

## 업무 중 나타날 수 있는 반응

한달 이상 지속된다면,  
방치하지 마세요!

### 일반적인 스트레스 반응

#### 신체반응

두근거림, 통증, 위장장애, 피로, 수면·식습관 변화 등

#### 정서반응

우울, 불안, 과민·짜증, 무력감, 죄책감 등

#### 인지반응

기억력·집중력 저하, 문제해결 및 의사 결정 어려움,

침습적 사고, 부정적·왜곡된 해석 등

#### 행동반응

충동·위험 행동, 대인관계 갈등, 고립·회피,

술·담배·카페인·약물 사용 증가 등



### 재난 및 업무 특성 관련 스트레스 반응



**소진반응** 탈진, 압도당함, 우울 / 냉소적이고 무관심해진,  
관계단절 / 내가 할 수 있는 일이 없다는 무력감 / 자기비난  
또는 자신감 저하

**외상 관련 스트레스 반응** 과도한 두려움, 공포감, 걱정 /  
쉽게 놀라고 항상 경계하게 됨 / 대부분의 상황에서 최악의  
결과를 예상 / 특정 상황에 대한 반복되는 회상·부정적  
반응 / 타인의 외상 경험을 자신의 것처럼 느낌

\*위와 같은 반응들이 일시적으로 나타나는 것은 정상적인 반응으로 볼 수 있습니다.  
불편한 반응들이 한 달 이상 지속되거나 일상생활에 방해가 되는 정도의 심한 증상이 있는 경우  
전문가의 도움을 받으세요.

## 마음, 안녕하신가요?

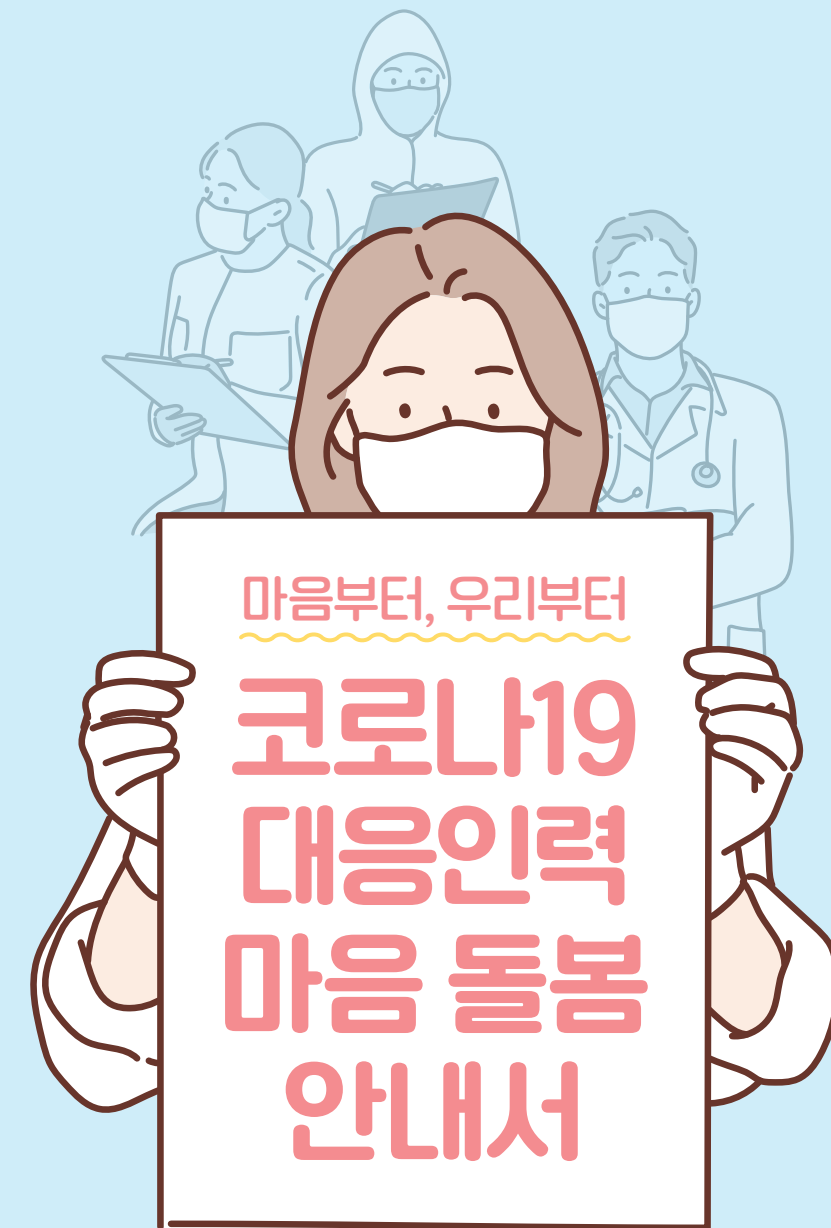
국민의 안전과 건강을 위해  
최선을 다해 주시는  
여러분께 진심으로 감사드립니다.  
덕분에 우리는 조금씩 일상을  
찾아가고 있습니다.

여러분의 마음 건강은 어떤가요?  
재난대응업무는 가치있고  
보람있는 일이지만 고도의 긴장을  
요구하기 때문에 몸과 마음이  
지치기 쉽습니다.

이제 당신의 지친 마음을 돌봐 주세요.  
국가트라우마센터가 당신과  
함께하겠습니다.



국립정신건강센터 국가트라우마센터  
04933 서울특별시 광진구 용마산로 127 | T 02-2204-1439 | www.nct.go.kr



국립정신건강센터  
국가트라우마센터

# 마음 건강 돌보는 법

## 몸과 마음 돌보기

### 업무 전

- 재난대응과 관련한 자신의 업무를 숙지하세요.
- 재난대응 업무 중 나타나는 스트레스 반응을 알아 두세요.
- 심호흡, 명상, 독서, 음악감상, 휴식 등 스트레스 대처 방법을 익혀 두세요.
- 스트레스 상황에서 다른 사람의 도움이 필요할 수 있다는 것을 기억하세요.

### 업무 중

- 사전에 정해진 안전 정책과 절차를 따르세요.
- 스트레스 반응에 주의를 기울이세요.
- 긴장을 풀 수 있는 스트레스 완화기법을 활용해 보세요.
- 동료와 함께 스트레스를 점검하고 도움을 주고 받으세요.
- 식사, 수면, 운동 등 균형 잡힌 생활을 유지하세요.
- 친구나 가족과 연락하며 소통을 이어가세요.



### 업무 후

- 건강을 위해 실천했던 습관을 유지하고, 필요 시 신체검사를 받아 보세요.
- 충분한 휴식과 자기 돌봄을 실천하세요.
- 가족, 동료들과 경험을 나누고 서로 격려해 주세요.
- 재난대응을 통해 얻을 수 있었던 자기이해, 업무역량, 가치에 대해 정리해 보세요.
- 일상 업무로 복귀하기 전 충분한 적응 기간을 가지세요.

## 스트레스 감소 기법



### 복식호흡

스트레스 상황에서 복식호흡은 신체적 긴장을 낮춰 몸과 마음의 안정에 도움이 됩니다.

- ① 편안한 자세를 취하고 한 손은 배 위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.
- ② 4초 동안 천천히 코로 숨을 들이 마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- ③ 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.
- ④ 배가 훌쩍해지도록 5초에 걸쳐 천천히 숨을 내쉽니다.
- ⑤ 다음 숨을 마시기 전까지 3초 동안 호흡을 멈춥니다.



복식호흡  
영상 바로가기



### 다양한 마음프로그램

〈마음프로그램〉 어플리케이션을 통해 긴장 완화에 도움이 되는 다양한 안정화 기법을 배워 보세요.

[〈마음프로그램〉 앱 접속](#) ▶ [회원가입 후 이용](#)



## 소진관리 프로그램



재난대응인력의 스트레스와 소진을 예방·관리하기 위해 국가트라우마센터에서 개인 및 기관 맞춤 컨설팅과 다양한 프로그램을 제공하고 있습니다.

대상 코로나19 대응 의료진·방역 인력

### 프로그램 구성

#### 마음건강 평가

스트레스, 소진 수준  
평가 및 결과 안내



#### 개인상담

1:1 유선 또는  
대면 상담



#### 마음교육

재난 업무, 스트레스,  
소진에 대한 이해와  
대처방법 교육



#### 마음충전/마음산책

집단상담, 이완·명상 훈련,  
신체활동 등 스트레스·  
소진관리 프로그램



\* 프로그램에 대한 자세한 사항은 국가트라우마센터 누리집(www.nct.go.kr) 공지사항 〈재난대응인력 소진관리 프로그램 안내〉에서 확인하실 수 있습니다.

### 신청 및 문의

국가트라우마센터 02)2204-1439(월-금 08:30~17:30)

## 마음 안심버스 지원

국가·권역 트라우마센터에서는 재난대응인력의 소진관리 및 마음건강 지원을 위해 찾아가는 마음 안심버스를 운영하고 있습니다.



### 지원내용

스트레스 측정, 심리상담, 소진관리 안내, 마음건강 안내서, 마음충전키트 제공 등

### 지역별 신청문의

수도권		국가트라우마센터(국립정신건강센터)	.....	02-2204-1455
호남권		호남권트라우마센터(국립나주병원)	.....	061-330-4262
영남권		영남권트라우마센터(국립부곡병원)	.....	055-520-2782
강원권		강원권트라우마센터(국립춘천병원)	.....	033-260-3273
충청권		충청권트라우마센터(국립공주병원)	.....	041-850-5883