
 보건복지부	<h1 style="text-align: center;">보 도 참 고 자 료</h1>			
 국립정신건강센터 국가트라우마센터				
배 포 일	2020. 5. 21. / (총 10매)			
중앙사고수습본부 심리지원1팀	팀 장	홍 정 익	전 화	044-202-2860
	담 당 자	구 재 관		044-202-2867
코로나19 통합심리지원단 (국립정신건강센터 국가트라우마센터)	부 장	심 민 영		02-2204-0115
	담 당 자	서 정 현		02-2204-1431

코로나19 생활 속 거리 두기, 마음건강도 함께 챙기세요!

- 코로나19 심리지원으로 확진자 및 확진자 가족의 정신건강상태 상당 정도 호전되었으나 여전히 심리적 불안 호소
- 코로나19 장기화에 따라 「생활 속 거리 두기와 함께하는 마음건강 지침」 제작·배포
- 중앙사고수습본부에 심리지원반을 설치하고 정신의학, 심리학 등 관련 전문가 단체, 관계부처와 협력하여 일반 상담부터 전문진료까지 단계적 심리지원체계 구축 추진

A씨는 코로나19 확진을 받고 치료를 받은 지 3주가 넘어가자 심한 스트레스를 느껴 국가트라우마센터 핫라인으로 상담을 요청하였다. A씨는 반복되는 양성판정으로 질병이 낫지 않을 것 같다는 불안과 장기간의 격리생활로 인한 답답함, 우울감을 호소하였다. 상담을 통해 A씨는 자신이 겪고 있는 감정이 많은 사람들이 경험하는 정상적인 반응이라는 사실을 알고 안도하였으며 불안과 신체적인 긴장을 이완시키는 안정화 기법을 교육받고 꾸준히 연습하였다. 또한 상담자와 함께 격리공간에서 할 수 있는 활동을 계획하고 하나씩 실천하면서 조절감을 되찾고 안정적인 상태로 퇴원할 수 있었다. 그러나 장기간의 격리 생활로 인해 체력이 저하되어 자신감이 떨어졌고 주변의 시선을 의식하며 부담감을 느끼고 있었다.

A씨는 상담을 통해 힘든 마음을 털어놓고 지지를 받은 것이 격리 생활을 견디는 데 도움이 되었으며 이러한 경험을 바탕으로 앞으로의 어려움도 잘 극복해보겠다고 전했다.

- 중앙사고수습본부(본부장 박능후 보건복지부 장관)는 코로나19 확진자와 가족의 심리적 안정과 일상생활 복귀에 도움을 주고자 「코로나19 통합심리지원단」*(단장 심민영)을 지난 1월 29일부터 운영하고 있다.

* 「국가트라우마센터」가 총괄하여 국립정신병원, 전국의 광역·기초 정신건강복지센터로 구성, 심리 상담 및 격리대상자 관리 등 운영

- 코로나19 확진자 및 가족은 국가트라우마센터 및 영남권 트라우마센터, 국립정신의료기관에서 권역별로 유선 전화 또는 대면상담을 진행(약 17,411건 제공, 5.19일 기준)하고 있다.

 보건복지부 국가트라우마센터	 보건복지부 영남권국가트라우마센터	 보건복지부 국립나주병원	 보건복지부 국립춘천병원	 보건복지부 국립공주병원
02-2204-0001~2	055-520-2777	061-330-7724	033-260-3205	041-850-5883

- 자가격리자, 코로나19로 스트레스, 불안 등을 느끼는 일반 국민에 대해서는 보건소 및 정신건강복지센터(1577-0199)를 통해 상담 및 심리지원 실시 중(약 192,586건 제공, 5.19일 기준)이다.
- 코로나19 통합심리지원단은 심리 지원을 통해 코로나19로 치료받은 사람들과 그 가족들의 심리적 어려움이 상당히 호전되었으나, 재감염에 대한 우려, 무력감, 낙인과 관련된 스트레스는 계속되고 있다고 밝혔다.
- (초기 상담 시) 초기상담에 동의한 127명 가운데 확진자 68%, 확진자 가족들 53%가 정신건강 및 일상생활을 수행하는데 어려움을 보였다.
- (심리지원 후) 상담을 받은 사람 중 62.5%는 정신건강 상태가 호전되거나 안정적인 상태를 보였지만 여전히 재감염에 대한 우려, 무력감, 낙인과 관련된 스트레스를 보였다.

- 또한 국가트라우마센터와 한국트라우마스트레스학회는 「감염병 심리사회방역 지침(현장용)」*을 마련하여 배포**하였고, 이를 바탕으로 「생활 속 거리 두기와 함께하는 마음건강지침」을 카드뉴스와 웹포스터로 제작하여 배포(5월)하였다.

* 감염병 재난 단계별(유입, 확산, 완화), 대상자별(직접피해자와 가족, 친인척, 지인, 감염병 재난 업무종사자, 재난 취약계층), 관심주제별(심각한 트라우마 반응 및 자살예방, 잘못된 정보와 루머) 등의 내용

** 국가트라우마센터 누리집(<https://nct.go.kr>), 국가트라우마센터 카카오톡채널(http://pf.kakao.com/_lkgbxb)

<감염병 심리사회방역지침 주요내용>

단계 별	주요내용
감염병 유입	<ul style="list-style-type: none"> · 초기 확진자, 가족에 대한 비난, 차별, 낙인 예방을 위한 노력 · 세계적 유행 시 발생할 수 있는 심리사회적 위험요인 파악 및 대비 · 고위험군, 취약계층을 선별하고 구체적인 지원계획 마련
지역사회 감염 및 전국적 확산	<ul style="list-style-type: none"> · 고위험군, 취약계층 조기발견, 보고, 관리체계 운영 · 혐오, 낙인, 차별완화를 위한 적극적 교육 및 홍보활동 · 비대면 방식 소통을 통한 연결감 증진 · 감염병 재난 피해자와 가족, 지역사회를 위한 심리지원 제공 · 애도와 상실을 경험하는 가족, 지역사회에 심리적 응급처치 제공
완화	<ul style="list-style-type: none"> · 무력감 감소, 개인과 사회의 회복탄력성과 긍정성 증진 · 감염병 재난의 영향을 받은 사람들을 위한 심리지원 · 외상성 애도 감소를 위한 추모와 애도과정 지지 및 격려 · 재난 업무종사자들에게 소진 완화 프로그램 제공

- 국가트라우마센터는 코로나19의 장기화로 인해 소진이 가속화되고 있는 의료종사자 및 관련 업무자 등 대응 인력을 위해 소진관리 프로그램을 시작한다고 밝혔다(문의 전화 : 02-2204-1439).

* 개인 및 조직 차원의 소진관리방법 등에 대한 소진관리교육, 집단상담 프로그램, 전문학회 및 관련 기관 등 외부 연계 자원을 활용한 체험 프로그램으로 구성

- 코로나19 통합심리지원단 심민영 단장은 “코로나19의 장기화에 발맞춰 생활방역으로 전환되듯이 심리방역도 재편할 필요가 있으며, 일상생활의 변화를 받아들이고 해결할 수 있는 문제에 집중하고 사회적 유대감과 상호 지지를 통해 자신과 사회의 회복탄력성을 끌어올려야 한다.”라고 전했다.
- 아울러 “앞으로 환자 및 가족들을 물론 일반 국민의 심리안정을 위하여 심리지원 서비스를 지속 제공하고, 코로나19의 장기화에 따른 의료진들의 소진을 완화하기 위한 프로그램 시행 및 보급에 노력하겠다.”라고 밝혔다.
- 한편 코로나19 중앙사고수습본부는 통합심리지원단의 역할을 강화하고, 관계부처 협력을 통해 심리지원 체계와 접근성을 높이기 위해 지난 5월 18일(월)부터 ‘심리지원반’을 설치하여 운영 중이다.
- 심리지원반은 통합심리지원단을 포함하여 각 부처, 관련 전문가 단체에서 그간 코로나19 극복을 위해 추진한 심리지원 관련 정책과 사업을 총괄·지원하여 코로나19 장기화에 따라 대국민 일반 상담을 확대하고 전문상담을 보장하는 단계적 심리지원체계를 구축할 계획이다.

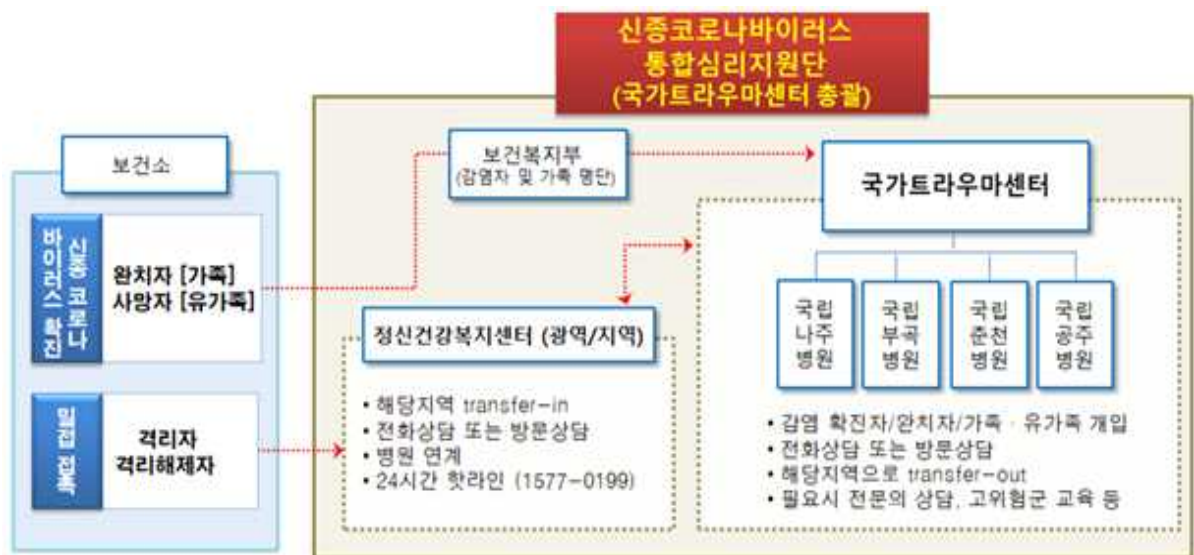
- < 붙임 > 1. 코로나19 통합심리지원단 운영 개요
2. 코로나19 감염병 대응인력 소진 관리 프로그램
3. 생활 속 거리 두기와 함께하는 마음건강지침 카드뉴스

붙임 1

코로나19 통합심리지원단 운영 개요

□ 보건복지부 코로나19 통합심리지원단 운영

- (운영체계) 중앙사고수습본부 심리지원반(총괄), 국가트라우마센터(운영총괄), 국립정신의료기관, 보건소 및 정신건강복지센터로 구성 및 운영
- (대상) 코로나19 확진자, 가족(사망자 발생시 유가족 포함), 시설 및 자가격리자, 일반인



- (내용) 확진자 및 가족은 국가트라우마센터, 영남권 트라우마센터, 3개 국립정신의료기관에서 권역별로 대응하며, 격리자 및 일반인 등은 보건소 및 정신건강복지센터에서 대응
 - (심리상담) 확진자, 격리자 등에게 전화 또는 대면(격리해제 이후) 심리상담, 정신건강평가, 고위험군 선별 및 치료연계, 필요시 정신건강의학과 전문의상담
 - (기술지원) 심리지원에 필요한 마음건강안내서, 집단생활 심리지원 안내서, 심리안정용품 등 물적지원, 고위험군 사례 자문 등
 - (홍보) 코로나19로 인한 스트레스 예방 및 완화를 위해 심리방역 지침 제작 및 배포

붙임 2

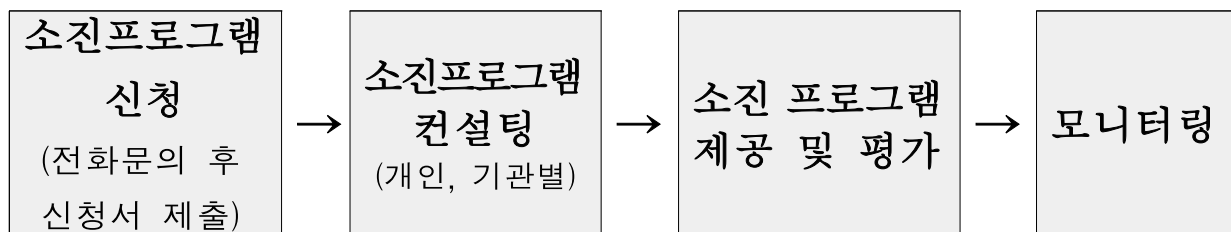
코로나19 감염병 대응인력 소진 관리 프로그램

□ 개요

- 재난현장에서 근무한 재난대응인력의 직무스트레스와 소진을 예방·관리를 위해 개인 및 기관 맞춤 컨설팅을 통해 소진예방교육, 상담(개인, 집단), 소진관리프로그램 제공

□ 대상 및 내용

- (대상) 재난대응업무를 수행한 의료진(의사, 간호사 등), 공무원(행정, 소방, 경찰), 심리지원 업무 수행자(정신건강전문요원 등), 자원봉사자
- (내용) 소진예방 및 관리를 위한 마음교육, 개인 및 집단상담을 통해 마음충전, 이완, 명상, 신체활동, 예술 등으로 소진 및 스트레스를 완화하는 다양한 프로그램으로 구성된 마음산책
- (신청방법) 개인 및 기관이 유선으로 문의 후 소진프로그램 신청서 접수



- (문의) 전화: 02-2204-1439, 국가트라우마센터 회복지원

□ [참고] 소진프로그램 현황

프로그램		실시기관	교육내용
마음 교육	소진 관리 교육	국가트라우마센터	직무스트레스와 재난업무의 특성, 소진 관리 전략
	소진예방을 위한 마음돌봄교육	한국임상심리학회	재난 현장에서 소진예방을 위한 마음돌보는 방법(동영상 강의)
마음 충전	트라우마 회복프로그램	국가트라우마센터	트라우마 심리교육, 안정화 등
	소진 관리 집단상담	국가트라우마센터	재난 업무로부터의 스트레스 반응 완화, 회복촉진
	문제 관리 플러스	한국임상심리학회	위기상황에서 문제관리, 행동전략
	위기사건 스트레스 디브리핑	한국임상심리학회	재난 대응 직·후 스트레스 관리
	전문가 전화상담	한국임상심리학회	전화 및 대면상담
	ACT기반 집단상담	대한정서인지행동의학회	수용전념 매트릭스를 활용한 역경 속 삶의 방향성 회복
	DBT기반 집단상담	대한정서인지행동의학회	변증법적 철학을 활용한 ‘주는 돌봄과 받는 돌봄의 균형 찾기’
	트라우마 소진 집단심리치료	대한정서인지행동의학회	신체기반접근을 통한 트라우마와 소진 알아차리기
	간접외상스트레스와 소진 관리	한국트라우마연구교육원	소진의 영향 인식 및 실질적 자기돌봄 방법, 동료지지
마음 산책	회복력 강화 프로그램	국립공원공단	명상, 연극영화 심리치유, 자연 속 힐링
	사회공익 힐링승마	한국마사회 재활힐링승마센터	말 매개 학습, 신체건강프로그램
	트라우마 치유 요가	한국불교대학원대학교	요가동작, 신체감각 알아차림을 통한 트라우마 치유
	사이코드라마	한국임상예술학회	트라우마치유 사이코 드라마
	위기중재 소시오드라마	한국임상예술학회	트라우마 관련 생각과 감정을 역할행위로 표현
	Playback theater	한국임상예술학회	예술놀이와 재미, 카타르시스를 통한 스트레스 완화
	소마틱 힐링 (Somatic healing)	한국임상예술학회	소마틱힐링 공감극, 트라우마 안정화, 소마틱 트라우마치유
	긍정심리기반 SPRING	스트렝스가든	긍정심리학에 기반한 마음건강프로그램, 스트레스 대처
	사띠강화프로그램	대한명상의학회	마인드풀니스 기반의 명상 프로그램
	소마움직임 프로그램	대한명상의학회	일인칭 시점에서 자신의 몸과 마음 탐색하기

붙임3

생활 속 거리 두기와 함께하는 마음건강지침 카드뉴스

생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침

감염병 유행이 안정 국면에 접어들면 일상활동이 점점 늘어 납니다.
하지만, 여전히 감염병에 대한 불안과 다양한 생활상의 스트레스는 남아
있고, 애도와 상실의 문제가 드러나기도 합니다.
지역사회는 낙인과 분열을 극복하고 회복으로 나아가야 하며, 우리 모두
감염병 종식까지 몸과 마음의 건강을 위한 관심과 노력을 지속해야 합니다.



국가트라우마센터



생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 ①

일상의 변화를 받아들이고
건강하게 대처하세요.



- 새로운 일상과 환경을 수용하고, 가벼운 신체 활동이나 요가, 명상 등의 안정화 기법, 실내에서 할 수 있는 여가활동을 통해 스트레스에 건강하게 대처해 보세요.
- 가까운 사람들과 화상통화, 온라인 접촉으로 자주 연락하며 마음을 나누세요.
- 변화에 잘 적응하는 것은 몸과 마음의 면역력을 키우는 지름길입니다.



국가트라우마센터



생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 ②

도움을 주고 받는
건강한 관계를 만들어가세요.



국가트라우마센터



- 도움이 필요한 이웃에게 따뜻한 관심을 보여주세요.
- 재난이 장기화될수록 아동·청소년, 노인, 장애인, 만성질환자 등 취약계층의 어려움은 더욱 커질 수 있습니다.
- 다른 사람을 돕는 이타적인 활동은 사회적 회복을 촉진할 뿐 아니라 자신의 효능감과 자존감 회복에도 도움이 됩니다.



생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 ③

나와 가족, 이웃의 안전에 책임감을 갖습니다.



- 감염병 증식을 위해 방역 지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.
- 철저한 개인위생과 환경소독, 생활 속 거리두기, 공동체 내 집단방역 준수는 나 자신과 사회를 감염병으로 부터 지키기 위한 최선의 약속입니다.



국가트라우마센터



KSTSS

생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 ④

감염병 대응 의료진과 업무 종사자들을 응원해주세요.

- 감염병 재난이 장기화되면서 의료진과 업무 종사자들이 소진 위험에 놓여 있습니다.
- 우리 모두를 지켜주는 의료진과 업무 종사자들이 지치지 않도록 끝까지 응원해 주세요.



국가트라우마센터



KSTSS



생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 ⑤

지역 사회와 공동체의 화합에 앞장서주세요.

- 아직도 우리 주변에는 확진자, 격리자, 유가족 등 감염병으로 인해 고통받고 있는 사람들이 있습니다.
- 차별과 낙인, 비난은 감염병보다 더 큰 상처를 줄 수 있으며, 정확하지 않은 정보는 우리 사회를 분열시킵니다.
- 지역 사회와 공동체의 회복을 위해 따뜻한 이해와 포용을 보여주세요.



국가트라우마센터



KSTSS

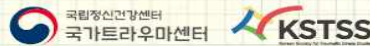


생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 ⑥

자부심과 희망을 가지세요.



- 감염병 극복을 위한 우리 모두의 노력은 분명 자랑스러운 것입니다. 결국 이 어려움을 함께 이겨낼 것이라는 믿음을 가지세요.
- 희망과 자신감은 회복으로 나아가기 위한 밑거름입니다.



생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 ⑦

몸과 마음을 잘 살피고 필요한 경우 적극적으로 도움을 요청하세요.



- 감염병으로 누적된 스트레스로 몸과 마음의 어려움을 경험 할 수 있습니다.
- 자신과 주변 사람들의 건강을 잘 살피고 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.



위기상담전화

- 확진자 및 가족 : 02-2204-0001~2
- 격리자 및 일반인 : 1577-0199

누리 소통망

- 국가트라우마센터 카카오톡 채널
http://pf.kakao.com/_IKgbxb



누리집

- 국가트라우마센터 : <https://nct.go.kr>