시 민

문서번호	소방행정과-3659
결재일자	2014.3.13.
공개여부	대시민공개
방침번호	

담당자	장비회계팀장	소방행정과장	소방서장
김연진	황인석	배상록	03/13 임선호
협 조			

희망서울 함께 만드는 서울, 함께 누리는 서울

천만시민 생활의 힘

직원 건강이 곧 서울시민의 안전!!

소방공무원 정신건강관리 대책

2014. 3.

용산소방서
(장비회계팀)

희망서울 서울특별시

사전 검토항목

::: 해당사항이 없을 경우 '무 ■' 표시하시기 바랍니다.

검토항목	검 토 여 부 (■ 표시)		
시민참여 고려사항	● 시 민 :	유 □ ( )	무 ■
	● 이해당사자 :	유 □ ( )	무 ■
	● 전 문 가 :	유 □ ( )	무 ■
	● 옴브즈만 :	유 □ ( )	무 ■
법령 및 기타 고려사항	● 법령규정 :	교통 □ 환경 □ 재해 □	
		기타 □ (예시 : 일상감사 대상여부 등)	무 ■
	● 기타사항 :	고용효과 □ 노동인지 □ 균형인지 □	
		홍보 □ 취약계층 □ 성인지 □ 빗물순환 □	
		장애인 □ 디자인 □ 갈등발생 가능성 □	
		유지관리 비용 □ 바른 우리말 □	무 ■
타자원의 활용	● 중앙부처 :	유 □ ( )	무 ■
	● 민간단체 :	유 □ ( )	무 ■
	● 기 업 :	유 □ ( )	무 ■
관계기관 및 단체 협의	● 관계기관 :	유 □ ( )	무 ■
	● 민간단체 :	유 □ ( )	무 ■
	● 시산하기관 :	유 □ ( )	무 ■

목 록

Ⅰ. 추진개요 ····· 1

Ⅱ. 중점 추진대책 ····· 2

1 정신보건 환경조성 ····· 2

가. 정신보건 조직체계 운영 ····· 2

나. 찾아가는 『심리 상담 서비스』 제공 ····· 3

다. 정신건강기관 네트워크 구축·활용 ····· 5

2 외상후스트레스(PTSD) 관리 대책 ····· 6

가. 외상후스트레스 예방활동(1단계) ····· 6

1) 외상후스트레스 교육 ····· 6

2) 심신건강관리 내실화를 위한 소방위 이상 소집 특별교육 ····· 7

3) 외상후스트레스 관리 사이버 교육 ····· 7

4) 교육과정별 외상후스트레스 예방교육 실시 ····· 7

5) 정신건강관련 자가 진단 시행 ····· 7

6) 정신적·신체적 스트레스 해소 활동 운영 ····· 8

7) 체력증진 프로그램 운영 ····· 8

8) 자체 정신건강 관리요원(CISD) 양성·활용 ····· 8

9) 자체 정신건강 관리요원(CISD) 보수교육 ····· 9

나. 외상후스트레스 완화활동(2단계) ····· 9

1) 출동대별(소그룹) 미팅 실시 ····· 8

2) 외상후스트레스 진단 실시 ····· 9

3) 외상후스트레스 조기 발견 및 해소활동 실시 ····· 10

다. 외상후스트레스 치유 활동(3단계) ····· 10
1) 찾아가는 『심리 상담 서비스』 활용 ····· 10
2) 중앙소방전문치료센터 전문치료 ····· 10
3) 지정 정신과병원 전문치료 ····· 10
3 자살예방 특별 프로그램 운영 ····· 11
가. 자살예방교육 실시 ····· 11
나. 자살예방 전문가 양성·운영 ····· 11
다. 자살위험자 멘토 지정 운영 ····· 12
Ⅲ. 예산집행 ····· 13
Ⅳ. 행정사항 ····· 14

【 붙 임 】

1. 소방학교 CISD교육 수료자 현황 ····· 15
2. 서울시 지역정신건강증진센터 현황 ····· 20
3. 서울시 지역정신건강증진센터 구성인원 현황 ····· 21
4. 심리 상담 서비스 세부 내역 ····· 22
5. 정신건강관련 자가 진단 설문지 ····· 23
6. 스트레스 징후별 명상요법 및 사례 ····· 26
7. 스트레칭 체조요령 ····· 29
8. 출동대별(소그룹) 미팅 실시(예시) ····· 31
9. 디브리핑 시행방법(예시) ····· 32
10. 자살경고 표시 알아두기 ····· 37

소방공무원 정신건강관리 대책

소방업무 특성상 충격적인 사고현장에 상시 노출되고 있는 소방공무원에 대한 외상후스트레스 등 정신 건강 프로그램을 체계적으로 운영하여 직원 정신건강 관리에 만전을 기하고자 함

Ⅰ 추진개요

가. 추진근거

○ 소방공무원 보건안전 및 복지 기본법 제7조(소방공무원 보건안전 및 복지 기본계획 등의 수립 . 시행) 및 제10조(소방공무원의 건강관리 등)

○ 소방공무원 보건안전관리 규정(소방방재청 훈령 제319호, 2013. 2. 4)

○ 소방방재청 소방정책과-777(2014. 2. 4)호『소방공무원 심신건강관리 기본 계획 알림』

나. 추진방향

○ 정서 및 심리안정을 통한 외상사건에 대한 적응력 강화

○ 외상사건 노출자 등 초기 스트레스 해소를 통한 PTSD로의 이환(罹患) 방지

○ 우울, 알코올, 자살 의심직원 등 정신질환 조기발견 및 치료

※ PTSD 관련 용어 정의

○ PTSD(Post-Traumatic Stress Disorder, 외상후스트레스 장애) : 사람이 전쟁, 고문, 자연재해, 사고 등의 심각한 사건을 경험한 후 그 사건에 공포감을 느끼고 사건 후에도 계속적인 재경험을 통해 고통을 느끼며 거기서 벗어나기 위해 에너지를 소비하게 되는 질환

○ CISD(Critical Incident Stress Debriefing, 위기상황 스트레스 해소) : 하나의 외상성 사건 혹은 연속된 외상성 사건에 대해 경험자들의 생각과 감정을 중심으로 이야기할 기회를 제공하는 구조화된 모임

Ⅱ 추진대책

1 정신보건 환경 조성

가. 정신보건 조직체계 운영

1) 용산소방서 정신보건 자체 조직체계

부서별	관리자	담당직책
용산소방서	보건안전관리 총책임자	소방행정과장
	보건안전관리 책임자	장비회계팀장
	자체CISD 요원	소방학교 CISD 교육수료자
과·119안전센터·구조대	현장보건안전관리 책임자	과 주무팀 주임, 안전센터(구조대) 팀장

2) 보건안전관리 책임자

○ 지정기관 : 용산소방서

○ 지　　정 : 장비회계팀장

○ 임　　무 : 외상후스트레스 등 정신건강관련 총괄 계획 수립 및 추진

3) 현장보건안전관리 책임자

○ 지정부서 : 과, 119안전센터, 구조대

○ 지　　정 : 과 주무팀 주임, 안전센터 및 구조대 팀장 등

소방행정과	현장지휘대	예방과	한강로	이태원	후암	이촌	서빙고	구조대
위.유대성	위.이상철	장.정인주	위.천용남 위.안용석 위.김창기	위.이재동 위.오승기 위.남진우	위.김평환 위.최규전 위.황우진	위.김형록 위.천만필 위.이득환	위.이천수 위.석기원 위.박재유	장.강장선 장.김진석 장.조한열

○ 임　　무

- 심리적 손상 또는 고통을 유발하는 현장출동 대원 중 초기 상담이 필요한 대상자 선정
- 우울, 알콜, 자살 의심직원 등 직원 관리

4) 자체 CISD 요원

○ 지정(운영) : 용산소방서

○ 자　　격 : 소방학교 CISD 교육수료 소방공무원

연번	기　별	소　속	계　급	성　명	교육수료 년도	비　고
1	제1기	용산소방서	지방소방위	남진우	2009년	
2	제2기	용산소방서	지방소방위	김형록	2010년	
3	제3기	용산소방서	지방소방위	조민호	2011년	
4	제5기	용산소방서	지방소방위	김상일	2013년	
5	제5기	용산소방서	지방소방위	이재곤	2013년	

○ 임　　무 : 외상후스트레스 검진결과 고위험군(위험군) 및 보건안전 책임자 . 현장보건안전 책임자가 선정하는 대상자에 대한 초기 상담 실시

나. 찾아가는 『심리 상담 서비스』 제공

1) 임상미술치료 프로그램 운영

○ 대　　상 : 외상후스트레스 고위험군, 2인 이상의 사망사고 발생시, 어린이 사망사고 발생시, 소방공무원 순직사고, 현장 활동 중 폭행피해 직원, 기타 참혹한 현장 노출 직원

○ 운영기관 : 본부 안전보건팀(대상자 발생 및 기관별 신청시)

○ 협조기관 : 차의과대학교 차병원(투입인력 : 임상미술치료학 교수 등 6명)

○ 치료비용 : 1인당 금250천원 (1인당 1회 50,000원 × 5회)

○ 치료내용 : 기본 5회(세부내역 붙임4 참조)

- 의학검사 : 뇌파검사 총 5회 실시(기본 1, 사전 2, 사후 2)

- 그림검사 : 동적(집-나무-사람)검사, 자화상 그림 검사
- 설문검사 : 사건충격척도(IES-R-K) 등 8개 항목

사전검사	⇨	임상미술치료 실시	⇨	사후검사	⇨	결과분석 및 정리
· 검사지 작성 · 그림검사 · 뇌파검사		· 임상미술치료 프로그램 5회 실시		· 검사지 작성 · 그림검사 · 뇌파검사		· 사전, 사후 데이터 분석 및 결과 정리

○ 치료효과
- 긴장감, 불안 등 외상 사건으로 인한 스트레스의 완화
- 비언어적인 방법으로 표현의 기회 제공
- 충격에서 벗어나 건강한 사회구성원으로 복귀

2) 집단상담 프로그램 운영

○ 대　　상 : 임상미술치료 대상자와 동일
○ 운영기관 : 본부 안전보건팀(대상자 발생 및 기관별 신청시)
○ 협조기관 : 국립서울병원 심리적외상관리팀(투입인력 : 정신과 전문의 등 3명)
○ 상담비용 : 1인당 금152천원 (1인당 1회 76,000원 × 2회)
○ 내　　용 : 기본 2회【1회 3시간(세부 내역 붙임4 참조)】
- 1회 : 스트레스 측정, 집단상담, 설문검사 등
- 2회 : 설문검사 결과 설명, 심층 개인상담, 안정화 훈련 등

3) 서울시 힐링센터 '쉼표' 활용

○ 운영기관 : 서울시 인력개발과(인력 : 상담심리사 등 4명)
○ 운영시간 : 월요일 ~ 금요일, 10:00~20:00
○ 상담비용 : 무 료
○ 상담내용 : 직무스트레스, 외상후스트레스, 부부문제, 자녀문제 등

※『심리 상담 서비스』신청 및 운영 방법

○ **1차** : 대상자 파악

- 각 부서별 매월 대상자 파악 후 소방행정과 보고(매월 2일까지)
- 제출서식

(예 시)

기 관	인 원(명)	내 용	상담요청	비 고
○○소방서	○○	2인 이상 사망 사고	미술치료, 집단상담, 서울시 힐링센터 '쉼표' (선택 1)	

○ **2차** : 전문 상담 실시

- 대상자 발생 및 각 부서별 상담 요청
- 본부에서 전문기관 의뢰, 해당 기관에 전문 상담원을 파견

○ **3차 :** 결과보고

- 상담결과 보고(본부) 및 치료비용 청구(전액 지원)

※ 지속적 관리가 필요한 직원에 대해서는 전문 정신과 치료 실시

1차(대상자 파악)	⇨	2차(전문 상담 실시)	⇨	3차(결과 보고)
· 각 부서별 대상자 파악 · 본부 상담요청		· 각 기관별 자체 계획 수립 및 시행		· 상담결과 본부 보고 · 치료비용 청구

다. 정신건강기관 네트워크 구축·활용

1) 용산구정신건강증진센터

○ 운영기관 : 용산소방서

○ 임　　무

- 외상후스트레스 예방 및 자살방지 교육
- 외상후스트레스 진단결과 고위험군, 위험군 대상자 및 현장 출동 대원에 대한 전문 상담 실시

○ 운영방법 : 용산구 정신건강증진센터와 협의

○ 용산구 정신건강증진센터 현황

명칭	소재지	근무인원	소장	전화	홈페이지
용산구 정신건강 증진센터	용산구 원효로 26-15 (원효1동 주민센터 2층)	7명	한상우 (순천향대학서울병원 신경정신과 전문의)	703-7121	http://www.ysmind.org/index.php

※ 관서별 담당자를 통하지 아니하고 지역정신건강증진센터에 개별 신청 및 상담 가능

○ 용산구 정신건강증진센터 소장 약력

사진	소속	직위	성명	학력 및 경력	비고
	순천향대학교 서울병원	의학박사 신경정신과 전문의 교수	한상우	1987. 2월 순천향의과대학 졸업 1991. 2월 순천향대학병원 신경정신과 전공의 수료 1994.5~2008 현재 신경정신과 교수 2002. 2월 의학박사 학위 취득 대한노인정신의학과 회원	

2) 전문 의료기관

○ 경찰병원 정신과(☎ 3400-1294)

- 위　　치 : 서울시 송파구 송이로 123번지(가락동)
- 진료 및 치료비 : 전액 무료
- 경찰병원「중앙소방 전문치료센터」개설(2007. 9. 12)

※ 경찰병원 이용시 감면 혜택

- 외래진료 : 본인부담금 면제(처방약 포함)
- 입　　원 : 본인부담금 50%감경(적용일자 : 2012. 8. 1이후)

2 외상후스트레스 등 정신건강 관리 대책

가. 외상후스트레스 예방활동(1단계)

1) 외상후스트레스 교육

○ 실시기관 : 각 기관별 추진

○ 횟　　수 : 연 1회 이상

○ 강　　사 : 정신과 전문의 등 각 기관별 실정에 맞게 선정
○ 강 사 료 : 금200,000원

2) 심신건강관리 내실화를 위한 소방위 이상 소집 특별교육

○ 주　　관 : 본부(안전보건팀)
○ 대　　상 : 1,689명(소방경 305명, 소방위 1,384명) ※ 2014년 2월 기준
○ 장소/일정 : 서울소방학교 / 5월 중 4회(예정)
○ 강　　사 : 정신건강의학과 전문의 등
○ 교육내용
- **PTSD 치료에 대한 적극적 조직문화 조성방안**
- 소방공무원의 외상후스트레스(PTSD) 유발 과정
- 심신건강치료직원에 대한 인사 불이익 방지 및 비밀보호 등

3) 외상후스트레스 관리 사이버 교육

○ 교육인원 : 150명(기당 75명)
○ 횟　　수 : 2회(학습기간 3주)
- 제9기 : 5. 5 ~ 5. 25, 제10기 : 10. 6 ~ 10. 26
○ 교육주관 : 서울소방학교(교육 이수결과 본부 보고)
○ 교육내용 : 사례로 알아보는 PTSD, PTSD의 이론과 실제, 건강관리

4) 교육 과정별 외상후스트레스 예방교육 실시

○ 교육과정 : 4개 과정
- 신규임용 교육과정, 화재조사반 교육과정, 지휘관리더십, 화재진압전술(고급)
○ 교육시간 : 2 ~ 3시간
○ 교육주관 : 서울소방학교
○ 교육내용 : 외상후스트레스 관리 등

5) 정신건강관련 자가 진단 시행

○ 기　　간 : 연중

○ 방　　법 : 현장보건안전관리 책임자 중심으로 진행 및 개인별 자체 진단 시행

※ 위험군에 해당하는 직원은 자체CISD요원 또는 전문상담사 등을 이용 상담 및 치유

☞ 외상후스트레스, 우울증, 알콜관련 자가 진단법 : 【붙임 5】 참조

6) 정신적·신체적 스트레스 해소 활동 운영

○ 운영시간

- 단　　체 : 근무교시 및 단체운동 시간활용
- 개　　인 : 개인사정에 따라 적정한 시간 활용

○ 실시내용

- 명상수련 : 기체조, 호흡법, 뇌파진동 등
- 음악감상 : 시기별 바이오리듬 특성을 고려한 음악 감상

☞ 외상후스트레스 징후별 명상요법 : 【붙임 6】 참조(각 기관별 적정 응용)

7) 체력증진 프로그램 운영

○ 기　　간 : 연 중(근무 교대 및 장비 점검전에 운영)

○ 방　　법 : 각 과・119안전센터・구조대의 건강관리 책임자 중심으로 진행

○ 내　　용 : 스트레칭 체조 【붙임 7】 참조

8) 자체 정신건강 관리요원(CISD) 양성 및 활용

○ 대 상 자 : 46명

○ 기　　간 : 1주(12. 15 ~ 12. 19)

○ 교육주관 : 서울소방학교

○ 교육내용 : 스트레스와 PTSD의 개념, 위기상황 스트레스 관리 전략, CISD리더 역량강화 훈련 등

○ 교육 수료훈 운영 : 각 기관별 CISD 요원으로 활용

9) 자체 정신건강 관리요원(CISD) 보수 교육

○ 대 상 자 : 152명(서울소방학교 CISD 교육 수료자)

○ 목　　적 : 초기 상담 능력 강화

○ 교육방법 : 외부 전문강사 초빙

○ 교육내용 : 관찰 및 상담기법 등

나. 외상후스트레스 완화 활동(2단계)

1) 출동대별(소그룹) 미팅 실시

○ 대　상 : 참혹한 현장 등에서 활동한 대원

- 화재, 구조, 구급대원으로 그룹 미팅

※ 같은 체험을 한 자가 모여 현장에서의 활동내용이나 비참한 체험, 일련의 심리적 변화 등을 자유롭게 발언함으로써 스트레스를 발산.해소하여 PTSD로 이환되는 것을 방지

○ 진 행 자 : 출동대 선임자(센터장, 구조대장, 팀장 등)

○ 시　　기 : 귀소 후 10 ~ 30분 이내(분기 보고시 결과 제출)

○ 진행방법 : 현장활동 체험 청취

❑ 유의사항

- 있는 그대로의 기분, 느낀 그대로의 기분 등을 솔직하게 이야기
- 형식에 얽매이지 않고 자연스럽게 실시
- 발언에 대한 비판·반론 및 미팅 참가나 발언에 대한 강제 금지
- 휴식 미실시(사유 : 담배·화장실 등으로 인한 휴식시 효과 미흡)
- 비밀엄수(근무일지 등에는 미팅 개요만 기록)

2) 외상후스트레스 진단 실시

○ 대 상 자 : 소방공무원 전원

○ 시　　기 : 상반기

○ 방　　법 : 소방공무원 특수건강검진시 병행 추진

○ 결과조치 : 외상후스트레스 고위험군, 위험군 대상자는 상담 실시 등 해소활동 추진

3) 외상후스트레스 조기 발견 및 해소활동 실시

○ 초기 상담 실시

- 대 상 자

. PTSD 고위험군.위험군 대상자로 통보된 자

. 현장보건안전 책임자가 상담이 필요하다고 판단되는 직원 등

- 실 시 자 : 자체 정신건강관리(CISD)요원

- 실시시기

. PTSD 진단결과 고위험군.위험군 대상자 : **1개월 이내**

. 2인이상 사망사고, 어린이 사망사고 등 현장 활동 대원 : **12시간 이내**

※ 효과성을 고려 외상사건 후 **12시간 이내**(상담 소요시간 : 2시간 이내)실시

☞ 디브리핑 시행방법 예시 : 【붙임 9】 참조

- 결과조치 : 초기 상담 실시 후 문 상담이 필요한 직원에 대해서는 용산구정신건강증진센터 **전문가와 연결**

※ 자체CISD요원의 상담을 원하지 않는 경우, 현장보건안전관리 책임자는 대상자를 용산구정신건강증진센터 **전문가와 바로 연결**

○ 전문 상담 실시

- 대 상 : 초기 상담 결과 전문가 상담이 필요하다고 판단되는 자
- 주 관 : 용산구 정신건강증진센터 상담사
- 결과조치 : 전문의사 진료가 필요한 경우 경찰병원 진료안내
- 상 담 료 : 본부에서 전액 지원(예산 범위내)

다. 외상후스트레스 치유 활동(3단계)

1) 찾아가는『심리 상담 서비스』활용

○ 임상미술치료 : 차의과대학교 차병원(☎ 031-725-8344)

○ 집단상담 프로그램 : 국립서울병원 심리적외상관리팀(☎ 2204-0303)

○ 대 상 자 : PTSD 고위험군 대상자 등

○ 진료 및 치료비 : 본부에서 전액 지원(예산 범위내)

2) 중앙소방전문치료센터 전문치료

○ 진료 및 치료병원 : 경찰병원 정신과(☎ 3400-1294)
○ 위　　치 : 서울시 송파구 송이로 123번지(가락동)
○ 대 상 자 : PTSD 고위험군 대상자 등
○ 진료 및 치료비 : 무료

3) 지정 정신과병원 전문치료

○ 진료 및 치료기관 : 순천향대학교 서울병원 정신건강의학과
※ 개인이 희망하는 병원에서 진료 및 치료 가능
○ 대 상 자 : PTSD 고위험군 대상자 등
○ 진료 및 치료비 : 본부에서 전액 지원(예산 범위내)
○ 진단결과 : PTSD로 판정시 공상 절차에 따라 처리 ⇒ 공상 승인시 치료비 등 전액 공무원 연금관리공단에서 부담
※ 공상 승인시 기 지급된 진료 및 치료비 환수

3 자살예방 특별 프로그램 운영

가. 자살예방교육 실시

○ 대　　상 : 전 소방공무원
○ 횟　　수 : 연 1회 이상
○ 방　　법 : 외상후스트레스 교육과 병행 실시 가능
○ 내　　용 : 생명존중 의식 함양 등 정신건강 증진을 위한 교육
○ 강 사 료 : 금200,000원(PTSD예방교육 강사료)

나. 자살예방 전문가 양성·운영

○ 교육대상자 : 1명
○ 교육기관 : (재)자살방지한국협회
○ 교육방법 : 사이버교육
○ 내　　용 : 자살예방 및 치유방법, 정신건강관리 등

○ 강 사 료 : 본부에서 해당 교육기관에 지급

○ 교육수료자 : 각 기관별『**자살예방 요원**』으로 운영

다. 자살예방을 위한 멘토 지정 운영

○ 대　　상 : 파산자, 급여압류자, 우울증, 신관비관자, 자살경고 표시자 등

☞ 자살경고 경고표시 :【붙임 10】참조

○ 지정방법 : 1:1멘토 지정(자살예방요원 또는 가장 친분이 두터운 직원 등)

○ 멘토임무

- 자살행위로 연결되지 않도록 조언 및 치료 연계 유도

❑ 자살예방 조언 및 치료연계 요령

- 솔직히 대화한다.
- 직선적으로 자살에 대한 생각을 물으면 대부분 자신의 절박한 심경을 털어놓고, 자살의 충동에 시달리고 있다는 사실을 이야기 한다. 이때 꾸짖거나 비웃지 말 것
- 그가 가지고 있는 고통을 심각하게 받아들이고 그의 이야기를 개인적인 판단은 피하고 중립적인 입장으로 경청한다
- 전문가를 찾아가 평가와 치료를 받을 수 있도록 도와준다.
- 자살위험이 높다고 생각되면 입원치료를 할 수 있도록 도와주고 절대로 혼자 내버려 두지 말고 가족과 연계하여 치료할 수 있도록 도와준다.

- 면담시 주의사항

❑ 자살예방 면담 시 태도

- 절대 그 사람이 취하려는 자살방법에 대해 부정적으로 말하지 말라.
- 절대 어떤 방법이 더 좋다고 말하지 말라.
- 절대 당신이 지킬 수 없는 약속은 하지 말라.
- 단순한 조언은 생략하라.
- 무조건 치료부터 하면 안된다.
- 대상자의 '장점' 을 중심으로 믿음을 가지고
  · 대상자에 대해 알고 싶어하는 자세
  · 눈을 마주침 / 신체언어(몸을 약간 앞으로 기울여)
  · 음색과 표현속도 / 80㎝정도의 거리 / 시간을 지켜라
  · 머뭇거리는 대상자가 충분히 말을 할 수 있도록 시간을 주고 기다림

- 자살예방 상담서비스 전화 및 사이트 이용 안내 권유

❑ **자살예방 상담서비스 전화 및 사이트 안내**

▶ 서울시 자살예방센터
- 전화번호 : 1577-0199 / 3444-9934(내선 281)
- 홈페이지 : http://suicide.blutouch.net

▶ (한국)생명의 전화
- 전화번호 : 1588-9191
- 사이트 : www.lifeline.or.kr

- 가족과 공조하여 상호 정보 교환 등

Ⅲ 예산집행

가. 2014년 예산 편성내역

○ 예 산 액 : 금200,000원

나. 예산집행

○ 외상후스트레스 등 정신건강 예방교육

- 강 사 료 : 서울소방학교 강사료 지급기준에 의거 지급
- 지급방법 : 교육 후 각 기관별 지정 은행계좌에 입금
- 소요예산 : 5,000천원(학교, 센터, 23개 소방서별 200천원, 본부에서 예산 재배정)

○ 자체 CISD요원 보수교육

- 강 사 료 : 서울소방학교 강사료 지급기준에 의거 지급
- 지급방법 : 교육 후 본부에서 지정 은행계좌에 입금

○ 찾아가는『심리 상담서비스』관련 진료 및 치료비

- 지급기준 : 진료 및 치료비 실비 지급
- 지급방법
  . 각 기관별 자체 계획 수립 및 시행 후 상담비용 본부 청구
  . 본부에서 시행 기관 은행 계좌에 입금 조치

○ 외상후스트레스 등 정신건강관련 진료 및 치료비

- 지급기준 : 진료 및 치료비 실비 지급
- 지급방법 : 본부에서 분기별 대상자 파악 후 개별 계좌에 입금 조치

○ **소방공무원 힐링 프로그램 운영**

- 대　　상 : 외상후스트레스 고위험군, 폭행 피해직원　등
- 예　　산 : 금14,000천원(1인당 350천원 × 40명)

○ **자살예방 전문가 양성 위탁교육**

- 본부에서 위탁교육기관으로 일괄집행(교육실비)

○ **심신 안정실 설치 및 운영**

- 해당기관 : 양천소방서, 노원소방서
- 소요예산 : 80,000천원
- 향후계획 : 각 기관별 1개소 이상 확대 설치

※ 각 기관별 소요예산 파악 후 2015년 예산편성 예정(하반기)

Ⅳ 행정사항

○ 소방공무원 PTSD 진단 철저(특수건강검진시 병행 실시)

○ 외상사건 및 상담요청 보고 : 매월 익월 5일까지 본부보고

○ 추진실적 보고 : 매 분기 익월 5일까지 본부보고

붙 임　1. 소방학교 CISD교육 수료자 현황 1부.
2. 서울시 지역정신건강증진센터 현황 1부.
3. 서울시 지역정신건강증진센터 구성인원 현황 1부.
4. 심리 상담 서비스 세부 내역 1부.
5. 정신건강관련 자가 진단 설문지 각 1부.
6. 외상후스트레스 징후별 명상요법 및 사례 1부.
7. 스트레칭 체조요령 1부.
8. 출동대별(소그룹) 미팅 실시(예시) 1부.
9. 디브리핑 시행방법(예시) 1부.
10. 자살경고 알아두기 1부.　끝.

【붙임 1】

소방학교 CISD교육 수료자 현황

연번	기 별	소 속	계 급	성 명	교육수료 년도	비 고
1	제1기	소방재난본부	지방소방위	김성곤	2009년	
2	제1기	소방재난본부	지방소방경	우성삼	2009년	
3	제1기	종합방재센타	지방소방위	이승재	2009년	
4	제1기	종로소방서	지방소방경	정해조	2009년	
5	제1기	광진소방서	지방소방위	김선군	2009년	
6	제1기	용산소방서	지방소방위	남진우	2009년	
7	제1기	영등포소방서	지방소방위	이재현	2009년	
8	제1기	영등포소방서	지방소방경	임흥식	2009년	
9	제1기	성북소방서	지방소방위	박옥재	2009년	
10	제1기	성북소방서	지방소방위	유호열	2009년	
11	제1기	강남소방서	지방소방위	김진옥	2009년	
12	제1기	서초소방서	지방소방위	강원희	2009년	
13	제1기	마포소방서	지방소방위	진희범	2009년	
14	제1기	소방재난본부	지방소방위	정숙경	2009년	
15	제1기	노원소방서	지방소방위	정형철	2009년	
16	제1기	소방재난본부	지방소방령	이원주	2009년	
17	제1기	송파소방서	지방소방경	박종건	2009년	
18	제1기	관악소방서	지방소방위	임지태	2009년	
19	제1기	송파소방서	지방소방위	김원식	2009년	
20	제1기	양천소방서	지방소방위	양길남	2009년	
21	제1기	중랑소방서	지방소방경	이승오	2009년	
22	제1기	서대문소방서	지방소방위	최현규	2009년	
23	제1기	강북소방서	지방소방위	허승탁	2009년	
24	제2기	종합방재센타	지방소방위	김종원	2010년	
25	제2기	서대문소방서	지방소방경	신연화	2010년	
26	제2기	청와대소방대	지방소방경	이원석	2010년	
27	제2기	중부소방서	지방소방위	김종오	2010년	
28	제2기	광진소방서	지방소방위	김영준	2010년	
29	제2기	용산소방서	지방소방위	김형록	2010년	
30	제2기	동대문소방서	지방소방경	강인식	2010년	

연번	기 별	소 속	계 급	성 명	교육수료 년도	비 고
31	제2기	동대문소방서	지방소방위	박창웅	2010년	
32	제2기	영등포소방서	지방소방위	손영기	2010년	
33	제2기	성북소방서	지방소방위	김정록	2010년	
34	제2기	강남소방서	지방소방위	현철호	2010년	
35	제2기	강남소방서	지방소방위	김예한	2010년	
36	제2기	서초소방서	지방소방경	이철호	2010년	
37	제2기	강서소방서	지방소방위	서인식	2010년	
38	제2기	강동소방서	지방소방위	안영국	2010년	
39	제2기	마포소방서	지방소방위	유종봉	2010년	
40	제2기	도봉소방서	지방소방위	권종락	2010년	
41	제2기	구로소방서	지방소방위	손경호	2010년	
42	제2기	양천소방서	지방소방위	유정욱	2010년	
43	제2기	중랑소방서	지방소방위	곽동신	2010년	
44	제2기	동작소방서	지방소방위	조선훈	2010년	
45	제3기	종합방재센타	지방소방위	유욱종	2011년	
46	제3기	종로소방서	지방소방위	박종표	2011년	
47	제3기	종로소방서	지방소방위	윤여일	2011년	
48	제3기	종로소방서	지방소방위	이성종	2011년	
49	제3기	도봉소방서	지방소방위	고혁상	2011년	
50	제3기	광진소방서	지방소방위	강재원	2011년	
51	제3기	광진소방서	지방소방위	전재인	2011년	
52	제3기	용산소방서	지방소방위	조민호	2011년	
53	제3기	송파소방서	지방소방위	이주용	2011년	
54	제3기	영등포소방서	지방소방위	조광희	2011년	
55	제3기	영등포소방서	지방소방위	임양배	2011년	
56	제3기	종로소방서	지방소방경	이안재	2011년	
57	제3기	강남소방서	지방소방위	강성용	2011년	
58	제3기	서초소방서	지방소방위	손옥	2011년	
59	제3기	강서소방서	지방소방위	곽정수	2011년	
60	제3기	강동소방서	지방소방위	유재환	2011년	
61	제3기	동작소방서	지방소방위	현동욱	2011년	

연번	기 별	소 속	계 급	성 명	교육수료 년도	비 고
62	제3기	구로소방서	지방소방위	임영섭	2011년	
63	제3기	노원소방서	지방소방위	유용석	2011년	
64	제3기	관악소방서	지방소방위	이해영	2011년	
65	제3기	동작소방서	지방소방위	정일구	2011년	
66	제3기	서대문소방서	지방소방위	김기원	2011년	
67	제3기	강북소방서	지방소방위	박제연	2011년	
68	제4기	소방재난본부	지방소방위	서상식	2012년	
69	제4기	종로소방서	지방소방위	조정래	2012년	
70	제4기	성북소방서	지방소방위	이도연	2012년	
71	제4기	중부소방서	지방소방위	한동희	2012년	
72	제4기	광진소방서	지방소방위	이경형	2012년	
73	제4기	광진소방서	지방소방위	이동칠	2012년	
74	제4기	광진소방서	지방소방위	박현수	2012년	
75	제4기	동대문소방서	지방소방위	김보경	2012년	
76	제4기	노원소방서	지방소방경	양점철	2012년	
77	제4기	영등포소방서	지방소방위	최정만	2012년	
78	제4기	영등포소방서	지방소방위	손병대	2012년	
79	제4기	성북소방서	지방소방위	김광진	2012년	
80	제4기	성북소방서	지방소방위	이효석	2012년	
81	제4기	은평소방서	지방소방위	오세욱	2012년	
82	제4기	강남소방서	지방소방위	김진한	2012년	
83	제4기	송파소방서	지방소방위	한현주	2012년	
84	제4기	서초소방서	지방소방위	박창원	2012년	
85	제4기	동대문소방서	지방소방위	이봉춘	2012년	
86	제4기	강서소방서	지방소방위	김병철	2012년	
87	제4기	강서소방서	지방소방위	이해형	2012년	
88	제4기	강서소방서	지방소방위	김혁준	2012년	
89	제4기	강동소방서	지방소방위	양경석	2012년	
90	제4기	강동소방서	지방소방위	전용식	2012년	
91	제4기	마포소방서	지방소방위	김태희	2012년	
92	제4기	마포소방서	지방소방위	채규왕	2012년	

연번	기 별	소 속	계 급	성 명	교육수료 년도	비 고
93	제4기	도봉소방서	지방소방위	유경희	2012년	
94	제4기	노원소방서	지방소방위	이병훈	2012년	
95	제4기	양천소방서	지방소방위	민영기	2012년	
96	제4기	노원소방서	지방소방위	임극목	2012년	
97	제4기	노원소방서	지방소방위	허영규	2012년	
98	제4기	관악소방서	지방소방위	이상래	2012년	
99	제4기	관악소방서	지방소방위	이용선	2012년	
100	제4기	송파소방서	지방소방위	유일근	2012년	
101	제4기	송파소방서	지방소방위	김태식	2012년	
102	제4기	송파소방서	지방소방위	이종옥	2012년	
103	제4기	양천소방서	지방소방위	김효석	2012년	
104	제4기	중랑소방서	지방소방위	조계훈	2012년	
105	제4기	동작소방서	지방소방위	이병순	2012년	
106	제4기	동작소방서	지방소방위	최영수	2012년	
107	제4기	동작소방서	지방소방위	김영남	2012년	
108	제4기	동작소방서	지방소방위	노수환	2012년	
109	제4기	서대문소방서	지방소방위	이재수	2012년	
110	제4기	강북소방서	지방소방위	정회	2012년	
111	제5기	동대문소방서	지방소방위	강대문	2013년	
112	제5기	도봉소방서	지방소방위	고병영	2013년	
113	제5기	노원소방서	지방소방위	권혁	2013년	
114	제5기	종합방재센타	지방소방위	김남열	2013년	
115	제5기	동대문소방서	지방소방위	김덕영	2013년	
116	제5기	구로소방서	지방소방경	김명식	2013년	
117	제5기	용산소방서	지방소방위	김상일	2013년	
118	제5기	영등포소방서	지방소방위	김성호	2013년	
119	제5기	중랑소방서	지방소방위	김영진	2013년	
120	제5기	동작소방서	지방소방위	김용석	2013년	
121	제5기	마포소방서	지방소방위	김윤태	2013년	
122	제5기	중부소방서	지방소방위	김장환	2013년	

연번	기 별	소 속	계 급	성 명	교육수료 년도	비 고
123	제5기	송파소방서	지방소방위	김재열	2013년	
124	제5기	강서소방서	지방소방위	김종술	2013년	
125	제5기	동작소방서	지방소방위	김주천	2013년	
126	제5기	서대문소방서	지방소방위	김현수	2013년	
127	제5기	종로소방서	지방소방위	남두현	2013년	
128	제5기	소방재난본부	지방소방위	박경서	2013년	
129	제5기	은평소방서	지방소방위	박성윤	2013년	
130	제5기	강남소방서	지방소방위	박희종	2013년	
131	제5기	종로소방서	지방소방위	박희준	2013년	
132	제5기	강서소방서	지방소방위	서은정	2013년	
133	제5기	마포소방서	지방소방위	송우용	2013년	
134	제5기	서초소방서	지방소방위	송윤석	2013년	
135	제5기	서대문소방서	지방소방위	심상언	2013년	
136	제5기	관악소방서	지방소방위	유대용	2013년	
137	제5기	영등포소방서	지방소방위	이범용	2013년	
138	제5기	광진소방서	지방소방위	이상근	2013년	
139	제5기	용산소방서	지방소방위	이재곤	2013년	
140	제5기	성북소방서	지방소방위	임지혜	2013년	
141	제5기	관악소방서	지방소방위	전찬영	2013년	
142	제5기	노원소방서	지방소방위	정기연	2013년	
143	제5기	구로소방서	지방소방위	정찬국	2013년	
144	제5기	강북소방서	지방소방위	정해린	2013년	
145	제5기	송파소방서	지방소방위	지성연	2013년	
146	제5기	구로소방서	지방소방위	차정완	2013년	
147	제5기	중부소방서	지방소방위	한동희	2013년	
147	제5기	중부소방서	지방소방위	한동희	2013년	
148	제5기	광진소방서	지방소방위	한병운	2013년	
149	제5기	강남소방서	지방소방위	한상훈	2013년	
150	제5기	중랑소방서	지방소방위	한진국	2013년	
151	제5기	양천소방서	지방소방위	허명재	2013년	
152	제5기	서초소방서	지방소방위	허재석	2013년	

【붙임 2】

서울시 정신건강증진센터 현황

연번	관련 지역정신건강증진센터	센터장	전 화(☎)	비 고
1	종로구 정신건강증진센터	손지훈	02.745.0199	
2	중구 정신건강증진센터	김재원	02.2236.6606	
3	용산구 정신건강증진센터	한상우	02.703.7121	
4	성동구 정신건강증진센터	안동현	02.2298.1080	
5	광진구 정신건강증진센터	소민아	02.450.1895	
6	동대문구 정신건강증진센터	김종우	02.963.1621	
7	중랑구 정신건강증진센터	이해우	02.3422.3804	
8	성북구 정신건강증진센터	하지현	02.969.9700	
9	강북구 정신건강증진센터	김원	02.985.0222	
10	도봉구 정신건강증진센터	이규영	02.900.5781	
11	노원구 정신건강증진센터	전성일	02.2116.4591	
12	은평구 정신건강증진센터	남희정	02.353.2801	
13	서대문구 정신건강증진센터	송동호	02.337.2165	
14	마포구 정신건강증진센터	강도형	02.3272.4937	
15	양천구 정신건강증진센터	김수인	02.2061.8881	
16	강서구 정신건강증진센터	김현수	02.2600.5926	
17	구로구 정신건강증진센터	최인근	02.861.2284	
18	금천구 정신건강증진센터	이영식	02.3281.9314	
19	영등포 정신건강증진센터	우영섭	02.2670.4793	
20	동작구 정신건강증진센터	정희연	02.588.1455	
21	관악구 정신건강증진센터	최연남	02.878.0145	
22	서초구 정신건강증진센터	최범성	02.529.1581	
23	강남구 정신건강증진센터	심현보	02.2226.0344	
24	송파구 정신건강증진센터	이중선	02.421.5871	
25	강동구 정신건강증진센터	이소희	02.471.3223	

【붙임 3】

지역정신건강증진센터 구성인원 현황

연번	지역정신건강증진센터	계	정신과 전문의	정신보건 사회복지사	정신보건 임상심리사	정신보건 간호사	사회 복지사	간호사	임상 심리사
	합계	368	31	222	4	64	29	15	3
1	종로구 정신건강증진센터	14	1	8	0	2	1	2	0
2	중구 정신건강증진센터	17	2	9	1	1	2	1	1
3	용산구 정신건강증진센터	11	1	6	0	3	1	0	0
4	성동구 정신건강증진센터	13	2	6	0	3	2	0	0
5	광진구 정신건강증진센터	16	1	6	1	8	0	0	0
6	동대문구 정신건강증진센터	16	1	9	0	2	4	0	0
7	중랑구 정신건강증진센터	14	1	10	1	1	1	0	0
8	성북구 정신건강증진센터	16	1	10	0	4	1	0	0
9	강북구 정신건강증진센터	12	1	6	0	3	2	0	0
10	도봉구 정신건강증진센터	14	1	9	1	1	2	0	0
11	노원구 정신건강증진센터	23	1	18	0	2	1	1	0
12	은평구 정신건강증진센터	16	1	10	0	2	2	0	1
13	서대문구 정신건강증진센터	14	2	6	0	3	0	2	1
14	마포구 정신건강증진센터	13	2	9	0	2	0	0	0
15	양천구 정신건강증진센터	12	0	10	0	2	0	0	0
16	강서구 정신건강증진센터	15	1	9	0	2	3	0	0
17	구로구 정신건강증진센터	15	1	9	0	5	0	0	0
18	금천구 정신건강증진센터	11	1	6	0	4	0	0	0
19	영등포 정신건강증진센터	16	1	9	0	5	1	0	0
20	동작구 정신건강증진센터	15	1	9	0	4	1	0	0
21	관악구 정신건강증진센터	17	3	1	0	1	3	9	0
22	서초구 정신건강증진센터	15	1	12	0	1	1	0	0
23	강남구 정신건강증진센터	15	1	13	0	1	0	0	0
24	송파구 정신건강증진센터	14	1	11	0	2	0	0	0
25	강동구 정신건강증진센터	14	2	11	0	0	1	0	0

【붙임 4】

심리 상담 서비스 세부 내역

○ 임상미술치료 프로그램

회기	프로그램	세부내역
1회기	사전검사	뇌파 의학검사
		자화상 그림검사 , KHPT, 우울, 불안검사 외상사건에 대한 설문 검사 직무 및 외상 스트레스 설문 검사
	난화	신체적, 정신적 이완
2회기	가장 힘들었던 경험 그리기 (화재진압, 구급구조 현장)	외상경험에 대한 표현
3회기	자유 점토	스트레스 완화, 긴장감 해소
4회기	명화 재구성	내면 인식 및 자기 감정 이해
5회기	나의 모습	긍정적 자아개념 형성
	사후검사	뇌파 의학검사
		자화상 그림검사 , KHPT, 우울, 불안검사 외상사건에 대한 설문 검사 직무 및 외상 스트레스 설문 검사

○ 집단상담 프로그램

회기	세부내역	소요 시간	비고
1회기	• 스트레스 측정 : 자율신경 균형 검사, 말초혈액 순환검사	40분	3시간
	• 스트레스 요인 및 대처방법교육	30분	
	• 근육이완, 호흡법 등 안정화 훈련	20분	
	• 집단상담	60분	
	• 스트레스 및 정신건강 평가 - 업무관련 충격사건 경험 조사 - IES-R (외상후스트레스 증상), KOSS (업무 스트레스), BDI (우울), WCC (스트레스 대처 방식), SSI (자살사고), AUDIT-C (알코올의존도), FTND (니코틴의존), TCI (성격 및 기질)	30분	
2회기	• 스트레스 측정 : 자율신경 균형 검사, 말초혈액 순환검사	40분	3시간
	• 개인별 정신건강 평가결과지 설명	40분	
	• 심층 개인상담	100분	
	• 근육이완, 호흡법 등 안정화 훈련		

【붙임 5】

정신건강관련 자가 진단 설문지

○ 외상후스트레스

다음 [범례표]의 '정도'에 해당하는 번호를 각 항목별로 선택해 주십시오.

범례표	①	②	③	④
	전혀 없었다	일주일에 한번	일주일에 2-4번	일주일 5번 이상
	그렇지 않다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다

재경험	① ② ③ ④
1) 외상에 대해서 반복적으로 혹은 침투적으로 고통스런 생각이나 기억이 났나요.	○ ○ ○ ○
2) 외상에 대한 악몽을 반복적으로 꿨나요.	○ ○ ○ ○
3) 갑작스럽게 외상을 다시 경험하는 것처럼 느꼈거나, 행동을 했거나, 혹은 생생하게 떠오르는 회상과 같은 경험을 했나요.	○ ○ ○ ○
4) 외상에 대한 기억이 떠오를 때 아주 격한 감정을 경험했나요	○ ○ ○ ○
5) 외상에 대한 기억이 떠오를 때 강한 신체적 반응을 경험했나요. (예 : 땀, 가슴떨림)	○ ○ ○ ○
회피	① ② ③ ④
6) 외상과 관련된 생각이나 감정을 막아보려고 하거나 피하려고 한 적이 있나요.	○ ○ ○ ○
7) 외상에 대한 기억을 떠올리게 하는 활동이나 상황, 장소를 피하려고 했나요.	○ ○ ○ ○
8) 지금까지 말하지 않은 것 중 기억하고 싶지 않거나 힘든 기억이 있나요.	○ ○ ○ ○
9) 외상 후에 예전에 흥미를 갖고 있던 활동에 대한 흥미를 잃었나요.	○ ○ ○ ○
10) 외상 후에 주위의 다른 사람들과 동떨어진 느낌이 든 적이 있나요.	○ ○ ○ ○
11) 감정을 느끼는 능력을 상실했다고 느낀 적이 있나요. (예 : 사랑하는 감정을 가질 수 없다고 느낌)	○ ○ ○ ○
12) 외상 사건으로 인해서 미래의 계획이나 희망이 변했다고 느낀 적이 있나요. (예 : 실직 등)	○ ○ ○ ○
흥분	① ② ③ ④
13) 잠자기 어렵지는 않나요.	○ ○ ○ ○
14) 계속해서 짜증이 나거나 화가 나나요.	○ ○ ○ ○
15) 집중하는 것이 어려운가요.	○ ○ ○ ○
16) 외상 사건 이후부터 과도하게 경계하나요. (예 : 주변에 누가 있는지 확인하는 것 등)	○ ○ ○ ○
17) 외상 사건 이후부터 깜짝 놀라거나, 작은 소리나 움직임에 놀라나요.	○ ○ ○ ○

○ 위험군 선정방법

- 각각의 설문의 응답중 ①번을 제외 한 ②, ③, ④번을 응답하면 증상이 있는 것으로 간주
- 재경험 항목의 5개 설문중 1개이상이 있고, 회피 항목의 7개 설문 중 3개이상의 증상이 있으며 흥분 항목의 5개 설문 중 2개 이상의 증상이 있는자는 위험군으로 전문가 또는 전문의 상담을 받으시기 바랍니다.

※ 자료출처 : 한림대학교(산업의학과) - 타기관 배포 금지 -

○ 알코올

AUDIT (세계보건기구 알코올 사용장애 선별검사)

본 검사는 중구정신보건센터에서 지역주민의 정신건강예방을 위하여 실시하고 있습니다.
검사결과는 작성자에게 직접 통보되며 다른 용도로 사용되지 않습니다.

● 이 름		● 성 별	□ 남 □ 여	● 나 이	
● 연락처		● 주 소			
● 담당자		● 상담시간			

♣ 아래 문항들을 잘 읽으시고 지난 1년 동안 귀하에게 해당되는 부분에 ∨를 하십시오.

	0점	1점	2점	3점	4점
❶ 얼마나 술을 자주 마십니까?	안마심 □	월1회미만 □	월2-4회 □	주2-3회 □	주2-4회 □
❷ 술을 마시면 한번에 몇 잔정도 마십니까?	안마심 □	소주 반병이하 □	소주 반병정도 □	소주 반병과 한병 사이 □	소주 1병이상 □
❸ 한번에 소주 한병 또는 맥주 4병이상 마시는 경우는 자주 있습니까?	없음 □	월1회 미만 □	월1회 □	주1회 □	거의매일 □
❹ 지난 일년간 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?	없음 □	월1회 미만 □	월1회 □	주1회 □	거의매일 □
❺ 지난 일년간 평소 같으면 할 수 있던 일을 음주 때문에 실패한 적이얼마나 자주 있었습니까?	없음 □	월1회 미만 □	월1회 □	주1회 □	거의매일 □
❻ 지난 일년간 술을 마신 다음날 일어나기 위해 해장술이 필요했던 적은 얼마나 자주 있었습니까?	없음 □	월1회 미만 □	월1회 □	주1회 □	거의매일 □
❼ 지난 일년간 음주 후에 죄책감이 든 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음 □	월1회 미만 □	월1회 □	주1회 □	거의매일 □
❽ 지난 일년간 음주 때문에 전날 밤에 있었던 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음 □	월1회 미만 □	월1회 □	주1회 □	거의매일 □
❾ 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있었습니까?	없음 □	-	있지만 지난 1년간은 없었다 □	-	지난 1년간 있었다 □
❿ 친적이나 친구, 의사가 당신이 술마시는 것을 걱정하거나 당신에게 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까?	없음 □	-	있지만 지난 1년간은 없었다 □	-	지난 1년간 있었다 □
점수누계					
총 점 수			점		

1-11점	12-14점	15-24점	25-40점
정상	습관적 과음주자	위험 음주자	알코올 의존자

※ 위험수준(15점) 이상이 되시면 전문가 또는 전문의의 상담을 통해 도움을 받으시길 바랍니다.

※ 자료출처 : 중구 정신보건센터

○ 우울증

CES-D (우울증 자가진단용 설문지)

♣ 일주일 동안의 상태를 체크합니다.

지난 일주일간.. 나는	1일 이하	1일 – 2일	3일 – 4일	5일 이상
❶ 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다	0	1	2	3
❷ 먹고 싶지 않고 식욕이 없었다	0	1	2	3
❸ 어느 누가 도와 준다고 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같았다	0	1	2	3
❹ 무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 힘들었다	0	1	2	3
❺ 비교적 잘 지냈다	3	2	1	0
❻ 상당히 우울했다	0	1	2	3
❼ 모든 일들이 힘들게 느껴졌다	0	1	2	3
❽ 앞 일이 암담하게 느껴졌다	0	1	2	3
❾ 지금까지의 내 인생을 실패작이라는 생각이 들었다	0	1	2	3
❿ 적어도 보통사람들 만큼의 능력은 있었다고 생각한다	3	2	1	0
⓫ 잠을 설쳤다 (잠을 잘 이루지 못했다)	0	1	2	3
⓬ 두려움을 느꼈다	0	1	2	3
⓭ 평소에 비해 말수가 적었다	0	1	2	3
⓮ 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다	0	1	2	3
⓯ 큰 불만 없이 생활했다	3	2	1	0
⓰ 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다	0	1	2	3
⓱ 갑자기 울음이 나왔다	0	1	2	3
⓲ 마음이 슬펐다	0	1	2	3
⓳ 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다	0	1	2	3
⓴ 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다	0	1	2	3
총 점			점	

0–9점	10–24점	25–40점	41점 이상
정상	가벼운 우울	중한 우울	심한 우울

※ 중한 우울 25점 이상 되시면 전문가 또는 전문의의 상담을 통해 도움을 받으시길 바랍니다.

※ 자료 출처 : 중구 정신보건센터

【붙임 6】

스트레스 징후별 명상요법

❑ 스트레스 징후 관련 명상요법 종류

스트레스관련징후 \ 이완법		호흡법	일반 명상법	마음챙김 명상법	심상법	점진적 이완법	응용 이완법	자율 훈련법	간편결 합기법	자기 최면법	운동
심리적 징후	불안증 (상황에 대한)	◉	◉	◉	◉	◉	○	○	○	○	○
	불안증 (인간에 대한)	◉	○	◉		◉	○	○	○	○	○
	불안증 (일반적 상황+인간)	◉	◉	◉	○	◉	◉	○	○	○	○
	우울, 절망, 자신감 상실	○	◉	◉		○					
	적개심, 분노, 원한, 과민성	◉	◉	◉				○			
	공포증, 두려움(fear)	◉	○	◉		◉	◉				○
	강박증 (원치 않은 생각)	○	◉	◉					◉		
	피로, 만성피로	◉		○		○		○	◉		
	불면증, 수면장애	○		◉	◉	◉	◉		◉		○
	직업적 스트레스	◉		○					◉		
신체적 징후	근육긴장	◉		○	○	◉		◉	○	○	◉
	고혈압, 레이노증상	◉	◉	◉		◉		◉	○		◉
	두통, 견비통, 요통, 편두통	○	○	◉	◉	◉	◉	◉		◉	◉
	소화불량, 장과민, 궤양, 만성변비, 복부팽만	○	○	○	◉	◉		◉	○	◉	
	근육 경련, Tics					◉	◉			○	
	비만	○		◉			◉	○		○	
	신체 허약	○									
	만성통증	◉	◉	◉	◉	○	○	◉	○	◉	
	만성질환, 불치병	◉	◉	◉	◉			○	○	○	
	알레르기성 호흡기 질환	◉	◉	◉	◉	◉		◉			
	류마티스성 관절염	◉			◉	◉		◉			○

※ 자료의 출처: Davis, Eshelman, & Mckay(2000)

명상요법 시행사례

마음챙김 명상

신체주사 : 기본 사항

신체주사 훈련은 등을 바닥에 대고 누워서 한다. 순간순간 느끼는 것에 주의를 집중한다. 만약, 누운 자세에서 각성을 유지할 수만 있다면 이 자세야말로 명상하는 데 정말 좋은 방법이 된다. 잠이 드는 것을 피하기 위해 편한 대로 누워서는 안 되며, 두 다리를 꼬지 말고 두 팔은 손바닥을 위로 편 채 몸 옆에 둔다. 이상적인 것은 신체주사를 몇 주일 동안 매일 실천하는 것이다.

신체주사에 대한 사람들의 반응은 다양하다. 어떤 사람은 평온함을 느끼는가 하면 어떤 사람은 신체가 가벼워지고 공중에 뜨는 듯한 부양감을 느끼기도 하고, 또 어떤 사람은 활력 같은 것을 느끼기도 한다. 그러나 어떤 사람은 긴장감, 통증, 불안, 따분함, 조바심 그 밖의 불쾌함을 느끼기도 한다. 이러한 기분은 몇 일 또는 몇 주 수련하면 자연스럽게 없어진다.

그러나 사람들이 느끼는 기분이 유쾌하거나 불쾌한 것은 그리 중요한 문제가 아니라 감정이 유쾌하든 불쾌하든 또는 중립적이든 감정을 있는 그대로 의식하는 것도 중요하다. 순간순간 변하는 감각이라든지 신체의 군데군데에서 변화되는 감각에 놀라지 마라. 유쾌하거나 중립적이거나 불편함이라도 발견되면 그것에 주목하라. 유쾌하지 못한 생각이나 신체적 느낌을 거부하려는 각종 충동들을 관찰하면 그것을 지켜보라.

이 지시사항을 느리고 여유 있는 속도로 읽어 주는 테이프를 들으면서 할 수도 있고 이 연습을 하는 동안 스스로 오디오 테이프를 미리 제작한 뒤 이를 재생하여 들으면서 할 수도 있다. 어느 경우든 신체 각각의 부분들에 대해 하나하나 차례로 충분하게 주의를 기울일 수 있을 정도로 충분한 시간을 갖고 지시사항을 따라야 할 것이다. 전체 연습시간이 30분에서 45분 정도면 좋다. 좀 더 빨리 할 수도 있다.

① 먼저 의식을 호흡 쪽으로 불러와 호흡이 몸으로 들어오고 나가고 하는 것을 느껴라. 호흡이 콧구멍이나 가슴 또는 복부를 통해 들락날락하고 있는 것에 주의하게 되면, 주의의 대상을 왼쪽 발의 발가락 쪽으로 옮겨라. 왼쪽 발의 발가락들에서 일어나는 감각(감각을 느끼거나 못 느끼거나)에 주의를 기울여라. 호흡과 발가락의 감각을 동시에 주목하라. 때때로 한 번 들이마시는 호흡이 몸을 따라 발가락까지 들어오고, 나가는 호흡이 발가락에서 출발하여 몸 바깥으로 나간다고 상상하는 것도 도움이 된다.

② 최소한 일 분 내지 이 분 동안 발가락에 의식의 초점을 유지하라. 만약, 마음이 방황하게 되면, 발가락의 감각으로 부드럽게 돌아오도록 하라.

③ 이번에는 토하는 호흡을 하면서 주의를 발가락에서 바닥과 접촉하고 있는 왼발의 발꿈치와 발바닥에 주의를 모아 발바닥과 함께 호흡한다. 바르게 느낄 수 있는 방법이란 별도로 없다. 단지 몸과 함께 하면서 판단하지 않는 것이다.

④ 일 분여가 지나 옮겨 갈 준비가 되면, 이번에는 주의를 왼발의 발등과 발목으로 옮긴다. 이러한 방식으로 신체의 구석구석으로 주의를 옮긴다. 체계적으로 관찰하기 위해 다음과 같은 순서로 옮겨라. 왼쪽 발목…… 종아리…… 무릎…… 장딴지…… 엉덩이…… 오른쪽 발가락…… 오른쪽 발꿈치와 오른쪽 발바닥…… 발등…… 발목…… 종아리…… 무릎…… 장딴지…… 엉덩이…… 골반…… 성기…… 궁둥이…… 직장…… 허리 아래쪽과 복부…… 허리 상부와 갈비뼈, 가슴…… 어깨의 날개뼈(견갑골)와 어깨…….

⑤ 이번에는 손가락과 손으로 주의를 옮겨 동시에 두 손을 살핀다. 즉, 두 손의 손가락에 주의를 모으고, 엄지손가락…… 손바닥…… 손등…… 손목…… 앞팔…… 팔꿈치…… 위 팔…… 어깨까지 모든 부위 부위에 의식을 옮긴다. 그런 후 내쉬는 호흡과 함께 전체 팔을 내려놓는다.

⑥ 다음에는 목과 목구멍 쪽으로 옮긴다. 내쉬는 호흡과 함께 이곳에서도 내려놓고 머리와 얼굴 쪽으로 주의의 대상을 옮긴다.

⑦ 얼굴을 스캐닝할 때는 아래턱에서 시작하여 입술…… 이와 잇몸…… 입천장…… 혀…… 목구멍…… 뺨…… 코(콧구멍을 드나드는 공기를 느낌)…… 귀(소리)…… 눈…… 눈꺼풀…… 눈 주변…… 눈썹…… 이마…… 관자놀이…… 머리가죽…… 두개골로 의식을 옮긴다.

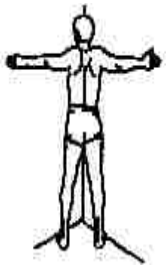
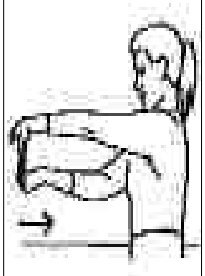
⑧ 잠깐 머리 꼭대기에 머물라. 마치 고래나 돌고래처럼 이곳을 통해 숨을 토할 수 있다고 상상하라. 호흡이 머리 두정에 있는 이 구멍을 통해 들어와서 발바닥까지 들어가고 나간다고 느낄 수 있다면 몇 분간 그대로 지속하다가 몸에서 호흡을 완전히 토하라. 그리고는 호흡이 어떤 특정한 장소로 가지 않고 자연스레 흘러가는 것을 지켜보면서 현재의 그곳에 머물러라.

⑨ 이 시점에서는 호흡의 초점을 내려놓고 주어진 순간에 의식세계에 어떤 것이 떠올라 주로 지속하는지를 살펴보라. 이것이 생각일 수도 있고, 감정일 수도 있고, 소리일 수도, 적막과 고요일 수도 있다. 지금 이 순간 깨어 있으면서 아무런 의제도 없이 이곳에 누워서 순간순간 떠오르는 그것을 보고는 놓아 주고, 보고는 놓아 주고, 보고는 놓아 주는 것을 계속한다.

【붙임 7】

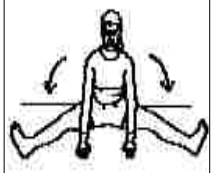
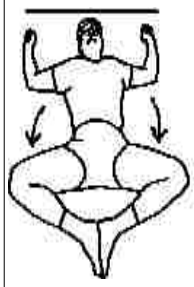
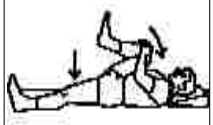
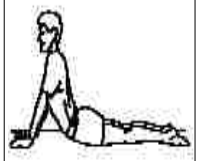
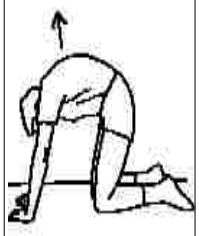
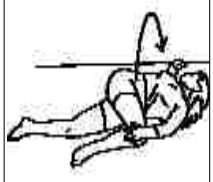
스트레칭 체조요령

※ 각 동작은 호흡을 내쉬면서 시행하고, 10초씩 유지하여 2 ~ 3회 반복한다

번호	그 림	내 용	번호	그 림	내 용
1		손으로 턱을 밀면서 머리를 뒤로 밀어 위쪽을 본다	6		팔을 머리 위로 올리고 반대 손으로 팔꿈치를 잡아당긴다. * 반대 방향 반복한다.
2		손에 깍지를 끼고 머리를 앞으로 당겨 아래쪽을 본다. * 허리를 구부리지 않는다.	7		벽의 모서리을 바라보고 양 팔을 벌려서 가슴부위를 늘린다. * 어깨가 올라가지 않도록 한다.
3		머리를 한 쪽 방향으로 구부리고 같은 쪽 손으로 당긴다. * 반대 방향 반복한다.	8		자리에 앉아서 아랫배부터 천천히 상체를 숙이고 손으로 발목을 잡고 몸쪽으로 당긴다 * 무릎을 구부리지 않고
4		손바닥이 앞을 향하도록 팔을 뻗어 반대 손으로 손바닥을 감싸서 몸쪽으로 당긴다. * 반대 방향 반복한다.	9		발바닥을 붙인 상태에서 양손으로 무릎을 바닥방향으로 누른다.
5		팔을 바닥과 수평이 되게 하고 반대 손으로 팔을 감싸서 몸쪽으로 당긴다. * 시선은 팔과 반대방향으로 한다	10		다리를 양쪽으로 벌린 상태에서 옆쪽으로 몸을 기울이고 반대 팔을 머리위로 멀리 넘긴다. * 무릎을 구부리지 않는다.

※ 자료출처 : 국민체력센터

※ 각 동작은 호흡을 내쉬면서 시행하고, 10초씩 유지하여 2 ~ 3회 반복한다

번호	그 림	내 용	번호	그림	내 용
11		다리를 양쪽으로 벌린 상태에서 아랫배부터 천천히 상체를 앞으로 숙인다. * 반복 시 발목을 몸쪽으로 당긴다.	16		발바닥을 붙인 상태에서 무릎을 바닥 방향으로 내려가도록 한다. * 허리가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.
12		한 쪽 무릎을 세워 반대쪽 다리로 넘기고 세운 무릎의 반대쪽 팔을 다리에 걸고 몸을 twist시킨다. * 반대 방향 반복한다.	17		엎드린 상태에서 한 쪽 다리를 구부리고 같은 쪽 팔로 잡아당긴다. * 반대 방향 반복한다.
13		누운 상태에서 한 쪽 무릎을 세워 몸쪽으로 잡아당긴다. * 반대쪽 무릎을 구부리지 않는다. * 반대 방향 반복한다.	18		손바닥으로 가슴 옆의 바닥을 짚고 팔을 펴면서 천천히 상체를 세운다.
14		무릎을 편 상태에서 몸쪽으로 다리를 잡아당긴다. * 반대쪽 무릎을 구부리지 않는다. * 반대 방향 반복한다.	19		손바닥과 무릎을 바닥에 대고 머리는 숙이면서 등을 동그랗게 최대한 위쪽으로 올린다. * 반대방향으로는 고개를 들면서 허리를 아래쪽으로 내린다.
15		무릎을 구부린 상태에서 몸을 twist시키고 반대쪽 팔로 잡아당긴다. * 시선은 반대 방향으로 한다. * 반대 방향 반복한다.	20		팔을 멀리 앞으로 짚고 엉덩이를 세운 상태에서 어깨를 눌러준다. * 팔을 왼쪽, 오른쪽으로 이동하여 눌러준다.

【붙임 8】

출동대별(소그룹) 미팅 실시(예시)

1 재난현장활동 중의 체험을 듣는다.

현장활동시 무엇을 보았는지, 무엇을 들었는지, 무엇을 만졌는지 등의 상황을 구체적으로 한사람씩 이야기한다.

※ 진행역을 맡은 센터장 등이나, 그곳에 참가한 동료들은 발언자의 이야기를 공감하면서 들으려 하는 자세가 중요합니다. 발언자를 부정하거나 힐책하는 듯한 발언을 해서는 안 됩니다.

2 그 때의 기분을 듣는다.

현장 활동시 무엇을 느꼈는지, 머리에 떠오른 것이 무엇이었는지, 지금 기분은 어떤지 등의 당시 기분이나 그 후 기분의 변화 등을 이야기한다.

※ 진행역을 맡은 센터장 등이나 그곳에 참가한 동료들은 발언자의 이야기에 대해 이상하다든지 근성이 없다는 등의 비판이나 비난 등을 해서는 안 됩니다.

※ 진행역은 전원이 자발적으로 심정을 토로할 수 있도록 배려하면서 진행합니다.

3 현재의 몸상태나 감정상태를 듣는다.

동료들의 상태를 확인한다.

※ 상태가 이상하다고 느껴지는 경우에는 기관장에게 보고함과 동시에 기관장은 전문가 요청을 검토하여야 합니다.

【붙임 9】

디브리핑 시행방법(예시)

❑ 시행단계 및 주요내용

단 계 구 분		주 요 내 용
1단계	도입	과정소개, 규칙안내, 목표설정
2단계	사실	각 구성원이 사건을 시간대에 따라 설명
3단계	지각과 사고	감각인상, 인지방응 유도 : “가장 힘들었던 경험?”
4단계	정서반응	부담이 되었던 정서적 반응, 증상파악 및 정상적 반응 교육
5단계	증상/인지구성	부적절한 죄책감과 자책감 해소(정서 → 인지)
6단계	교육	증상 대처 전략, 인지적 목표 설정
7단계	재도입, 종료	긍정적 교육적 측면을 강조하면서 요약

❑ Debriefing 시행사례

도입단계(제1단계)

- 진행 : 여러분 반갑습니다. 저는 디브리핑 진행을 전담하는 ○○소방서 ○○○대원입니다. 오늘 우리는 ○○사고 구조현장에서 돌아와 그곳에서 받은 각종 위기적 스트레스를 조금이라도 경감시키고자 이 자리에 모였습니다.

  - 진행순서는 도입 단계, 사실 단계, 정서 반응 단계, 증상 단계, 교육 단계, 종결단계로 이어지겠습니다. 제가 진행 하는 과정에 따라 하고 싶은 이야기를 생각나시는 대로 말씀하십시오. 여기서 나누게 되는 이야기는 기록하거나 녹음해서는 안 됩니다. 구조구급활동에 투입되었던 요원이 아닌 분은 퇴장하여 주십시오. 그리고 이 모임이 끝난 다음은 여기에서 나누었던 모든 대화 내용에 대해서는 비밀을 지켜주십시오.

- 그리고 서로의 계급과 직책에 따른 중압감이나 편견은 모두 잊어주십시오. 진행을 위해 핸드폰은 꺼주시기 바랍니다.

사실단계(제2단계)

- 진행 : 지금부터 제 오른쪽으로 앉으신 순서대로 자신의 이름과 구조현장에서 담당했던 역할과 업무, 그리고 당시의 상황에 대해 말씀하여 주십시오.

- A : 예, 저는 구급대원으로서 사고현장에서는 부상환자에 대한 응급처치를 맡았습니다. 그 당시 부상환자의 수는 너무나 많았으며 처절하였습니다.

- B : 저는 운전요원으로서 사고현장에서는 부상환자를 병원으로 이송하는 업무를 맡았습니다. 그 당시 이송환자의 수가 너무 많아 한 대의 구급차량에 2~3명의 환자를 싣고 무조건 가까운 병원으로 달려갔었습니다.

- C : 저는 구조대원으로서 사고현장에서는 매몰환자에 대한 인명 구조, 구출업무를 맡았습니다.)붕괴 당시 상황은 지옥 같았습니다. 그리고 건물 잔해에 깔려있는 수많은 사체의 모습과 생존자의 비명소리가 끔찍했고 무서웠습니다.

- 진행 : 잠깐만요! 예, 잘 말씀하셨습니다. 그러나 그 당시 벌어진 일이나 상황에 대해 말씀하시고, 보고 느낀 점은 제4단계 반응단계의 순서에서 좀 더 자세히 말씀하여 주십시오. 계속하여 D께서 당시의 사실적인 내용을 말씀하여 주십시오.

- C : 예, 저는 ○○과 간부로서 사고현장에서는 매몰, 부상환자에 대한 인명구조와 구출업무의 총괄진행 및 피해정도 집계 등의 관리업무를 맡았습니다. 그 당시 너무나 큰 재앙속에 구조업무에 투입되거나 준비된 인력과 장비는 턱없이 부족했습니다. 때문에 처음에는 본능적으로 업무를 수행하였습니다. 조금 지나서야 저의 감정도 냉정을 찾게 되었습니다. 그리고 피해정도를 집계할 수 있었습니다. 이번에

는 집계자료가 전부 틀려서 애를 먹게 되는 등 한 마디로 뒤죽박죽의 상황이었습니다.

사고단계(제3단계)

- 진행 : 예 ○○현장에 투입되어 임무를 수행하면서 어떤 생각이 드셨습니까? 그리고 어떤 면에서 가장 부정적인 영향을 미쳤다고 생각하십니까? 어떤 상황이 가장 최악이었습니까? 이러한 내용을 생각나는 대로 동일한 방법으로 저의 오른쪽에 앉으신 분부터 말씀하여 주십시오. 만약 말씀하시기 곤란하거나 싫으시면 하지 않으셔도 됩니다.

- A : 예, 제가 응급처치한 환자를 임시치료소로 옮겨 놓았습니다. 그리고 잠시 후 그 환자에게 가 보았을 때 이미 숨져 있었습니다. 어린 학생이었는데…….

- 진행 : 참으로 가슴 아픈 일이군요. 또 옆에 계신 분께서 말씀하시죠?

- B : 예, 저는 구급대원들이 응급처치 후 차량으로 옮긴 환자를 인근 병원으로 후송하고 있었습니다. 많은 환자들이 이송 중에 죽어갔습니다. 저는 구급대원이 아니었기에 어떻게 전문적인 처치를 해줄 수 없었습니다. 괴로운 순간이었죠.

- C : 육중한 건물 기둥 밑에 십여명의 사체와 함께 생존자가 한 명 있었습니다. 그러나 그 곳 상황이 추가 붕괴의 위험이 있었으므로 너무나 접근하기 어려웠습니다. 그래서 생존자에게 접근하는데 무려 1시간 정도의 시간이 소요되었고, 구조하였을 때에는 이미 심장이 멎어 있었습니다. 최선을 다했지만 구조시간이 지연된 것이 원인이었습니다. 하지만 어쩔 수 없었죠.

- D : 위험하면서도 최악의 열악한 환경에서 불평 한마디 없이 인명구조 구출작업에 임하는 대원들의 모습들이 자주 생각납니다.

반응단계(제4단계)

- 진행 : 현장에서 겪었던 일 중에서 가장 기억하고 싶지 않은 것이 있었다면 어떤 것인지? 혹은 여러분의 마음이나 심리 속에 가장 부담이 되었거나 다시는 재 경험하고 싶지 않은 심경이 있었다면 부담 없이 말씀하여 주십시오.
- A : 아까 말씀드린 대로 처치 후 옮겨 놓은 환자를 두고 보호자와 함께 잠시 자리를 비운 뒤 다시 왔을 때, 그 환자는 이미 죽어 있었습니다. 그 때 보호자의 울음소리와 비명소리가 생각나고 다시 듣고 싶지 않습니다. 죄책감과 허탈함, 허무함 등으로 자신이 너무나 비겁하고 초라하게 느껴졌습니다.
- B : 예, 부상환자를 싣고 병원으로 달려가고 있었습니다. 너무나 급한 나머지 교차로에서 급회전을 하였습니다. 이 때 싣고 가던 환자가 구급차 바닥에 떨어지게 되었습니다. 환자는 아파서 죽는다고 비명을 질렀습니다. 미안하기도하고…….
- C : 매몰 생존자를 구하기 위해 생존자 주변에 뒤엉킨 사체의 팔 다리를 절단해야 했는데 그 작업의 비참하고도 씁쓸한 기억이 저를 힘들게 합니다.
- D : 과로로 현장의 부하직원이 쓰러지는 일이 있었습니다. 아끼던 부하였는데, 미안하기도 하고, 안쓰럽기도 하고……. 오늘 그 친구가 입원중인 병원에 가 봐야 하겠습니다.

증상단계(제5단계)

- 진행 : 여러분들이 각자의 임무를 수행하면서 현장이나 현장에서 돌아와서 느끼는 증상이나 불편한 사항이 있으면 우측으로 앉으신 순서대로 말씀하여 주십시오.
- A : 저는 눈앞이 캄캄해지며, 현기증과 두통이 있었습니다.

- B : 저는 그 순간만 기억하면 심장이 두근거리고 숨이 차며, 가슴이 답답해져 옵니다. 지금도 약간 그렇습니다.
- C : 구조작업 중에는 잘 몰랐지만 귀대해서 보니 온몸에 멍자국, 찰과상, 습진, 발진, 가려움증 등의 상처가 있었고, 심각한 피로감에 소화력도 떨어지게 되고 심신이 만신창이였습니다.
- D : 업무수행 때 신경을 많이 써서 그런지 두통과 윗배의 통증, 식욕부진 등이 나타나는 것 같습니다.

교육단계(제6단계)

- 진행 : 우리는 이제까지 삼풍현장에 투입되어 임무수행 중 겪게 된 신체적, 정신적 스트레스에 관해서 허심탄회하게 이야기를 나누었습니다. 여러분들의 이야기는 일련의 진행단계에 따라 스트레스 해소 목적을 위하여 거론되었습니다. 이것은 당장 가시적으로 스트레스를 감소시키지 못하는 것처럼 느껴지지만, 심리적인 면의 스트레스 내용을 경감시키는 데 크게 이바지하게 됩니다.
  - 이러한 디브리핑 이외에 통상적으로 스트레스를 이기는 방법에는 여러분도 아시다시피 몇 가지 방법이 있습니다. 예를 들면, 규칙적인 운동과 충분한 휴식이 있겠습니다. 건전한 습관 및 취미생활이 유익하겠습니다. 술이나 담배에 의존하는 것은 오히려 건강을 해칩니다. 동료, 친지, 가족과 어울려 많은 대화를 하며 시간을 보내는 것도 도움이 됩니다. 그리고 일상생활을 유지하되 시간표를 정하고 생활하는 것도 스트레스를 이기는 좋은 방법입니다.

재도입단계(제7단계)

- 진행 : 질문하실 분은 질문하여 주십시오. 없습니까?
  - 이제 이 모임을 끝내고 각자의 위치로 돌아갈 시간입니다. 여기에서 거론되었던 모든 이야기에 대해서는 비밀로 하여 주십시오. 수고하셨습니다. 안녕히 가십시요.

【붙임 10】

자살경고 표시 알아두기

1. 자살에 대해 이야기 한다.

자살하려는 사람들 10중 8명은 자신의 자살 의도를 다른 사람에게 이야기 했으며 그 중 50%이상이 '죽고싶다'라고 분명히 이야기 했습니다. "죽고 싶어" "더 이상 여기 없을꺼야." 등 직접적인 표현을 들었을 때는 자살을 행동으로 옮길 생각이 있는지 물어보아야 합니다.

2. 주변을 정리하는 행동을 한다.

유서를 작성하거나 보험증서를 내 놓거나, 자기 물건을 다른 사람들에게 나눠주거나, 주변 일들을 정리하는 행동 등을 보입니다. 그 사람에게 왜 그런 행동을 하는지 꼭 물어보십시오.

3. 몸을 돌보지 않거나 자해행동을 한다.

"나한테 무슨 일이 생기든 상관없어." "내가 죽는다고 해도 누가 신경이나 쓰겠어?" 같은 말을 하거나 술을 많이 마시고 건강을 돌보지 않는 증 평상시와 많이 다른 행동이 있다면 그 사람이 혹시 자살에 대해 생각하고 있는지 의심해 보아야 합니다.

4. 행동이 변한다.

전에 활발했던 사람이 혼자서만 지낸다거나 기분변화가 있고, 슬픔, 무감동이 심해지는 것 등이 있습니다.

술이나 기타 다른 것에 의한 연향일 수도 있지만 때로 이런문제들이 자살 경고 사인이기 때문에 행동변화를 중요하게 관찰하는 것이 필요합니다.

5. 술이나 약물을 복용한 후 자살 도구가 주위에 있는 경우

술이나 불법 약물 등을 복용하는 자살 도구(다량의 수면제, 끈, 칼 등)가 주위에 있거나 쉽게 구할수 있는 경우 자살위험성이 높습니다.

그러한 도구들이 주변에 보이지 않도록 꼭 치우쳐야 합니다.

6. 환경에 변화가 있거나 소중한 사람을 잃은 경우

예를 들어 예상치 못하게 직장을 잃거나, 소중한 사람(예를 들면, 배우자의 죽음)을 잃은 경우 심각한 우울증에 걸리거나 자살을 할 수 있는 취약한 상태일 수 있습니다.

7. 만성질환으로 고통 받는 경우

만성적 고통과 질병이 있거나 병이 결코 나아지지 않을 것이라고 믿는 사람은 자살할 위험성이 높습니다. 이런 경우 현실적인 지지와 희망을 주고, 고통을 줄일 수 있는 대안을 마련해 주는 것이 중요합니다

※ 자료출처 : 서울시 자살예방센터