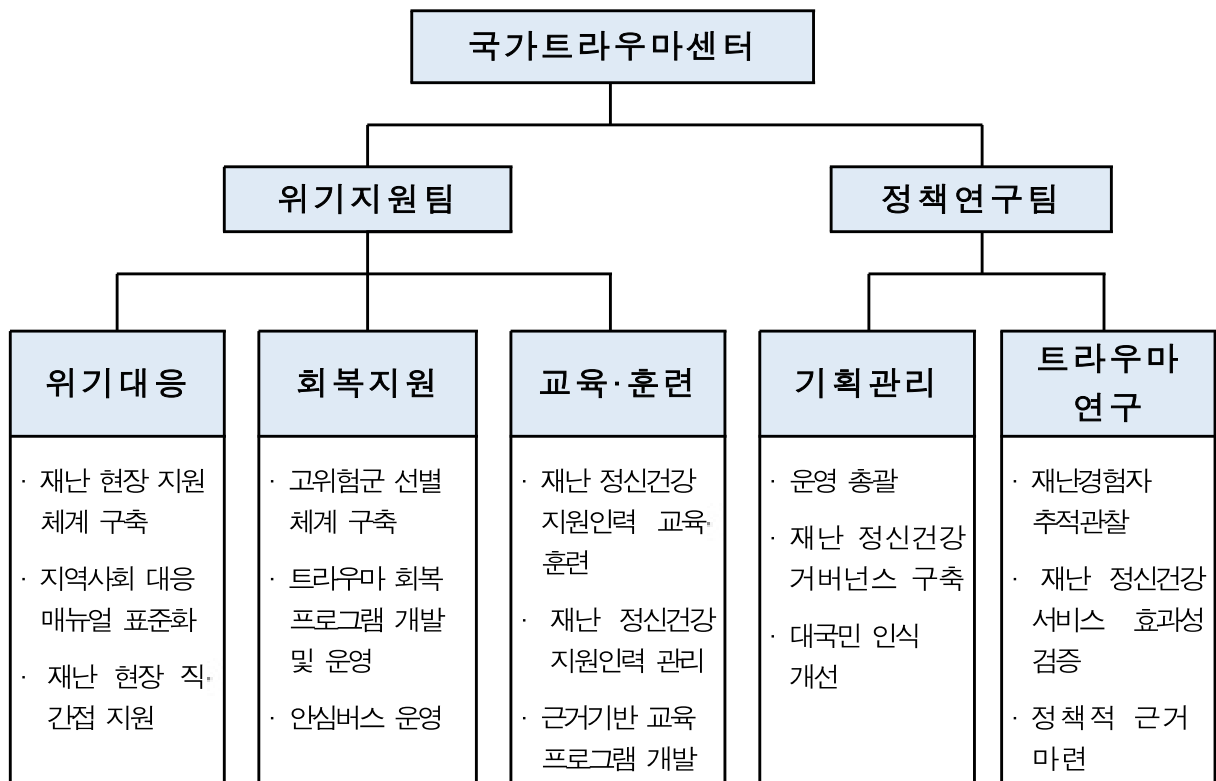
Ⅲ. 국가트라우마센터 역할

Ⅲ. 국가트라우마센터 역할

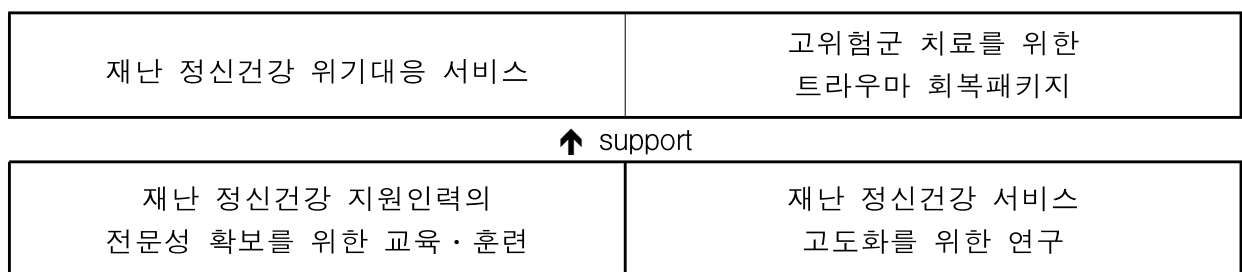
1. 국가트라우마센터 개요

가. 조직

- 재난 트라우마 대응을 위한 현장 중심의 효율적 시스템 구축 및 근거 기반의 재난 정신건강 서비스 개발, 전문가 양성, 고위험군 회복 지원 등의 역할 담당



[그림 6] 국가트라우마센터 조직도



[그림 7] 국가트라우마센터의 재난 정신건강 서비스 개입 전략

나. 주요 업무

구 분	내 용
위기대응	○ 재난 정신건강 서비스 운영 표준 매뉴얼 개발 ○ 국가적 차원의 재난위기 대처 체계 마련 ○ 재난 유형 및 규모 고려한 대응 기술 및 전략 개발 ○ 지역사회 단위의 통일된 대응기술 제공 ○ 대규모 재난 발생 시 현장 지원을 통해 지자체 직·간접 지원
회복지원	○ 재난 심리지원 고위험군 선별 체계 구축 ○ 트라우마 회복프로그램 개발 및 운영 ○ 전문적이고 지속적인 심리지원 체계 구축 ○ 안심버스 운영을 통한 재난현장 신속 개입 및 회복지원 ○ 재난 정신건강 피해 고위험군, 유가족, 재난업무종사자, 자원봉사자 등 대상별 사후관리 특화 프로그램 개발
교육·훈련	○ 재난 정신건강 지원인력 양성을 위한 교육 콘텐츠 개발 ○ 현장 중심형 재난 정신건강 지원인력 교육·훈련 ○ 재난 정신건강 지원인력 관리시스템 운영·관리 ○ 재난 정신건강 지원인력 질관리 ○ 재난 정신건강 교육프로그램 평가·환류
기획관리	○ 국가트라우마센터 운영 총괄 ○ 재난 정신건강 지원 종합계획 수립 및 총괄 ○ 재난 정신건강 관련 국·내외 유관기관 협력체계 구축 ○ 국가 재난 정신건강 전산시스템 구축·운영 ○ 재난 정신건강 대국민 인식 개선 및 홍보
트라우마 연구	○ 한국형 재난·트라우마 대응 모듈 개발 ○ 재난·트라우마 피해자 추적관찰 데이터 베이스 구축 ○ 재난 정신건강 회복모델 규명 ○ 재난 정신건강 서비스 향상 및 개발 ○ 재난·트라우마 서비스 강화를 위한 연구 네트워크 구축

[표 7] 국가트라우마센터 주요업무

다. 관련 법령

○ 정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률 (제15조의 2)

제15조의2(국가트라우마센터의 설치·운영) ① 보건복지부장관은 재난이나 그 밖의 사고로 정신적 충격을 받은 트라우마 환자의 심리적 안정과 사회 적응을 지원(이하 이 조에서 "심리지원"이라 한다)하기 위하여 국가트라우마센터를 설치·운영할 수 있다.

② 국가트라우마센터는 다음 각 호의 업무를 수행한다.

1. 심리지원을 위한 지침의 개발·보급
2. 트라우마 환자에 대한 심리상담, 심리치료
3. 트라우마에 관한 조사·연구
4. 심리지원 관련 기관 간 협력체계의 구축
5. 그 밖에 심리지원을 위하여 보건복지부장관이 정하는 업무

③ 보건복지부장관은 대통령령으로 정하는 바에 따라 국가트라우마센터의 설치·운영을 그 업무에 필요한 전문인력과 시설을 갖춘 기관에 위임 또는 위탁할 수 있다.

④ 제1항부터 제3항까지에서 규정한 사항 외에 국가트라우마센터의 설치·운영에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다.

○ 정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률 시행령 (제10조의 2)

제10조의2(국가트라우마센터의 설치·운영) ① 보건복지부장관은 법 제15조의2제1항에 따른 국가트라우마센터(이하 "국가트라우마센터"라 한다)의 설치·운영을 같은 조 제3항에 따라 국립정신건강센터의 장에게 위임한다.

② 국립정신건강센터의 장은 법 제15조의2제2항 각 호의 업무를 효율적으로 수행하기 위해 필요한 경우에는 관계 행정기관, 정신건강복지센터, 정신건강증진시설, 제4조 각 호에 따른 기관 또는 관련 기관·단체 등에 자료 제공 등 협조를 요청할 수 있다.

③ 제1항 및 제2항에서 규정한 사항 외에 국가트라우마센터의 설치·운영 등에 필요한 사항은 보건복지부장관이 정한다.

2. 재난 발생 전 예방 및 대비

II 추진 계획 II

- 재난 시 정신건강 서비스 제공을 위한 대응 체계 및 거버넌스 구축
- 재난 정신건강 전문 인력 양성 및 교육·훈련
- 재난 정신건강 서비스 고도화를 위한 연구 및 개발

가. 재난 정신건강 대응 체계 및 거버넌스 구축

(1) 재난 정신건강 대응 총괄 및 체계 구축

- 지자체 재난 현장대응 담당자 보고 체계 구축
 - 재난 발생 시 재난 규모 및 대응단계 확인
- 권역별 국립정신의료기관, 광역 및 기초 정신건강복지센터, 재난 정신건강 서비스 지원 체계 구축
 - 4개 국립정신의료기관(나주, 부곡, 춘천, 공주)을 재난 정신건강 거점으로 지정하고, 기초 및 광역 정신건강복지센터와 함께 지역 맞춤형 서비스 제공
 - 권역별 인적·물적 자원 파악 및 지원을 통한 효율적인 서비스 제공
- 관련부처·유관기관·민간 전문가 협업 체계 구축
 - 정신건강의학·간호학·사회복지학·심리학 등 다학제적 민간 전문가 자문 및 의견 수렴을 통해 유기적 협업 네트워크 구축

(2) 재난 정신건강 서비스 통합 스마트 플랫폼 운영

- 재난 정신건강 정보 제공 및 재난 피해 초기상담, 실적 보고, 통계, 관리 등 업무체계 표준화를 통한 국가재난 정신건강시스템 통합 관리

(3) 재난 정신건강 대국민 인식개선 홍보 및 교육

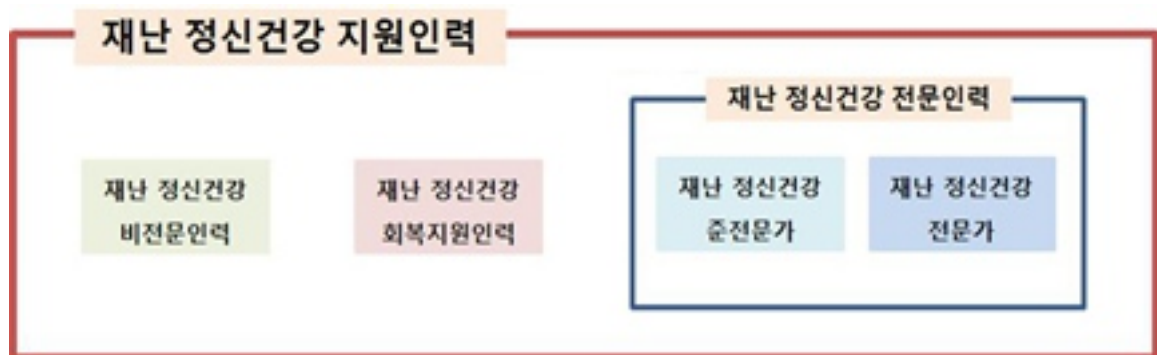
- 재난 경험 시 트라우마 최소화를 위한 재난 정신건강 예방 및 대처방법에 대한 정보 제공
- 교육부, 행정안전부, 고용노동부 등 부처별 협조를 통한 교육 운영

나. 재난 정신건강 지원인력 양성 및 관리

(1) 재난 정신건강 지원인력 교육·훈련

○ 재난 정신건강 지원인력

- 정신건강전문요원 및 정신건강의학과 전문의, 재난 정신건강에 대하여 일정 수준 이상의 임상적, 학문적 경험을 보유하고 있다고 인정되는 전문가로 구성
- 재난 정신건강 인력양성 체계 상 재난 정신건강 회복지원 인력과 재난 정신건강 지원인력(준전문가, 전문가)으로 구분



[그림 8] 재난정신건강 지원인력

○ 난 정신건강 지원인력의 주요 활동

- 재난 발생 초기 심리적 응급처치 제공
 - 재난 현장에서 일차구호활동과 연동된 PFA 활동 지원, 교육, 현장 수퍼비전을 제공
- 재난 발생 시 자원봉사자들에게 심리적 응급처치 및 지원활동에 필요한 윤리교육을 실시하고, 지원활동에 대한 자문을 제공
- 재난 발생 시 고위험군 선별 및 정신건강 평가, 급성기 스트레스 상담, 안정화 프로그램 등을 제공
 - PFA 및 구호과정에서 심층평가가 필요 대상자를 의뢰받아 현장에서 심층평가 수행
 - 필요한 경우 현장에서 개별 또는 집단 대상 안정화 프로그램 수행
- 필요시 재난 경험자들을 전문 치료기관 또는 관련 기관으로 연계

※ [참고자료 2] 재난정신건강 위기지원팀 운영 가이드라인 참고

○ 재난 정신건강 회복지원 인력 교육

[표 8] 재난 정신건강 회복지원 인력 교육 과정

교육 과정	재난 정신건강 회복지원 인력	
교육 대상	재난구호활동에 참여하는 자로, - 관련학과* 대학(원)생 - 광역·기초 정신건강복지센터 실무자 - 보건소, 재난의료 담당자, 구조대원, 언론인, 자원봉사자 등	
교육 내용	오프라인 교육	온라인 교육
	- 심리적 응급처치(PFA)	- 재난의 이해, 재난 현장에서의 윤리 - 소진예방과 자기 관리 - 의사소통, 리더십 및 팔로우십
재난 시 역할	- 재난구호활동	

*관련학과: 간호학과, 사회복지학과, 상담학과, 심리학과, 의학과 등

○ 재난 정신건강 전문 인력 교육·훈련

[표 9] 재난 정신건강 준·전문가 교육 과정

교육과정	재난 정신건강 준전문가	재난 정신건강 전문가
교육대상	- 정신건강의학과 전공의 - 정신건강전문요원 2급 - 재난 업무 관련기관 내 담당자 (광역·기초 정신건강복지센터, 재난심리회복지원센터) - 이에 준하는 자격을 가진 자*	- 정신건강의학과 전문의 - 정신건강전문요원 1급 - 재난 업무 관련기관 내 중간 관리자(광역·기초 정신건강복지센터 팀장급 이상, 재난심리회복지원센터 팀장급 이상) - 국가트라우마센터 실무자 - 이에 준하는 자격을 가진 자*
교육내용	- 초급: 심리적 응급처치(PFA) - 중급: 문제관리플러스(PM+), 마음건강회복기술훈련(SPR) 등 아급성기 프로그램	- 트라우마 집중 치료 (지속노출치료, 애도 상담 등) - 팀워크/리더십
재난 시 역할	- 재난심리지원 - 고위험군 평가, 선별, 연계, 사례 관리, (전문가 지도 감독 하에) 정신건강 서비스 제공	- 재난심리지원 - 트라우마 집중 치료 - 현장 지도감독, 자문, 중재

*국가트라우마센터에서 검토하여 승인한 자

※ 교육과정을 이수한 사람 중 기본요건을 충족하는 경우 다음 교육과정 이수 가능

○ 재난 정신건강 지원인력 양성을 위한 전문 강사 과정

[표 10] 재난 정신건강 전문 강사 교육 과정

교육과정	재난 정신건강 전문 강사
교육대상	- 재난 정신건강 교육과정을 이수하고 자격 취득 기준을 충족한 자 - 국가트라우마센터·국립정신의료기관·관련학회 등 재난 정신건강 관련 종사자
교육내용	- 심리적 응급처치(PFA) 강사과정 - 문제관리플러스(PM+), 마음건강회복기술(SPR) 등 아급성기 프로그램 강사과정 - 기타 재난 정신건강 서비스 강사과정
재난 시 역할	- 재난 정신건강 전문가 지도감독 및 교육 제공 - 팀 배치 - 소진관리

(2) 재난 정신건강 전문 인력 관리

○ 재난 정신건강 (준)전문가·전문 강사 위촉

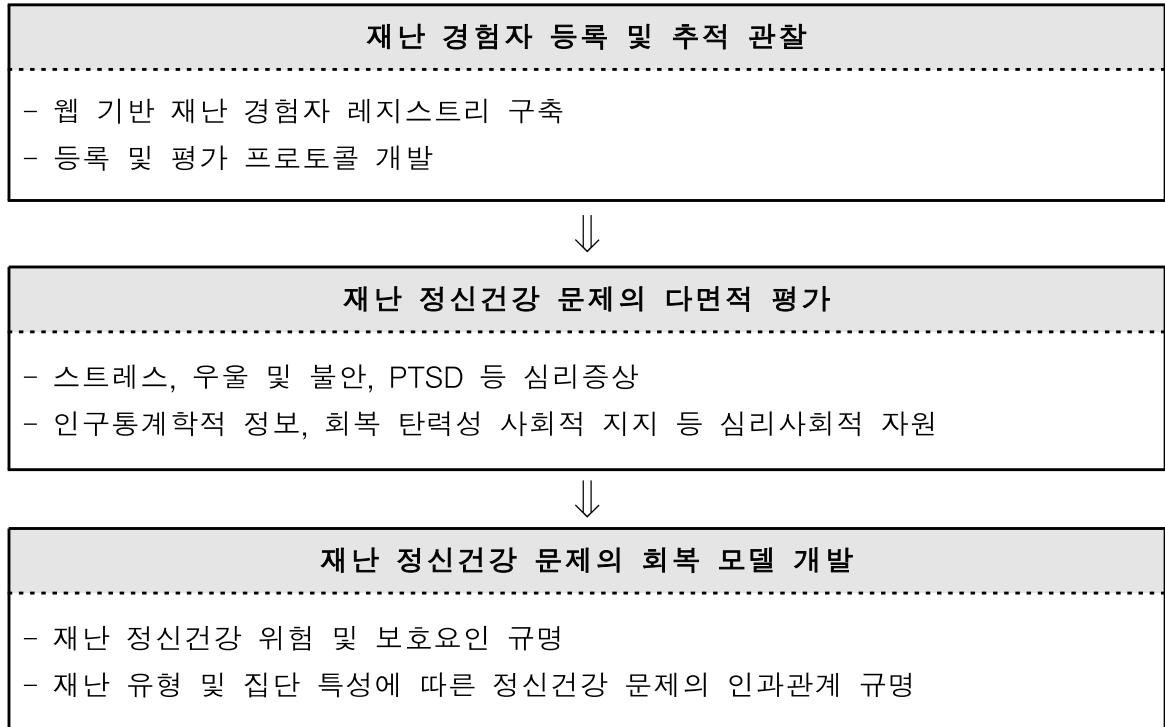
- 준전문가 이상의 과정 이수자 중 재난 발생 시 현장지원 가능한 조건에 충족되는 경우(재난 관련 기관 종사자) 국립정신건강센터장 명의 위촉장 수여
- 위촉기간은 2년으로 하되 위촉기간 중 1회 이상 보수교육 이수 필수
- 인구 5,000명 당 1명의 재난 정신건강 전문 인력 확보
- 재난 정신건강 전문 인력이 재난 발생 시 공적 활동이 보장될 수 있도록 소속 기관과 사전 협의

○ 재난 정신건강 전문 인력 역량강화 교육

- 교육과정 이수 후 2년이 경과한 경우 1년 이내 역량강화 교육을 이수하도록 함
- 주요 교육 내용
 - 법과 제도, 재난 정신건강 관련 시스템, 인권 옹호 및 윤리 교육, 언론대응 교육
 - 재난 경험으로 인한 소진, 공감피로, 대리외상, 자살 예방 및 스트레스 관리 교육

다. 재난 정신건강 서비스 고도화 연구 및 개발

(1) 재난 경험자 정신건강 문제 추적관찰



[그림 9] 재난 정신건강 추적관찰 체계

(2) 재난 정신건강 서비스 향상

- 재난 정신건강 서비스 관리 및 운영 관련 기준 적정화
- 지원인력 교육·훈련 프로그램 효과 평가
- 고위험군 치료 효과검증을 통해 근거 기반 치료 확보

(3) 재난 정신건강 서비스 개발

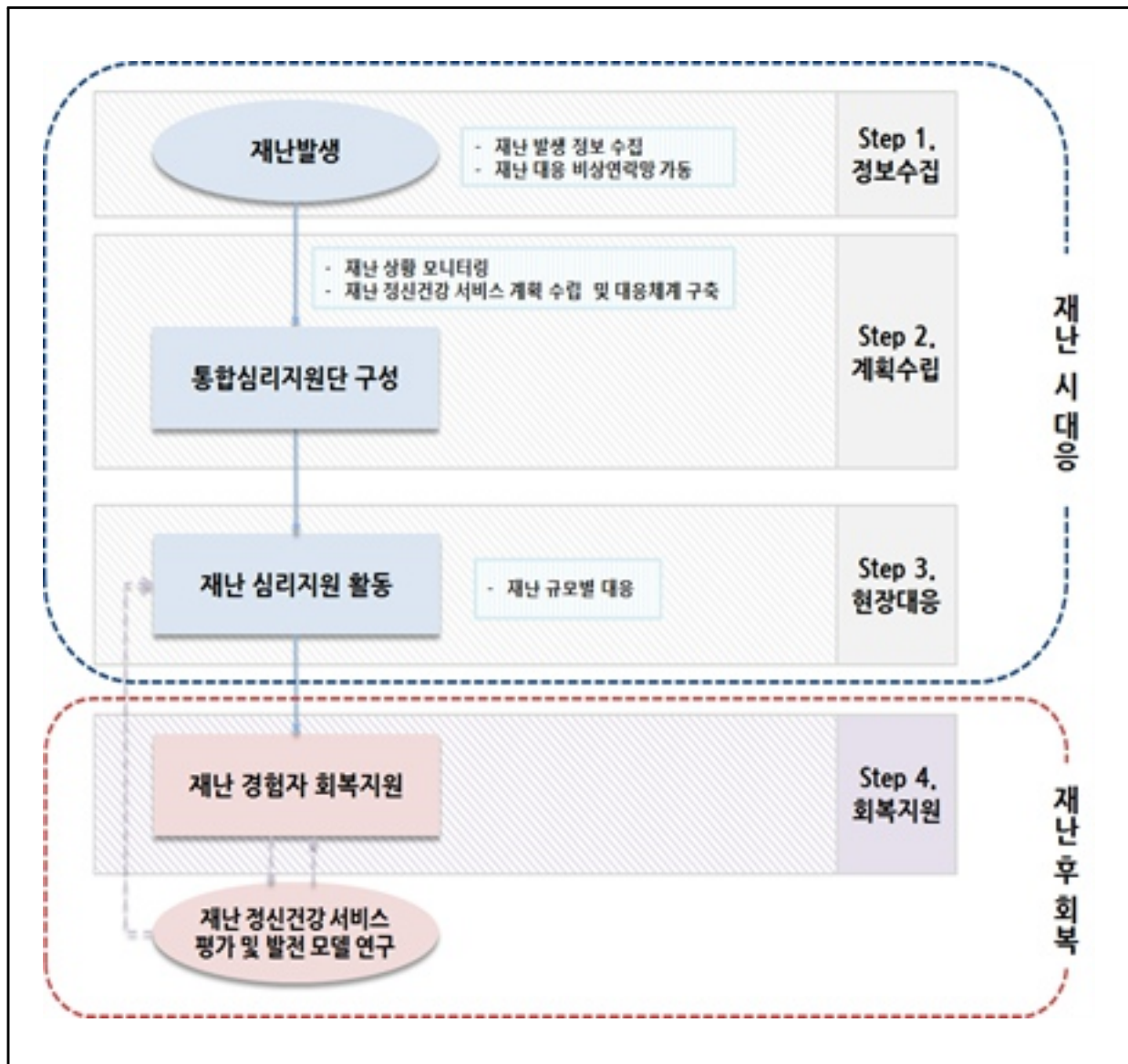
- 재난 유형별, 대상 특성 별 특화 치료 프로그램 개발
- 재난 정신건강 특화 교육 프로그램 개발

3. 재난 시 대응

Ⅱ 추진 계획 Ⅱ

- 신속하고 일원화된 개입체계 구축
- 재난 정신건강 위기대응 서비스 제공 및 지원
- 정신건강 고위험군 선별 및 트라우마 회복패키지 연계

가. 재난 정신건강 서비스 지원 절차



[그림 10] 재난 정신건강 서비스 지원 흐름도

나. 재난 규모별 대응

①단계: 정보수집, ②단계: 계획수립, ③단계: 현장대응

	재난의 단계 및 규모	총괄기관	조치사항	국가트라우마센터 조치사항
재난 시 대응	관심 - 재난 유형을 고려하여 예방에 대한 관심이 필요한 경우	국가트라우마센터 시·군·구 보건소 기초정신건강복지센터	① 재난 발생 정보 수집 ① 재난 상황 모니터링	①-1 재난 발생 정보 수집 ①-2 재난 상황 모니터링 ②-1 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 (필요시)
	주의 (소규모) - 지역재난안전대책본부가 설치되지 않는 경미한 재난이나 소방, 경찰 등 유관기관의 요청이 있는 일상적 사고(화재, 교통사고 등)	시군구 보건소 기초정신건강복지센터	① 재난 관련 정보 수집 ① 재난 상황 모니터링 ② 재난 정신건강 서비스 계획 수립 ③ 재난 심리지원 활동	①-1 재난 발생 정보 수집 ①-1 재난 상황 모니터링 ②-1 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 ③-1 현장대응 활동 모니터링 ③-2 재난 심리지원 활동 지원 (필요시)
	경계 (중규모) - 지역재난안전대책본부가 설치되는 재난	권역트라우마센터 시도 지방자치단체 광역정신건강복지센터	① 재난 관련 정보 수집 ① 재난 상황 모니터링 ② 대응체계 구축 ② 통합심리지원단 구성 (필요시) ③ 재난 심리지원활동	①-1 재난 발생 정보 수집 ①-2 재난 상황 모니터링 ②-1 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 ③-1 현장대응 활동 모니터링 ③-2 재난 심리지원 활동 지원 (필요시) ③-3 안심버스 운영 (필요시)
	심각 (대규모) - 중앙재난안전대책본부가 설치되는 재난 또는 인명·재산의 피해 정도가 매우 크거나 재난의 영향이 사회적·경제적으로 광범위하여 주무부처의 장 또는 지역재난안전대책본부의 본부장이 자체 심리회복 지원 역량을 초과한다고 판단하여 요청하는 경우	보건복지부 국가트라우마센터	① 재난 관련 정보 수집 ① 재난 상황 모니터링 ② 대응체계 구축 ② 통합심리지원단 구성 ③ 현장 재난 심리지원본부 가동 ③ 현장 상담소 운영 ③ 안심버스 운영 ③ 홍보 및 언론 모니터링	①-1 재난 관련 정보 수집 ①-2 재난 상황 모니터링 ②-1 대응체계 구축 ②-2 통합심리지원단 구성 ③-1 현장 재난 심리지원본부 가동 ③-2 현장 상담소 운영 ③-3 안심버스 운영 ③-4 홍보 및 언론 모니터링

[관심]

(1) 조치목록

단계	세 부 내 용
①단계 정보수집	(①-1) 재난 발생 정보 수집
	(①-2) 재난 상황 모니터링
②단계 계획수립	(②-1) 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 (필요시)

(2) 임무 및 역할

구 분	임무 및 역할
위기대응팀	- 재난 발생 정보 접수 및 상황 모니터링 - 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 - 현장대응 활동 모니터링
회복지원팀	
교육훈련팀	
기획관리팀	
연구팀	

(3) 조치내용

①단계 정보수집

(①-1) 재난 발생 정보의 수집

- 언론 및 국민재난안전포털 등을 통해 주기적 재난 발생여부 모니터링

(①-2) 재난 상황 모니터링

- 담당자: 위기대응팀
 - 재난 발생 가능성이 높은 경우, 재난 정신건강에 대한 대비 활동 권장
 - * 재난 정신건강 관련 정보 제공, 재난 대비 마음 근력 키우는 건강수칙 영상 보급 등

②단계 계획수립

(②-1) 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 (필요시)

- 재난 정신건강 서비스 표준 매뉴얼 제공
- 표준화된 재난 정신건강 서비스 개입 도구 지원
 - (재난 경험자) 몸과 마음의 회복을 위한 마음건강 안내서, 심리안정용품
 - * 재난 정신건강 평가도구, 안정화 기법 등
 - (재난 정신건강 지원인력) 재난 정신건강 서비스 지원을 위한 현장대응 지침서
 - * 초기상담지, 경과기록지, 트라우마 회복프로그램 의뢰서 등

[주의/소규모]

(1) 조치목록

단계	세 부 내 용
①단계 정보수집	(①-1) 재난 발생 정보 수집
	(①-2) 재난 상황 모니터링
②단계 계획수립	(②-1) 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원
③단계 현장대응	(③-1) 현장대응 활동 모니터링
	(③-2) 재난 심리지원 활동 지원 (필요시)

(2) 임무 및 역할

구 분	임무 및 역할
위기대응팀	- 재난 발생 정보 접수 및 상황 모니터링 - 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 - 현장대응 활동 모니터링
회복지원팀	재난 심리지원 활동 지원 (필요시)
교육훈련팀	
기획관리팀	
연구팀	

(3) 조치내용

①단계 정보수집

(①-1) 재난 발생 정보의 수집

- 지역사회로부터 재난 발생 상황 및 피해 규모, 심리지원 여부 등 정보 접수
- 언론 및 국민재난안전포털 등을 통해 주기적 재난 발생여부 모니터링

(①-2) 재난 상황 모니터링

- 담당자: 위기대응팀
 - 국민재난안전포털 확인: 10:00 (상황에 따라 변동)
 - 재난 발생 지역 내 관련 및 유관기관에 심리지원 관련 상황 공유 요청
- * 국립정신병원, 권역트라우마센터, 시·도 지방자치단체, 보건소, 광역·기초정신건강복지센터 등

②단계 계획수립

(②-1) 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원

- 재난 정신건강 서비스 표준 매뉴얼 제공
- 표준화된 재난 정신건강 서비스 개입 도구 지원
 - (재난 경험자) 몸과 마음의 회복을 위한 마음건강 안내서, 심리안정용품
 - * 재난 정신건강 평가도구, 안정화 기법 등
 - (재난 정신건강 지원인력) 재난 정신건강 서비스 지원을 위한 현장대응 지침서
 - * 초기상담지, 경과기록지, 트라우마 회복프로그램 의뢰서 등

③단계 현장대응

(③-1) 현장대응 활동 모니터링

- 재난 발생 지역 내 관련 및 유관기관에 재난 심리지원 활동 상황 공유 요청

(③-2) 재난 심리지원 활동 지원 (필요시)

- 재난 정신건강 지원인력¹⁾ 파견
 - 재난 정신건강 지원인력*
 - * 정신건강 의학 전문·전공의, 정신건강전문요원1-2급 등
 - 행정 지원 인력

1) 재난 정신건강 지원인력의 주요활동 내용은 「재난 정신건강 실무자를 위한 표준매뉴얼(안)」 23p 참조

[경계/중규모]

(1) 조치목록

단계	세 부 내 용
①단계 정보수집	(①-1) 재난 발생 정보 수집
	(①-2) 재난 상황 모니터링
②단계 계획수립	(②-1) 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원
③단계 현장대응	(③-1) 현장 대응 활동 모니터링
	(③-2) 재난 심리지원 활동 지원 (필요시)
	(③-3) 안심버스 운영 (필요시)

(2) 임무 및 역할

구분	임무 및 역할
위기대응팀	- 재난 발생 정보 접수 및 상황 모니터링 - 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원 - 현장대응 활동 모니터링
회복지원팀	- 재난 심리지원 활동 지원 (필요시) - 안심버스 운영 (필요시)
교육훈련팀	- 재난 심리지원 활동 지원 (필요시) - 재난 정신건강 지원인력 확보 및 파견 (필요시)
기획관리팀	
연구팀	

(3) 조치내용

①단계 정보수집

(①-1) 재난 발생 정보 수집

- 지역사회로부터 재난 발생 상황 및 피해 규모, 심리지원 여부 등 정보 접수
- 언론 및 국민재난안전포털 등을 통해 주기적 재난 발생여부 모니터링

(①-2) 재난 상황 모니터링

- 담당자: 위기대응팀
 - 국민재난안전포털 확인: 10:00 (상황에 따라 변동)
 - 재난 발생 지역 내 관련 및 유관기관에 심리지원 관련 상황 공유 요청
- * 국립정신병원, 권역트라우마센터, 시·도 지방자치단체, 보건소, 광역·기초정신건강복지센터 등

②단계 계획수립

(②-1) 매뉴얼·서식 등 초기대응 지원

- 재난 정신건강 서비스 표준 매뉴얼 제공
- 표준화된 재난 정신건강 서비스 개입 도구 지원
 - (재난 경험자) 몸과 마음의 회복을 위한 마음건강 안내서, 심리안정용품
 - * 재난 정신건강 평가도구, 안정화 기법 등
 - (재난 정신건강 지원인력) 재난 정신건강 서비스 지원을 위한 현장대응 지침서
 - * 초기상담지, 경과기록지, 트라우마 회복프로그램 의뢰서 등

③단계 현장대응

(③-1) 현장대응 활동 모니터링

- 재난 발생 지역 내 관련 및 유관기관에 재난 심리지원 활동 상황 공유 요청

(③-2) 재난 심리지원 활동 지원 (필요시)

- 재난 정신건강 지원인력²⁾ 파견
 - 재난 정신건강 지원인력*
 - * 정신건강 의학 전문·전공의, 정신건강전문요원1-2급 등
 - 행정 지원 인력

(③-3) 안심버스 운영 (필요시)

- 정신건강 평가 및 심박변이도 측정(HRV)
 - 외상 후 스트레스 증상, 우울, 자살, 불안, 신체증상, 심박 변이도를 통한 스트레스 측정 평가 등 실시
- 정신건강 교육
 - (대상) 재난 경험자
 - (내용) 트라우마와 관련된 증상, 재난 대처방법 및 안정화 기법 등
- 안정화 프로그램
 - tDCS(경두개 직류 자극기)를 통한 우울, 불안, 스트레스 증상완화
 - 이완 요법, 신체 안정화 등 실시
- 재난 정신건강 개별 심층상담

2) 재난 정신건강 지원인력의 주요활동 내용은 「재난 정신건강 실무자를 위한 표준매뉴얼(안)」 23p 참조

[심각/대규모]

(1) 조치목록

단계	세 부 내 용
❶단계 정보수집	(❶-1) 재난 발생 정보의 수집
	(❶-2) 재난 상황 모니터링
❷단계 계획수립	(❷-1) 대응체계 구축
	(❷-2) 통합심리지원단 구성
❸단계 현장대응	(❸-1) 현장 재난 심리지원본부 가동
	(❸-2) 현장 상담소 운영
	(❸-3) 안심버스 운영
	(❸-4) 홍보 및 언론 모니터링

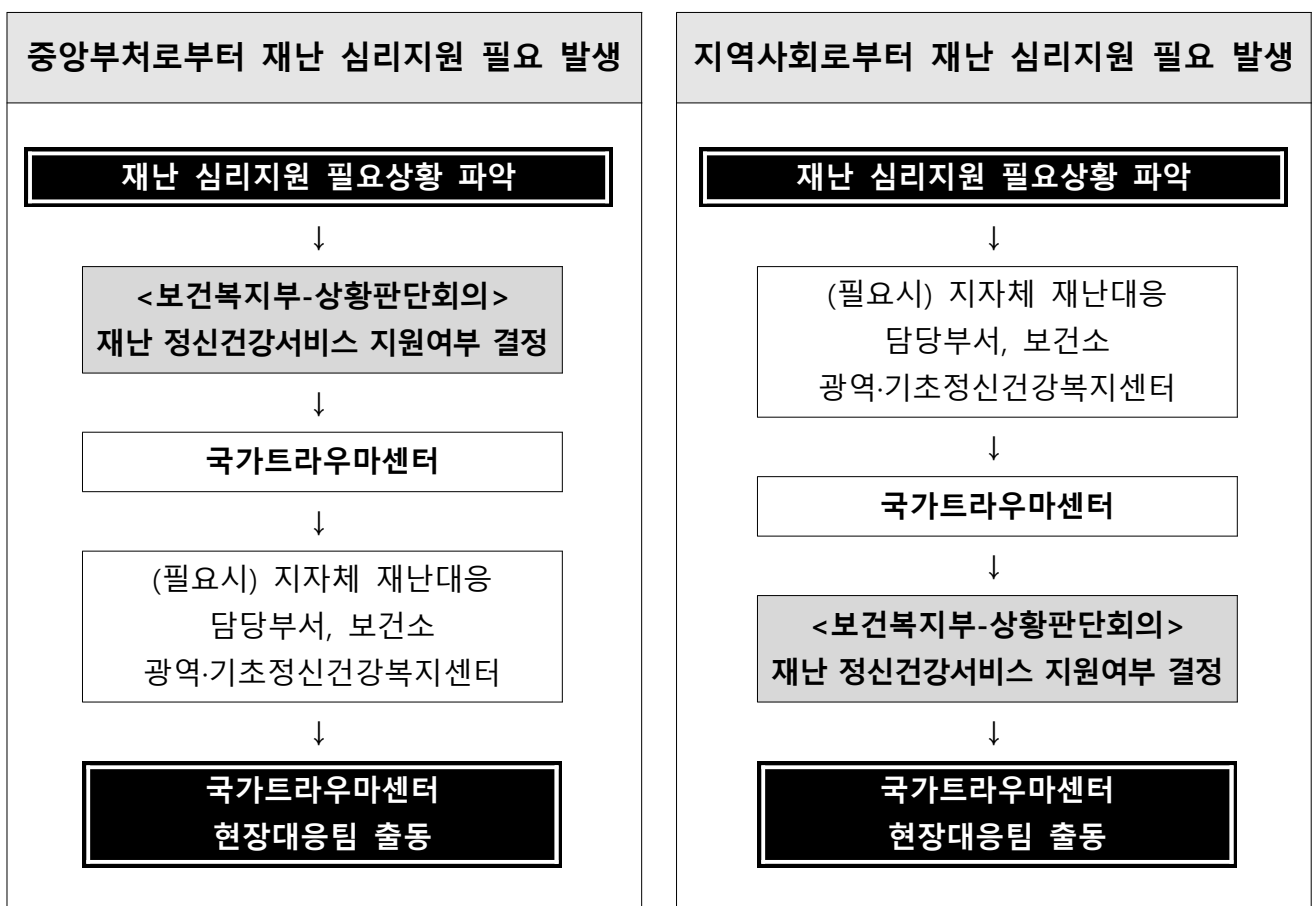
(2) 임무 및 역할

구분	임무 및 역할
위기대응팀	- 재난 발생 정보 접수 및 상황 모니터링 - 재난 정신건강 서비스 도구 지원 - 재난 심리지원 활동
회복지원팀	- 안심버스 운영 - 재난 심리지원 활동
교육훈련팀	- 현장 상담소 운영 지원 - 현장 심리지원 전문 인력 관리 - 재난 심리지원 활동
기획관리팀	- 주관기관 및 유관기관 의사소통 - 홍보 및 언론 모니터링
연구팀	재난 정신건강 서비스 행정 지원

(3) 조치내용

①단계 정보수집**(①-1) 재난 발생 정보의 접수**

- 보건복지부, 행정안전부, 지역사회 등으로부터 재난 발생 상황 및 피해 규모, 심리지원 여부 등 정보 접수



- 언론 및 국민재난안전포털 등을 통해 주기적 재난 발생여부 모니터링

(①-2) 재난 상황 모니터링

○ 상황보고

- 보고자: 위기대응팀(담당자)
- 보고절차: 팀장 → 부장 → 센터장 → 복지부
- 보고방법: 서면보고, 대면보고, 전화(휴대폰), 문자 등
 - 선 보고 : 모바일 메신저 및 문자메시지로 보고(필요시 보고내용 첨부)
 - 하고, 추가 조치사항 등을 보강한 후 서면 보고실시

<선 보고 시 유의사항>

- ▶ (보고대상자) 모바일 메신저 및 문자메시지로 보고받은 경우 수신 여부 회신
- ▶ (보고자) 보고대상자가 1분 이내에 수신하지 않을 경우 직접 전화로 보고

< 재난 발생 선 보고 (예시: 지진) >

00년 00월00일 00시00분 ○○시에서 발생한 지진에 대하여 보고 드림

- 규모 : 5.8
- 발생지 : 00시 00구
- 피해내용
 - 인명피해 : 210명(20명 사망, 190명 부상)
- 조치사항 : 현재 정보수집 중이며 재난 상황 경과에 따라 초기상황점검회의 개최 및 심리지원팀 구성 필요

· 서면보고

- ▶ 최초 상황보고: 상황 발생 즉시
- ▶ 일일 상황보고: 10:00, 17:00 (상황에 따라 변동)

○ 상황전파

- 비상연락망 가동 및 공문을 통해 상황전파
- 재난 발생 지역 내 관련 및 유관기관에 심리지원 관련 상황 공유 요청
 - * 국립정신병원, 권역트라우마센터, 시·도 지방자치단체, 보건소, 광역·기초정신건강복지센터 등

②단계 계획수립

(②-1) 대응체계 구축

○ 대응 체계 구축 및 가동

- 재난 대응 수준 결정 및 지휘·보고체계 확립
- 비상연락망 점검 및 관련 부서 필수요원 소집·근무
- 관련부처 및 유관기관 협력체계 구축, 핫라인 유지
- 추가 피해·사고 현황 모니터링 및 내부 보고체계 유지

○ 현장대응·행정지원팀 구성 및 업무분장

- 팀 구성

현장 대응팀	1조	전문의1	전문요원1	전문요원2	-	-	-	3명
	2조	전문의2	전문요원3	전문요원4	전문요원5	전문요원6	전문요원7	6명
	3조	전문의3	전문요원8	전문요원9	전문요원10	전문요원11	전문요원12	6명
행정지원팀		행정지원1	행정지원2	행정지원3	행정지원4	-	-	4명

- 업무 분장

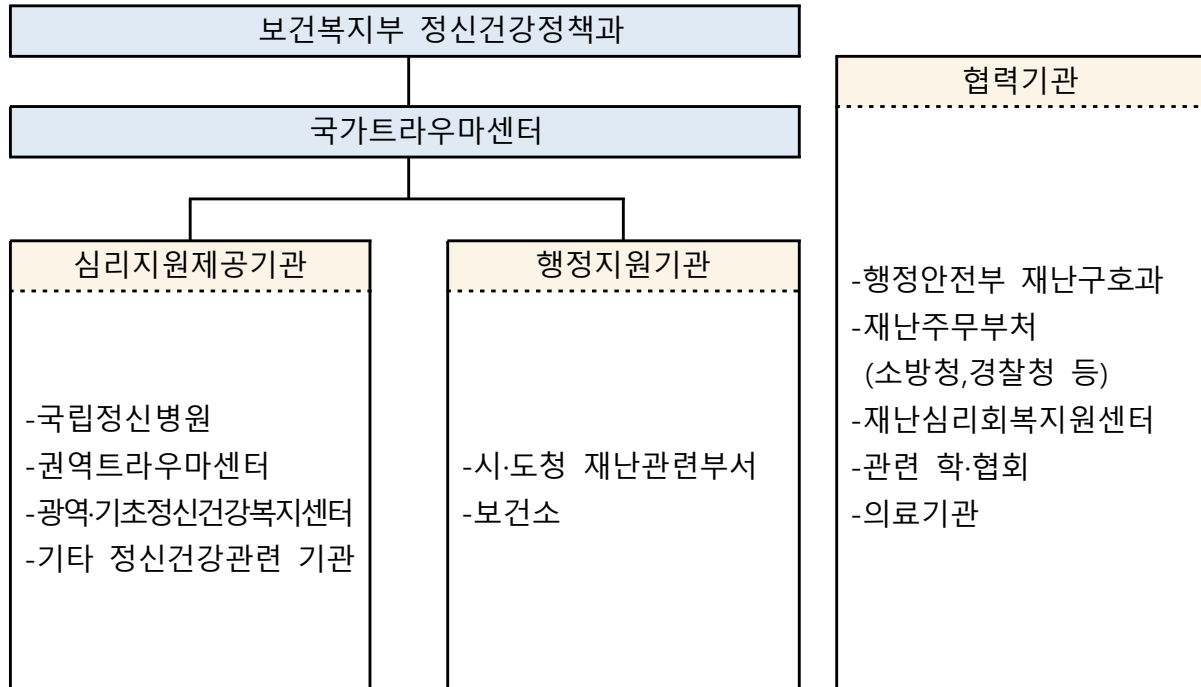
구분	업무분장 내역	
	초기 대응 단계	총력 대응 단계
현장 대응팀	■ 재난상황 모니터링 및 출동여부 확인 ■ 재난 심리지원 대책회의 참석 ■ 재난 정신건강 서비스 추진 계획 수립 ■ 현장 대응 물품 준비 ■ 재난 심리지원 출동 준비	⇒ ■ 현장 상황 공유 및 보고 ■ 주기적 재난 상황 모니터링 ■ 각 시·도 재난 관련 부서 간 협업 ■ 현장 상담소 운영 ■ 심리적 응급처치(PFA) ■ 정신건강 평가 및 고위험군 선별 ■ 고위험군 전문기관 연계 ■ 안심버스 운영
행정 지원팀	■ 비상연락망을 통한 상황 전파 및 보고 ■ 국가트라우마센터 비상근무조 편성 ■ 의료부 근무조 편성 협조 요청 (필요시) ■ 각 시도 재난부서 및 광역기초 센터 출동 기관 List-up ■ 재난 심리지원 대책회의 관련 행정지원	⇒ ■ 비상연락망을 통한 상황 전파 및 보고 ■ 국가트라우마센터 비상근무조 편성 ■ 의료부 근무조 편성 협조 요청 (필요시) ■ 각 시도 재난부서 및 광역기초 센터 출동 기관 List-up ■ 현장 재난 심리지원 관련 행정지원 ■ 현장대응 유동적 투입

- 재난 지역 내 대응 상황 파악
 - 재난 발생 지역 내 초기대응 현황 및 재난 경험자 명단 등 확보
 - 지역 내 추가 피해자 발생 가능 여부 등 파악
 - 지역 내 재난 정신건강 서비스 지원 가능 인력 명단 확보
- 재난 정신건강 서비스 매뉴얼 제작 및 보급
 - 재난 발생 유형 및 규모에 따른 대응 매뉴얼 제작
 - 유관 및 참여기관 매뉴얼 보급
 - 심리안정용품 및 보급 물품 등 확보
- 24시간 핫라인 운영
 - (주간) 국가트라우마센터 02-2204-0001
 - (야간·휴일) 1577-0199

(2-2) 통합심리지원단 구성

- 심리지원본부 구성

구 분	참 여 기 관
총괄 기관	보건복지부 정신건강정책과
	국가트라우마센터
심리지원 제공기관	국립정신병원
	권역트라우마센터
	광역·기초 정신건강복지센터
	기타 정신건강관련 기관
행정 지원기관	시·도청 재난관련부처
	보건소



○ 상황 점검회의 계획(안)

< 상황점검회의 개최 계획 (예시: 지진) >

□ 회의개요

- 일 시 : 0000. 00. 00. 18:00
- 장 소 : 4층 회의실
- 주 재 : 국가트라우마센터
- 참석대상 : 재난 발생 지역 재난 정신건강 서비스 담당자
 - 국립정신병원 권역트라우마센터, 시도 지방자치단체, 보건소, 광역·기초 정신건강복지센터

□ 주요안건

- 피해 보고 및 피해예측 결과 분석
- 심리지원팀 구성·운영 등 대응수준 결정
- 응급의료·소관시설 등의 비상 대응체계 가동 상황

□ 재난발생 개요

- (일시) 2018년 00월 00일 00시 00분경
- (장소) 00시 00구
- (피해상황) 파악 중

* 대면회의가 어려울 경우 서면·유선회의개최

○ 상황점검 회의 개최 시 주요 업무 목록

구분	주요 내용
준비사항	☐ 재난 경험자 명단 확보 - 이름, 연락처, 현거주지, 실거주지, 피해현황 등 ☐ 재난 정신건강 지원인력 명단 확보 - (광역·기초) 이름, 소속, 연락처, PFA 교육이수·재난 현장경험 여부 * (필요시) 민간 전문가(현장활동가), 자원봉사 명단 확보 ☐ 지역사회 자원 확인 - 공적지원정책, 관련예산(치료비지원, 재해비지원 등), 구호물자 및 자원 물품, 지역사회 의료기관, 취약계층별 지원기관
논의사항	☐ 참여기관 선정 및 업무분장 ☐ 재난 경험자의 상황에 따른 근무조 편성 및 업무분장 - 현장대응 및 행정지원 인력배치 - 외부기관 및 언론대응 담당 선정 - 주간/야간 핫라인 설정 ☐ 심리지원 서비스 실적 및 보고체계 통일 - 재난 정신건강 서비스 매뉴얼 및 서식 공유 - 모바일 메신저, SNS 등 실시간 의사소통체계 마련 ☐ 현장 상황실 설치 및 운영 계획 수립 - 행정지원 및 상담 공간 확보 - 재난 정신건강 서비스 관련 자원 확보 - 정보제공 일원화(대표번호, 홍보물 등) ☐ 사례회의 및 수퍼비전 체계 마련

○ 상황점검 회의 후속조치

- 기관 내 회의 결과 보고 및 공유
- 복지부 지시사항 및 유관기관 요청 사항 전파·관리
- 재난 심리지원 인력, 자원 등 필요사항 지원

③단계 현장대응

(③-1) 현장 재난 심리지원본부 가동

- 현장 상황실 설치 및 운영
 - 행정지원 공간 및 상담 공간 확보
 - 재난 심리지원을 위한 자원 확보
- 심리지원본부 임무수행
- 현장 상황에 따른 위기 커뮤니케이션 체계 구축
- 일일 상황점검회의 진행
 - 사고피해 확산 전망 및 심리지원 확대 검토
 - 각 분야 재난 대응현황 파악
 - 소관분야에 대한 피해복구 및 협업사항 논의

(③-2) 현장 상담소 운영

- 재난 정신건강 지원인력 관리
 - 재난 정신건강 전문 인력 및 행정인력 배치, 업무 분장
 - 지원 인력에 대한 현장 교육 및 활동, 실적 관리
 - 사례회의 주관 및 수퍼비전
- 재난 정신건강 서비스 수행
 - 재난 정신건강 서비스 개입 도구 활용
 - (재난 경험자) 몸과 마음의 회복을 위한 마음건강 안내서, 심리안정용품
 - * 재난 정신건강 평가도구, 안정화 기법 등
 - (재난 정신건강 지원인력) 재난 정신건강 서비스 지원을 위한 현장대응 지침서
 - * 초기상담지, 경과기록지, 트라우마 회복프로그램 의뢰서 등

- 심리적 응급처치(PFA) 수행
- 현장상황 및 이용가능 자원 파악
- 재난 경험자의 안전 확보 및 욕구파악
- 안정화 기법 등 제공

- 고위험군 선별
 - 평가 항목 별 선별 기준 및 일상생활, 직업 사회적 적응 수준 등을 종합적으로 고려하여 고위험군 선별
 - 필요시 전문 치료기관 또는 관련기관 연계

(㉓-3) 안심버스 운영

○ 운영 기준

- 현장 상담소 외 재난 심리 지원이 필요한 지역이 있을 시 또는 재난 현장에서 상담소와 함께 운영

○ 운영 내용

- 정신건강 평가 및 심박변이도 측정(HRV)
 - 외상 후 스트레스 증상, 우울, 자살, 불안, 신체증상, 심박 변이도를 통한 스트레스 측정 평가 등 실시
- 정신건강 교육
 - (대상) 재난 경험자
 - (내용) 트라우마와 관련된 증상, 재난 대처방법 및 안정화 기법 등
- 안정화 프로그램
 - tDCS(경두개 직류 자극기)를 통한 우울, 불안, 스트레스 증상완화
 - 이완 요법, 신체 안정화 등 실시
- 재난 정신건강 개별 심층상담

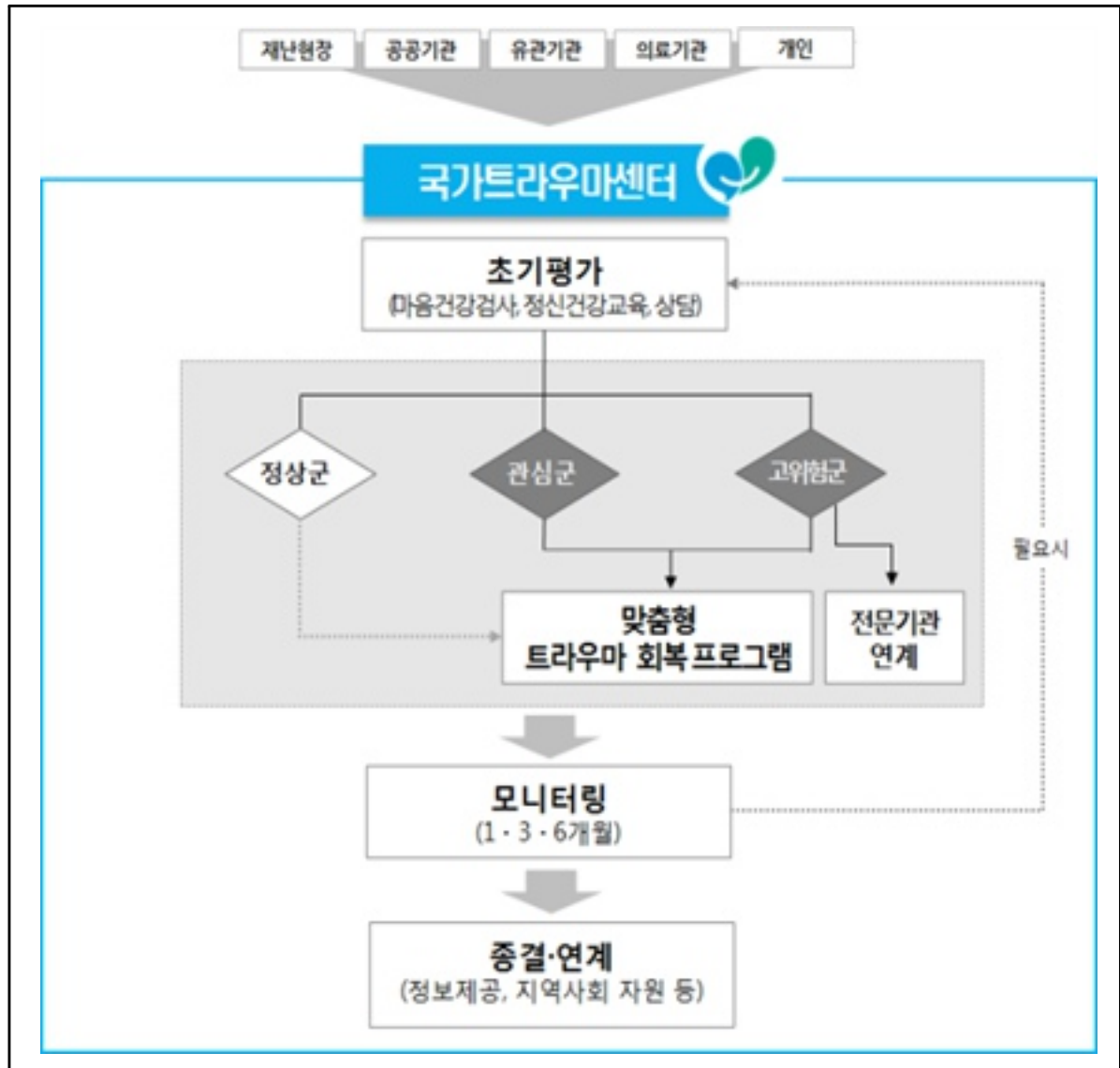
(㉓-4) 홍보 및 언론 모니터링

- 홍보 및 언론 모니터링, 오보대응
- 재난관리부서 협조사항 지원(보도자료 배포, 브리핑, 홍보 등)
- 방송사, 일간지 홍보 및 취재지원
- (필요시) 브리핑 및 현장 인터뷰 준비

4. 재난 발생 후 회복

가. 회복지원 절차

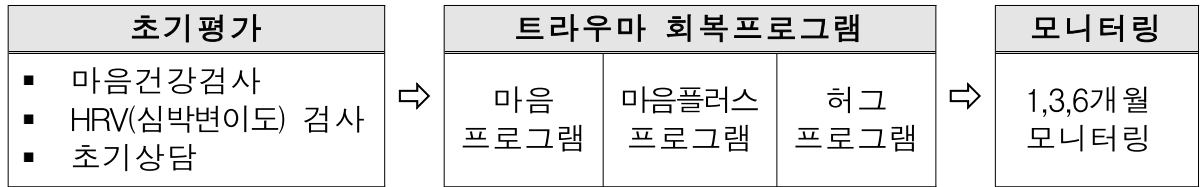
(1) 트라우마 회복지원 체계



[그림 11] 트라우마 회복지원 체계

나. 회복지원 내용

(1) 트라우마 회복패키지



[표 12] 트라우마 회복패키지 구성

○ 초기 평가

- 마음건강검사·초기상담을 통한 고위험군 선별
- 맞춤형 트라우마 회복프로그램 계획 수립

○ 지원 대상

- 재난현장에서 연계된 관심군, 고위험군 대상자
- 재난현장에서 정상군으로 선별된 사람 중 추후상담 시 트라우마 회복패키지 연계 희망자
- 외부 기관 연계, 직접 내소, 전화로 접수된 대상자

○ 지원 기간

- 최대 12개월

* 위 기간은 가이드라인으로 제시, 내담자의 치료 경과에 따라 예외를 둘 수 있음

○ 내용

- 마음프로그램 : 외상으로 인한 신체적·심리적 스트레스를 조절하도록 돕는 안정화 기법 중심의 트라우마 회복프로그램

모듈	내용
기본 모듈1	심리교육
기본 모듈2	기본 안정화 : 이완
기본 모듈3	기본 안정화 : 착지
기본 모듈4	긍정성 증진
선택 모듈1	신체 안정화
선택 모듈2	재경험 반응 다루기

[표 13] 마음프로그램 모듈 구성

* 본 프로그램 안은 정형화된 처방이 아니라, 치료자가 각 개인의 필요에 맞춘 치료를 제공하기 위한 전략적인 도구로 통합적이고 절충적으로 사용하도록 구성됨

○ 마음플러스 프로그램

- 지속되는 스트레스를 감소시키고, 재난 후 스트레스와 역경에 효율적으로 대응하도록 돕는 대처기술 중심의 트라우마 회복프로그램
- 근거기반 모듈 방식의 마음건강 회복 기술 훈련* (SPR, Skills for Psychological Recovery)을 활용

* 미국 국립 외상 후 스트레스 장애 센터(National Center for PTSD), 국립 아동 외상 스트레스 네트워크(National Child Traumatic Stress Network)에서 개발

○ 허그 프로그램

- 트라우마 기억 재처리와 통합을 유도함으로써 외상후 스트레스장애 증상을 완화하기 위한 트라우마 회복프로그램
- 외상 후 스트레스 장애를 효과적으로 다루는 근거 기반 트라우마 심리치료*를 중심으로 구성 (아래 표2, 3 참조)

* 미국심리학회 Task Force Team(2006)의 경험적 연구 결과

회기	회기 명	내용
1회기	준비하기	치료에 대한 이론적 근거 학습
2회기	심리교육	외상증상에 대한 지식 습득
	실제노출	실제상황노출에 대한 지식 습득
3회기	상상노출	상상노출에 대한 이론적 근거 설명·프로세싱
4회기 이후	외상기억 프로세싱	상상노출, 핫스팟, 외상기억 프로세싱
종결회기	변화된 나를 발견하기	상상노출 경과검토, 치료종결

[표 14] 기억처리프로그램1: 지속노출치료(PE, Prolonged Exposure)

회기	회기 명	내용
1~2회기	준비하기	과거력 청취 및 준비
3회기	유발인자찾기	현재의 유발인자 찾기
4회기 이후	기억처리	트라우마 기억처리
종결회기	종결	미래 템플레이트 주입

[표 15] 기억처리프로그램2: 눈 운동 민감소실 및 재처리(EMDR, Eye Movement Desensitization & Reprocessing)

회기	회기 명	내용
1회기	심리교육	진단 및 심리교육
2회기	인생선	주요한 인생사건에 대한 인생선 작업
3회기	네레이션	출생에서부터 첫 번째 외상사건까지 네레이션
4회기 이후	네레이션	이전 회기에서의 네러티브 다시 읽기, 그 다음 삶과 외상사건에 대한 네레이션 계속 진행
종결회기	종결	전체기록을 다시 읽고 서명하기

[표 16] 기억처리프로그램3: 네러티브 노출치료(NET, Narrative Exposure Therapy)

(2) 트라우마 회복패키지 종결 및 사후관리

- 회복프로그램 종결 후 사후 평가를 통한 프로그램 효과성 측정
 - 모니터링 동의 시 1, 3, 6개월 간격의 모니터링을 통한 사후관리
 - 맞춤형 정보 제공을 통한 사회적응 지원
 - (필요시) 전문의료기관 또는 자원연계

IV. 심리적 응급처치 소개

IV. 심리적 응급처치 소개

1. 심리적 응급처치 개요

- 미국 National Child Traumatic Stress Network 와 National Center for PTSD에서 개발한 Psychological First Aid-Field Operation Guide를 기반으로 구성
 - 2009년 세계보건기구(WHO) mhGAP Guidelines Development Group에서 심리적 디브리핑보다 충격적인 사건에 노출된 후 심각한 고통을 겪고 있는 사람들에게 적합하다고 권고
- 재난이나 테러 직후, 초기 고통을 줄이고 단기적 적응과 장기적 기능 회복을 돕기 위한 것
 - ※ 모든 생존자가 심한 정신적 문제를 겪게 되거나 회복에 장기적인 어려움을 보이는 것은 아니라는 가정 하에 시행
- 심리적 응급처치 기본 목표
 - 안전한 장소에서 재난 경험자와 공감적인 관계 수립을 통해 신체적·감정적인 안정감, 실질적인 도움과 정확한 정보를 제공하며 사회적 지지 체계와 연결
 - 현장요원은 유연하고 개방적인 태도로 재난 경험자의 구체적인 요구와 염려를 살피면서 심리적 응급처치를 제공하고 자신의 능력과 한계를 인식

2. 심리적 응급처치의 일반적 행동지침

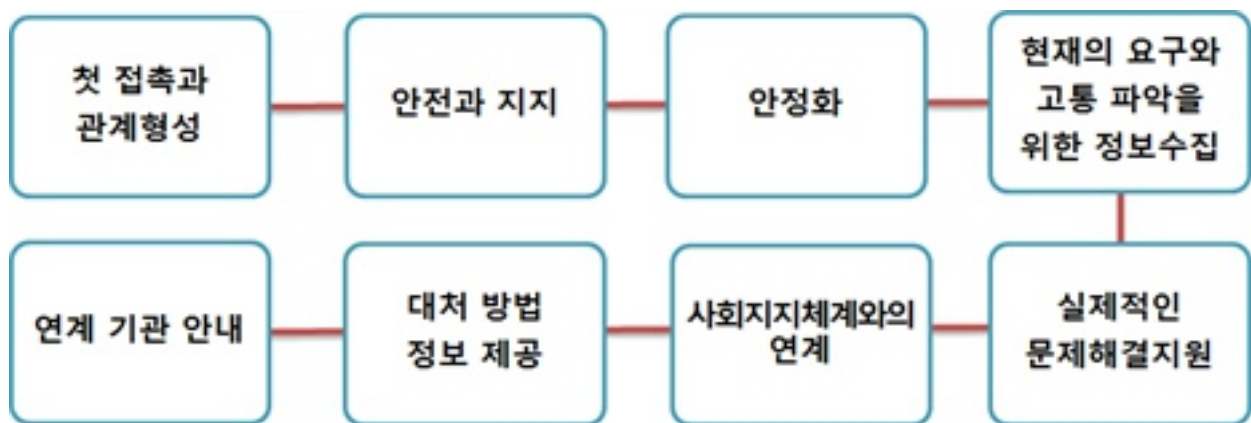
가. 현장 기본 지침

- 현장 도착하여 상황 관찰 후 도움이 필요한지 여부를 묻기
- 첫 접촉의 가장 효과적인 방법은 실질적 도움을 제공하는 것
- 생존자가 현장 요원에 대해 침해 혹은 방해받았다고 여기지 않는다는 점을 충분히 관찰한 후 첫 접촉이 이루어져야 함
- 가능한 천천히 말하고 간단하고 구체적인 표현을 사용
- 생존자의 행동에서 강점을 찾아내어 인정하기
- 반드시 정확한 정보만 제공

나. 현장 주의 사항(피해야 하는 행동)

- 생존자들을 병리화 하지 않고 은연 중에 낮추어 대하지 않음
- 디브리핑을 위해 사건에 대해 자세하게 설명하라고 하지 않음
- 충격적 경험이나 애도 반응을 다루지 않음
- 확실하지 않은 정보는 전달하지 않음

3. 심리적 응급처치의 8가지 핵심 활동



가. 첫 접촉과 관계 형성

(1) 심리적 응급처치의 이해

- 재난 발생 후 72시간 이내의 심리적 지원
- 위기 개입이므로 성격 변화를 시도하는 심리적 개입은 피함
- 쉼터, 물, 식량, 의료품 등 필수 자원 확보
- 2차 스트레스 요인을 줄이고 안전한 대처 전략 모색
- 필요한 도움을 받을 수 있는 자원을 연계
- 고위험군을 파악하고 지속적으로 도움 받을 수 있도록 관리

(2) 자기소개

- 조용한 환경에서 앉아서 낮고 조용한 목소리 톤으로 소개
- 지금 당장 생존자가 필요로 하는 것 파악

- 아동·청소년의 경우는 부모나 다른 보호자에게 동의를 구한 후 진행

(3) 비밀 보장

- 대화 시작 시 대화 내용을 타인에게 공개해도 되는지 검토(공개 가능 대상, 불가능한 대상 확인)
 - 생존자의 동의 없는 정보 제공은 원칙에 어긋남
 - 자해/타해 가능성의 경우는 비밀 보장 원칙의 예외

나. 안전과 지지

(1) 물리적 안전을 즉각적으로 확보하기

- 위험한 장소 피하기
- 의학적으로 문제가 있거나, 약물이 필요한 경우 의료진에게 연계
- 자해나 타해의 징후가 있을 경우 즉각적으로 조치
- 쇼크 반응(예: 창백해지거나 가늘게 떨거나, 어지럽거나, 불규칙한 호흡 등)이 있을 경우 즉시 의료진에게 연계

(2) 재난 대응체계 및 활동에 대한 정보 제공

- 현재까지의 상황, 앞으로의 상황, 서비스 등에 대해 정확한 정보만 제공
- 이용 가능한 서비스 안내
- 자기 관리, 대처 기술 등 안내
- 궁금한 사항이 없는지, 안전하다고 느끼는지 질문

(3) 신체적 편안함에 관심 기울이기

- 생존자의 상태 및 질환을 악화시킬 수 있는 요인 주의하기

(4) 사회적 상호 작용 촉진

- 적절한 대처를 하는 생존자가 그렇지 못한 생존자와 함께 경험하고 있는 바에 대한 대화 격려
- 아동의 경우 안정된 성인이나 또래 곁에 있도록 배려
- 생존자가 화를 내거나, 걱정하거나, 확실한 증거를 부인하는 등 혼란스러운 모습을 보일 수 있음을 이해

- 생존자가 현장 관계자를 비난하거나, 혹은 관계자에 지나치게 의존할 수 있음을 염두에 두기
- (5) 보호자와 헤어진 아동에 관심 기울이기
- 가능한 신속하게 보호자와 만나게 하기
 - 아동을 적절한 기관에 연결하기
 - 보호자를 만나지 못한 경우, 머무를 공간 마련 후 보호 관찰자(최소 2인) 지정하기
- (6) 외상을 떠올리는 상황에서 보호
- 외상을 떠오르게 하는 불필요한 자극에 대한 노출 방지
 - 기사, 구경꾼 등과 차단하여 개인 사생활 보호
 - 지나친 방송 시청 삼가도록 조언
- (7) 가족을 잃어버린 생존자를 지원하기
- 아동의 경우, 모두가 최선을 다하고 있음을 반복하여 안심시키기
 - 부적절한 죄책감을 갖거나 처벌 등으로 여기지 않도록 하고, 최신 정보를 제공하기
 - 실종과 관련한 정보를 가족에게 요청할 때 아동이 이러한 모습을 보지 않게 하기
 - 가족을 직접 찾아나서는 생존자가 있다면 위험성을 알리고 만류하기
- (8) 가족이나 가까운 지인이 사망한 생존자에 대해 특별히 주의하기
- 소집단으로 모여 슬픔을 나누고 대처하게 하기
 - 사망 소식 직후 위로하기 보다는 생존자가 그 사실에 먼저 반응할 시간을 주기
 - 생존자의 강렬한 반응이 정상적이고 시간이 지나면 완화된다는 점을 이해하고 알리기
 - 자살이나 극단적 행동의 가능성 주의
 - 언어적, 비언어적 단서에 주의
- (9) 영적 이슈에 주목하기
- 종교의 유무와 상관없이 종교적 조언이 필요한지 질문
 - 종교적 이슈에 대해 논쟁하거나 교정하려 들지 않고 경청하고 공감하기
- (10) 시신 확인이 필요한 생존자를 돕기
- 사망자의 유품, 시신 등을 확인하는 경우 소집단으로 함께하고 아동, 청소년은 데리고

가지 않기

- 사망 상황에 대한 유가족의 질문에 세부적이고 상세한 설명은 아니더라도, 어느 정도는 객관적으로 알리기
- 가족이 아동, 청소년에게 사실을 전달할 때 현장 요원이 곁에서 도와주기
- 아동에게 시신에 대해 구체적으로 알려주지 않음

다. 안정화

(1) 심리적 쇼크 상태에 있는 사람이 보이는 특징

- 초점 없이 멍한 눈빛
- 질문에 대한 답변이 없거나 느림
- 창백한 안색, 맥박 이상, 현기증 호소 등
- 강한 정서적 반응(예: 울음을 못 그침, 숨쉬기 어려워 함, 퇴행 행동 등)
- 몸이 마비된 듯 아무 행동도 할 수 없음

(2) 호흡하기

- “남은 숨을 내뿜습니다. 숨을 천천히 들이쉽니다. 잠시 숨을 참고 천천히 숨을 내쉽니다. 잘 하셨습니다.”
- 들이마시는 호흡보다 내쉬는 호흡의 길이를 더 길게 하기

(3) 착지 기법 - ‘지금 그리고 여기’

- “팔과 다리를 펴고 편한 자세로 앉습니다. 천천히 그리고 깊게 숨을 쉬세요”
- “주위를 돌아보면서 보이시는 물건 3개 정도 찾아봅시다. 예를 들어 바닥이 보이고, 신발이 보이고, 의자가 보여요”
- “천천히 그리고 깊게 숨을 쉬세요”

라. 현재의 요구와 고통 파악을 위한 정보수집

(1) 정보 수집

- 전문적 의뢰가 필요한지, 추후에 추가적 도움이 필요한지 정보수집

- 정보를 모을 때 외상이 재경험되지 않도록 주의(디브리핑 금지)

마. 실제적인 문제해결 지원

- 생존자가 스스로 문제를 해결할 수 있도록 돕기



바. 사회지지 체계와의 연계

- 가족, 친구, 지원 단체 등과 연결은 정서적 안정에 중요
- 가족과 연락할 수 있도록 돕고 어렵다면 다른 생존자와 지원 단체 연결
- 아이들끼리 놀게 하거나 간단한 일을 돕도록 격려
- 사회적 접촉을 꺼리는 경우 필요성을 설명하고 어떻게 다른 사람과 만남을 늘릴 수 있는지, 혹은 자신이 어떻게 도울 수 있는지 함께 논의

사. 대처방법에 대한 정보 제공

(1) 성인에게 흔히 나타나는 반응

- 사건과 관련된 생각/이미지가 떠오름. 악몽. 사건 당시의 감정이나 감각이 함께 느껴짐
- 사건과 관련된 대화나 장소, 느낌을 피하려고 함
- 고통스럽지 않기 위해 감정 자체가 잘 느껴지지 않기도 함
- 깜짝깜짝 놀람, 벌떡 화를 냄, 잠들기 어려움, 주의 집중의 어려움

(2) 사랑하는 사람을 잃었을 때 나타나는 반응(반드시 자살 위험성 평가!)

- 혼란스러움, 무감각, 믿을 수 없는 느낌, 상실감
- 죽은 사람, 혹은 죽음에 책임이 있는 사람에 대한 분노

- 메스꺼움, 피로감, 떨림, 근력 저하 등 강한 신체적 반응
- 자신은 살아있다는 것, 다르게 행동했더라면 달라졌을 것이라는 죄책감
- 극단적 슬픔, 두려움

(3) 아동에게 흔히 나타나는 반응

- 사건이 또 발생할지 모른다는 두려움, 혼자 남겨질 것 같은 두려움, 어른과 떨어지지 않으려는 행동
- 나이보다 어린 행동(소변실수, 손가락 빨기, 매달리기, 낯선 사람 피하기)
- 악몽, 혼자 잠들기 어려움 등 수면문제
 - 복통, 위장장애, 두통, 구토 등 신체적 반응
 - 주의집중의 어려움

(4) 대처방식 소개

- 익숙하게 지내왔던 일상 생활을 가능한 유지할 수 있게 하기
- 다른 사람과 이야기하기
- 필요한 정보 얻기
- 가능한 사건 이전의 일상생활 유지(충분한 휴식, 식사, 신체 활동)
- 주의를 돌릴 수 있는 긍정적인 활동하기
- 때로 기분이 나빠지는 것은 자연스럽다고 자신에게 말해주기
- 심리 상담 받기, 일기 쓰기
- 예전에 성공했던 대처 방법 사용하기

아. 연계기관 안내

- 급성기 의료, 정신건강 문제가 있는 경우
- 자해, 타해의 위협 또는 가능성이 있는 경우
- 술이나 약물 사용 문제가 있는 경우
- 4주 이상 지난 상황에서도 지속적인 문제가 있는 경우
- 생존자 본인이 의뢰를 요구할 때

4. 현장요원의 자기관리

가. 현장 요원의 자기 돌봄

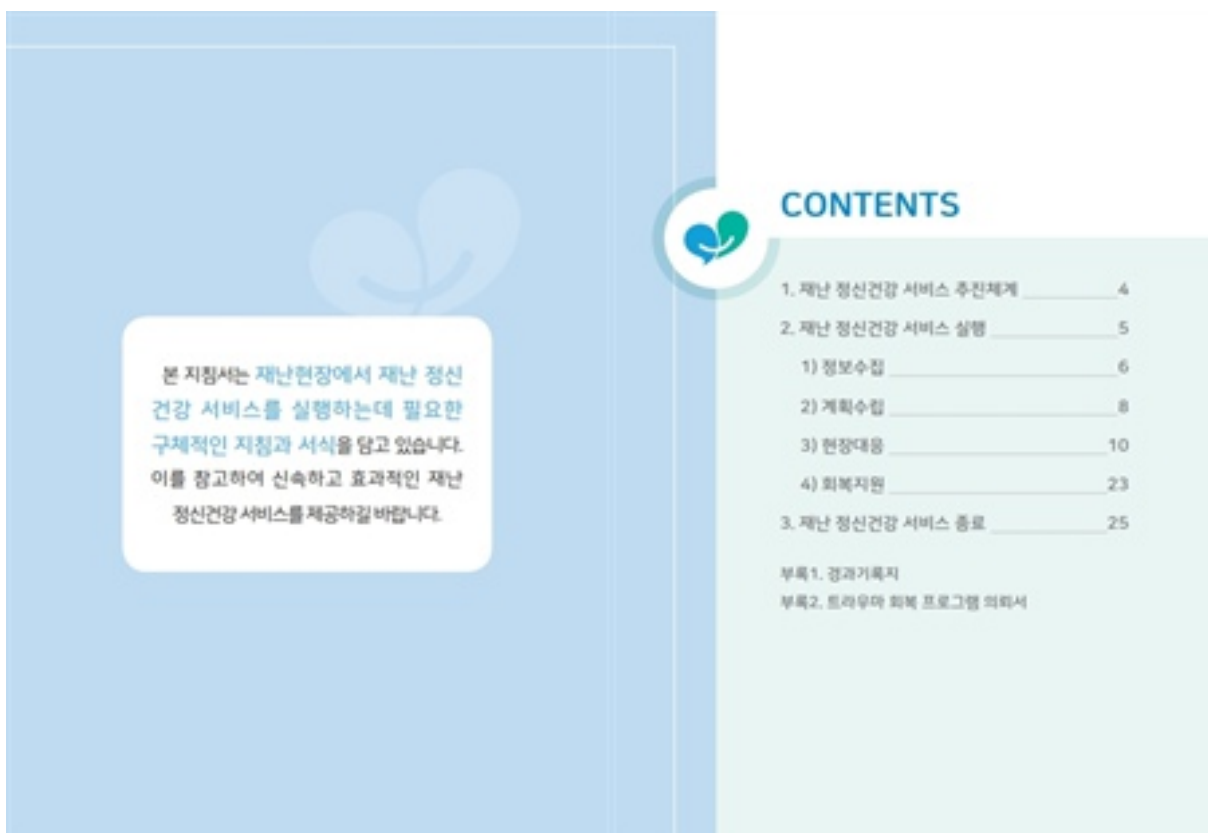
- 충분한 휴식을 취할 것
- 건강하고 규칙적인 식사
- 술 문제나 지나친 흡연 관찰하기
- 적절한 신체활동 하기
- 내가 느끼는 감정에 대해 나누고 이야기하기
- 사례에 대해 나누는 모임에 참석하기

나. 대리 외상 및 소진 점검

- 업무를 마친 뒤 생존자가 느끼던 불안이나 우울 등의 힘든 감정을 느낌
- 일상에서 생존자의 끔찍한 외상 기억이나 생각이 불쑥불쑥 떠오름
- 생존자와 관련된 꿈을 꾸기도 함
- 나의 업무에 대해 불편한 마음이 느껴짐
- 생존자와 이야기하는 도중 집중하기 힘들
- 생존자를 만나고 나면 업무 종사자로서 무능하게 느껴져서 피하고 싶어짐

V. 참고자료

1. 재난정신건강지원인력을 위한 현장대응 안내서



1. 재난 정신건강 서비스 추진체계



● 총괄기관 역할

- 재난 정신건강 서비스팀 구성 및 관리
- 재난심리지원팀 구성 및 관리
- 실력 및 보고체계 운영
- 피해기관 및 언론대응 담당
- 공공차량통제 확인
- 관련자료 관리

※ 총괄기관은 재난 구호에 중점을 따라 할 수 있습니다.

2. 재난 정신건강 서비스 실행



1) 정보수집

● 체크리스트

1. 재난 경험자

- ☐ 생단 및 연락처
- ☐ 주요 경험자(대표, 이송병원, 장례식장 등)
- ☐ 재난 상황 모니터링 및 추가 피해자 확인

2. 재난 정신건강 자원인력 파악

- ☐ 참여기관 및 인력
- 정신건강 또는 트라우마 관련 센터, 보건소, 지방자치단체 등
- ☐ 외부기관 및 인력
- 관련 학·협회, 민간전문가 등
- ☐ 자원봉사인력 및 인력

3. 자원정책 및 자원정보

- ☐ 공공차량통제 확인
- ☐ 관련 예산 확인(지원예산, 재해지원금 등)
- ☐ 구조물, 지원물품 확보 및 관리
- ☐ 취약계층별 지원기관 또는 단체
- ☐ 지역사회 의료기관 리스트

● 메모

2) 계획수립

체크리스트

1. 참여기관 선정 및 업무분장

- ☐ 재난 정신건강 서비스 총괄기관 ☐ 현장활동기관
☐ 행정지원기관 ☐ 협력기관 단체
☐ 기관별 연락 담당자

2. 물리적 공간 마련

- ☐ 현장상황실 (전화실, 인터넷, 실적 현황판, 책상, 의자, 전화 등)
☐ 독립된 상황공간
☐ 물품 보관실 (상황일지, 지원물품 등)

3. 의사소통 체계 구성

- ☐ 재난 정신건강 서비스 실적 보고체계
☐ 실시간 의사소통 채널 (SNS, 비상연락망 등)
☐ 외부기관 및 언론대응

4. 재난 심리지원 준비

- ☐ 대상자를 담당능력 배치
 · 재난 경험자의 한외지, 피해상황 등을 고려
☐ 재난 정신건강 서비스 매뉴얼 및 서식
 · 초기상담지 · 경과기록지 · 개인정보제공동의서 · 재난 정신건강 감사지 · 퇴직권 의뢰서
☐ 재난 정신건강 서비스 관련 실무자교육
 · 심리처음급처치(PFA), 실적보고체계, 상담서식 사용, 교원활동 선별기준 등
☐ 정보제공을 위한 도구 (웹사이트, 지역방송, 소책자 등)
 · 대표번호, 도움을 받을 수 있는 기관, 재난 정신건강 정보 포함
☐ 사색화 및 수화비전 체계
☐ 추후-이전 할라한

재난 정신건강 서비스팀 구성



* 기관별 역할을 구분하여 조직도를 구성합니다 (현장활동과 행정지원에 중복 참여 가능)
 * 협력기관 단체는 자정 정보제공기관, 관련 학 협회, 방 의원, NGO 단체 등이 해당됩니다.

비상연락망

기관	부서	담당자	연락처

3) 현장대응

재난 경험자의 스트레스 반응

재난은 평소 극복할 수 있는 능력을 압도할 만큼의 강한 외상 사건으로, 이는 스스로 통제 가능한 일상적 스트레스와는 다를 수 있습니다. 따라서 재난 경험자가 보이는 스트레스 반응들이 '비정상적인 사건'에 대한 정상적인 반응임을 알리고 건강하게 대처할 수 있도록 도움을 주어야 합니다.

인지 반응	감정 반응	신체 반응	행동 반응
· 기억력 저하 · 집중력 저하 · 판단력 저하 · 의사결정 곤란 · 혼돈 · 평소와는 기억되는 반복적인 회상	· 우울, 절망감 · 상실감 · 불안, 두려움, 공포 · 무감각 · 죄책감 · 무능력감 · 즐거움 상실	· 메스꺼움 · 한기증 · 어지러움 · 위장장애 · 식욕저하 · 심장박동 증가 · 발열 · 수면장애	· 외상 · 민감해짐 · 침묵 · 식욕변화 · 적대감 · 대인관계 철수 · 성적인 욕구나 기쁨의 변화

회복단계와 주요 반응

단계	주요 반응
충격 (0~1주)	· 강렬한 정서반응과 함께 자율신경계가 각성되어 심박동 증가, 혈압 상승, 소화기능 문제 등의 신체반응이 나타남
영혼/일탈 (1주~3개월)	· 본인 또는 가족의 생존에 대한 안도와 함께 감정적 고갈과 문제 해결에 대한 희망을 갖게 됨 · 주변 사람을 구조하고 공동체 지원을 우선시 하는 반응이 나타남 · 재난을 경험한 구성원들 간의 결속력이 발생하여 자원 및 복구에 대한 기대를 갖게 됨
완복 (3개월~1년)	· 사건에 대해 반추하면서 악몽, 불안, 외상 후 스트레스 반응 경험 · 신체적 에너지가 고갈되어 피로감이 발생하고 기분변화로 인해 감정이 증가함 · 보상-보통공과 같은 행정절차에서 스트레스 가중 · 재난 피해로부터 완벽하게 회복하는 것이 불가능하다는 인식이 증가하면서 상실감, 슬픔, 무력감, 분노 경험
회복/재통합 (1년~2년)	· 개인 및 재난의 심각도, 외상 경험에 따라 회복에 걸리는 기간이 다름 · 궁극적으로 자신이 책임자야 한다는 사실로 사건을 받아들이고 자신의 삶에 통합할 수 있게 됨 · 장기적으로 어려움이 지속될 경우 외상 후 스트레스 장애가 고착되고 점점 심각한 정신적, 신체적 문제가 유발될 가능성이 있음

● 심리적 응급처치(PFA)

심리적 응급처치는 재난 경험자들이 스스로 회복할 수 있도록 현실적인 도움과 함께 공감, 존중, 관심과 지지 등을 제공하는 것입니다. 재난을 경험한 직후에 나타날 수 있는 초기 고통을 줄이고 단기적 적응과 장기적 회복을 목표로 개입하여 아동과 어른 모두에게 제공할 수 있습니다.

누가	언제	어디서
재난 정신건강 지원인력	재난 직후	다양한 장소 (대피소, 의료기관, 지역 등)

● 재난 정신건강 지원인력 행동 지침

Do	Don't
1. 안전, 존엄성, 권리를 존중한다. 2. 심리적 응급처치와 함께 긴급구조 활동에 대해서도 속자한다. 3. 자기 자신을 돌보고 소진관리에 신경쓴다. 4. 방계 변화를 시도하는 심리적 개입은 피한다. 5. 재난 경험자가 스스로 고통을 내릴 수 있는 권리를 존중한다. 6. 지금 도움을 거절하여도 추후 다시 요청할 수 있음을 말한다. 7. 재난 경험자의 문화적 가치나 다양성을 존중하여 인식하고 존중한다.	1. 지킬 수 없는 약속을 하지 않는다. 2. 잘못된 정보를 제공하지 않는다. 3. 본인의 능력을 과장하지 않는다. 4. 도움을 받으려고 강요하지 않는다. 5. 재난 경험자의 행동이나 감정을 선별리 판단하지 않는다. 6. 재난 경험자의 이야기를 다른 사람에게 전하지 않는다.

● 심리적 응급처치의 핵심 요소

첫 접촉과 관계형성	• 자기소개 및 비밀보장 안내 • 당장 필요한 기본적 욕구 파악
안전과 지지	• 물리적으로 안전한 공간 확보 • 전문기관 연계 필요성 확인(차량, 중독, 화재, 방임 등)
안정화	• 해라 과각성 및 심리적 어려움 확인 • 안정화 기법(복식호흡, 근육이완, 나뭇잎을 씹기) 교육
정보수집과 문제해결 지원	• 화상이 재발하지 않도록 주의(온도) 감지 • 가급적 재난 경험자가 스스로 해결할 수 있도록 지원
사회적 관계 연결	• 심리적, 사회적 지지체계 연결(가족, 친구 등) • 다른 재난 경험자 혹은 지원단체 연결
대처방법 정보제공	• 스트레스 반응과 관련한 정보 제공 • 건강한 대처방법 교육
기관 연계	• 재난 경험자의 현 상황에 필요한 기관 안내

19

23

● 재난 경험자의 상황에 따른 행동지침

■ 가족은 가족-지인이 사망한 경우

- 일반적으로 사망한 사람의 이름을 구체적으로 사용하는 것이 좋지 않음. 상황에 따라서 어떤 호칭으로 부를지 묻는 것이 필요할 수 있다.
- 한동안은 슬프거나, 화가 날 수 있음을 알리고 시간이 지난 후에도 애도 반응이 지속되거나 우울증이 심하다면 전문 상담가를 만나 볼 것을 권유한다.
- 추후 전문적인 도움을 받을 수 있도록 조치한다.

상동적인 대화는 하지 않는다.

"지금 어떤 기분인지요?"	"어떤 내가 이 집의 어른이야?"
"그 분은 이제 더 편하시겠음 거예요?"	"국복하도록 노력하시어 해요."
"그래도 다른 가족은 살아 있었어요?"	"글 좋아질 겁니다."
"언젠가는 진정한 의미를 찾을 수 있을 거예요."	

■ 아동-청소년의 경우

- 놀이놀이를 할 수 있도록 앞에서 이야기를 나눈다.
- '깨끗한 도란' 놀이를 주지 않도록 주의한다.
- 아동이 일시적 회피 행동이나 언어를 보일 수 있음을 인지한다.
- 아동의 말을 주의 깊게 들어주어 제대로 이해했는지 되물으면서 상호 확인한다.
- 미취학 아동의 경우 '죽음'과 같은 추상적인 개념을 이해하기 어려울 수 있어 가능한 직설적이고 단순한 표현을 쓴다.
- 초등학교의 경우 복잡한 감정표현(공격적, 소름끼치다 등)보다 단순한 감정표현(짜증, 슬픔, 무서움, 걱정 등)을 사용하여 자신의 감정을 언어로 표현할 수 있도록 돕는다.
- 청소년의 감정과 생각을 어렵다고 취급하지 않고 충분히 존중하고 배려하는 태도를 보인다.

■ 노인-장애인 등의 경우

- 개입의 우선순위는 물, 음식, 안식처, 안전과 정서적 지지와 같은 욕구로 한다.
- 당면한 도움이 필요할 것이라고 생각하여 과잉대응 하지 않는다.
- 가급적 빠른 시일 안에 보호자와 만나거나 일상생활로 복귀할 수 있도록 돕는다.
- 기능적 요구사항(자기돌봄과 이동 등)에 주의를 기울인다.
- 보호자에게 재난과 위상에 따른 스트레스 반응과 돌봄의 방법에 대해 안내한다.
- 필요한 자원에 대한 접근성을 보장하고 학대, 방임, 착취로부터 보호한다.
- 반복적인 설명, 안내, 정서적 지지가 필요할 수 있음을 인지한다.
- 일상생활에 필요한 보조기구 등을 제공하고 조력자가 함께 할 수 있도록 돕는다.
- 의사소통이 어려운 경우 대체방법(그림으로 정보전달 등)을 활용한다.

■ 임신부, 산생아-영아기 자녀를 둔 경우

- 안정적으로 깨끗한 물과 음식을 받을 수 있도록 한다.
- 여성에게 필요한 물품(위생용품, 속옷 등)과 모유 수유를 위한 비자간 보충제를 제공한다.
- 스트레스 상황에서는 모유가 줄어들 수 있으므로 이를 대체할 수 있는 분유 등을 준비한다.
- 여성들을 위한 화장실과 샤워실, 그리고 모유수유실을 별도로 마련한다.
- 재난 상황에서 여성과 아동의 안전에 더 취약할 수 있음을 인지한다.

16

18

④ 서비스 흐름도

-
- ```

graph TD
 A[재난 경험자 정보 파악 및 상담안내] --> B[초기평가]
 B <--> C[24시간 대기연]
 B --> D{{행정군}}
 B --> E{{관심군}}
 B --> F{{고위험군}}
 D --> G[지속상당]
 E --> H[심층상당]
 F --> I[전문가권 연계]
 G --> J[종결]
 H --> J
 I --> J
 J --> K[면담
(1-3-6개월)]
 K -- 필요시 --> B

```

|      |                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 필요정보 | 개인 정보처리 및 판매한 물품을 파악하고, 계약의 무효신수를 확인 할것임한다.                                                  |
| 반응   | 개인 정보처리가 없는 것은 어찌를음 스스로 인식하도록 함고, 적절한 계약이 이루어질 수 있도록 한다.                                     |
| 지시체계 | 가려본한 이의와 동로, 지한 동 실행한 동을 줄 수 있는 대상을 파악한한 실행에 따라 개인 정보처리 서비스의 인적 자원으로 할당할 수 있었으며, 지한물 (여수출) 함 |
| 지표제  | 신계약 손익과 동신과 전제에 따라 지한한 지표를 하고 있는 지 확인한 지 필요정보를 제공함다.                                         |

© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. © 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

4) 회복지원

© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

④ 이용절차

```
graph LR; A[예약] --> B[이용권금
결제지 작성]; B --> C[초거연봉]; C --> D[전자우편
회계
프로그램]; D --> E[모니터링]
```

| 재난 경험자 대상                                                                                                                                                                                                                    | 지역 및 업무종사자 대상                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 육구행가 및 서비스 계획</li> <li>• 사재관리 서비스</li> <li>• 자조모임, 가족교육, 직업재활 등</li> <li>• 오피서십(교육 및 취업컨설팅 등)</li> <li>• 대피소, 가설주택 현장방문</li> <li>• 주유 및 기념행사</li> <li>• 재난 정신건강 서비스 DB관리</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 예산 및 재정 마련</li> <li>• 지역주민대상 재난 정신건강교육</li> <li>• 재난관련 업무종사자 정신건강 관리<br/>(구급요원, 기타 업무 종사자 등)</li> <li>• 일회성 별도의 센터 설치 및 운영</li> </ul> |

5

부록1. 경과기록지                      부록2. 트라우마 회복 프로그램 의뢰서

| <결과기록지>  |       |          |       | 소속    |                          |       |
|----------|-------|----------|-------|-------|--------------------------|-------|
| 일시       |       | 시간       | =     | 유형    | □ 전학 □ 재소 □ 병합           |       |
| 대상자      | 성남 1회 | 연간<br>합계 |       | 성명    | □ 전학 □ 전학유망<br>□ 재소 □ 병합 |       |
| 성명<br>비고 |       |          |       |       |                          |       |
|          |       |          |       |       |                          |       |
| 연도       | 성남 1회 | 유망 1회    |       | 성남 1회 | 유망 1회                    | 성남 1회 |
|          | 성남 1회 | 유망 1회    | 성남 1회 | 유망 1회 | 성남 1회                    | 유망 1회 |
| 성명<br>비고 |       |          |       |       |                          |       |
|          |       |          |       |       |                          |       |

[illegible]

## 2. 마음건강안내서 (재난경험자용)



## Step 1 마음 살펴보기

재난 경험 후 건강이나 스트레스가 내 마음에 불편함을 가져올 수 있습니다. 이러한 반응은 스트레스 상황에서 나타나는 자연스럽고 정상적인 반응입니다. 모든 내적 반응에 두려움이나 우울해 할 필요가 없으며, 무엇이 내 마음을 힘들게 하는지 살펴보는 것이 매우 중요합니다.

**"실용의 결과가 판단을 확정하는 것은 아닙니다."**

※ 응답한 점수의 합계를 구해 해당하는 결과를 확인합니다. (결과지 8~11쪽)

### 1. 스트레스 질문지

재난 후 스트레스 증상

| 실제로 두려웠던 경험, 감지했던 경험, 힘들었던 경험, 그 어떤 것이어도 있다면, 그것 때문에 지난 1달 동안 다음을 경험한 적이 있습니까? | 아니요 | 예 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 1 그 경험에 관한 의문을 두거나, 생각하고 싶지 않음에도 그 경험이 떠오른 적이 있었다.                             | 0   | 1 |
| 2 그 경험에 대해 생각하지 않으려고 애쓰거나, 그 경험을 떠오르게 하는 상황을 피하기 위해 특별히 노력하였다.                 | 0   | 1 |
| 3 늘 주변을 살피고 경계하거나, 쉽게 놀라게 되었다.                                                 | 0   | 1 |
| 4 다른 사람, 일상 활동, 또는 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 없어지거나, 그것에 대해 알아진 느낌이 없었다.                | 0   | 1 |
| 5 그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 회색감을 느끼거나, 자기 자신이나 다른 사람에 대한 행동을 멈출 수가 없었다.       | 0   | 1 |
| 합계                                                                             |     | 점 |

### 2. 신체증상 질문지

| 지난 4주 동안, 다음 나열되는 증상들에 얼마나 자주 나타났습니까? | 전혀 나타내지 않음 | 약간 나타냄 | 대단히 나타냄 |
|---------------------------------------|------------|--------|---------|
| 1 무통                                  | 0          | 1      | 2       |
| 2 머리 통증                               | 0          | 1      | 2       |
| 3 팔, 다리, 관절무릎, 고관절 등의 통증              | 0          | 1      | 2       |
| 4 생리기간 동안 생리통 등의 문제(여성만 해당)           | 0          | 1      | 2       |
| 5 두통                                  | 0          | 1      | 2       |
| 6 가슴 통증, 흉통                           | 0          | 1      | 2       |
| 7 어지러움                                | 0          | 1      | 2       |
| 8 가래할 것 같음                            | 0          | 1      | 2       |
| 9 심장이 빨리 뛸                            | 0          | 1      | 2       |
| 10 숨이 참                               | 0          | 1      | 2       |
| 11 성교 중 통증 등의 문제                      | 0          | 1      | 2       |
| 12 변비, 묽은 변이나 설사                      | 0          | 1      | 2       |
| 13 메스꺼움, 발기, 소화불량                     | 0          | 1      | 2       |
| 14 피로감, 기운 없음                         | 0          | 1      | 2       |
| 15 수면의 어려움                            | 0          | 1      | 2       |
| 합계                                    |            |        | 점       |

### 3. 정서 관련 질문지

우울 증상

| 지난 2주일 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해 받았습니까?                                 | 전혀 방해 받지 않았다 | 매일 조금 방해 받았다 | 7일 이상 매일 방해 받았다 |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|
| 1 일 또는 여러 활동을 하는 데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함                                          | 0            | 1            | 2               |
| 2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음                                                  | 0            | 1            | 2               |
| 3 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠                                     | 0            | 1            | 2               |
| 4 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음                                                      | 0            | 1            | 2               |
| 5 할 일이 없거나 과식을 함                                                            | 0            | 1            | 2               |
| 6 자신을 부정적으로 볼 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴                            | 0            | 1            | 2               |
| 7 신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움                                      | 0            | 1            | 2               |
| 8 다른 사람들이 주의를 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함, 또는 반대로 평소보다 많이 움직여서, 너무 친절해질 못하거나 몰라 줌 | 0            | 1            | 2               |
| 9 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함                             | 0            | 1            | 2               |
| 합계                                                                          |              |              | 점               |

만일 당신이 위의 문제 중 하나 이상 "예"라고 응답하셨으면, 이러한 문제들로 인해서 당신은 일을 하거나 가정일을 할 때나 다른 사람과 어울리는 것이 얼마나 어려웠습니까?  
 ① 전혀 어렵지 않았다 ② 약간 어려웠다 ③ 많이 어려웠다 ④ 매우 많이 어려웠다

불안 증상

| 지난 2주 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해 받았습니까? | 전혀 방해 받지 않았다 | 매일 조금 방해 받았다 | 2주 중 거의 매일 방해 받았다 |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|-------------------|
| 1 초조하거나 불안하거나 초조하게 느낀다.                    | 0            | 1            | 2                 |
| 2 걱정하는 것을 멈추거나 초조할 수가 없다.                  | 0            | 1            | 2                 |
| 3 여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다.               | 0            | 1            | 2                 |
| 4 편하게 입기가 어렵다.                             | 0            | 1            | 2                 |
| 5 너무 친절부담에서 기인한 입기가 힘들다.                   | 0            | 1            | 2                 |
| 6 쉽게 짜증이 나거나 쉽게 상을 내게 한다.                  | 0            | 1            | 2                 |
| 7 마치 심각한 일이 일어날 것처럼 두렵게 느낀다.               | 0            | 1            | 2                 |
| 합계                                         |              |              | 점                 |

자살 위험성

| 당신 자신을 정말 해치겠다는 생각을 했던 적이 있습니까?                                                                      | □ 있다     | □ 없다     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| "있다"에 체크한 경우만 아래 문항(1번~4번)까지 답변하세요.<br>"없다"에 체크한 분은 답변하지 않으셔도 됩니다.                                   |          |          |
| 1 이젠 내 자신을 위해 해치려는 행동을 한 적이 있습니까?                                                                    | □ 있다     | □ 없다     |
| 2 당신 자신을 정말 해칠 방법에 대해 지금도 생각을 하고 있습니까?                                                               | □ 있다     | □ 없다     |
| 3-1 있다면, 어떤 식으로? ( )                                                                                 |          |          |
| 3 생각하는 것과 생각을 행동으로 옮기는 것은 큰 차이가 있습니다. 앞으로 한 달 내 어느 때까지도 당신 자신을 해치거나 당신의 삶을 끝내겠다는 그 생각을 행동으로 옮길 것입니까? | □ 전혀 아니다 | □ 약간 그렇다 |
| 4 당신 자신을 해치려는 당신의 행동을 멈추게 하거나 하지 못하게 하는 것이 있습니까?                                                     | □ 있다     | □ 없다     |
| 4-1 있다면, 무엇입니까? ( )                                                                                  |          |          |

## 4. 스트레스 결과지

외상 후 스트레스 증상

- ☐ **정상**  
(총점 0~1점) | 일상생활 적응에 지장을 초래할만한 외상 사건 경험이나 이와 관련한 인지적, 정서적, 행동적 문제를 거의 보고하지 않았습니다.
- ☐ **주의 요망**  
(총점 2점) | 외상 사건과 관련된 반응으로 불편감을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느낀다면 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
- ☐ **심한 수준**  
(총점 3~4점) | 외상 사건과 관련된 반응으로 심한 불편감을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느낄 수 있습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

## 5. 신체증상 결과지

- ☐ **정상**  
(총점 0~4점) | 적응에 지장을 초래할만한 신체 증상을 보고하지 않았습니다.
- ☐ **경미한 수준**  
(총점 5~9점) | 다양한 신체적 불편감을 경미한 수준으로 보고하였습니다. 신체적 불편감에 영향을 미칠 수 있는 스트레스를 관리할 필요가 있습니다.
- ☐ **중간 수준**  
(총점 10~14점) | 다양한 신체적 불편감을 중등도 수준으로 보고하였습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
- ☐ **심한 수준**  
(총점 15~30점) | 광범위한 신체적 불편감을 매우 자주, 심한 수준으로 경험하는 것으로 보고하였습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

## 6. 정서 결과지

우울증상

- ☐ **정상**  
(총점 0~4점) | 적응상의 지장을 초래할만한 우울 관련 증상을 거의 보고하지 않았습니다.
- ☐ **경미한 수준**  
(총점 5~9점) | 경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다.
- ☐ **중간 수준**  
(총점 10~14점) | 중간 수준의 우울감을 비교적 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 수 있어 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.
- ☐ **약간 심한 수준**  
(총점 15~19점) | 약간 심한 수준의 우울감을 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 경우, 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
- ☐ **심한 수준**  
(총점 20~27점) | 광범위한 우울 증상을 매우 자주, 심한 수준에서 경험하는 것으로 보고하였습니다. 일상생활의 다양한 영역에서 어려움이 초래될 경우, 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

1

1

불안 증상

- ☐ **정상**  
(총점 0~4점) | 주위가 필요할 정도의 과도한 걱정이나 불안을 보고하지 않았습니다.
- ☐ **경미한 수준**  
(총점 5~9점) | 다소 경미한 수준의 걱정과 불안을 보고하였습니다. 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.
- ☐ **중간 수준**  
(총점 10~14점) | 주위가 필요한 수준의 과도한 걱정과 불안을 보고하였습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
- ☐ **심한 수준**  
(총점 15~21점) | 일상생활에 지장을 초래할 정도의 과도하고 심한 걱정과 불안을 보고하였습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

자살위험성

- ☐ **자살위험성 거의 없음** | ≡ "당신 자신을 정말 해지겠다는 생각을 했던 적이 있습니까?" 라는 문항에 '없다' 라고 응답한 경우 또는 아래 기준에 해당되지 않는 경우
- ☐ **자살위험성 낮음** | ≡ 1, 2번 문항 중에 하나라도 '있다'라고 응답하고, 3, 4번 문항에는 해당되지 않는 경우  
자살 과거력이 있었거나 자살 계획에 대한 생각을 보고하였지만, 무발적인 자살 시도를 보일 가능성은 낮습니다.
- ☐ **자살위험성 높음** | ≡ 3번 문항에 '적당' 혹은 '매우 그렇다'라고 응답하거나 4번 문항에 '있다'라고 응답한 경우  
자살 가능성이 있다고 보고하였거나 자살 사고나 행동을 저지할 수 있는 보호요인이 없다고 보고하였습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

보건복지부는 2009년부터 전국 공통 자살예방 및 정신건강 상담전화인 1577-0199를 운영하고 있습니다. 정신건강 또는 자살에 대한 고민이 있다면, 상담전화로 이용하여 자신의 상황을 더욱 객관적으로 바라볼 수 있도록 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

10

10

## Step 2 몸과 마음 돌보기

### 재난 경험 후 스트레스 반응

- 재난 경험 후 스트레스로 인해 다양한 증상들을 겪을 수 있습니다.

| 인지 반응                                                                                                                                              | 감정 반응                                                                                                                                               | 신체 반응                                                                                                                                                   | 행동 반응                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>기억력 저하</li> <li>집중력 저하</li> <li>판단력 저하</li> <li>의사 결정 곤란</li> <li>충분</li> <li>행지 않는 기억들의 반복적인 회상</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>우울, 절망감</li> <li>상심감</li> <li>불안, 두려움, 공포</li> <li>무감각</li> <li>좌절감</li> <li>무능력감</li> <li>슬픔을 상실</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>맥스거움</li> <li>현기증</li> <li>어지러움</li> <li>위장장애</li> <li>식욕저하</li> <li>심장박동증가</li> <li>발열</li> <li>수면장애</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>회상</li> <li>만남매침</li> <li>침착</li> <li>식욕변화</li> <li>작대감</li> <li>대안관계 결수</li> <li>성적인 욕구나 기능의 변화</li> </ul> |

- 재난을 경험한 후 많은 사람들이 극심한 스트레스 반응을 경험합니다. 이러한 반응은 정상적인 것이며 내가 이상하거나 약한 것이 아닙니다.
- 스트레스 반응들은 시간이 지남수록 점차 감소하여, 어떤 반응들이 있는지 알수록 조절하는데 도움이 됩니다.

### 나의 일상과 건강 돌보기

- 규칙적인 식습관
  - 일정 시간을 정해 식사합니다. 스트레스가 감소하고, 바른 식습관이 형성됩니다.
  - 건강한 뇌 기능 유지를 위해 영양소를 골고루 섭취합니다.

### 적절한 운동

- 나에게 맞는 운동을 선택합니다. 즐길 수 있고 나의 신체 상태에 잘 맞는 운동이 좋습니다.
- 일정 시간을 정해 규칙적으로 운동하여 노력합니다.
  - 운동이 중요한 이유는,
    - 근육을 이완시켜 긴장 감소를 도와줍니다.
    - 숙면을 하하는데 도움이 됩니다.
    - 스트레스 외에 다른 곳에 주의를 기울이게 합니다.
    - 혈액 내 산소량이 증가하고 호르몬이 분비되어 활력이 상승합니다.

### 충분한 수면

- 같은 시간에 잠들고 일어날 수 있도록 노력합니다.
- 늦은 오후나 저녁 시간에는 커피, 담배, 술, 과식 등은 피합니다.
- 잠이 오지 않을 때는 잠이 올 때까지 단순한 작업을 하거나 책을 읽습니다.

### 계획 세우기

- 위의 내용들을 실천하기 위해 현실적인 계획을 세워줍니다.
  - 차근차근 하나씩 수행할 수 있도록 구체적으로 계획을 세워줍니다.
  - 내가 정한 목표를 성취할 수 있도록 눈에 띄는 곳에 메모합니다.
  - 스스로에게 계획을 잘 지킬 수 있도록 동기를 부여합니다.
- 계획을 꾸준히 유지합니다. 새로운 습관이 자리 잡기 위해서는 충분한 시간이 필요합니다.

### 나비포옹

- 나비포옹은 두려움과 불안이 느껴질 때 스스로를 토닥여 마음을 안정시키는 데 도움이 됩니다.
  - 양손을 나비모양으로 교차합니다.
  - 양손을 교차하여 그림과 같이 가슴 위에 올려놓습니다.
  - 눈을 감아서 깊고 호흡을 천천히 깊게 합니다.
  - 호흡과 함께 양손 바깥으로 번갈아 다룹니다.
  - 마음이 불안하거나 두려움이 느껴질 때 나비포옹을 반복합니다.



### 복식호흡

- 복식호흡은 혈압과 심장박동수를 안정시켜주고 신체적 긴장을 낮춰주어 신체적, 심리적 안정에 도움이 됩니다.
  - 편안한 자세를 취하고 한 손은 배위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.
  - 4초 동안 천천히 코로 숨을 들이 마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
  - 3초 동안 호흡을 참아줍니다.
  - 배가 볼록해지듯 5초에 걸쳐 천천히 숨을 내뿜습니다.
  - 다음 숨을 마시기 전까지 3초 동안 호흡을 참아줍니다.

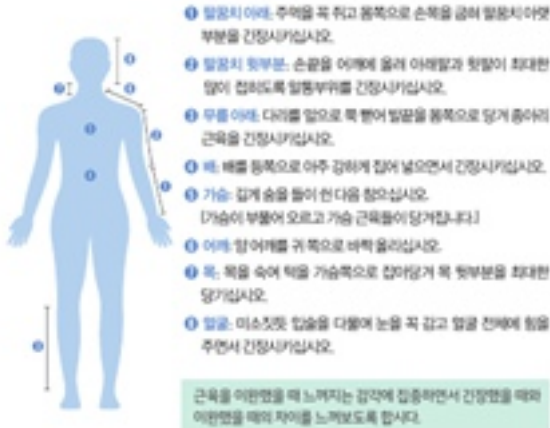
### 복식호흡 프로그램 (4-3-5-3)

- 숨을 들이마시면서 하나, 둘, 셋, 넷
- 숨을 멈추고 하나, 둘, 셋
- 숨을 내어면서 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯
- 숨을 멈추고 하나, 둘, 셋

### 정신적 근육이완

- 근육이완은 머리끝부터 발끝까지의 근육을 수축시켰다 이완시키는 것을 반복하는 것으로 신체 감각을 알아차리고, 지나치게 긴장된 근육을 이완시키는 방법입니다.

※ 각 근육을 다음의 순서에 따라 5초간 긴장시킨 뒤 10초간 이완시키면서 "편안하다" 라고 되뇌입니다.



### 착지방법

- 착지방법은 고통스러운 생각들이 나의 일상을 방해할 때, 현재 나의 몸과 마음에 집중해 안전한 현실로 돌아오도록 돕는 방법입니다.

※ 고통에서 벗어나 현실에 집중할 수 있도록 스스로에게 질문합니다.

- 시각적 착지
  - 현재 내가 있는 곳에서 보이는 것을 5가지 찾아봅니다.
  - 내가 찾은 5가지를 하나씩 자세히 봅니다.
  - 어떤 색, 어떤 모양, 어떤 느낌이 드는지 살펴봅니다.
- 청각적 착지
  - 현재 내가 있는 곳에서 들리는 것을 3가지 찾아봅니다.
  - 눈을 감고 내가 찾은 3가지 소리에 하나씩 집중해 봅니다.
  - 각각의 소리가 어떻게 들리고, 어떤 느낌인지 자세히 살펴봅니다.
- 인지적 착지
  - 현재 내가 있는 장소에 대해 구체적으로 표현해봅니다. (예: 층, 건물, 동, 지역, 국가 등)
  - 오늘이 며칠인지 구체적으로 표현해봅니다. (예: 요일, 날짜, 월, 연도, 계절 등)
  - TV, 인터넷 등을 활용하여 오늘 뉴스에는 무엇이 보도되었는지, 날씨를 어떤지 확인하고 주변 사람들에게 물어봅니다.

16

## Step 3 도움이 필요하다면



### 트라우마 회복해커지는?

재난으로 발생한 외상 반응의 회복을 돕기 위해 국가트라우마센터에서 운영하는 재난 정신건강 서비스입니다. 국가트라우마센터에서는 심리검사를 통해 재난 후 발생한 심리적 어려움을 다각적으로 측정하고, 이를 전달 내용과 통합하여 체계적이고 심층적으로 평가합니다. 또한 평가 결과를 근거로 재난 생존자의 심리적 회복을 도울 수 있는 맞춤형 치료 프로그램을 제공하고 있습니다.

|              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| 마음건강 심층평가    | • 마음건강검사 및 심리평가도구(트라우마검사, 초기면담)       |
| 트라우마 회복 프로그램 | • 재난으로 인한 불안 및 긴장감 완화를 위한 안정화 중심 프로그램 |
| 트라우마 회복 프로그램 | • 외상 사건 관련 기억 처리 및 통합을 돕기 위한 프로그램     |
| 트라우마 회복 프로그램 | • 프로그램 종료 후 사후관리                      |

### 이용 대상

- 재난을 경험한 이후, 일상생활이나 직업생활에 어려움을 겪고 있는 분
  - 지진, 태풍, 홍수, 낙뢰 등의 자연현상으로 발생한 재해에 관련된 상처, 경우 지진 등
  - 화재, 범죄, 폭발, 항공사고, 전쟁 등으로 국가 또는 지방자치단체 차원의 대처를 요청한 사회재난에 심리적 회복을 받고, 상수대과 불기, 대수 지하수 화재 등

### 이용 절차



### 이용방법

- 이용 시간 월-금 9:30-17:30

### 찾아오시는 길

- 위치: 국립정신건강센터 4층 국가트라우마센터
- 주소: (우) 04933 서울특별시 관악구 봉암로 127
- 교통안내
  - ① 7호선 통곡역 하차 1번 출구, 무곡역 방향으로 100m
  - ② 320, 2012, 2227, 아울버스 3번 대원2교 앞 하차

### 전화번호 02-2204-5438-9



※ 자세한 사항은 전화 문의 바랍니다.

16

16

## 심리적 도움을 받을 수 있는 기관

## \* 국가트라우마센터

| 기관명      | 연락처            | 주소                 | 홈페이지                                               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------------------------------------|
| 국가트라우마센터 | 02-2204-1435,8 | 서울특별시 강남구 테헤란로 127 | <a href="http://www.ncmh.go.kr">www.ncmh.go.kr</a> |

## \* 광역정신건강복지센터

| 기관명           | 연락처          | 주소                                       | 홈페이지                                                               |
|---------------|--------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 서울시정신건강복지센터   | 02-3666-9934 | 서울특별시 중구 동소로 40 (동작1동) 3, 4층             | <a href="http://www.siktouch.net">www.siktouch.net</a>             |
| 부산광역시정신건강복지센터 | 051-242-2575 | 부산광역시 동구 중앙대로 233, 해운대동 7층               | <a href="http://www.busantrauma.com">www.busantrauma.com</a>       |
| 대구광역시정신건강복지센터 | 053-256-0199 | 대구광역시 중구 서일로 20, 대일신원아파트 8층              | <a href="http://www.dgcmh.or.kr">www.dgcmh.or.kr</a>               |
| 인천광역시정신건강복지센터 | 032-468-9911 | 인천광역시 남동구 남동대로 734번길 24, 가천신대의료연구원 5층    | <a href="http://www.icmh.or.kr">www.icmh.or.kr</a>                 |
| 광주광역시정신건강복지센터 | 062-600-1930 | 광주광역시 서구 서일로 26, 빙고골프아파트 2층              | <a href="http://visionmh.gwangju.go.kr">visionmh.gwangju.go.kr</a> |
| 대전광역시정신건강복지센터 | 042-486-0005 | 대전광역시 중구 대흥로 488번길 유진명동                  | <a href="http://www.djcmh.or.kr">www.djcmh.or.kr</a>               |
| 경기도정신건강복지센터   | 031-212-0435 | 경기도 수원시 장안구 수성로 249번길 69 (명주동) 경기도치료원 2층 | <a href="http://www.mentalhealth.or.kr">www.mentalhealth.or.kr</a> |
| 강원도정신건강복지센터   | 033-255-1970 | 강원도 춘천시 춘천로 306-5, 중앙로아파트 3층             | <a href="http://www.hcmh.or.kr">www.hcmh.or.kr</a>                 |

| 기관명             | 연락처          | 주소                              | 홈페이지                                                         |
|-----------------|--------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 충청북도정신건강복지센터    | 043-217-0587 | 충청북도 청주시 서원구 1순환로 771, 보리밭길 2층  | <a href="http://www.cbmind.or.kr">www.cbmind.or.kr</a>       |
| 충청남도정신건강복지센터    | 041-633-4183 | 충청남도 홍성군 홍북면 홍성대로 21, 명관 301호   | <a href="http://www.chnmh.or.kr">www.chnmh.or.kr</a>         |
| 전라북도정신건강복지센터    | 063-251-0630 | 전라북도 전주시 강남구 홍성대로 57번지 아이광빌딩 4층 | <a href="http://www.jbcmh.or.kr">www.jbcmh.or.kr</a>         |
| 전라남도정신건강복지센터    | 061-332-1080 | 전라남도 나주시 선유면 해남로 1329-31, 문관 2층 | <a href="http://www.jnmind.or.kr">www.jnmind.or.kr</a>       |
| 울산광역시정신건강복지센터   | 052-716-7199 | 울산광역시 남구 회현로 105, 로하스빌딩 2층      | <a href="http://www.ulsmind.or.kr">www.ulsmind.or.kr</a>     |
| 경상북도정신건강복지센터    | 054-748-6430 | 경상북도 경주시왕대로 87, 복지동 3층          | <a href="http://www.gbcmh.or.kr">www.gbcmh.or.kr</a>         |
| 경상남도정신건강복지센터    | 055-239-1430 | 경상남도 창원시 마산구 동문 동문로 437 번길 48   | <a href="http://www.gnmh.or.kr">www.gnmh.or.kr</a>           |
| 제주특별자치도정신건강복지센터 | 064-717-3000 | 제주특별자치도 제주시 충일로 613, 2층         | <a href="http://www.jeju-mind.or.kr">www.jeju-mind.or.kr</a> |

## | 참고자료 |

1. 자-나-기는 있, 재난 트라우마 경험자를 위한 치료 안내서 (2014)
2. 재난으로 힘들어하는 당신의 몸과 마음의 회복을 위한 가이드북, 피해 유해화학을실현\_재난경험자를 (2014)
3. 재난으로 힘들어하는 당신의 몸과 마음의 회복을 위한 가이드북\_피해 유해화학을실현\_전문가들 (2014)
4. 재난정신건강정보센터 ([www.traumainfo.org](http://www.traumainfo.org))
5. 안산문어음센터 재난심리지원통합지원센터 ([www.ansantrauma.net](http://www.ansantrauma.net))

### 3. 한국 재난정신건강지원 가이드라인 (전문가용)

- 재난 발생 시 정신건강서비스를 제공하는 전문 인력을 위한 가이드라인으로 재난 시기별 중점을 두어야 할 지침과 전문 인력의 행동 영역 등을 제시함

#### 가. 재난 발생 전 준비 단계

##### ■ 자원 준비

1. 모든 지역에는 응급상황에서 심리사회적 서비스 제공과 관련된 가이드라인이 있어야 한다. 이는 전반적인 재난, 주요 사건 계획에 포함되어 있어야 하며 정기적으로 업데이트 되어야 한다.
2. 정부 및 행정기관은 적절한 심리사회적 서비스 계획을 재난 발생 시 효과적으로 전달하는 데 필요한 예산을 충분히 제공해야 한다.
3. 정부 및 행정기관은 재난 발생 시의 회복 계획을 수립하고, 지역의 역량과 회복탄력성을 증가시키도록 한다.
4. 재난 발생 시 가용한 관내 및 외부 전문가와의 네트워크를 구축한다.
5. 재난 발생 시 가동할 핫라인과 전달 체계를 정해둔다.
6. 응급상황에서 문제 발생에 대한 대처 계획, 개입 전 평가 과정, 다른 기관과의 협력, 일차건강서비스 세팅에서의 치료 제공, 서비스에 대한 접근, 훈련과 지도감독(supervision), 장기적 발달 관점에서의 활용 등에 대한 기준을 정한다.
7. 인력 양성, 연구 활동, 협력관계 유지 노력, 적절한 홍보가 병행되어야 한다.
8. 재난 발생 시 재난경험자가 어디에서 어떻게 도움을 받을 수 있는지 알 수 있도록 관내 자원과 재해 시 정신건강지원 활동에 대하여 정기적으로 주민교육을 실시한다.
9. 모든 재난대응인력(구조자, 재난정신건강지원 전문가, 자원봉사자, 행정담당자 등)의 근무시간 및 기간을 정하고, 사전에 선발하여 교육 및 시뮬레이션을 포함한 훈련을 제공한다. 교육 내용은 윤리교육을 포함한다.
10. 재난정신건강지원 현장의 구조요원, 자원봉사자, 전문가 등의 모든 인력에게 소진(burn out), 공감 피로(compassion fatigue), 이차적 외상 스트레스(secondary traumatic stress), 자살예방에 대한 교육과 스트레스 관리 부분에 대한 교육과 훈련을 제공하여 스스로를 돌보는 내용에 대해서 재난 전 준비상황에서 충분히 다루어지도록 한다.
11. 재난에 따라 피해규모를 추산하고 서비스 대상을 특정한다.

### ■ 재난정신건강지원 활동

12. 모든 재난대응인력은 현장 활동을 시작하기 전에 자신의 신체 건강, 정신건강, 사회경제적 상황을 점검하여 스스로 돌볼 역량이 있어야 한다.
13. 모든 재난대응인력은 재난 현장에 투입되기 전 심리적 응급처치(Psychological First Aid, 이하 PFA)와 재난정신건강지원에 대한 교육을 이수하며, 지속적인 교육, 훈련 및 지도감독을 받아야 한다.
14. 재난 대응 인력은 재난경험자에게 하지 말아야 하는 말, 태도, 행동과 취해야 하는 태도와 행동에 대하여 숙지한다.
15. 재난 발생으로 야기될 수 있는 정신건강 문제를 예상하여 이런 문제의 악화 예방에 대한 지식을 습득하고 교육과 훈련을 통해 대응능력을 강화한다.
16. 구조팀도 기본적인 PFA를 제공하도록 연습하고, 이후 불면, 불안 등의 증상이 있는 자를 발견할 경우 전문가에게 자문을 의뢰한다.
17. 모든 재난 대응인력은 업무를 수행하는 동안 나타날 수 있는 다양한 증상과 어려움을 인지하여, 도움을 청하고, 스트레스를 조절하는 훈련을 받아야 한다.
18. 전문가는 구조인력, 자원봉사자와 협력하고 현장에서 발생할 수 있는 다양한 상황에 대처하고 전문적 서비스를 제공할 수 있는 지속적인 교육을 받을 것을 권고한다.

### 나. 재난 직후 초기 대응 (발생~1주 이내)

#### 재난정신건강지원 활동

1. 정신건강문제에 대한 정보와 대응방법을 안내하는 웹사이트를 구축하여 가동한다.
2. 핫라인을 개통하여 핫라인을 통해 훈련된 전문가가 지지적 상담을 제공할 수 있어야 한다. 129 및 1577-0199를 활용할 수 있으나 백업을 위해 본부와 연계 시스템을 갖춘다.
3. 재난직후의 정신건강지원은 민간자원봉사와의 협력구조 구축을 기본으로 함께 시행되, 최소한 PFA를 수료하여 재난정신건강지원의 기본적 개념을 이해하는 전문가, 또는 자원봉사자가 담당하여야한다.
4. 신체적 곤란, 심리적 곤란, 시급하게 해결할 일 등 현재의 어려움을 파악할 수 있도록 간단한 항목별 질문지를 사용할 수 있다.
5. 대상자들이 평가로 인해 심적 고통이 더 심해지지 않도록 지지적이면서 적합한 면담 기술을 가지고 있어야 한다.
6. 재난직후에는 증상 자체보다 이전의 외상경험이나 불충분한 지지체계와 같은 위험요인을 선별하는 데 중점을 둔다.

7. 재난 후 초기 불안, 분노, 우울반응은 정상반응임을 강조하며, 증상을 병리화하지 않는다. 그러나 앞으로 이리이러한 증상을 겪을 수 있다' 는 사전 설명은 하지 않는다.
8. 서비스 프로그램은 근거가 확립된 것을 적용하며, 근거가 명확하지 않은 개입법은 지양한다.
9. 집단적 디브리핑은 논란이 있으므로 수행하지 않는다.
10. 재난정신건강지원 인력은 업무상 알게 된 재난경험자의 정보를 어떠한 형태로든 누설하지 않는다. 이는 언론과의 인터뷰, 개인 홈페이지, SNS 등 미디어 형태에 제한을 두지 않는다.
11. 자살예방 활동을 병행하며, 경찰조사 등 위기상황 시 자살예방조기개입을 실시한다. 특히 재난 시 책임자 및 관련자의 자살위험에 주의하고 필요시 전문가의 평가를 받도록 한다. 이 활동의 일환으로 관련자 및 책임자에 대한 검·경찰 조사 시 진술보조제도를 활용할 수 있다.

## 다. 재난 후 조기 대응 (1주일~1개월 이내)

### ■ 재난정신건강지원 콘트롤타워

1. (지자체 보건소, 관내 전문가 및 네트워크, 외부지원 전문가 단체 등을 포함하여)재난정신건강지원을 위한 콘트롤타워를 구성한다.
2. 재난정신건강지원대책위원회는 심리적 위기에 대한 평가를 최대한 다양한 상황에서 방문조사와 함께 시행한다.
3. 외부자원의 활용은 반드시 현지 대책본부의 관리 하에 진행되어야한다.
4. 외부자원봉사자가 재난경험자와 접촉을 원하는 경우 반드시 대책본부에 등록하고 보고체계를 갖추어야한다.
5. 핫라인과 홈페이지 서비스를 지속적으로 제공한다.

### ■ 첫 접촉

6. 이 시기에 대부분의 첫 접촉이 일어나는데, 가능한 한 빠른 시기에 이루어지도록 한다. 이를 통해 현장의 요구를 파악하되, 가능하다면 지역자원을 활용하여 보다 효과적으로 진행할 수 있다.
7. 재난경험자를 처음 접촉하는 사람은 구체적으로 돕고 실질적인 지원을 한다.
8. 정신건강전문가가 community level worker와 자원봉사자를 교육하여 PFA를 시행할 수 있게 한다.
9. 재난생존자가 궁금할 수 있는 정보를 접할 수 있는 전화 헬프라인, 웹사이트를 개

설한다.

10. 정직하고 열린 태도로 정보를 제공한다.
11. 예방적 교육 및 검진을 수행하여 조기발견, 조기개입을 실시한다.
12. 전문가는 체크리스트를 유용하게 사용할 수 있으나 필요한 대상자에 한하여 상황을 고려하여 적절하게 적용한다.
13. 대상자에게 같은 내용을 반복적으로 질문하지 않도록 주의한다.
14. 자연재난도 그렇지만 인재의 경우 특히 분노반응이 나타날 수 있으므로 전문가는 항상 재난경험자와 가족의 분노반응을 예상하고 적절히 대처할 수 있어야 한다. (실제 해외에서도 인재인 경우 자연재난에 비해 분노로 인한 재난정신건강지원의 접근성이 낮고 외상후스트레스장애와 우울증 등이 더 오래 지속되었다.)
15. 재난경험자에게 PFA가 시행되어야 한다. 경험하는 증상을 가능한 정상반응으로 설명하되 불면, 공황, 감정조절장애, 망상 등이 있을 경우 전문 진료로 연계한다.
16. 정신과 치료가 중단되어 기왕증이 악화된 자를 선별하여 전문 진료로 연계한다.
17. 정신과 의료기관에 이송 등 긴급 대응이 필요한 경우, 의료적 처치를 제공하거나 연결한다.
18. 고위험군에게는 지속적인 방문 또는 내소면담이 진행되어야 하며, 전문가에게 의뢰되어야 한다.
19. 정신건강문제가 발생할 수 있는 위험군을 확인하고 취약한 그룹을 모니터링한다.
20. 고위험군에게 신체적 검진과 전문가의 정신건강평가가 함께 이루어지는 것이 바람직하다. 다만 급성스트레스 장애 진단을 받더라도 1-2개월에 절반이상은 자연 회복되는 점을 강조한다.
21. 자살고위험군에게 응급개입을 시행하며, 본부에서 경과를 지속적으로 확인하여야 한다.
22. 평가 및 상담 기록은 대책본부의 책임 하에 관리하며, 인수인계와 개인정보보호에 만전을 기해야 한다.

#### ■ 비약물치료

23. 외상중심 인지행동치료 시행한다.
24. 안정화요법과 이완요법을 시행한다.
25. 재난 후 치료로서 근거가 불명확한 치료나 기법은 시행되어서는 안 된다.
26. 훈련되지 않은 상담가는 디브리핑을 실시하지 않는다.
27. 훈련받은 전문가이더라도 일회성 디브리핑 또는 집단으로 수행하는 디브리핑은 지양한다.

### ■ 약물치료

28. 약물치료는 가능하면 지양하며, 약물치료보다는 개별상담이나 집단상담을 하는 것이 바람직하다.
29. 생존자가 심한 불안 또는 공황발작을 보이는 경우 저용량의 항불안제를 처방할 수 있다. 단기간 약물 사용을 권고한다.
30. 불면증이 있을 경우, 수면제를 단기간 사용할 수 있다.

### ■ 쉼터 대응 활동

31. 쉼터 등을 순회(아웃리치)하며 재난 피해를 입은 일반인(정신과 기왕력이 없는 사람)에 대한 상담활동을 실시한다.
32. 쉼터 등을 순회(아웃리치)하며 재난 피해를 입은 일반인(정신과 기왕력이 없는 사람)에게 심리교육을 실시한다.

## 라. 재난 후 1~3개월의 대응: 3.1 ~ 3.25

- 3.1 재난의 규모에 따라 정신건강지원의 거점센터를 설치한다. 정신건강복지센터가 관내에 존재한다면 우선적으로 고려될 수 있다. 기존의 정신건강복지센터로 어려운 규모라면 별도의 센터를 설치할 수 있다.
- 3.2 대피소, 가설주택에서의 생활이 장기화될 경우, 재난정신건강지원 서비스 및 사례관리를 지속한다.
- 3.3 환자 또는 고위험군을 지속적으로 사례관리한다.
- 3.4 심리적 어려움을 가진 고위험군의 경우 자격을 갖춘 전문가에 의해 신체적, 심리적, 사회적 요구를 평가하여야 한다.
- 3.5 (약물치료, 인지행동치료, 등)근거가 확립된 치료를 권장한다.
- 3.6 증상이 1개월 넘게 지속되면 PTSD 치료 지침에 따라 정신건강의학과 전문의에게 의뢰하여 약물치료를 시행할 수 있다. 처방하는 약물과 알코올 또는 다른 약물과 물질과의 약물상호작용에 대해 설명한다.

### ■ 생존자 평가

- 3.7 평가는 안정된 환경에서 신체적, 심리적 문제를 포괄적으로 상세한 전문가의 진단적 평가가 이루어져야 한다.
- 3.8 초기에 개입이 이루어진 경우에도 재평가를 통하여 트라우마 관련 증상 및 역기능, 기타 다른 치료의 필요성을 계속적으로 평가한다.
- 3.9 재난에 노출된 인구가 많은 경우 추적관찰 검사 또는 자가보고척도 체크리

스트 등을 사용하여 위험군을 선별할 수 있다. 이후 위험군에 대한 보다 포괄적이고 상세한 평가가 이루어져야 한다.

- 3.10 일반 병의원에서는 주기적 건강관리가 반드시 이루어져야하며 재난과 관련된 PTSD 증상을 숙지하고, 설명되지 않는 증상을 반복적으로 호소하는 경우 재난 및 트라우마 경험에 대하여 탐색하여야 한다.

#### ■ 생존자 관리

- 3.11 치료적 동맹, 지속적인 평가, 트라우마의 영향에 대한 이해 및 대응 능력 증진을 위한 관리를 강조한다.
- 3.12 재난으로 인한 증상 외의 다른 동반된 정신질환의 치료 및 관리가 함께 이루어져야 한다.
- 3.13 PTSD로 진단받은 경우 환자와 그 가족에게 재난과 그로 인한 영향, 이에 대한 대처방법, 치료과정에 대하여 교육한다.
- 3.14 PTSD로 진단받은 경우 치료 중지로 인한 재발 방지를 위하여 적어도 1년의 추후관리를 요한다.
- 3.15 전문가가 제공하는 온라인 개입, 전화, 비디오폰을 통한 개입 역시 증상 관리에 도움이 된다.
- 3.16 PTSD 치료의 경우 근거 중심 심리치료 개입으로 노출이나 인지재구조화 기법을 포함하는 외상중심인지행동치료가 효과적이다.
- 3.17 아동·청소년을 평가할 때, 연령과 발달 상태에 따라 필요 시 보호자와 분리한 상태에서 직접적으로 재난 및 트라우마 경험에 대해 질문하는 것이 권장된다. 보호자가 제공하는 정보와 아동·청소년으로부터 직접 얻는 정보를 통합한다.
- 3.18 무기력감, 공포와 같은 증상이 1개월 이상 지속되거나 아동이 기능하는 데 어려움이 있을 때 추가적인 도움을 받기 위해 의뢰한다.
- 3.19 외상후 스트레스나 우울증 지연된 발병도 흔하므로 조기발견을 위한 신체적, 심리적, 사회적 니즈에 대한 평가는 지속되어야 한다.
- 3.20 PTSD 증후를 보이는 대상자는 동의를 취득한 경우 관내 정신건강복지센터 또는 보건소에 중점관리 대상자로 지정 통보하고, 전문가 상담 서비스 제공 및 전화상담 등을 통해 지속적으로 관찰한다.
- 3.21 이 시기에 필요한 경우 정신치료 및 심리전문가들은 심리요법을 실시한다.
- 3.22 쉼터 등을 순회(아웃리치)하여 재해를 입은 일반주민(정신과 기왕력이 없는 주민)에게 상담활동을 한다.
- 3.23 재해를 입은 일반 주민(정신과 기왕력이 없는 주민)에게 정신건강에 대한 표준화된 척도를 이용하여 스크리닝을 실시한다.

## 마. 재난 발생 3개월 이후 대응: 4.1 ~ 4.24

### ■ 장기적 개입, 사례관리

- 4.1 재난 발생 후 수년에 걸쳐 재난정신건강지원 및 사례관리를 제공할 수 있어야 한다.
- 4.2 재난 후 2년 이후는 회복이 촉진되는 시기인 동시에 그동안의 노력에도 불구하고 상황의 개선이 없는 경우 좌절감과 우울로 이어질 수 있다.
- 4.3 재난에 따라 다르지만 재난 후 2-3년 시기에 자살률이 증가할 수도 있으므로 재난 발생 이전 수준의 고위험군 조기발견을 위한 활동을 지속적으로 체계화해야 한다.

### ■ 직업과 재활의 기회

- 4.4 재난경험자가 일상생활에 재적응하고 독립적인 생활을 영위할 수 있도록 직업과 재활의 기회를 제공할 수 있어야 한다.

### ■ 정부와 지자체의 관여

- 4.5 지역사회의 기존 서비스를 기반으로 지방자치단체와 함께 장기적인 재정 및 서비스 지원 계획이 수립되어야 한다.

### ■ 추모 및 기념행사

- 4.6 재난경험자의 가족 및 지역사회와 함께 추모행사를 함께 계획하고 준비한다.
- 4.7 1주기 반응에 대한 적극적인 대비가 필요하다. 특히 해마다 기념일 반응을 대비하며 자살고위험군 관리에 집중한다.

### ■ 거점센터

- 4.8 재난의 규모에 따라 거점센터를 지속적으로 운영할 수 있다. 재난의 성격에 따라 다르나 10년은 지속되어야 하는 것이 일반적이다.

### ■ 지역사회에 대한 교육, 교류 촉진, 정신건강 향상

- 4.9 지역 주민들의 교류를 촉진하고 지역사회 전체의 정신건강 향상을 도모한다.
- 4.10 지역사회 기반 교육, 인식개선활동을 펼친다.
- 4.11 (생존자-지역사회기반 심리사회적 지지) 재난에 영향받은 지역사회 내에서 사회와 가족, 개인의 심리사회적 기능을 정상화하는 것을 목표로 하며, 안정감과 개인 및 지역사회의 유능감, 지역사회 구성원 간의 연대감을 향상하고, 고통에 처한 개인의 안정화와 희망 증진을 강조한다.

### ■ 고위험군 관리

- 4.12 고위험군을 대상으로 사례관리를 실시한다.

### ■ 재난 대응 및 재난관리자에 대한 정신건강 지원

- 4.13 구조팀, 지역 행정담당자, 관련 기관 전문가 등의 지원자의 정신건강을 지원한다. 재난지원과정은 구조인력에게 상당한 스트레스를 유발할 수 있다. 특히 주민의 분노반응은 상당한 스트레스가 될 수 있다. 죄책감과 업무에 대한 기피가 나타날 수 있으므로 이에 대한 조기발견을 위한 평가와 개입은 필수적이다.
- 4.14 지속적인 수퍼비전과 자기돌봄 내용이 포함된 훈련 프로그램을 제공한다.
- 4.15 동료 간 지지를 향상시킬 수 있는 프로그램을 제공한다.
- 4.16 재난 구조 인력에게 나타나는 장기적인 스트레스 반응은 재난생존자와 동일하며 치료 역시 다르지 않다.
- 4.17 신뢰, 소속감, 지역사회 대인관계 등으로 측정될 수 있는 사회적 공동체적 자원을 증진시킬 수 있는 지역사회 기반 개입을 수행한다.
- 4.18 자기관리, 동료지지, 정보획득, 온라인에서 지지망 구축이 가능하도록 지역사회 프로그램을 운영한다.

### ■ 자조모임 활성화

- 4.19 전문가가 참여하는 자조모임이 활성화되도록 지원하여야한다.

### ■ 재정적·법적 지원, 진상 규명

- 4.20 정신건강서비스 외에도 재정적 지원, 법적인 조언과 같은 다른 서비스들을 제공할 수 있도록 한다.
- 4.21 전문가는 재난경험자의 재난에 대한 진상규명에 대한 정당한 요구 등에 대하여 치료자로서의 중립성을 해치지 않는 선에서 지원할 수 있다.
- 4.22 재난 관련 진상 규명 및 조사 과정에서 지지를 제공한다.

### ■ 가족·보호자 교육

- 4.23 재난으로 어려움을 겪는 사람의 가족이나 보호자에게 교육을 제공한다.
- 4.24 재난정신건강 서비스를 제공하는 데 있어 지역 및 기관들 간의 긴밀한 협력 및 조정이 중요하다.

## 바. 정보 제공 및 반출: 5.1~5.2

### ■ 개인 정보

- 5.1 재난정신건강지원 활동 현장에서 취득한 개인정보는 그 지역의 지원자(재난정신건강지원활동자) 내에서 필요에 따라 공유되는 것에 그쳐야 하며, 지원

자 이외의 사람이 열람 가능한 메일링 리스트, 게시판 등에 유출되지 않도록 엄중하게 관리한다.

- 5.2 거점센터에서는 모든 자료와 상담내용 등의 기록을 보관하여 개인정보를 보호하고 평가결과와 개입을 데이터베이스화 한다.

### **사. 지원자(재난대응인력으로 소방관계자, 경찰관계자, 행정직원, 의료관계자, 교육관련자 등 포함)에 대한 지원: 6.1~6.7**

#### **■ 소진 방지**

- 6.1 과중한 업무 부하를 막고, 휴식을 확보한다.
- 6.2 평상시부터 재난에 대비하여 재난 시 직원 근무 체제, 특히 휴식을 취할 필요성에 대해 조직 전체가 파악할 수 있도록 매뉴얼 작성 또는 연수를 실시한다.
- 6.3 재난 대응 시에도 지원자가 휴식을 취할 수 있도록 교대근무로 일정을 짚는다.
- 6.4 재난 대응 시, 지원자가 충분히 쉴 수 없는 상황이라도 직장과 쉼터에서 프라이버시를 확보할 수 있도록 별도의 휴식 장소를 마련한다.

#### **■ 스트레스 대응**

- 6.5 평상시부터 워크숍 등을 통해 셀프 케어에 대한 교육을 충분히 실시한다.
- 6.6 지원자가 재난 대응으로 인한 스트레스, 정신건강 상태를 파악하기 위해 스크리닝을 실시한다.

#### **■ 기술향상을 위한 지원**

- 6.7 지원자의 역량 강화를 위하여 연수, 상담, 관리를 제공한다.

### **아. 재난정신건강지원에 관한 연구 : 7.1~7.2**

#### **■ 재난현장에서의 연구 윤리**

- 7.1 재난 현장에서 재난정신건강지원에 관한 연구활동은 재난경험자의 고통을 데이터베이스화 하며 향후 개입의 필요성을 증명하기 위해 매우 중요하다.
- 7.2 전문가는 현장에서 허용되는 한도에서 과학적 검증을 위한 연구진행에 협조할 수 있으며 연구윤리에 대한 폭넓은 이해를 갖추고 연구윤리를 준수하여야 한다.

#### 4. 재난정신건강 위기지원팀 운영지침

# 시범모델 (재난정신건강위기지원팀) 운영지침

Guidelines for Disaster Mental Health  
Crisis Assistance Team  
(DMHCAT)

# 목 차

1.    **개요**
2.    **미션과 목표**
3.    **팀의 구성**
4.    **팀의 역할과 기능(평상시)**
5.    **팀의 역할과 기능(재난/위기 발생시)**
6.    **팀 리더의 역할과 업무(평상시)**
7.    **팀 리더의 역할과 업무(재난/위기 발생시)**
8.    **팀원의 역할과 업무(평상시)**
9.    **팀원의 역할과 업무(재난/위기 발생시)**
10.   **팀 운영 및 역량에 대한 평가체계**
11.   **교육과 훈련**
12.   **팀 케어 및 소진 예방**
13.   **윤리**

## 1. 개요

- 1-1. 본 지침은 재난정신건강위기지원팀의 운영 및 교육과 훈련에 대한 가이드라인을 제공하고 운영모델을 제공하고자 하는 목적에서 사용될 수 있다.
- 1-2. “재난정신건강위기지원”이란 재난경험자의 심리적 고통을 완화시키고, 정신적 안정을 도모하며 정신적 후유증을 방지하고, 고위험군을 조기 발견하여 적절한 서비스를 받도록 연계할 뿐 아니라 궁극적으로 재난경험자 및 지역사회 전체의 회복을 도모하는 일련의 활동을 말한다.  
(출처: 국립정신건강센터 심리위기지원단 운영규정 제 2조의 1에서 발췌, 수정)
- 1-3. “재난정신건강위기지원팀”이란 위에서 정의한 위기지원을 제공하기 위한 목적에서 만들어진 팀을 말한다.
- 1-4. “재난경험자”라 함은 재난을 직접 경험한 당사자 및 그 가족, 유가족, 목격자 그리고 재난 상황에 구조, 복구, 봉사 등의 활동에 참여한 자를 말한다.  
(출처: 국립정신건강센터 심리위기지원단 운영규정 제 2조의 2)
- 1-5. 재난정신건강위기지원팀은 재난 또는 위기 발생 시 정신건강지원의 필요 여부, 정신건강지원의 적절한 시기와 기간, 방법에 대해 논의하여 지원을 결정한다. 또한 외부의 요청이 있을 경우, 해당 기관과 협의하여 지원활동을 한다.

## 2. 미션과 목표

- 2-1. 재난정신건강위기지원팀은 팀의 미션과 목표를 명확히 설정하고 이를 팀원들과 공유해야 한다.
- 2-2. 재난정신건강위기지원팀의 미션은 재난경험자의 생명과 안전을 최우선 가치로 두고 인권을 존중하면서 인도주의적인 방식으로 이들의 고통 완화와 회복 촉진을 위해 돕는 것이다.
- 2-3. 재난정신건강위기지원팀의 평상시 운영 목표는 효율적인 재난정신건강위기지원을 위한 개인 역량 및 팀 역량을 구축하는 것이다.
- 2-4. 재난정신건강위기지원팀의 재난/위기 시 목표는 재난생존자의 심리적 피해 최소화과 회복을 위해 신속하고 전문적인 심리지원 및 심리적 응급처치 활동을 제공하는 것이다.

- 2-5. 재난정신건강위기지원팀의 세부 목표는 팀의 리더와 팀원이 함께 설정하며 팀 구성원 모두가 이를 명확히 숙지하고 있어야 한다.

### 3. 팀의 구성

- 3-1. 모든 지역사회는 재난에 대비하여 정신건강 전문인력으로 이루어진 재난정신건강위기지원팀을 구성하여 운영해야 한다.

(출처: The TENTS Guidelines 1.1에서 발췌, 수정)

- 3-2. 재난정신건강위기지원팀은 상시팀을 구성하여 운영하는 것을 원칙으로 한다. 부득이한 경우 수시팀을 구성, 운영할 수 있으나, 위기지원 업무담당자를 둔다. 도/광역시에서는 상시팀을 구성하여 운영하는 것이 필요하며, 도/광역시 이하의 행정지역에서는 수시팀으로 구성하여 운영할 수 있다.

- 3-3. 재난정신건강위기지원팀은 재난 및 트라우마 분야의 전문성을 갖춘 심리, 간호, 정신의학, 사회복지 분야 등의 정신건강 분야의 전문인력과 행정인력으로 구성되어야 하며, 재난 규모에 따라 자원봉사자 및 법률자문전문가 등이 추가될 수 있다. (출처: The TENTS Guidelines 1.1에서 발췌, 수정)

- 3-4. 재난정신건강위기지원팀은 팀의 효율적인 운영을 위해 행정지원체계를 구성해야 한다. 행정인력은 전문행정인력으로 구성하는 것을 원칙으로 하되, 부득이한 상황에서 정신건강 전문요원이 행정을 담당할 수 있다.

- 3-5. 재난정신건강위기지원 상시팀의 최소 구성인력은 재난정신건강위기지원 업무를 총괄, 관리할 팀리더 1인과 실무를 담당할 전문인력 1인, 행정인력 1인, 언론 대응을 담당할 1인으로 구성되어야 한다.

- 3-6. 재난정신건강위기지원 수시팀은 팀리더와 하위 기능별 파트리더, 팀원(재난정신건강전문가, 행정요원 등), 자원봉사자로 구성되어야 하며, 팀 리더가 사전에 조직도를 설계하고 위기발생시 활동할 수 있는 인력을 조직도에 맞게 확보해 두어야 한다.

## 4. 팀의 역할과 기능(평상시)

4-1. 재난정신건강위기지원팀은 체계적인 재난정신건강위기지원을 위해 다음 사항을 포함한 재난정신건강가이드라인을 마련하여야 한다.

- 1) 재난유형 및 단계에 따른 재난정신건강위기지원 행동지침
- 2) 재난유형 및 단계에 따른 재난정신건강위기지원 관리체계
- 3) 상담서식, 심층사정평가도구, 기타 가족서식 등에 대한 내용 등
- 4) 재난정신건강위기지원 인력의 안전과 관련된 내용 등

(출처: 국립정신건강센터 심리위기지원단 운영규정 제 6조의 1에서 발췌, 수정)

4-2. 재난정신건강위기지원팀은 지역사회는 재난정신건강위기지원 업무 수행을 위해 재난대응체계의 시스템을 이해함과 동시에 필요한 지역사회의 인적, 물적 자원을 파악하고 있어야 하며, 이들과의 업무 연계체계를 평상시에 갖추고 있어야 한다.

4-3. 재난정신건강위기지원팀은 재난에 대비하여 평상시에 재난심리지원과 관련하여 개인역량 강화 및 팀 역량 강화에 대한 교육과 훈련을 받아야 한다. (교육과 훈련에 대한 상세 지침은 11번 조항을 참조)

4-4. 재난정신건강위기지원팀은 팀 평가 체계를 갖추고 있어야 한다.

(팀 평가 체계에 관한 상세 지침은 10번 조항을 참조)

4-5. 재난정신건강위기지원팀은 필요시 핫라인을 운영할 수 있으며, 이를 위한 운영지침을 마련하여야 한다.

(출처: 국립정신건강센터 심리위기지원단 운영규정 제 6조의 2)

4-6. 재난정신건강위기지원팀은 필요시 도움이 필요한 외부 지역에 도움을 주기 위해 파견될 수 있다.

4-7. 재난정신건강위기지원팀은 평상시에 정례화된 훈련체계(예: 재난대응한국훈련)와 공조하여 재난지원시스템과의 협력을 도모할 필요가 있다.

## 5. 팀의 역할과 기능(재난/위기 발생 시)

5-1. 재난정신건강위기지원팀은 재난 발생 시 재난대응 시스템과의 협력 또는 협조를

통한 일원화된 대응체계를 구축하고, 정신건강위기지원을 위한 계획을 수립한다.

5-2. 재난정신건강위기지원팀은 재난 발생 초기에 심리적 응급처치를 제공한다. (출처: 국립정신건강센터 심리위기지원단 운영규정 제 7조의 1)

5-3. 재난정신건강위기지원팀은 재난 발생 시 고위험군 선별 및 정신심리사회적 평가, 급성기 스트레스 상담, 안정화 프로그램 등을 제공한다.  
(출처: 국립정신건강센터 심리위기지원단 운영규정 제 7조의 2)

5-4. 재난정신건강위기지원팀은 필요시 재난 생존자들을 전문 치료기관 또는 관련 기관으로 연계한다.  
(출처: 국립정신건강센터 심리위기지원단 운영규정 제 7조의 3)

5-5. 재난정신건강위기지원팀은 재난 발생 시 언론을 통해 충격에 재노출되지 않도록 언론가이드를 작성 및 배포하며, 일관된 언론대응체계를 구축하기 위해 책임자를 배치하여 언론대응을 전담하도록 한다.

5-6. 재난정신건강위기지원팀은 필요시 외부 지역 전문인력에게 도움을 요청할 수 있다.

## 6. 팀 리더의 역할과 업무(평상시)

6-1. 팀 리더는 팀 구성원에게 역량 강화를 위한 교육과 훈련, 팀 케어 및 소진예방을 위한 프로그램을 제공하는 연간 계획을 세운다.

6-2. 팀의 리더는 평상시 팀원들과 정기적인 미팅(회의)을 통해 팀원들이 소통하고 팀워크를 강화할 수 있는 기회를 제공한다.

6-3. 팀의 리더는 팀원들과 함께 논의를 통해 팀의 목표와 평가체계를 구축한다.

6-4. 팀의 리더는 지역사회의 재난정신건강위기지원 업무 수행을 위해 필요한 지역사회의 인적, 물적 자원을 파악하고 있어야 하며, 업무상 연계 기관과의 소통을 총괄, 책임지는 역할을 담당한다.

6-5. 팀의 리더는 재난/위기 발생 시 그 심각도에 따라 대응 체계를 가동할 수 있도록

비상연락망을 구축한다.

## 7. 팀 리더의 역할과 업무(재난/위기 발생 시)

7-1. 팀의 리더는 재난 발생 시 재난정신건강위기지원을 위한 계획을 세우고 팀 업무를 총괄, 관리한다.

7-2. 팀의 리더는 지역사회에 재난이 발생할 시, 유관기관 및 기관 내 의사결정 팀과 협의하여 정신건강지원의 필요여부, 시기, 기간 및 방법 등에 대해 판단, 결정한다.

7-3. 팀의 리더는 지역사회의 인적, 물적 자원을 효율적으로 배분하기 위한 의사결정을 하며, 해당 지역 정신건강 전문가들을 적절히 배치하고 이들의 활동을 관리, 감독한다.

7-4. 팀의 리더는 팀원들의 전문성에 대한 지식과 경험을 기반으로 팀원들에게 역할과 업무를 공정하게 배분한다.

7-5. 팀의 리더는 팀원들의 업무를 감독하고 업무에 대한 피드백을 제공할 필요가 있다.

7-6. 팀의 리더는 재난 상황의 특성을 고려하여 팀원들의 소진이나 대리외상에 대해 모니터링하고 이에 대해 개입한다.

7-7. 팀의 리더는 팀 외부기관과 의사소통하며 공조와 협력관계를 구축하는 역할을 담당한다.

7-8. 팀의 리더는 위기 발생 시 팀원들을 격려하고 소통할 수 있는 정기적인 미팅을 통해 긴급전달 체계를 구축한다.

7-9. 팀의 리더는 위기 상황에서 임무를 마친 팀원들과 함께 평가보고회를 가짐으로써 대응 경험을 되돌아보는 시간을 갖는다.

7-10. 팀의 리더는 팀원 간 갈등을 관리하고 문제를 해결한다.

7-11. 팀의 리더는 위기 시 팀원의 안전을 확보하기 위해 노력한다.

## 8. 팀원의 역할과 업무(평상시)

- 8-1. 팀원은 각자의 전문성과 역할을 숙지하고 있어야 하며, 팀원들의 전문성을 상호 존중하고 각자의 업무에 대한 상호 이해를 하고 있어야 한다.
- 8-2. 팀원은 행정절차와 보고체계를 숙지한다.
- 8-3. 팀원은 지역사회 자원봉사자들을 교육, 양성한다.
- 8-4. 팀원은 재난인식개선 교육 및 캠페인을 실시한다.
- 8-5. 팀원은 재난경험자들의 회복 지지 모임을 지원한다.
- 8-6. 언론담당 팀원은 언론 대응과 관련된 윤리 및 행동지침을 숙지하여 언론에 대응한다.

## 9. 팀원의 역할과 업무(재난/위기 발생 시)

- 9-1. 팀원은 재난정신건강지원 업무와 행정지원 업무를 분담하여야 한다.
- 9-2. 팀원은 효율적인 업무 수행을 위해 상호 협력하고 소통해야 한다. 필요 시 재난경험자에 대한 서비스의 연속성이 유지되도록 업무를 인수인계한다.
- 9-3. 팀원은 위기 상황에서 자신의 역할과 한계를 명확하게 인식하고 법적인 권한 안에서 업무를 수행한다.
- 9-4. 팀원은 위기 시 행정절차와 보고체계에 따라 상황에 유연하게 대처한다.
- 9-5. 팀원은 자신의 지원 내용을 기록하고 행정 서류를 작성, 보관한다.
- 9-6. 팀원은 고위험군(예: 자살위기)에 대한 평가와 개입 등의 적절한 조치를 취해야 한다.
- 9-7. 팀원은 오보 및 개인적 사건 유출을 방지하기 위해 직접적인 언론대응을 삼간다.
- 9-8. 팀원은 팀의 목적을 우선시하고 리더의 지휘체계에 따르는 팔로우십을 갖추어야 한다.

## 10. 팀 운영 및 역량에 대한 평가 체계

- 10-1. 팀은 팀 역량과 팀 운영에 대한 조직평가를 정기적으로 실시하여야 한다.
- 10-2. 팀 평가에 대한 일관적이고 체계적인 기준과 방법이 마련되어야 한다.
- 10-3. 팀 내부 평가는 정기적으로 이루어져야 하며 평가 시기와 기준이 명확히 마련되어야 한다.
- 10-4. 팀 평가는 내부 평가와 더불어 외부 전문가의 객관적 평가를 병행하는 것이 필요하다.
- 10-5. 사업에 대한 양적인 평가 또는 사업의 종류와 상관없는 획일적인 평가방식보다는 사업의 목적에 맞는 평가 기준을 마련할 필요가 있다
- 10-6. 객관적인 측정도구를 사용한 팀 역량평가가 정기적으로 이루어져야 한다.
- 10-7. 팀 효율성을 증진하거나 방해하는 요인에 대한 평가가 필요하다.
- 10-8. 팀 리더십에 대한 평가가 필요하다.
- 10-9. 팀 팔로우십에 대한 평가가 필요하다.
- 10-10. 팀의 의사소통 유형에 대한 평가가 필요하다.
- 10-11. 팀원들 간의 피드백 교환을 통한 팀 평가가 필요하다.
- 10-12. 역량 평가결과에 따라 필요한 역량을 강화하기 위한 교육과 훈련을 실시한다.

## 11. 교육과 훈련

- 11-1. 조직은 팀 구성원들의 교육과 훈련을 위한 예산을 편성해야 한다.
- 11-2. 팀 구성원은 과학적 근거에 기반한 재난정신건강위기지원을 위해 개인의 전문성 및 역량 증진을 위한 교육과 훈련을 정기적으로 받아야 한다.
- 11-3. 팀 구성원은 효율적인 재난정신건강위기지원을 위해 팀 역량 증진을 위한 교육과

훈련을 정기적으로 받아야 한다.

11-4. 팀 구성원은 재난지원과 관련한 법과 제도, 시스템에 대한 이해를 증진시키기 위한 교육과 훈련을 정기적으로 받아야 한다.

11-5. 팀은 재난 상황에서 인권 옹호 및 윤리교육을 받아야 한다.

11-6. 팀 구성원은 언론대응 교육을 이수해야 한다.

11-7. 팀은 가상의 위기상황에서 사전에 준비된 대응 계획에 따라 모의훈련을 실시한다.

11-8. 재난/위기시 팀 구성원은 재난 및 현장 특성에 대한 사전 교육과 활동지침을 숙지한 후, 현장에 투입된다.

11-9. 현장 지원에 참여한 후, 대응 및 개입에 대해 컨설팅이나 슈퍼비전을 받는다.

11-10. 교육 및 훈련 미 이수자에 대해 활동을 제한할 수 있다.

## 12. 팀 케어 및 소진 예방

12-1. 조직은 팀 구성원들의 팀 케어 및 소진예방을 위한 프로그램 운영 예산을 제공해야 한다.

12-2. 팀 구성원의 소진예방을 위한 프로그램이 정기적으로 운영되어야 한다.

12-3. 재난개입 이후에는 팀 케어 및 소진예방을 위한 프로그램이 운영되어야 한다.

12-4. 팀은 팀워크 증진을 위한 프로그램을 정기적으로 제공하여야 한다(예: 팀 빌딩 프로그램 등).

12-5. 팀 구성원을 위한 복지프로그램(예: 상해보험, 휴가제도 등)은 조직 내에서 인사규정에 따라 운영해야 한다.

12-6. 팀 구성원 스스로 자기 자신을 돌보는 것에 대한 관심과 교육이 요구된다. 또한 팀원은 자신의 신체적, 정신적 위험에 대해 팀 리더에게 보고하고 지원을 요청할 의무를 갖는다.

## 13. 윤리

13-1. 재난정신건강위기지원팀은 인도주의적 지원을 제공해야 하며 재난생존자의 생명과 안전뿐 아니라 존엄성과 영적 측면까지도 존중할 수 있는 기본 소양을 갖추어야 한다.

(출처: 재난정신건강지원을 위한 교육프로그램 개발 및 인력양성팀 2016  
인력양성모델보고서)

13-2. 재난정신건강위기지원팀은 팀원들이 받은 훈련과 교육의 범위 내에서 지원 활동을 해야 하며, 팀이 할 수 있는 것과 할 수 없는 부분에 대한 명확한 한계를 인식하고 이에 따는 지원 업무를 수행해야 한다.

(출처: 재난정신건강지원을 위한 교육프로그램 개발 및 인력양성팀 2016  
인력양성모델보고서)

13-3. 재난정신건강위기지원팀 구성원은 지원활동 시 알게 된 재난경험자들의 개인정보 및 사생활에 대한 비밀을 유지하고 보호할 윤리적 의무가 있다.

13-4. 재난정신건강지원 인력은 재난 활동 중 경험한 내용을 개인의 연구목적으로 사용할 수 없다.

## 5. 재난현장 초기평가 지침 (초기상담지 활용 방법)

### □ 재난현장 초기평가 지침

#### 1. 재난현장 초기평가 절차 및 내용

##### 가. 재난현장 초기평가 절차

###### ○ 장소 선정

- 초기평가는 재난 현장, 대피소 등 다양한 장소에서 실시될 수 있으나, 가급적이면, 재난 경험자가 심신의 안정을 유지할 수 있는 안전한 장소\* 에서 실시할 것을 권고

\* 불필요한 자극 통제: 소음, 배경, 제3자 등

좌석 : 재난 경험자와 상담자 모두 비슷한 높이의 의자, 좌석 선택권 부여

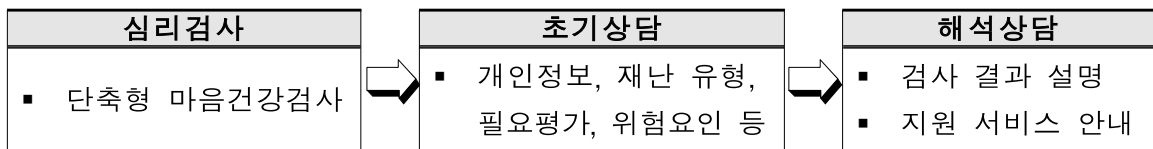
###### ○ 라포 형성

###### ○ 자기소개, 재난 현장 초기 평가의 목적과 절차에 대한 정보 제공

###### 〈예시〉

“안녕하세요. 저는 OO정신건강복지센터 정신건강전문요원 홍길동입니다. OO씨가 재난 피해로 인해 입은 심리적, 신체적, 사회적, 경제적 스트레스를 평가하기 위해 심리검사와 면담을 진행할 것입니다. 초기평가 결과를 통해 향후, 필요한 지원을 연계하고자 하고자 하오니 편안하게 참여해 주시기 바랍니다.”

###### ○ 재난 현장 초기평가 흐름도



- \* 현장 상황에 따라 유동적으로 운용할 수 있으나, 가급적이면 본 절차에 따라 재난현장 초기평가를 실시할 것을 권고

## 나. 재난 현장 초기 평가 내용

### (1) 심리검사

- 「몸과 마음의 회복을 위한 마음건강 안내서」(이하, 마음건강 안내서)의 ‘회수용 질문지’ 실시 <부록1>
  - 심리검사 실시 전 개인정보수집 및 이용 동의서에 대해서 설명한 후, 동의서 받기

| 구 분  |              | 척 도     |
|------|--------------|---------|
| 스트레스 | 외상 후 스트레스 증상 | PC-PTSD |
| 정서   | 우울           | PHQ-9   |
|      | 자살           | P4      |
|      | 불안           | GAD-7   |
| 신체증상 | 신체증상         | PHQ-15  |

[표 1] 단축형 마음건강 검사지 목록

#### ○ 심리검사 실시 유의사항

- 각 척도별 지시문을 꼼꼼하게 읽고, 자신의 증상과 가장 일치하는 한 반응 만 선택하도록 안내
- 모든 척도는 ‘검사 시점’으로부터 지시문에 표시된 기간 동안 경험한 증상을 체크해야 하도록 해야 함 (예) PC-PTSD의 경우, ‘경험 당시’가 아니라 ‘검사 시점’으로부터 지난 1달 동안 경험한 증상을 체크하게 함.
- 상담자는 심리 검사 종료 후, 누락 문항이 없는지, 역채점 문항(P4-4)에 대해서 재난 경험자가 잘 응답했는지 한 번 더 확인

#### ○ 심리검사 채점 방법

- 우울(PHQ-9), 불안(GAD-7), 신체증상(PHQ-15), 외상 후 스트레스 증상(PC-PTSD) 척도는 재난 경험자가 표시한 점수를 합산하여 채점
- 자살(P4) 척도는 자살사고가 있는 경우에 한해, 1번 또는 2번 문항에 “있다”라고 답변한 경우, ‘자살위험성 낮음’, 3번 문항에 ‘약간’ 혹은 ‘매우 그렇다’라고 응답하거나 또는 4번 문항에 ‘없다’라고 답변한 경우, ‘자살 위험성 높음’으로 채점
- 「마음건강안내서」Step1의 심리검사보고서를 참조하여 심리검사보고서와 회수자 작성용 결과요약지에 심리검사 결과 기입

## (2) 초기상담

### ○ 초기 상담 시 유의 사항

- 외상 경험에 대해 이야기하는 것은 재난 경험자에게 매우 고통스러운 과정일 수 있으므로, 라포(rapport)형성에 기반 한 상담의 완급 조절이 중요
- 재난 경험자에게 충분한 주의를 기울이고, 경청하기
  - 재난 경험자의 이야기를 여러 번 들은 뻔한 이야기로 취급하는 태도 지양
- 개방형 질문과 폐쇄형 질문을 병행하되, 한 번에 한 가지 질문만 하기
- 재난 경험자가 극단적인 감정표현(화가 나서 소리 지르기, 망연 자살해 있기 등)을 할 경우, 정서적 반응에 주의를 기울이면서 감정을 표현할 수 있도록 지지적인 환경을 조성해야 함
- 재난 경험자의 고통에 공감하되, 지나치게 몰입하지 않도록 주의할 것
- 재난 경험자가 너무 당황한 나머지 횡설수설하거나 망연자살해 있을 때는 주변 사람들로부터 필요한 정보를 얻어야 함

### ○ 초기상담지 작성 시 유의사항

- 초기상담을 통해 대상자가 경험한 재난 유형, 현재 요구사항 및 문제, 피해에 따른 심리·사회적 피해 양상, 재난 정신건강 위험 요인 등이 잘 드러날 수 있도록 작성
- 피해 상황은 재난 경험자와의 면담으로 확인하되, 사실관계 확인이 필요하면 객관적 자료를 확인하고 작성자의 추측 및 확인되지 않는 정보를 상담지에 기재하지 않도록 유의
- 재난 경험자가 직접 작성할 수 있는 영역은 면담 전에 직접 작성하게 한 후, 추후 면담을 통해 보완하도록 함

## ○ 초기상담지 작성 요령

## - 상담 구조 영역

[표 2] 상담구조 영역 작성 예시

|                            |                   |       |                                                                                                          |                        |     |
|----------------------------|-------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----|
| <b>&lt; 초 기 상 담 지 &gt;</b> |                   |       |                                                                                                          | 식별코드 : 180716197801011 |     |
| 상담일자                       | 2018. 7. 16.      | 상 담 자 | <input type="checkbox"/> 전문의 <input checked="" type="checkbox"/> 전문요원<br><input type="checkbox"/> 기타 ( ) | 성명 :                   | 홍길동 |
| 상담시간                       | 10 : 00 ~ 10 : 50 | 상담형태  | <input type="checkbox"/> 전화 <input type="checkbox"/> 내소 <input checked="" type="checkbox"/> 방문 ( )       |                        |     |

① 식별코드는 “면담일자 6자리 + 생년월일 8자리 + 성별(남성:1, 여성:2)” 순으로 기입.

· 2018년 7월 16일에 초기상담을 받은 1978년 1월 1일 생 홍길동씨의 경우  
180716(면담일자)19780101(생년월일)1(성별)로 표기.

② 상담자 영역은 전문의 또는 전문요원인 경우 해당 난에 체크하고, 그 외의 경우 기타에 체크 한 후, 자격사항 및 소속기관 기재

③ 상담일자 및 상담시간은 실제 상담일과 상담 시간을 분 단위까지 작성

④ 상담형태는 초기 상담이 전화로 실시된 경우 전화에 체크, 기관에 내소하여 대면 상담한 경우는 내소에 체크, 재난 현장에서 진행된 경우 방문에 체크

## - 재난 경험자 개인 정보 영역

[표 3] 재난 경험자 개인정보 영역 작성 예시

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |             |       |        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-------|--------|
| 이름(성별) | 김철수 (남 / 여)                                                                                                                                                                                                                                                     | 생년월일 | 1978년 1월 1일 | 연 락 처 |        |
| 의료보장   | <input checked="" type="checkbox"/> 건강보험 <input type="checkbox"/> 차상위 <input type="checkbox"/> 급여1종 <input type="checkbox"/> 급여2종<br><input type="checkbox"/> 기타( )                                                                                             |      |             | 거 주 지 | 포항시/남구 |
| 상담경로   | <input checked="" type="checkbox"/> 본인 (인터넷, 대중매체, 광고, 책자, 소식지) <input type="checkbox"/> 병의원<br><input type="checkbox"/> 지인 <input type="checkbox"/> 유관기관 (복지관, 정신건강복지센터)<br><input type="checkbox"/> 행정기관 (보건소, 소방서, 경찰서)<br><input type="checkbox"/> 기타 _____ |      |             |       |        |

① 이름 및 생년월일은 주민등록상의 정보를 기입

② 연락처는 재난 경험자와 연락이 가능한 휴대전화 번호 또는 집 전화번호를 기입

③ 의료보장 형태를 확인하여 작성

④ 상담경로는 재난 경험자 본인이 직접 온 경우 ‘본인’, 지인 소개로 온 경우는 ‘지인소개’, 병의원·유관기관·행정기관 등을 통해 의뢰된 경우는 해당 난에 체크

⑤ 거주지는 시·도, 군, 구 단위까지 작성

## - 재난 유형 영역

[표 4] 재난유형 영역 작성 예시

|              |                                                                                                                                                               |      |       |      |    |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|----|
| 재난유형         | ① 사회재난 : <input type="checkbox"/> 화재 <input type="checkbox"/> 교통사고 <input type="checkbox"/> 붕괴 <input type="checkbox"/> 감염병 <input type="checkbox"/> 기타 _____ |      |       |      |    |
|              | ② 자연재난 : <input checked="" type="checkbox"/> 지진 <input type="checkbox"/> 풍수해 <input type="checkbox"/> 기타 _____ ③ 기타 사고 _____                                  |      |       |      |    |
| 상세내용 : 포항 지진 |                                                                                                                                                               |      |       |      |    |
| 발생일시         | 2017년 11월 26일                                                                                                                                                 | 발생지역 | 경북 포항 | 발생장소 | 직장 |
| 시기단계         | <input type="checkbox"/> 급성기 (1개월 이내) <input type="checkbox"/> 아급성기 (3개월 이내) <input checked="" type="checkbox"/> 만성기 (3개월 이후)                                 |      |       |      |    |
| 경험자 구분       | ① 본인 ② 가족·가까운 지인 ③ 관련종사자 (소방관, 기자 등) ④ 지역주민 ⑤ 기타 _____                                                                                                        |      |       |      |    |
|              | 상세내용 : 직장에서 근무 중 지진 피해를 경험                                                                                                                                    |      |       |      |    |

- ① 재난 유형은 지진, 풍수해 등 자연 현상으로 인해 발생하는 자연재난인 경우 또는 국가나 지방자치단체 차원의 대처가 필요한 인명 또는 재산의 피해, 국가 기반 체계의 마비, 감염병 등으로 발생하는 사회재난인 경우를 구분하여 해당 난에 체크

\* 기타 사고의 경우 재난 내용을 상세히 작성

- ② 발생일시, 발생지역, 발생장소를 재난 발생 사실 관계에 입각해 작성
- ③ 시기단계는 재난 발생 일로부터 1개월 이내인 경우 ‘급성기’, 3개월 이내인 경우 ‘아급성기’, 3개월 이후인 경우 ‘만성기’에 체크
- ④ 경험자 구분은 하기<표4>를 참고하여 작성
- 중복 체크 가능하며, 재난 경험 관련 추가 사항을 상세내용에 기입.
  - 1차 재난 경험자는 ‘본인’, 2차 재난 경험자는 ‘가족·가까운 지인’, 3차 재난 경험자는 ‘관련 종사자(소방관, 기자 등)’, 4차 재난 경험자는 ‘지역주민’, 5차 재난경험자는 ‘기타’에 체크

[표 5] 재난 피해 수준에 따른 재난 경험자 구분

| 피해구분 | 재난 경험자                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1차   | 재난으로 인해 직접적으로 충격이나 손상을 받은 사람                                                                    |
| 2차   | 1차 피해자의 가족이나 친인척, 가까운 지인 중에서 1차 피해자가 사망한 경우 2차 피해자는 중요한 심리적 지원 대상이 됨                            |
| 3차   | 재난 상황에서 참여하였던 재난 관리자들로 구조, 복구 작업에 참여한 소방관, 경찰관, 의사, 간호사, 사회복지사, 임상심리사, 정신건강 관련 종사자, 응급요원, 성직자 등 |
| 4차   | 재난의 1차 피해자를 제외하고 재난이 일어난 지역사회에 거주하는 주민                                                          |
| 5차   | 매스컴이나 대중매체를 통하여 간접적인 심리적 스트레스를 겪는 사람 등                                                          |

## - 필요 평가 영역

[표 6] 필요평가 영역 작성 예시

| 필요<br>평가 | 질 문 (본인과 가족구성원을 모두 포함)                               |          | 긴급                                  | 중요하지만<br>긴급하지<br>않음                 | 중요하지<br>않음                          |
|----------|------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|          | 신체적 건강 : 신체 건강에 대한 걱정이 있나요?                          |          | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|          | 정서적 문제 : 정서적으로 대처하고 있는 것에 대한 걱정이<br>있나요?             |          | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|          | 안전 : 현재 또는 미래의 안전에 대한 걱정이 있나요?                       |          | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|          | 기본필수품 : 일상생활의 기본 필수품 충족에 대한 걱정이 있<br>나요?             |          | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|          | 물질 사용/남용 : 음주, 마약, 처방전 사용에 대한 걱정이 있<br>나요?           |          | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
|          | 역할 기능 : 가정, 직장, 학교에서의 역할을 잘 해내고 있는지에 대한 걱정<br>이 있나요? |          | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|          | 대인관계 : 사람들과 어울려 지내는 것에 대한 걱정이 있나<br>요?               |          | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|          | 기 타                                                  | 아버지병 간호) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |

- ① 필요평가 영역은 재난 경험자의 현재 요구 사항 및 문제점을 파악하기 위한 선별 문항으로 각각의 문제 영역에 대해 문제의 심각도를 평가
- ② 재난 경험자가 자신의 필요 사항을 명확히 표현하는 데 어려움이 있다면 직접적인 부가 질문을 통해 확인
  - 기타에는 위 항목에 해당되지 않는 현재 요구 사항 및 문제점을 기재

## - 반응 영역

[표 7] 반응 영역 작성 예시

| 반<br>응 | 정신행동                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 정서적                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 신체적                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 인지적                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> 극도의 혼미<br><input type="checkbox"/> 자해<br><input checked="" type="checkbox"/> 폭력적 / 충동적<br><input type="checkbox"/> 고립<br><input checked="" type="checkbox"/> 경계 / 의심<br><input type="checkbox"/> 회피/부인<br>술을 이전보다 더 마심<br><input type="checkbox"/> 담배가 늘었음<br><input type="checkbox"/> 약물 사용이 늘었음 | <input type="checkbox"/> 슬픔 <input type="checkbox"/> 죄책감<br><input checked="" type="checkbox"/> 두려움 <input type="checkbox"/> 수치심<br><input type="checkbox"/> 무기력 <input type="checkbox"/> 분노<br><input type="checkbox"/> 절망 <input type="checkbox"/> 비참함<br><input checked="" type="checkbox"/> 불안 <input type="checkbox"/> 우울 | <input checked="" type="checkbox"/> 통증(허리)<br><input checked="" type="checkbox"/> 가슴이 답답함<br><input type="checkbox"/> 식욕증가/저하<br><input checked="" type="checkbox"/> 불면 <input checked="" type="checkbox"/> 긴장<br><input type="checkbox"/> 메스꺼움 <input type="checkbox"/> 피로<br><input type="checkbox"/> 과호흡 <input type="checkbox"/> 소화불량 | <input type="checkbox"/> 자살사고 <input type="checkbox"/> 판단력 저하<br><input checked="" type="checkbox"/> 악몽 <input checked="" type="checkbox"/> 집중력 저하<br><input type="checkbox"/> 기억력 저하<br><input checked="" type="checkbox"/> 자꾸 떠오르는 끔찍한 장면의 이미지<br><input type="checkbox"/> 중요한 사람의 죽음을 받아들이지 못함 |

- ① 반응 영역은 재난 경험 이후 재난 경험자가 경험할 수 있는 인지적·정서적·행동적·신체적 반응들을 평가 해 볼 수 있도록 구성된 체크리스트
- ② 재난 경험자가 자신의 반응을 명확히 표현하는 데 어려움이 있을 경우 비언어적 지표, 언어적 지표, 주변 사람들의 보고 등을 활용하여 체크

[표 8] 비언어적·언어적 단서와 상응하는 정동반응

|            | 분노                                                                     | 슬픔                                                               | 불안                                                                                   |
|------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 몸짓 또는 얼굴표정 | - 꺾다문 입술<br>- 고개를 바짝 드는 것<br>- 결눈질<br>- 주먹을 쥐었다 폈다 함<br>- 제스처를 사용하지 않음 | - 입술이 떨림<br>- 입술을 깨무는 것<br>- 고개를 떨어뜨리는 것<br>- 공허한 응시, 눈 맞춤이 없는 것 | - 두리번 거림<br>- 시선고정, 눈을 동그랗게 뜨는 것, 시선이 흔들림<br>- 양손을 쥐어짜는 것<br>- 팔짱 끼는 것<br>- 다리를 떠는 것 |
| 생리적 단서     | - 붉으락푸르락한 안색<br>- 동공 수축<br>- 경동맥이 뛰거나 팽창                               | - 눈물이 그렇그렇한 눈                                                    | - 창백한 안색<br>- 동공 팽창<br>- 축축하거나 차가운 손<br>- 땀이난 손바닥                                    |
| 언어적 지표     | 큰 소리로 쉬지 않고 빠르게 말함                                                     | 말의 속도를 느리게 하여 조용히 이야기 함                                          | 길게 머뭇거림 없이 높은 음조로 말하고, 말의 속도가 점차 빨라지는 경향                                             |

## - 지지체계 및 치료력 영역

[표 9] 지지체계 및 치료력 작성 예시

|      |                                        |     |     |                                                                            |
|------|----------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------|
| 지지체계 | 본인에게 도움을 줄 수 있는 사람이 있습니까?<br>■ 예 □ 아니오 |     | 치료력 | <input type="checkbox"/> 신체적 치료 <input checked="" type="checkbox"/> 정신과 치료 |
|      | 관계: 아내                                 | 연락처 |     | 상세내용 : 2015년 공황장애로 3개월간 입원 치료 받은                                           |

① 지지체계 영역은 현재 도움을 줄 수 있는 가족, 친구, 기관 등이 있는지 파악하여 기재

② 치료력은 정신과적 치료력과 신체적 치료력을 구분하여 기록

## - 상담내용 영역

[표 10] 상담 내용 작성 예시

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|
| 상담 내용 | <p>과거 심리적 외상 경험<br/>초등학교때 어머니가 가축했다 1년 만에 돌아오신, 당시 어머니가 영원히 돌아오시지 않을까봐 너무 두렵고 무서웠음.</p> <p>현재 생활상의 스트레스<br/>10년째 치매 투병 중인 아버지 병간호에 따른 스트레스, 경제적 부담, 아내와의 갈등<br/>지지체계의 취약성</p> <p>주 호소<br/>하루에도 몇 번 씩 지진경험이 떠오름.<br/>그럴 때마다 숨이 막히고, 심장이 마구 뛰.<br/>지진 관련 악몽으로 한번 잠이 깨면 잠에 들지 못함.<br/>항상 주위를 경계</p> <p>관찰된 태도<br/>40대 초반의 남성 재난 경험자는 마른 체격으로 안색이 창백한 편이었음.<br/>면담 시 종종 주위를 두리번 거리곤 했고 눈맞춤 또한 원활하지 못한 편이었음.<br/>대개 작은 목소리로 빠르게 말하는 양상이었으나 외상 관련 면담 시,<br/>겁에 질린 표정을 지으며 혼분된 어조로 말하기도 했고, 숨 가빠 하는 모습을 보이기도 했음.<br/>간혹 상담자의 질문을 기억하지 못해 다시 질문 하기도 하였음. 전반적으로 협조적으로 면담에 임했음.<br/>재난 경험자 보고<br/>사건 경험 후 예전과 달리 폭격적이고 충동적 행동 양상 나타나곤 한다고 함<br/>아내와 아버지 문제로 다툰 때, 유리병이나 화분을 집어 던지기도 했다고 보고.<br/>상담이 필요한 다른 가족<br/>아내 (지진피해 경험)</p> | VAS 척도 | 9 점 |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |     |

① 상담 내용 영역은 긴박한 재난 현장의 특성 상, 모든 정보가 수집될 때까지 기다리는 것이 불가능할 수 있으므로 재난 경험자의 반응과 상황의 심각성에 따라 정보를 취사선택하여 수집

· 특히, 과거 심리적 외상 경험, 현재 생활상의 스트레스, 지지체계 취약성 등 고위험군 선별을 위한 위험 요인 관련 보고가 있을 경우,

### 각 영역에 기재

- ② 주호소는 재난 경험자가 호소하는 주된 증상들을 기재
- ③ 관찰된 태도는 상담자가 초기 평가 중 관찰한 재난 경험자의 표정, 말투, 시선 접촉, 행동특징 등을 구체적으로 기술
- ④ 재난 경험자 보고는 위 상담 항목 외 재난 경험자가 보고한 내용을 기재
- ⑤ 상담이 필요한 다른 가족은 외상 사건 이후 심리적 어려움을 호소하는 가족을 기재하고 간단한 사유를 적도록 함.
- ⑥ VAS(Visual Analogue Scale)척도는 재난 경험자가 주관적으로 느끼는 고통의 정도를 1~10점 범위에서 스스로 평정하게 한 후 기록함. <표6> 참조

[표 11] VAS척도

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 0점    | 심리적 고통 없음                       |
| 1~2점  | 약간의 심리적 고통이 있으나, 일상생활에 무리 없음    |
| 3~6점  | 심리적 고통이 집중을 어렵게 하거나, 정상적 활동을 방해 |
| 7~8점  | 심리적 고통이 상당하여, 활동에 제약            |
| 9~10점 | 표현할 수 있는 최대한의 심리적 고통            |

### - 선별 영역

[표 12] 선별 영역 작성 예시

| 선<br><br>별 | 내<br>용 | 척 도             | 정상                                  | 경도~<br>중등도 | 고도       | 위험요인                         | 있음   | 없음 | 모름 |
|------------|--------|-----------------|-------------------------------------|------------|----------|------------------------------|------|----|----|
|            |        | P4              |                                     | 0          |          | 정신과적 과거력                     | 0    |    |    |
|            |        | PC-PTSD         |                                     |            | 0        | 과거 외상 경험                     | 0    |    |    |
|            |        | PHQ-9           |                                     | 0          |          | 현재 생활상의<br>스트레스              | 0    |    |    |
|            |        | GAD-7           |                                     |            | 0        | 지지체계의 취약성                    |      | 0  |    |
|            |        | PHQ-15          |                                     |            | 0        | 합 계                          | 3 개  |    |    |
|            | 결<br>과 | 정상군             |                                     |            | 관심군      |                              | 고위험군 |    |    |
|            |        |                 |                                     |            |          |                              | 0    |    |    |
| 기 준        |        | 고위험군-<br>관 심 군- | P4 ‘고도’ (다른조건무관)<br>1개 척도라도 ‘경도’ 이상 |            | or<br>or | 3개 척도 이상 ‘고도’<br>위험요인이 2개 이상 |      |    |    |

- ① 선별 내용 중 척도 항목은 각 척도별 합산된 점수를 <표14>를 참조하여 정상, 경도, 중등도, 고도중 하나에 체크

| 평가항목  |                       | 정상              | 경도-중등도            | 고도                |
|-------|-----------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| 스트레스  | 외상후 스트레스 증상 (PC-PTSD) | 0-1점            | 2점                | ≥3점               |
| 정서    | 우울(PHQ-9)             | 1-4점            | 5-9점              | ≥10점              |
|       | 불안(GAD-7)             | 1-4점            | 5-14점             | ≥15점              |
|       | 자살(P4)                | 자살 과거력과 자살계획 없음 | 자살 과거력 또는 자살계획 있음 | 자살 가능성 있고 보호요인 없음 |
| 신체 증상 | 신체증상 (PHQ-15)         | 0-4점            | 5-14점             | ≥15점              |

[표 13] 단축형 마음건강검사 선별 점수

- ② 선별 요인 중 위험요인 항목은 초기상담지를 참조하여 해당 요인이 있을 경우 ‘있음’, 없을 경우 ‘없음’, 확인되지 않은 경우 ‘모름’에 체크한 후 ‘있음’의 개수를 합산해 합계에 기재
- ③ 선별 결과는 심리검사 및 위험요인 집계 결과를 <표 14>를 참조하여 정상군, 관심군, 고위험군 중 해당 군에 체크하여 기재

## - 전반적 임상 인상 척도(CGI-S) 영역

[표 14] CGI-S 작성 예시

| CGI-S | 정상단계 | 유지단계    |      | 집중단계     |        | 위기단계 |       |
|-------|------|---------|------|----------|--------|------|-------|
|       | ① 정상 | ② 정상~경도 | ③ 경도 | ④ 경도~중등도 | ✓⑤ 중등도 | ⑥ 심함 | ⑦ 극심함 |

- ① 전반적 임상 인상 척도(CGI-S) 영역은 상담자가 느끼는 재난 경험자의 증상에 대한 심각도를 1~7단계 중에서 선택하여 표기 <표7> 참조

[표 15] CGI-S 척도

|   |        |                                                 |
|---|--------|-------------------------------------------------|
| 1 | 정상     | 지난 일주일간 큰 어려움 없음                                |
| 2 | 정상-경도  | 감지하기 어렵거나 병리적이라고 의심되는 정도                        |
| 3 | 경도     | 경미하지만 분명한 증상이 있으며, 사회적, 직업적으로 기능하는데 어려움을 느끼는 경우 |
| 4 | 경도-중등도 | 약물치료를 고려할만한 명백한 증상이 있으며, 그에 따른 기능손상이 있는 경우      |
| 5 | 중등도    | 직업적, 사회적 기능 손상이 명백하고, 고통감을 느끼는 경우               |
| 6 | 심함     | 증상이 개인의 행동과 기능에 빈번히 영향을 미치며, 누군가의 도움이 필요한 경우    |
| 7 | 극심함    | 증상이 전반적인 일상생활 기능을 방해하며, 입원치료가 필요한 경우            |

## - 상담 결과 및 추후계획 영역

| 상담결과<br>및<br>추후계획 | <input type="checkbox"/> 연계 | <input checked="" type="checkbox"/> 지속 상담                                                                           | <input type="checkbox"/> 접촉 안 됨                                         | 모니터링 동의여부                                                                              | <input type="checkbox"/> 종결                                        |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                   | 기관명 :<br><br>담당자 :          | <input checked="" type="checkbox"/> 내소<br><input type="checkbox"/> 전화<br><input type="checkbox"/> 방문<br>일자 : 7월 22일 | <input type="checkbox"/> 통화연결 안됨<br><br><input type="checkbox"/> 방문시 부재 | <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오<br><br>1개월 :<br>3개월 :<br>6개월 : | <input type="checkbox"/> 안정종결<br><br><input type="checkbox"/> 거부종결 |

- ① 상담 결과 및 추후 계획 영역은 상담에 대한 결과 및 서비스 지원 계획을 기재
- ② '연계'는 소속된 기관에서 제공할 수 없는 타 기관의 서비스가 필요한 경우 기재
- ③ '지속상담'은 재난 현장에서 지속상담이 이뤄지는 경우 또는 초기상담을 담당할 상담 자가 소속된 기관에서 트라우마 회복패키지 참여 하기로 한 경우 기재.
- ④ '접촉 안 됨'은 전화 연결이 안 되거나, 방문 시 부재한 경우 기재
- ⑤ 모니터링 동의 여부'는 상담 종료 후 1개월, 3개월, 6개월 모니터링에 동의한 경우 '예'에 응답하고, 아닌 경우 '아니오'에 체크, F/U 일자도 기재
- ⑥ '종결'은 재난 현장에서 초기상담 후, 추후상담이 필요치 않아 종결한 경우 '안정종결'에 체크하고, 추후상담이 필요하지만 재난 경험자가 거부한 경우 '거부종결'에 체크

## (3) 개입계획

## ○ 개입전략

| 구 분   | 심리교육                                                                                                                    | PFA & 안정화 | 자원연계 | 집중모니터링 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|--------|
| 정 상 군 | ○                                                                                                                       | ○         | △    | -      |
|       | · 재난 후 경험하는 스트레스 반응들에 대하여 심리교육을 진행하여, 현재의 어려움이 당연한 것이며 회복될 수 있음을 안내                                                     |           |      |        |
| 관 심 군 | ○                                                                                                                       | ○         | ○    | △      |
|       | · 약물치료가 필요한 경우 지역사회 의료기관 안내<br>· 재난 경험 이후 발생하는 어려움이 지속되어 ‘안정화’요법을 실시하여도 스스로 조절이 잘 되지 않고 어려움이 지속된다면, 국가트라우마센터 회복 프로그램 연계 |           |      |        |
| 고위험군  | ○                                                                                                                       | ○         | ○    | ○      |
|       | · 집중 관찰 및 필요시 즉각적 전문기관 연계<br>· 심리적, 사회적 지지체계를 찾아 연결하고, 주기적인 모니터링 계획 수립                                                  |           |      |        |

## 6. “재난 정신건강 정보센터” 웹사이트

- 재난과 관련된 정신건강문제, 재난으로 인한 심리적 영향, 회복방안 등에 관한 국민의 눈높이에 맞춘 정보 및 자료 제공
- 지역사회 재난 발생 시 정신건강 회복을 위한 정보 활용 가능



## 7. 재난 정신건강 지원인력 관리시스템(www.disaster-edu.kr)

- 재난 정신건강 인력과 교육 관련 정보를 공유하는 네트워크 기능 실시
- 재난 정신건강 지원인력 양성을 위한 교육 과정(초·중·고급) 안내·온라인 교육 게시 및 교육 이수증 발행

홈페이지 방문을 환영합니다.

# “재난 정신건강 전문인력 교육”

\*\*\*\*\* 교육과정 소개 \*\*\*\*\*

|                         | 초급과정                                                                                             | 중급과정                                                                                                                                            | 고급과정                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 온라인 기초교육                | <ul style="list-style-type: none"> <li>재난의 이해</li> <li>재난현장에서의 윤리</li> <li>소진예방과 자기관리</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>재난의 이해</li> <li>재난현장에서의 윤리</li> <li>소진예방과 자기관리</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>재난의 이해</li> <li>재난현장에서의 윤리</li> <li>소진예방과 자기관리</li> </ul>                                                                         |
| 개인역량 강화 교육              | <ul style="list-style-type: none"> <li>심리적 응급처치(3시간)</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>심리적 응급처치 이론(3시간)</li> <li>심리적 응급처치 실습(3시간)</li> <li>마음건강회복기술훈련(3시간)</li> <li>또는 문제관리 플러스(3시간)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>심리적 응급처치 이론(3시간)</li> <li>심리적 응급처치 실습(3시간)</li> <li>마음건강회복기술훈련(3시간)</li> <li>또는 문제관리 플러스(3시간)</li> <li>트라우마 치료 교육(6시간)</li> </ul> |
| 조직역량 강화교육 (On-line)     | (선택사항)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>의사소통(30분)</li> <li>리더십 및 팀워크(30분)</li> </ul>    | (필수사항)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>의사소통(30분)</li> <li>리더십 및 팀워크(30분)</li> </ul>                                                   | (필수사항)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>의사소통(30분)</li> <li>리더십 및 팀워크(30분)</li> </ul>                                                                            |
| 조직역량 강화교육 실습 (Off-line) |                                                                                                  |                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>재난 대응 팀워크/리더십 워크숍(3시간)</li> </ul>                                                                                                 |



## VI. 관련 서식



## 부록 1

## 개인정보 수집 및 이용 동의서

식별코드 : \_\_\_\_\_

## 재난 정신건강 서비스 이용을 위한 개인정보 수집 및 이용 동의서

국가트라우마센터에서는 재난 정신건강 서비스 제공을 위하여 아래와 같이 개인정보를 수집하여 이용하고자 합니다. 내용을 자세히 읽으신 후 동의 여부를 결정하여 주십시오.

「개인정보」·「민감 정보 및 고유 식별정보」는 '정보의 수집 및 이용목적'을 위한 재난 정신건강 서비스 제공 기간에 한하여 보유 및 이용되며, 서비스 제공을 위하여 수집된 정보는 개인정보 보호법, 의료법, 정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률의 규정에 따라 보유하고 있습니다. 다만, 수집 목적 및 제공받은 목적이 달성된 경우에도 다른 법령 등에 의하여 보유의 필요성이 있는 경우에는 개인정보를 보유할 수 있습니다.

## □ 개인정보 수집·이용 내역

| 수집·이용항목                                                                                                  | 수집·이용 목적                                                                                                                                                                                           | 보유기간      | 보유근거                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>성명</li> <li>성별</li> <li>생년월일</li> <li>연락처</li> <li>거주지</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>재난 경험자의 회복을 위한 <b>정신건강 서비스 제공 및 추후 조사</b>에 필요한 자료</li> <li><b>고지사항 전달</b> 등을 위한 원활한 의사소통 경로로 이용(<b>전화, SMS</b>)</li> <li><b>교육, 연구</b>에 필요한 분석자료</li> </ul> | <b>5년</b> | 『표준 개인정보 보호지침』제60조, [별표 1호] 개인정보파일 보유 기간 책정기준표 |

☞ 위와 같이 개인정보를 수집하는데 동의하십니까?

동의 ☐ 미동의 ☐

☞ 위와 같이 개인정보를 이용하는데 동의하십니까?

동의 ☐ 미동의 ☐

## □ 민감 정보 수집·이용 내역

| 수집·이용항목                                                        | 수집·이용 목적                                                                                               | 보유기간      | 보유근거                                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
| <b>재난 경험으로 인한 심리적·신체적 증상, 병력 및 서비스 제공자가 필요하다고 판단되는 개인 건강정보</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>재난 경험자의 회복을 위한 <b>정신건강 서비스 제공 및 조사, 연구</b> 등에 필요한 자료</li> </ul> | <b>5년</b> | 『표준 개인정보 보호지침』제60조, [별표 1호] 개인정보파일 보유 기간 책정기준표 |

☞ 위와 같이 민감 정보를 수집하는데 동의하십니까? 동의 ☐ 미동의 ☐☞ 위와 같이 민감 정보를 이용하는데 동의하십니까? 동의 ☐ 미동의 ☐

## □ 개인정보 및 민감정보 제3자 제공 내역

| 제공받는 기관                     | 제공목적                                 | 제공하는 항목                              | 보유기간      |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| <b>재난 상무지원 관련 기관 및 의료기관</b> | <b>재난 경험자의 회복에 필요한 기관 또는 치료기관 연계</b> | 성명, 성별, 생년월일, 연락처, 거주지, 재난 경험관련 건강정보 | <b>5년</b> |

☞ 위와 같이 개인정보 및 민감정보를 제3자에 제공하는데 동의하십니까? 동의 ☐ 미동의 ☐

## □ 동의 거부에 따른 안내

※수집·이용하는 개인정보 및 민감정보는 목적 이외의 용도로 이용되지 않습니다. 귀하께서는 개인정보 제공 및 이용에 거부할 권리가 있으며, 이 경우 국가트라우마센터에서 제공하는 재난 정신건강 서비스 이용에 제한을 받으실 수 있습니다.

20    년

월    일

본    인 : \_\_\_\_\_(서명)

법정대리인 : \_\_\_\_\_(서명)



## 부록 3

## 초기상담지

## 《 초 기 상 담 지 》

식별코드

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 상담일자    | 20 . . .                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 상 담 자 | <input type="checkbox"/> 전문의 <input type="checkbox"/> 전문요원 <input type="checkbox"/> 기타 ( )                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 성명 :                     |
| 상담시간    | ~                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 상담형태  | <input type="checkbox"/> 전화 <input type="checkbox"/> 내소 <input type="checkbox"/> 방문( )                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 이름(성별)  | (남 / 여)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 생년월일  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 연 락 처                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 의료보장    | <input type="checkbox"/> 건강보험 <input type="checkbox"/> 차상위 <input type="checkbox"/> 급여1종 <input type="checkbox"/> 급여2종 <input type="checkbox"/> 기타( )                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 거 주 지                    |
| 상담경로    | <input type="checkbox"/> 본인 (인터넷, 대중매체, 광고, 책자, 소식지) <input type="checkbox"/> 병의원 <input type="checkbox"/> 지인<br><input type="checkbox"/> 유관기관 (복지관, 정신건강복지센터) <input type="checkbox"/> 행정기관 (보건소, 소방서, 경찰서)<br><input type="checkbox"/> 기타                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 재난유형    | ① 사회재난 : <input type="checkbox"/> 화재 <input type="checkbox"/> 교통사고 <input type="checkbox"/> 붕괴 <input type="checkbox"/> 감염병 <input type="checkbox"/> 기타 _____<br>② 자연재난 : <input type="checkbox"/> 지진 <input type="checkbox"/> 풍수해 <input type="checkbox"/> 기타 _____ ③ 기타 사고 _____<br>상세내용 : 예) 재난피해, 세월호, 포항지진      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 발생일시    | 발생지역                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 발생장소                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 시기단계    | <input type="checkbox"/> 급성기 (3개월 이내) <input type="checkbox"/> 아급성기 (3개월 이내) <input type="checkbox"/> 만성기 (3개월 이후)                                                                                                                                                                                                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 경험자구분   | ① 본인 ② 가족·가까운 지인 ③ 관련종사자 (소방관, 기자 등) ④ 지역주민 ⑤ 기타 _____<br>상세내용 : 예) 배우자 사망, 자녀 실종 등                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 필 요 평 가 | 질 문 (본인과 가족구성원을 모두 포함)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 긴급                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 중요하지만<br>긴급하지 않음                                                                                                                                                                                                                                                       | 중요하지<br>없음               |
|         | 신체적 건강 : 신체 건강에 대한 걱정이 있나요?                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
|         | 정서적 문제 : 정서적으로 대처하고 있는 것에 대한 걱정이 있나요?                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
|         | 안전 : 현재 또는 미래의 안전에 대한 걱정이 있나요?                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
|         | 기본필수품 : 일상생활의 기본 필수품 충족에 대한 걱정이 있나요?                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
|         | 물질 사용/남용 : 음주, 마약, 처방전 사용에 대한 걱정이 있나요?                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
|         | 역할 기능 : 가정 직장 학교에서의 역할을 잘 해내고 있는지에 대한 걱정이 있나요?                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
|         | 대인관계 : 사람들과 어울려 지내는 것에 대한 걱정이 있나요?                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
| 기 타     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 반 응     | 정신행동                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 정서적                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 신체적                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 인지적                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
|         | <input type="checkbox"/> 극도의 흥미 <input type="checkbox"/> 자해<br><input type="checkbox"/> 폭력적 / 충동적 <input type="checkbox"/> 고립<br><input type="checkbox"/> 경계 / 의심 <input type="checkbox"/> 회피/부인<br><input type="checkbox"/> 술을 이전보다 더 마심<br><input type="checkbox"/> 담배가 늘었음<br><input type="checkbox"/> 약물 사용이 늘었음 |       | <input type="checkbox"/> 슬픔 <input type="checkbox"/> 죄책감<br><input type="checkbox"/> 두려움 <input type="checkbox"/> 수치심<br><input type="checkbox"/> 무기력 <input type="checkbox"/> 분노<br><input type="checkbox"/> 절망 <input type="checkbox"/> 비참함<br><input type="checkbox"/> 불안 <input type="checkbox"/> 우울 | <input type="checkbox"/> 통증( )<br><input type="checkbox"/> 가슴이 답답함<br><input type="checkbox"/> 식욕증가/저하<br><input type="checkbox"/> 불면 <input type="checkbox"/> 긴장<br><input type="checkbox"/> 메스꺼움 <input type="checkbox"/> 피로<br><input type="checkbox"/> 과로함 <input type="checkbox"/> 소화불량 | <input type="checkbox"/> 자살사고 <input type="checkbox"/> 판단력 저하<br><input type="checkbox"/> 악몽 <input type="checkbox"/> 집중력 저하<br><input type="checkbox"/> 기억력 저하<br><input type="checkbox"/> 자꾸 떠오르는 끔찍한<br>장면의 이미지<br><input type="checkbox"/> 중요한 사람의 죽음을<br>받아들이지 못함 |                          |
| 지지체계    | 본인에게 도움을 줄 수 있는 사람이 있습니까? <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니요                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 치료력                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> 신체적 치료 <input type="checkbox"/> 정신과 치료                                                                                                                                                                                                        |                          |
|         | 관계 가족 친구 의사 유관기관<br>(여기 기록이 있을 경우 따로 기록)                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 상세내용 :                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |

|                  |              |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|------------------|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|----------------------------------------------------------------|------|
| 상담내용             | 과거 심리적 외상 경험 |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | 현재 생활상의 스트레스 |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | 지지체계의 취약성    |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | 주 호소         |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | 관찰된 태도       |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | 대상자 보고       |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
| 상담이 필요한 다른 가족    |              |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
| 선별 내용            | 척도           | 정상         | 경도~중등도                                                                                    | 고도       | 위험요인                                                                 | 있음          | 없음                                                                                                                                             | 모름   |     |                                                                |      |
|                  | P4(자살)       |            |                                                                                           |          | 정신과적 과거력                                                             |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | PC-PTSD      |            |                                                                                           |          | 과거 외상 경험                                                             |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | PHQ-9        |            |                                                                                           |          | 현재 생활상의 스트레스                                                         |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | GAD-7        |            |                                                                                           |          | 지지체계의 취약성                                                            |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | PHQ-15       |            |                                                                                           |          | 합계                                                                   | _____개      |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
| 선별 결과            | 정상군          |            |                                                                                           | 관심군      |                                                                      |             | 고위험군                                                                                                                                           |      |     |                                                                |      |
|                  |              |            |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | 기준           | 고위험군       | P4 '고도' (다른 조건 무관) 또는 3개 척도 이상에서 '고도'                                                     |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  |              | 관심군        | 1개 척도 이상에서 '경도' 또는 위험요인 합계 2개 이상                                                          |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
|                  | 정상군          | 모든 척도에서 정상 |                                                                                           |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
| 주관적<br>고통정도 (AQ) | (0)          | (1)        | (2)                                                                                       | (3)      | (4)                                                                  | (5)         | (6)                                                                                                                                            | (7)  | (8) | (9)                                                            | (10) |
|                  | 심리적 고통이 없음   |            |                                                                                           |          |                                                                      | 심리적 고통이 극심함 |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |
| CGI-S            | 정상단계         | 유지단계       |                                                                                           |          | 집중단계                                                                 |             |                                                                                                                                                | 위기단계 |     |                                                                |      |
|                  | ① 정상         | ② 정상-경도    | ③ 경도                                                                                      | ④ 경도-중등도 | ⑤ 중등도                                                                | ⑥ 심함        | ⑦ 극심함                                                                                                                                          |      |     |                                                                |      |
| 상담결과<br>및 추후계획   | 연계           |            | 지속 상담                                                                                     |          | 접촉 안 됨                                                               |             | 모니터링 동의여부                                                                                                                                      |      |     | 중결                                                             |      |
|                  | 기관명 :        |            | <input type="checkbox"/> 내소<br><input type="checkbox"/> 전화<br><input type="checkbox"/> 방문 |          | <input type="checkbox"/> 통화연결 안됨<br><input type="checkbox"/> 방문 시 부재 |             | <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오<br>1개월: _____년 _____월 _____일<br>3개월: _____년 _____월 _____일<br>6개월: _____년 _____월 _____일 |      |     | <input type="checkbox"/> 안정중결<br><input type="checkbox"/> 거부중결 |      |
|                  | 담당자 :        |            | 일자: _____년 _____월 _____일                                                                  |          |                                                                      |             |                                                                                                                                                |      |     |                                                                |      |

## 부록 4

## 단축형 마음건강 검사지



# 단축형 마음건강 검사지

|      |                      |
|------|----------------------|
| 식별코드 |                      |
| 작성일  | _____년 _____월 _____일 |
| 검사자명 |                      |

| 1. 스트레스                                                                                  |                                                                        |     |   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|---|--|
| 외상 후 스트레스: PC-PTSD                                                                       |                                                                        |     |   |  |
| ※ 살면서 두려웠던 경험, 끔찍했던 경험, 힘들었던 경험, 그 어떤 것이라도 있다면, 그것 때문에 <b>지난 한 달 동안</b> 다음을 경험한 적이 있습니까? |                                                                        | 아니오 | 예 |  |
| 1                                                                                        | 그 경험에 관한 악몽을 꾸거나, 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있었다.                       | 0   | 1 |  |
| 2                                                                                        | 그 경험에 대해 생각하지 않으려고 애쓰거나, 그 경험을 떠오르게 하는 상황을 피하기 위해 특별히 노력하였다.           | 0   | 1 |  |
| 3                                                                                        | 늘 주변을 살피고 경계하거나, 쉽게 놀라게 되었다.                                           | 0   | 1 |  |
| 4                                                                                        | 다른 사람, 일상 활동, 또는 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 없어지거나, 그것에 대해 멀어진 느낌이 들었다.          | 0   | 1 |  |
| 5                                                                                        | 그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 죄책감을 느끼거나, 자기 자신이나 다른 사람에 대한 원망을 멈출 수가 없었다. | 0   | 1 |  |

| 2. 신체증상                                          |                            |                  |           |            |
|--------------------------------------------------|----------------------------|------------------|-----------|------------|
| 신체증상: PHQ-15                                     |                            |                  |           |            |
| ※ <b>지난 한 달 동안</b> , 다음 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까? |                            | 전혀<br>시달리지<br>않음 | 약간<br>시달림 | 대단히<br>시달림 |
| 1                                                | 위통                         | 0                | 1         | 2          |
| 2                                                | 허리 통증                      | 0                | 1         | 2          |
| 3                                                | 팔, 다리, 관절(무릎, 고관절 등)의 통증   | 0                | 1         | 2          |
| 4                                                | 생리기간 동안 생리통 등의 문제 [여성만 해당] | 0                | 1         | 2          |
| 5                                                | 두통                         | 0                | 1         | 2          |
| 6                                                | 가슴 통증, 흉통                  | 0                | 1         | 2          |
| 7                                                | 어지러움                       | 0                | 1         | 2          |
| 8                                                | 기절할 것 같음                   | 0                | 1         | 2          |
| 9                                                | 심장이 빨리 뛸                   | 0                | 1         | 2          |
| 10                                               | 숨이 참                       | 0                | 1         | 2          |
| 11                                               | 성교 중 통증 등의 문제              | 0                | 1         | 2          |
| 12                                               | 변비, 묽은 변이나 설사              | 0                | 1         | 2          |
| 13                                               | 메스꺼움, 방귀, 소화불량             | 0                | 1         | 2          |
| 14                                               | 피로감, 기운 없음                 | 0                | 1         | 2          |
| 15                                               | 수면의 어려움                    | 0                | 1         | 2          |

## 3. 정서

우울: PHQ-9

| ※ <u>지난 2주일</u> 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까? |                                                                            | 전혀 방해<br>받지<br>않았다 | 며칠 동안<br>방해<br>받았다 | 7일 이상<br>방해<br>받았다 | 거의 매일<br>방해<br>받았다 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1                                                     | 일 또는 여가 활동을 하는 데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함                                           | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 2                                                     | 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음                                                   | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 3                                                     | 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠                                      | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 4                                                     | 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음                                                       | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 5                                                     | 입맛이 없거나 과식을 함                                                              | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 6                                                     | 자신을 부정적으로 봄 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴                             | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 7                                                     | 신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움                                       | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 8                                                     | 다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함. 또는 반대로 평소보다 많이 움직여서, 너무 안절부절 못하거나 들떠 있음 | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |
| 9                                                     | 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함                              | 0                  | 1                  | 2                  | 3                  |

만일 당신이 위의 문제 중 하나 이상 “예” 라고 응답하셨으면, 이러한 문제들로 인해서 당신은 일을 하거나 가정일을 돌보거나 다른 사람과 어울리는 것이 얼마나 어려웠습니까?

- ① 전혀 어렵지 않았다      ② 약간 어려웠다      ③ 많이 어려웠다      ④ 매우 많이 어려웠다

불안: GAD-7

| ※ <u>지난 2주</u> 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까? |                           | 전혀 방해<br>받지<br>않았다 | 며칠 동안<br>방해<br>받았다 | 2주 중<br>절반 이상<br>방해<br>받았다 | 거의 매일<br>방해<br>받았다 |
|------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| 1                                                    | 초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다    | 0                  | 1                  | 2                          | 3                  |
| 2                                                    | 걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다    | 0                  | 1                  | 2                          | 3                  |
| 3                                                    | 여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다 | 0                  | 1                  | 2                          | 3                  |
| 4                                                    | 편하게 있기가 어렵다               | 0                  | 1                  | 2                          | 3                  |
| 5                                                    | 너무 안절부절못해서 가만히 있기가 힘들다    | 0                  | 1                  | 2                          | 3                  |
| 6                                                    | 쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다    | 0                  | 1                  | 2                          | 3                  |
| 7                                                    | 마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다 | 0                  | 1                  | 2                          | 3                  |

| 자살: P4                                                                |                                                                                                                         |                                    |                                    |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ※ 당신 자신을 정말 해치겠다는 생각을 했던 적이 있습니까?                                     |                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> 있다        | <input type="checkbox"/> 없다        |                                    |
| '있다'에 체크한 경우만 아래 문항(1번~4-1번까지)에 답변하세요.<br>'없다'에 체크한 분은 답변하지 않으셔도 됩니다. |                                                                                                                         |                                    |                                    |                                    |
| 1                                                                     | <b>이전에</b> 당신 자신을 위험에 빠뜨리는 <b>행동</b> 을 한 적이 있습니까?                                                                       | <input type="checkbox"/> 있다        | <input type="checkbox"/> 없다        |                                    |
| 2                                                                     | 당신 자신을 정말 해칠 <b>방법</b> 에 대해 <b>지금도 생각</b> 을 하고 있습니까?                                                                    | <input type="checkbox"/> 있다        | <input type="checkbox"/> 없다        |                                    |
| 2-1                                                                   | 있다면, 어떤 식으로? _____                                                                                                      |                                    |                                    |                                    |
| 3                                                                     | 생각하는 것과 생각을 행동에 옮기는 것은 큰 차이가 있습니다.<br><b>앞으로 한 달 내 어느 때라도</b> 당시 자신을 해치거나 당신의 삶을<br>끝내겠다는 그 생각을 <b>행동</b> 으로 옮길 것 같습니까? | <input type="checkbox"/> 전혀<br>아니다 | <input type="checkbox"/> 약간<br>그렇다 | <input type="checkbox"/> 매우<br>그렇다 |
| 4                                                                     | 당신 자신을 해치려는 당신의 행동을 <b>멈추게 하거나 하지 못하게 막는</b><br><b>것이</b> 있습니까?                                                         | <input type="checkbox"/> 있다        |                                    | <input type="checkbox"/> 없다        |
| 4-1                                                                   | 있다면, 무엇입니까? _____                                                                                                       |                                    |                                    |                                    |

**부록 5****단축형 마음건강 검사지 채점기준 및 위험요인 선별내용****○ 단축형 마음건강 검사지 채점기준**

| 평가항목  |                       | 정상              | 경도-중등도            | 고도                |
|-------|-----------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| 스트레스  | 외상후 스트레스 증상 (PC-PTSD) | 0-1점            | 2점                | ≥3점               |
| 정서    | 우울(PHQ-9)             | 1-4점            | 5-9점              | ≥10점              |
|       | 불안(GAD-7)             | 1-4점            | 5-14점             | ≥15점              |
|       | 자살(P4)                | 자살 과거력과 자살계획 없음 | 자살 과거력 또는 자살계획 있음 | 자살 가능성 있고 보호요인 없음 |
| 신체 증상 | 신체증상 (PHQ-15)         | 0-4점            | 5-14점             | ≥15점              |

**○ 위험요인 선별 내용**

| 구분           | 평가 항목                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 정신과적 과거력     | 과거 정신과적 치료력을 묻고, 병원명과 진단명 등을 파악                                          |
| 과거 외상 경험     | 과거 재난 및 개인 외상경험 유무를 확인<br>ex) “초등학교 때 어머니가 가출했다 1년 만에 돌아왔어요.”            |
| 지지체계의 취약성    | 재난 경험자가 도움 받을 수 있는 지지체계를 파악<br>(물적, 심리적, 사회적, 영적 등)                      |
| 현재 생활상의 스트레스 | 재난 경험으로 인해 발생한 현재 생활상의 어려움을 파악<br>ex) “당장 재물이 없고, 현실적인 막막함에 아내랑 갈등이 생겨요” |

**○ 대상자 선별기준**

| 구분   | 선별 기준                                                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 고위험군 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 조건과 무관하게 자살척도(P4)가 ‘고도’ 로 나온 경우</li> <li>• 3개 척도 이상 ‘고도’ 로 나온 경우</li> </ul> |
| 관심군  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1개 척도라도 ‘경도’ 이상 나온 경우</li> <li>• 위험요인이 2개 이상인 경우</li> </ul>                    |
| 정상군  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 척도가 정상인 경우</li> </ul>                                                       |

## 부록 6

## 경과기록지

| < 경 과 기 록 지 >     |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                                  | 식별<br>코드                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 일시                |                                                                                                                                                                                                                                 | 시간       | ~                                                                                                                                | 유형                       | <input type="checkbox"/> 전화 <input type="checkbox"/> 내소 <input type="checkbox"/> 방문( ) <input type="checkbox"/> 미접촉<br><input type="checkbox"/> 간접상담 ( 가족, 지인, 의료진 등 ) |                                                                                                                     |
| 대상자               | (남 / 여)                                                                                                                                                                                                                         | 생년<br>월일 |                                                                                                                                  | 상담자                      | <input type="checkbox"/> 전문의 <input type="checkbox"/> 전문요원<br><input type="checkbox"/> 기타 ( ) 성명 :                                                                     |                                                                                                                     |
| 구분                | <input type="checkbox"/> 지속상담 <input type="checkbox"/> 마음건강검사 <input type="checkbox"/> 마음프로그램 <input type="checkbox"/> 허그프로그램<br><input type="checkbox"/> 단축형마음건강검사 <input type="checkbox"/> 마음플러스프로그램                          |          |                                                                                                                                  |                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
| 상담<br>내용          |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                                  |                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
| VAS               | <div> <div>(0)</div> <div>(1)</div> <div>(2)</div> <div>(3)</div> <div>(4)</div> <div>(5)</div> <div>(6)</div> <div>(7)</div> <div>(8)</div> <div>(9)</div> <div>(10)</div> </div> <div>심리적 고통이 없음</div> <div>심리적 고통이 극심함</div> |          |                                                                                                                                  |                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
| CGI-S             | 정상단계                                                                                                                                                                                                                            | 유지단계     |                                                                                                                                  | 집중단계                     |                                                                                                                                                                        | 위기단계                                                                                                                |
|                   | ① 정상                                                                                                                                                                                                                            | ② 정상~경도  | ③ 경도                                                                                                                             | ④ 경도~중등도                 | ⑤ 중등도                                                                                                                                                                  | ⑥ 심함 ⑦ 극심함                                                                                                          |
| 상담결과<br>및<br>추후계획 | 지속 상담                                                                                                                                                                                                                           |          | 종결                                                                                                                               | 연계                       |                                                                                                                                                                        | 모니터링 동의여부                                                                                                           |
|                   | <input type="checkbox"/> 내소 <input type="checkbox"/> 방문 <input type="checkbox"/> 전화<br>일자:                                                                                                                                      |          | <input type="checkbox"/> 연계종결<br><input type="checkbox"/> 안정종결<br><input type="checkbox"/> 거부종결<br><input type="checkbox"/> 연락안됨 | 기관명: _____<br>담당자: _____ |                                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오<br>1개월:   년   월   일<br>3개월:   년   월   일<br>6개월:   년   월   일 |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                                  |                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
| 비고                |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                                  |                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 문 의 처    |                              |
| 국가트라우마센터 | TEL : (02) 2204 - 1435, 1438 |