

재난으로 힘들어하는 당신의

몸과 **회복** 을 위한
마음의 **가이드북**

화재·유해화학물질편



재난으로 힘들어하는 당신의

몸과 마음의 **회복** 을 위한
가이드북

화재·유해화학물질편

국립정신건강센터 학술 2016

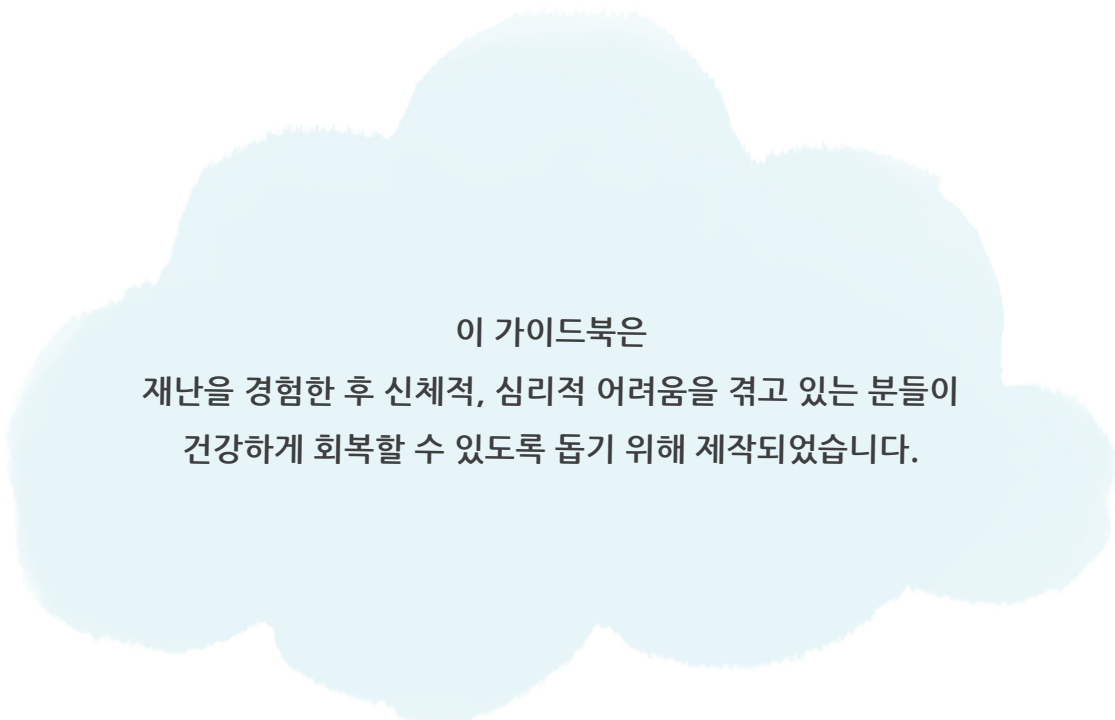
재난으로 힘들어하는 당신의 몸과 마음의 회복을 위한 가이드북
- 화재·유해화학물질편 -

Guidebook for the recovery of your body and mind after disaster
- Fire & Chemical Disaster -

발행일 2016년 12월
발행인 이 철
발행처 국립정신건강센터
주소 (우 04933) 서울 광진구 용마산로 127
대표전화 (02) 2204-0114
팩 스 (02) 2204-0389
홈페이지 <http://www.ncmh.go.kr>
ISBN 979-11-86322-23-9
인쇄처 (주)이문기업(02-504-1600~1)
비매품
공공누리



『출처표시-상업적이용금지-변경
금지』 조건에 따라 이용 가능.



이 가이드북은
재난을 경험한 후 신체적, 심리적 어려움을 겪고 있는 분들이
건강하게 회복할 수 있도록 돕기 위해 제작되었습니다.

Contents

들어가며 · 05

재난 경험 후 나의 마음 · 06

스스로 점검해 보는 정신건강 · 09

긴장 완화·불면 해소에 도움이 되는 안정화 요법 · 15

재난 후 발생할 수 있는 정신적 문제 및 치료 · 18

유형별 재난 알아보기 I : 화재 · 23

유형별 재난 알아보기 II : 유해화학물질 · 26

흔하게 경험하는 고민에 대한 Tip · 33

Q & A · 36

부록 · 38





01

들어가며

재난은 예상치 못하게 일어나는 사고로 언제, 어디, 누구에게나 일어날 수 있으며 신체적인 안녕과 생명을 위협할 수 있습니다.

우리나라에는 총 18건의 자연재난과 386,356건의 사회재난이 있었습니다.(2015년 기준) 자연재난은 호우, 강풍, 대설, 태풍 및 풍랑 순으로 발생하였으며 사회재난은 도로교통사고, 각종 안전사고 등 생활 주변에서 일어나는 것으로 나타났습니다.

02

재난 경험 후 나의 마음



재난을 경험하거나 목격하게 되면 많은 사람들이 잠을 이루지 못하거나 긴장 상태가 지속되는 등의 극심한 스트레스 반응을 경험하게 됩니다. 하지만 이러한 반응은 스트레스 사건을 접할 때 나타나는 자연스럽고 정상적인 반응이므로, 자신이 이상해지는 것 같은 느낌에 두려워하거나 우울해 할 필요가 없습니다. 대부분의 사람들은 6~16개월 사이에 회복하여 일상생활을 유지할 수 있습니다. 따라서 재난을 경험한 후 어떠한 반응이 나타날 수 있는지 미리 알고 있는 것이 중요합니다.

재난 발생 시기에 따른 심리상태

1. 재난 발생 전

자신은 재난을 경험하지 않을 것이라는 예외의식을 가지고 위험도를 과소평가하는 경향이 있습니다.

2. 재난 발생 시

재난 발생시 10~20%만 이성적 사고를 하고 대부분은 멍하게 있거나 당황하는 모습을 보입니다.

3. 재난 발생 직후

재난 후에는 개인의 상황에 따라 다르게 반응하지만 재난이 무사히 지나갔다는 안도감과 함께 현실을 직시하면서 불안, 공포감을 느낄 수도 있습니다.

4. 회복하는 시기

재난 발생 후 회복기에 들어서면 대부분의 사람들은 정상적인 삶으로 돌아가지만 어떤 사람들은 불면, 불안 등의 스트레스 반응이 지속되고 고립감을 느끼기도 합니다.

5. 외상후 성장

재난처럼 큰 사건을 겪게 되면 기존의 가치관이나 세계관이 변화하게 됩니다. 어떤 사람들은 자신의 삶에서 무엇이 중요한지를 깨닫고 이전의 삶보다 좀 더 좋은 방향으로 나아가는 외상 후 성장을 경험할 수 있습니다. 외상 후 성장을 통해 삶의 목적을 찾게 되고 타인의 마음을 깊이 헤아리게 되거나 삶의 우선순위가 바뀌게 됩니다.

인지 반응	감정 반응	신체 반응	행동 반응
<ul style="list-style-type: none"> • 집중력 저하 • 혼돈 • 지남력 상실 • 결단력 장애 • 기억력 저하/장애 • 원치 않는 기억들의 반복적인 회상 • 판단력 저하와 의사결정 능력 상실 • 사실의 왜곡 • 자존감 저하 • 자기 효능감 저하 	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 충격 • 압도당한 느낌 • 우울, 절망감 • 상실감 • 자신이나 사랑하는 사람이 해를 당할 것 같은 공포심 • 감정이 무디어지고 멍해짐 • 단념과 자포자기 • 감정의 불확실성 • 흥분 • 노여움, 화 • 슬픔과 죄의식 • 조금해지며, 자제력이 저하됨 • 무기력감 • 삶이 무의미해짐 • 즐거움의 상실 	<ul style="list-style-type: none"> • 메스꺼움 • 현기증 • 어지러움 • 위장장애 • 식욕저하 • 심장박동의 증가 • 떨림 • 두통 • 피로감 • 수면장애/불면증 • 통증 • 지나친 각성 • 신경질 • 면역력 저하 • 활력 저하 • 놀람 반응 	<ul style="list-style-type: none"> • 의심 • 민감해짐 • 논쟁이 잦아짐 • 침묵 • 부적절한 유머 • 과식 혹은 식사 거부 • 성적인 욕구나 기능의 변화 • 흡연량 증가 • 약물 남용 • 소외감 • 사회적 위축 • 사람들 사이의 갈등 증가 • 작업능력 손상 • 학업 또는 학습 능력 손상

| 표 1. 재난 경험 이후 나타날 수 있는 다양한 증상 |

사고 이전의 나 vs. 이후의 나



그날의 사건을 겪은 후 몇 년이 지났다. 별일 없는 것처럼 지내다가도 불쑥불쑥 그때의 생각이 나면 우울해지고 며칠 동안 잠을 이루지 못하였다. 사랑하는 가족을 떠나보내고 내가 이렇게 살아도 되는지.. 죄책감과 그리움이 가슴에 사무칠 때가 많았다. 처음에는 죽을 만큼 힘들었지만 이제는 조금씩 무디어지는 것 같다.

가족을 앗아간 사건 이후 나는 사고 이전의 나와는 전혀 다른 모습으로 살고 있다. 예전에는 일하는데 바빠 가족을 등한시하였다면 이제는 무엇보다 사랑하는 사람들과 시간을 보내는 것이 삶의 우선 순위가 되었다. 그리고 오늘 하루 주어진 삶에 감사하며 최선을 다하게 되었다.

무엇보다 고통을 겪음으로써 이전과는 다른 사람, 더 나은 사람이 되기 위해 노력하게 되었다. 그리고 나와 같은 고통을 경험한 다른 사람들에게 진심으로 다가가 도움을 주고 싶다는 마음이 들고, 이 고통과 경험이 그 일의 밑거름이 될 수 있을 것 같다.

재난으로 가족을 떠나 보낸 이의 고백 중에서

03

스스로 점검해 보는 정신건강



힘든 상황을 겪은 후 자신의 정신건강 상태가 어떠한지 스스로 점검해 보는 것은 중요한 일입니다. 왜냐하면 재난 후 생길 수 있는 외상후 스트레스 장애, 우울증 등을 조기에 발견하여 치료할 경우 회복은 훨씬 더 빨라지기 때문입니다.

하지만 정신건강평가 척도 결과만으로 문제가 있다고 판단할 수는 없으며, 점수가 높을 경우 정확한 판단을 위해 정신건강의학과 전문의의 심층평가를 받아보는 것이 좋습니다.

외상후 스트레스 증상 평가

재난/사고 경험 후 외상 후 스트레스 수준을 평가하는 문항으로, 점수가 높을수록 외상 후 스트레스 수준이 높은 것을 의미합니다.

※ 살면서 두려웠던 경험, 끔찍했던 경험, 힘들었던 경험, 그 어떤 것이라도 있었다면, 그것 때문에 지난 1달 동안 다음과 같은 경험을 한 적이 있었다면 '예', 없었다면 '아니오'에 √ 표시해 주십시오.

NO.	문 항	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

▶▶ '예' 라고 응답한 항목이 3개 이상인 경우 트라우마와 관련된 문제가 있을 수 있으니 정신건강의학과 전문의의 심층평가를 받아보는 것이 좋습니다.



스트레스 수준 평가

스트레스를 얼마나 느끼고 있는지 확인하는 문항으로 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것을 의미합니다.

※ 지난 일주일간 받은 스트레스의 양이 어느 정도인지 해당되는 번호에 √ 하세요. (단, 스트레스는 반드시 나쁜 사건에서만 일어나는 것이 아니고, 좋은 일에서도 일어날 수 있다는 점을 유의하시기 바랍니다.)

- 0 : 스트레스가 전혀 없다. 일상생활을 방해하는 사건이나 문제가 없이 걱정이나 고통이 없는 쾌적한 상태에 있다.
- 9 : 스트레스가 극도로 심하다. 몹시 기분이 상한 상태로 긴장, 위장장애, 두통 등과 같은 신체적 반응이 나타나거나 정신적으로 고통스럽고 불안하고 슬픔(비애) 등을 경험하고 있다.

1. (자신이 원했는지 아니든지 간에) 일, 직업 및 학교와 관계된 압박감의 정도는?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

2. 대인관계(가족 및 기타 중요한 사람들과의 관계)에 있어서 압박감의 정도는?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

3. 대인관계의 변화(사망, 출생, 결혼, 이혼 등)로 인한 압박감의 정도는?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

4. (자신 또는 타인의) 병이나 상해에 의한 압박감의 정도는?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

5. 금전적인 문제로 인한 압박감의 정도는?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

6. 일상적인 것이 아닌 사건들(범죄, 자연재해, 우발사고, 이사 등)로 인한 압박감의 정도는?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

7. 일상생활 중에 일어나는 사소한 변화(우체국 등을 찾아가는 일 등) 때문에 생기는 압박감의 정도는? (만약 일상생활 중 변화가 없다면 그것(권태) 때문에 생기는 압박감의 정도를 표시)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

8. 지난 일주일간 전반적으로 느끼는 압박감의 정도는?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다



총점이 높을수록 스트레스에 대한 지각이 높은 것을 의미합니다.

우울감 평가

우울 증상을 평가해 볼 수 있는 척도로 점수가 높을수록 우울증의 정도가 심한 것을 뜻합니다.

※ 재난을 경험한 후 지금까지 혹은 지난 2주 동안 얼마나 자주 겪었는지 해당 번호에 V 하세요.

NO.	문 항	전혀 아니다	여러 날 동안	일주일 이상	거의 매일
1	일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없다.	0	1	2	3
2	가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감을 느낀다.	0	1	2	3
3	잠들기 어렵거나 자꾸 깨거나 혹은 너무 많이 잔다.	0	1	2	3
4	피곤감, 기력이 저하된다.	0	1	2	3
5	식욕 저하 혹은 과식을 한다.	0	1	2	3
6	내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나, 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행하게 되었다는 느낌이 든다.	0	1	2	3
7	신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어렵다.	0	1	2	3
8	남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느리거나 반대로 너무 초조하고 안절부절 하지 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거린다.	0	1	2	3
9	나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 등의 생각 혹은 어떤 면에서건 스스로에게 상처를 주는 생각들이 든다.	0	1	2	3

▶ 각 문항의 합계가 5~9점은 가벼운 우울, 10~19점은 중간정도 우울, 20~27점은 심한 우울에 해당하므로 10점 이상(중간정도 우울, 심한 우울)의 경우 정신건강의학과 전문의의 심층평가가 필요합니다.

수면 평가

수면 양상을 평가해 볼 수 있는 척도로 점수가 높을수록 불면이 심한 것을 의미합니다.

※ 최근 2주 동안 자신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 V 하세요.

1. 지난 2주 동안, 당신의 불면증에 대해 심한 정도를 평가해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	중간정도이다	약간 심하다	아주 심하다
1_1. 잠들기가 힘들다.	0	1	2	3	4
1_2. 잠든 상태를 유지하기 힘들다.	0	1	2	3	4
1_3. 너무 일찍 일어난다.	0	1	2	3	4

2. 당신의 현재 수면 상태에 대해 얼마나 만족 혹은 불만입니까?

매우 만족한다	약간 만족한다	중간 만족이다	약간 심하다	아주 불만이다
0	1	2	3	4

3. 당신은 불면증으로 인해 일상 활동에 얼마나 지장을 느끼십니까? (피로감, 직장일 또는 집안일을 수행하는 능력, 집중력, 기억력, 기분, 등)

전혀 지장 없다	약간 지장 있다	중간정도 지장 있다	심하게 지장 있다	매우 심하게 지장 있다
0	1	2	3	4

4. 불면증으로 인해 당신의 삶의 질이 떨어지는 것이 다른 사람들에게 어느 정도 표시가 난다고 생각하십니까?

전혀 표시하지 않는다	약간 표시난다	중간정도 표시난다	많이 표시난다	매우 많이 표시난다
0	1	2	3	4

5. 당신은 현재의 수면 문제에 관해 얼마나 걱정 (또는 고민) 하십니까?

전혀 걱정하지 않는다	약간 걱정한다	중간정도 걱정한다	많이 걱정한다	매우 많이 걱정한다
0	1	2	3	4

▶▶ 각 문항의 합계가 8~14점은 가벼운 불면, 15~21점은 보통수준의 불면, 22~28점은 심각한 수준의 불면에 해당하므로 15점 이상의 경우 정신건강의학과 전문의의 심층평가가 필요합니다.



04

긴장 완화·불면 해소에 도움이 되는 안정화 요법

재난 후 나타나는 불안, 수면장애, 재난에 대한 반복적인 회상 등은 규칙적인 호흡훈련과 근육이완 등의 안정화 요법을 통해 감소될 수 있으며, 스스로 통제력과 조절감을 회복하는데 도움이 됩니다.

복식호흡(Abdominal Breathing)

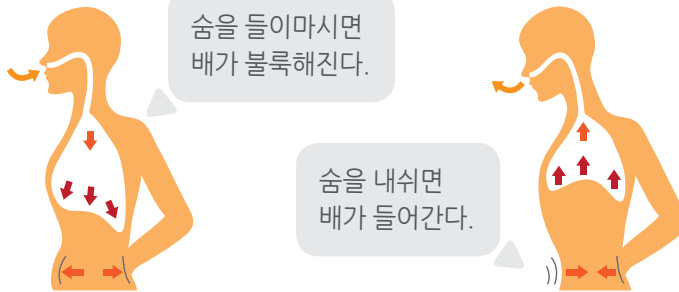
복식호흡은 혈압과 심장박동수를 안정시켜주고 신체적 긴장을 낮춰주어 신체적, 심리적 안정에 도움이 됩니다. 복식호흡은 다음과 같은 순서로 진행됩니다.

편안한 자세를 취하고 한 손은 배위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.

- 1 4초 동안 천천히 코로 숨을 들이 마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- 2 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.
- 3 배가 훌쩍해지도록 5초에 걸쳐 천천히 숨을 내쉽니다.
- 4 다음 숨을 마시기전까지 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.

복식호흡 흐름도 (4-3-5-3)

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

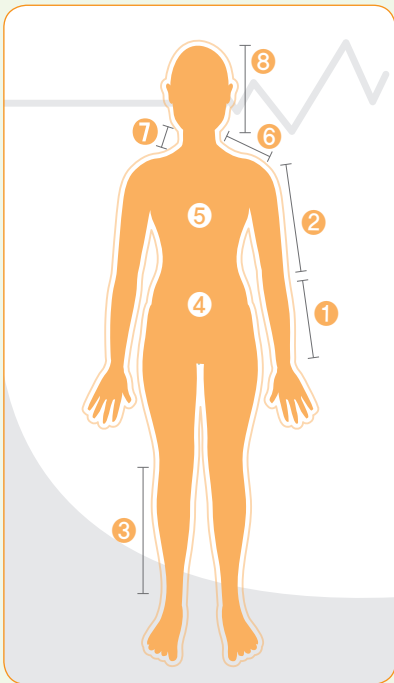


| 그림 1. 복식호흡 |

🌿 점진적 근육이완(Progressive Muscle Relaxation)

근육이완은 머리끝부터 발끝까지의 근육을 수축시켰다 이완시키는 것을 반복하는 것으로 신체적 긴장상태에 대한 감각을 키우고, 지나치게 긴장된 근육을 이완시키는 능력을 키울 수 있습니다. 점진적 근육이완은 다음과 같은 단계로 진행되며 하루 2번(아침, 저녁)에 시행하는 것이 좋습니다.

각 근육을 다음의 순서에 따라 5초간 긴장시킨 뒤 10초간 이완시키면서 “편안하다”라고 되뇌입니다.



점진적 근육이완 방법 순서

- ① 팔꿈치 아래 ② 팔꿈치 윗부분 ③ 무릎 아래
④ 배 ⑤ 가슴 ⑥ 어깨 ⑦ 목 ⑧ 얼굴

- ① 팔꿈치 아래 : 주먹을 꼭 쥐고 몸쪽으로 손목을 굽혀 팔꿈치 아랫부분을 긴장시키십시오.
- ② 팔꿈치 윗부분 : 손끝을 어깨에 올려 아래팔과 윗팔이 최대한 많이 접히도록 앞통부위를 긴장시키십시오.
- ③ 무릎 아래 : 다리를 앞으로 쭉 뻗어 발끝을 몸쪽으로 당겨 종아리 근육을 긴장시키십시오.
- ④ 배 : 배를 등쪽으로 아주 강하게 집어 넣으면서 긴장시키십시오.
- ⑤ 가슴 : 깊게 숨을 들이 쉰 다음 참으십시오.
(가슴이 부풀어 오르고 가슴 근육들이 당겨집니다.)
- ⑥ 어깨 : 양 어깨를 귀 쪽으로 바짝 올리십시오.
- ⑦ 목 : 목을 숙여 턱을 가슴쪽으로 잡아당겨 목 뒷부분을 최대한 당기십시오.
- ⑧ 얼굴 : 미소짓듯 입술을 다물며 눈을 꼭 감고 얼굴 전체에 힘을 주면서 긴장시키십시오.

근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하면서 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 느껴보도록 합니다.

| 그림 2. 점진적 근육이완 |



05

재난 후 발생할 수 있는 정신적 문제 및 치료



| 그림 3. 재난 후 흔히 발생하는 정신적 문제 |

같은 장소에서 동일한 재난을 경험하여도 개인의 반응은 다양하게 나타납니다. 또한 상실의 정도(가족, 친척, 지인의 사망이나 재산손실 등)나 개인이 처한 상황에 따라 충격으로부터 회복하는 속도도 다르게 나타납니다.

재난 충격으로 인해 나타날 수 있는 가장 대표적인 정신적 문제는 ‘외상후 스트레스 장애’입니다. 외상후 스트레스 장애는 재난을 경험한 사람 중 10~20%에서 나타날 수 있으며, 치료를 하지 않는 경우 저절로 회복되는 경향이 낮아 초기에 치료를 받는 것이 중요합니다.

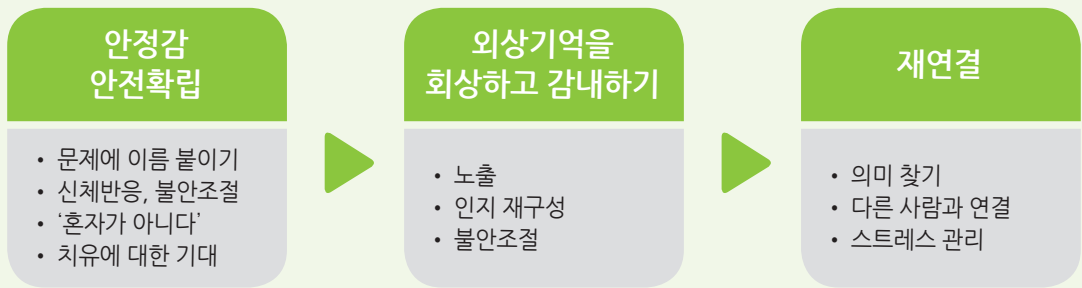
우울증은 재난 경험 후 외상후 스트레스 장애, 물질장애와 더불어 가장 많이 발생하는 질환 중 하나이며 재난을 더 직접적으로, 더 심하게 겪을수록 심한 증상을 보입니다. 2007년 태안 기름 유출 사고를 당한 주민들 중 14.3~28.3%가 8개월 후에도 여전히 우울증을 경험하고 있는 것으로 조사되었습니다.

또한 재난 이후 생긴 불면, 불안, 우울증상에서 벗어나고자 술이나 담배와 같은 습관성 물질에 빠지는 경우가 많은데, 이것은 개인의 정신과 신체에 부정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 외상후 스트레스 장애, 우울증과 같은 정신질환을 오히려 악화시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.

그 밖에 과도한 걱정과 염려가 6개월 이상 지속되는 불안장애, 의학적으로 설명할 수 없는 신체증상, 만성 통증 등의 어려움을 겪을 수 있습니다. 이러한 어려움이 지속되어 일상생활에 지장을 준다면 정신과적 진료가 필요하며 다음과 같은 전문치료를 받을 수 있습니다.

외상중심 인지행동치료(Trauma Focused-CBT)

외상후 스트레스 장애의 대표적 치료 방법 중 하나로 안전한 환경에서 재난/사고와 관련된 왜곡된 인식을 찾아 적응적 방식으로 교정하고, 행동요법을 통해 신체적 과민 반응을 완화시키는 방법으로 주 1회, 총 3개월 가량 소요됩니다.



| 그림 4. 외상중심 인지행동치료 단계 |

지속노출치료(Prolonged Exposure Therapy, PE)

지속노출치료는 외상 기억에 반복적으로 노출하면서 부정적인 감정을 대체할만한 새로운 관점을 갖고, 공포반응을 둔화시키는 치료법으로 주 1회, 총 10회 진행됩니다.

안구운동 민감소실 및 재처리요법 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR)

양측성 안구운동을 통해 뇌의 정보처리기능을 극대화시켜 외상 기억을 더 이상 위험하지 않은 과거의 기억으로 처리하는 기법입니다. 주 1회, 총 3회~10회 진행됩니다.

약물치료

약물치료는 외상후 스트레스 증상을 완화시키고 불면, 불안, 우울증상을 감소시킬 수 있습니다. 외상후 스트레스 증상이 3개월 이상 지속되는 경우 적어도 12~24개월간 유지하는 것을 권합니다.

바이오피드백(Biofeedback)

자율신경계의 상태를 컴퓨터 시스템과 연계하여 보거나 들을 수 있도록 함으로써 불균형적 반응을 확인하고 신체 기능 및 생리적 반응을 조절할 수 있도록 훈련하는 방법입니다. 주 1~2회, 1~3개월동안 진행됩니다.



| 그림 5. 바이오피드백 |

뉴로피드백(Neurofeedback)

뇌파를 매개체로 뇌기능을 정상화 시켜주는 훈련으로, 시각적 보상을 이용하여 필요한 뇌파는 활성화하고, 불필요한 뇌파는 억제하여 뇌파간의 균형을 회복하는 치료법입니다. 주 1~2회 총 6개월 가량이 소요됩니다.



뇌파 상태에 따른 시각적 보상 설정

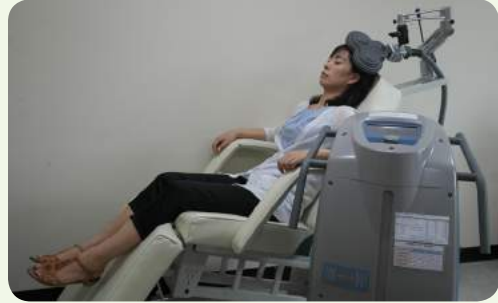
필요한 뇌파 : 활성화
불필요한 뇌파 : 억제

뇌파간의 균형 유지, 자기조절 능력 회복

| 그림 6. 뉴로피드백 |

경두개자기자극(Transcranial Magnetic Stimulation, TMS)

자기장을 이용하여 특정 부위 뇌세포의 활성도를 조절하는 치료법으로, 대뇌 피질의 특정부위만 자극할 수 있어 부작용이 거의 없습니다. 1회 20~30분이 소요되며 총 5회~20회 시행됩니다.



| 그림 7. 경두개 자기자극 |

오래 전, 저도 단발을 하고 교복을 입던 그 날, 수학여행을 갔다 돌아 오는 길에 사고를 당했습니다. 고속도로 위를 달리던 버스들이 연쇄 추돌사고를 냈고, 화염에 휩싸인 친구들을 구해낼 수 없었습니다.

"시간이 흘러도 절대 잊혀지지 않는 일들이 있습니다. 피가 나고 아물고 딱지가 되어 떨어져 나갔는데 그 흉터가 그대로 남아, 볼 때마다 열일곱 살 어린 내가, 그리고 이젠 들을 수도 볼 수도 없는 내 친구들이 불쌍해서 눈물이 납니다."

분노의 방향이 아직 외부일 때 전문가의 도움이 시작되어야 합니다. 타인에게 화를 내는 건 그 지속기간이 매우 짧습니다. 정신없는 두어 달의 기간이 지나고, 외부에 분노하고 항의해도 어쩔 수 없음을 인식할 때 화의 방향이 내부로 향하게 됩니다. 분노할 땐 소리라도 치고, 머리 속에 있는 이야기를 합니다만, 스스로 책망하기 시작할 때부터는 입을 열지 않고, 말도 안 되는 이유로 스스로를 괴롭히다 살아도 당신의 삶이 아닌 삶을 살게 됩니다.



2000년 7월 14일 발생한 '부일외고' 교통사고 생존자 김은진님의 글 중에서

[출처 : 동아일보 2015년 4월 22일 기사]

06

유형별 재난 알아보기 I

화재



화재는 우리나라에서 매우 흔한 사회재난 중 하나로, 2015년 44,435건이 발생하여 이로 인해 2,090명(사망 253명, 부상 1,837명)의 인명피해가 발생하였습니다.

순식간에 번지는 화재는 한순간에 발생하여 생명과 재산을 앗아가고 신체적, 심리적인 고통을 안겨줍니다.

화재의 특징

- 대형 건물 화재의 경우 대량의 사상자가 발생할 가능성이 높으며, 화상 후유증은 신체적 심리적 고통을 야기합니다.
- 우리나라는 건물에 대한 보험 가입이 잘 이루어져 있지 않기 때문에 재산상 손실이 막대합니다.

화재를 경험한 사람들의 심리적 반응

- 생존자들은 다른 사람들을 밀치고 나오거나, 혹은 적극적으로 돕지 않아서 사람들이 희생되었다는 죄책감을 갖는 경우가 많습니다.
- 무사히 탈출에 성공하더라도 대피 과정 중에 겪은 참혹한 기억들은 생존자들을 괴롭힐 수 있습니다.
- 불면, 악몽, 사망자에 대한 죄책감, 화재에 대한 공포, 분노 등의 심리적 어려움을 경험할 수 있습니다.
- 화상을 입은 경우 통증이나 흉터가 심할 때 특히 급성스트레스 장애와 외상후 스트레스 장애의 위험이 높아집니다.

신체적 손상

응급처치 후 병원에서 화상 치료 연고를 바르게 되며, 화상 부위가 넓은 경우 다량의 수분 및 전해질, 영양분이 소실되기에 수액이 필요합니다. 광범위 화상, 호흡기 손상, 골절 등의 동반 손상이 있는 환자는 중환자실에서 치료를 받을 수 있으며 합병증 발생을 주의하여야 합니다.

화상이 심한 경우 피부 이식 수술이 필요하며 관절 부위가 포함된 화상은 치료기간 동안 구축에 따른 운동장애가 발생할 수 있으므로 조기에 재활치료를 시작하는 것이 좋습니다.

● 화재발생시 대피방법

- 불을 발견하면 '불이야'하고 큰소리로 외쳐 다른 사람에게 알리고 화재경보 비상벨을 누릅니다.
- 엘리베이터를 이용하지 말고 계단을 이용하되 아래층으로 대피가 불가능한 때에는 옥상으로 대피합니다.
- 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감싸주세요.
- 연기가 많을 때는 한 손으로는 코와 입을 젖은 수건 등으로 막고 낮은 자세로 이동합니다.
- 방문을 열기 전에 문손잡이를 만져 보았을 때 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나갑니다.
- 출구가 없으면 연기가 방안에 들어오지 못하도록 물을 적셔 문틈을 옷이나 이불로 막고 구조를 기다립니다.

● 소화기 사용요령

- 소화기를 불이 난 곳으로 옮겨 손잡이 부분의 안전핀을 뽑아주세요.
- 바람을 등지고 서서 호스를 불쪽으로 향하게 합니다.
- 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸듯이 뿌립니다.
- 소화기는 잘 보이고 사용하기에 편리한 곳에 두되 햇빛이나 습기에 노출되지 않도록 합니다.

● 화재시 119 신고요령

- 119를 누르고 불이 난 내용을 간단·명료하게 설명합니다.
(우리집 주방에 불이 났어요. 2층 집이에요.)
- 주소를 알려 줍니다(○○구 ○○동 ○○○번지예요 / ○○초등학교 뒤 쪽이에요.)
- 소방서에서 알았다고 할 때까지 전화를 끊지 않습니다.
- 휴대전화의 경우, 사용 제한된 전화나 개통이 안된 전화도 긴급신고가 가능합니다.

※ 119는 화재신고는 물론 인명구조, 응급환자이송 등을 요청하는 번호입니다.

출처: 국민안전처 홈페이지

07

유형별 재난 알아보기 Ⅱ 유해화학물질



화학물질은 각종 생활용품의 원료로 우리 생활에 유용하게 사용되고 있으나 유해성분이 제조, 사용, 폐기 등의 과정에서 인체와 환경에 노출되어 인명피해와 환경오염을 일으킬 수 있습니다.

유해화학물질 사고의 특징

- 사업장에서 사용하는 유해화학물질이 담당자의 부주의로 유출·누출되는 경우가 가장 많습니다.
- 독성가스가 주변으로 확산되면 환경오염을 일으키고 인근 지역 주민들에게 피해를 끼칠 수도 있습니다.
- 유해화학물질 파악이 늦어지면 사고 현장에 초기 대응하는 소방관, 경찰, 의료진에게 상당한 위협이 될 수 있습니다.
- 우리나라에서는 환경부 주도하에 유해화학물질과 관련된 정보를 관리하고 있으며, 전국 6개의 화학재난합동방재센터(시흥, 서산, 울산, 여수, 익산, 구미)에서 유해화학물질 사고 수습을 담당하고 있습니다.

유해화학물질 사고를 경험한 사람들의 심리적 반응

- 장기적인 합병증이나 환경오염으로 인한 영향은 금방 드러나지 않고 예측도 어렵기 때문에 불안과 두려움을 더 크게 느낄 수 있습니다.
- 심리적 고통의 일환으로 두통, 위장관계 증상, 순환계 증상 등의 신체 증상이 흔히 나타납니다.
- 유해화학물질이 포함된 제품을 구입한 사람은 심한 자책과 함께 우울감, 무력감을 보입니다. 관계당국에 대한 분노도 큼니다.
- 전형적인 외상후 스트레스 증상으로 화학물질들에 대한 전반적인 회피, 거부 반응을 보이기도 합니다.

신체적 손상

- 유해화학물질 흡수/섭취로 인해 급·만성 후유증을 겪을 수 있습니다.
- 유해화학물질 사고 현장과의 거리, 보호구 착용 여부, 노출정도 등에 따라 신체적 손상이 다르게 나타납니다.
- 유해화학물질 중 질산, 염산 등 산 종류의 화학물질은 짧은 노출만으로도 폐부종 등 치명적 위협을 일으킬 수 있으므로 빠른 응급처치가 필요합니다.

● 유해화학물질 사고시 행동요령

발견/신고

- 사업장, 화학물질 운반차량 주변에서 연기 또는 폭발음, 냄새가 나거나 눈, 피부가 따가울 때에는 즉시 119에 신고합니다.
- 신고시 사고위치, 색깔, 냄새, 증상 등 현장상황을 가급적 구체적으로 신고합니다.
- 화학사고 현장을 구경하지 않도록 하고, 피해를 최소화하기 위해 현장으로부터 최대한 멀리 대피해야 합니다.
- 방독면이 있으면 착용하고, 방독면이 없다면 물수건, 마스크 등으로 입과 코를 막고 비닐 등을 이용해 피부가 노출되지 않도록 합니다.

실외대피

- 내 위치를 중심으로 사고발생지역쪽으로 바람이 불 때는 바람이 불어오는 반대 방향으로 대피합니다.
- 사고발생지역에서 내 위치쪽으로 바람이 불 때는 직각방향으로 대피합니다.
- 고독성물질의 경우 화학물질이 지면을 타고 확산되는 특성이 있어 가급적 고층건물 또는 높은 곳으로 대피합니다.(불화수소, 암모니아 같이 위로 퍼지는 특성을 가진 가벼운 물질은 제외)
- 대피소로 대피하라는 안내가 없는 한 실내에 머물면서 스마트폰, 방송 등을 통해 외부 상황을 파악하도록 합니다.
- 외부대피가 필요한 경우 실내 및 건물의 모든 출입구와 창문을 닫고, 음식물의 외부 노출을 피하고 실내에 밀폐하여 보관합니다. 대피시 전기와 가스를 끕니다.

실내대피

- 사고 발생 초기에 화학물질 누출이 집중되므로 외부 출입을 자제하고 실내에 머무르도록 합니다.
- 가능한 외부와 연결된 모든 출입문을 닫고, 창문과 출입문을 젖은 수건이나 테이프를

이용하여 밀봉하여야 합니다.

- 사고장소와 인접한 지역에서는 화학물질 폭발에 대비해 창문으로부터 떨어져서 대피해야 합니다.
- 실외에서 스마트폰, 방송 등을 통해 외부상황을 파악하도록 합니다. 외부대피가 필요한 경우 방송 등을 확인 후 신속히 지정한 대피장소로 이동합니다.
- 외부공기와 통하는 설비(에어컨, 히터, 환풍기)의 작동을 중단해야 합니다.

차량대피

- 차량을 타고 사고지역 주변을 통과할 시에는 창문을 닫고, 공기순환은 내부순환으로 바꿔야 합니다.
- 안전한 장소로 이동할 때까지 에어컨, 히터의 작동을 중단합니다.
- 유류, 인화성액체 유출사고시에는 차량의 운행을 즉시 멈추고, 시동을 꺼야 합니다.
- 사고현장 주변을 통제하는 경찰, 소방공무원의 지시에 따라 신속히 이동하도록 합니다.
- 방독면이 있으면 착용하고, 방독면이 없다면 물수건, 마스크 등으로 입과 코를 막고 비닐 등을 이용해 피부가 노출되지 않도록 합니다.

복귀

- 담당 공무원이 주민복귀 방송을 할 때까지 안전한 장소에서 대피하고, 복귀 후에는 즉시 환기를 하도록 합니다.
- 사고지역에서는 노출된 식수나 음식을 절대로 먹지 말고, 오염된 물체를 맨손으로 만지지 않도록 주의합니다.
- 몸에 이상이 있을 경우 119에 신고 후 병원, 의원 등 의료기관으로 신속히 이동하여 전문적인 치료를 받아야 합니다.
- 증상이 나타나지 않더라도 화학물질에 노출되었을 가능성이 있다면, 입고 있던 옷 등을 비닐봉투에 담아 폐기하고 샤워를 하도록 합니다.

출처: 화학사고 발생 시 주민행동요령(환경부)

● 화학물질 사고 시의 응급조치

화학물질의 성질이나 유해성에 따라 조치방법이 다릅니다. 응급조치 후 반드시 119와 병원 등의 도움을 받아야 합니다.

- 코나 입으로 들이마셨을 경우
 - 즉시 신선한 공기가 있는 곳으로 이동하여 충분한 휴식을 취하도록 합니다.
- 입으로 삼켰을 경우
 - 억지로 토하는 것은 좋지 않습니다. 만약 구토를 하게 되면 구토물이 기도로 들어가지 않도록 머리를 엉덩이보다 낮게 유지합니다.
 - 의식이 있는 상태이면 우유나 물을 마시는 것이 좋습니다.
- 눈이나 피부에 접촉한 경우
 - 피부에 닿았을 경우, 오염된 옷을 벗기고 화학물질에 노출된 부위를 비누와 물로 완전히 씻어냅니다.
 - 물과 결합하여 발열하는 물질(불화수소산, 인, 이소시아네이트, 마그네슘, 나트륨, 칼륨, 합금 등)은 잘 털어낸 후 물로 씻도록 합니다.
 - 눈에 들어갔을 경우 눈을 비비거나 만지지 말고 흐르는 물이나 생리 식염수로 충분히 씻어냅니다.
 - 다른 쪽 눈도 같은 방법으로 세척합니다.
 - 소독 안대나 깨끗한 천으로 양쪽 눈을 가린 후 병원으로 이송합니다.

● 생활속 화학물질

화학물질은 다양한 일상 생활 용품의 재료로 유용하게 사용되고 있지만, 오남용시 인체에 유해한 영향을 미칠 수 있습니다.

화학물질과 관련된 정보는 아래 사이트에서 확인 할 수 있습니다.

- 케미스토리 <http://www.chemistory.go.kr>
- 화학물질정보시스템(NCIS) <http://ncis.nier.go.kr/>
- 독성정보제공시스템 <http://toxinfo.nifds.go.kr>

종류	화학물질 성분	인체에 미치는 영향
침대, 옷장, 책상 등 가구 벽지, 바닥재, 페인트 등 내장재	폼알데하이드, 휘발성유기화학물, 디-리모넨	과도하게 사용시 눈, 호흡기 자극, 마른기침, 피부건조 및 가려움
종약	나프탈렌	지속적으로 노출시 두통, 구토, 피부자극 유발
탈취제, 방향제	트라이에틸렌글리콜	눈, 피부, 호흡기 자극
컴퓨터, 인쇄물, 프린터	폼알데하이드, 자이렌, 디에틸헥실프탈레이트(DEHP)	호흡기 자극, 천식 유발
	테트라히드로퓨란	기도, 눈 자극, 중추신경계 억제
살충제	사이퍼메트린, 페메트린	호흡기 및 피부 자극
세정제, 세척제	차아염소산나트륨, 수산화나트륨, 계면활성제	피부염, 피부 건조
형광등, 건전지	수은	호흡곤란, 신경계 독성
	납	신장장애, 소화기 증세, 환각, 흥분
샴푸, 비누, 바디클린저	계면활성제(라우릴 황산나트륨 (SLS)이나 라우릴 에틸렌 황산 나트륨(SLES))	눈과 피부 자극
세탁용 용제	과산화수소	피부, 눈, 호흡기 자극
화장품	프로필렌글리콜, 프로필파라벤, 부틸메톡시디벤조일메탄	안구 및 피부자극, 접촉성 피부염, 중추신경계 억제 및 발작
염색약	P-페닐렌디아민(PPD), 톨루엔-2, 5-디아민	눈 자극, 머리 가려움, 두통, 두드러기

표 2. 생활속 화학물질 성분이 인체에 미치는 영향

● 생활속 화학물질 피해를 줄이는 생활 습관

- 제품에 어떤 물질이 함유되어 있는지 설명서의 주의 사항을 항상 숙지하는 한편, 표기된 적정량만을 사용하여 인체피해 및 환경 피해를 줄여야 합니다.
- 집안을 자주 환기시키고 손씻기를 통해 실내의 유해물질이 인체로 유입되는 것을 방지합니다.
- 음식을 조리할때에는 기름을 적게 사용하고, 고온으로 굽거나 튀기기보다 삶거나 찌는 것이 유해화학물질의 발생을 줄일 수 있습니다.
- 사용한 화장품이나 세제를 보관할 때에는 뚜껑을 잘 닫고,정량을 사용하도록 합니다.
- 내장재, 가구 등은 환경부에서 인증받은 오염물질 방출 건축자재인지 확인하고, 환경 마크가 표시된 제품을 사용하는 것이 좋습니다.
- 숲, 벤자민, 고무나무 등 오염물질을 흡착하는 식물을 통해 자연정화를 하는 것도 좋은 방법입니다.



08

흔하게 경험하는 고민에 대한 Tip

잠이 오지 않을 때에는 어떤 방법이 도움이 되나요?

- 되도록 같은 장소에서 수면을 취하도록 합니다.
- 잠자기 세 시간 전에는 격한 운동을 피하고, 불안을 유발하는 활동이나 생각은 삼가도록 합니다.
- 잠자기 두세 시간 전부터는 술이나, 커피, 담배를 삼가합니다.
- 발가락부터 시작해서 머리끝까지 근육을 이완시킵니다.
- 잔잔한 음악이나 자기 최면 테이프를 듣는 것이 도움이 됩니다.

재난/사고 당시의 기억이 계속 떠올라 괴로울 때에는 어떻게 해야 하나요?

- 가족들과 여행을 가서 즐거웠던 곳 등 생각하면 마음이 편안해지는 장소를 상상해 봅니다.
- 커다랗고 튼튼한 용기를 상상하고, 그 안에 재난에 대한 기억 또는 그와 관련된 생각들을 집어넣고 단단히 봉하는 이미지를 떠올립니다. 이를 봉쇄연습(containment) 이라고 합니다.
- 종이에 계속 떠오르는 괴로운 장면이나 생각을 적고, 그 종이를 찢거나 땅에 묻는 의식도 도움이 될 수 있습니다.

왜 나에게 이런 일이 일어났는지 생각할수록 억울하고 분노가 생깁니다. 이런 생각을 할수록 나만 더 힘들다는 걸 아는데, 마음대로 되지 않습니다. 어떻게 해야 할까요?

- 일반적으로 분노는 두려움과 상처를 표현하는 방법입니다. 분노 뒤에 숨겨진 것이 무엇 인지를 이해하도록 노력하십시오.
- 비판이나 공격을 하는 대신 왜 화가 났는지에 대해서 스스로에게 말해 보도록 합니다.

재난/사고 경험 후 혼자 있고 아무도 만나고 싶지 않는데, 괜찮은가요?

- 회피 현상은 장기적으로 회복을 어렵게 한다고 알려져 있으므로, 혼자 지내는 것보다 다른 사람들과의 접촉을 늘리는 것이 도움이 됩니다.
- 비슷한 재난/사고를 경험한 사람들과 힘든 점들에 대해 나누는 것은 회복에 큰 도움이 됩니다.
- 일상적인 활동을 계속하고 규칙적인 운동과 건강한 식사를 합니다.

모든 것이 제 잘못인 것만 같은 죄책감으로 힘듭니다.

- 재난을 직접 혹은 간접적으로 경험한 것 외 아무런 잘못이 없음을 기억하십시오.
- 신뢰할 수 있는 사람들에게 이야기하고 지지를 얻도록 합니다.
- 희생자를 추모하는 활동을 할 수도 있습니다.



09

Q & A

Q : 재난을 당한 후 자꾸만 가슴이 두근거리고 그 때의 일이 생각나 나도 모르게 눈물이 나거나 힘들 때가 있습니다. 또 사소한 일에도 짜증이 나고 버럭 화를 내기도 하는데, 제가 이상해지고 있는 건가요? 꼭 병원에 가야하나요?

A : 재난을 경험한 후 그 때의 일이 생각나고 예민해지고 긴장하게 되는 것은 ‘비정상적인 반응에 대한 정상적인 반응’이라고 볼 수 있습니다. 또한 재난을 경험한 사람의 80~90%는 자연스럽게 일상생활로 돌아갑니다. 하지만 10~20%에서는 이러한 상태가 한 달 이상 지속되는 외상후 스트레스 장애로 진행될 가능성이 있으므로 정신건강의학과 전문의의 상담을 받아 보는 것을 권유해 드립니다.

Q : 정신건강 설문지에서 점수가 높게 나왔는데, 치료를 받아야 하는 것인가요?

A : 본 가이드북에 있는 정신건강 척도는 정신건강의 위험도를 선별하기 위한 것으로 검사 결과만으로 정신과적 질환이 있다고 할 수는 없습니다. 다만 점수가 높다면 정확한 진단과 빠른 회복을 위해 전문적인 진료를 받아보는 것이 좋습니다.

Q : 재난을 경험한 후 그 때의 기억으로 인해 일상생활을 유지하기 힘든 때가 많아 치료를 받고 싶은데, 정신과 약물을 꼭 먹어야 하나요?

A : 정신과 약물은 불면, 우울, 불안 등의 증상을 완화하는데 큰 도움이 됩니다. 또한 약물치료 외에도 외상 중심 인지행동치료(Trauma Focused CBT), 안구운동 민감소실 및 재처리요법(EMDR), 경두개 자기자극(TMS) 등의 다양한 비약물적 치료가 있으므로 본인에게 적합한 방법을 찾아 적절하게 치료를 받는 것이 좋습니다.

Q : 재난을 당한 당사자 뿐만 아니라 가족도 함께 힘들어하고 있습니다. 도움을 받고 싶은데 어떻게 하면 될까요?

A : 재난은 본인 뿐 아니라 가족, 친구 등 주위 사람의 삶까지 황폐화시킬 수 있습니다. 따라서 재난을 경험하지 않더라도 심리적 어려움을 겪는다면 빠른 회복을 위하여 조기에 상담을 받아볼 것을 권합니다. 각 시·도에 있는 재난심리지원센터나 지역별로 있는 정신건강증진센터에서 무료로 정신과적 상담을 받을 수 있고 필요시 정신건강의학과 치료 연계 서비스를 받을 수 있습니다.



10

부록



심리적 도움을 받을 수 있는 기관

● 광역정신건강증진센터

NO.	기관명	전 화	주 소	홈페이지
1	서울시정신건강증진센터	02) 3444-9934	서울특별시 강남구 봉은사로 21길 6, 하이코빌딩 5, 6, 7층	www.blutouch.net
2	부산광역정신건강증진센터	051) 242-2575	부산광역시 동구 중앙대로 233, 해정빌딩 7층	www.busaninmaum.com
3	대구광역정신건강증진센터	053) 256-0199	대구광역시 남구 두류공원로 17길 33, 대구카톨릭대학교병원 라파엘관 5층	www.dgmhc.or.kr
4	인천광역정신건강증진센터	032) 468-9911	인천광역시 남동구 남동대로 774번길 24, 가천뇌과학연구원 5층	www.icmh.or.kr
5	광주광역정신건강증진센터	062) 600-1930	광주광역시 동구 제봉로 27, (학동 67번지) 한일빌딩 5층	visionmh.gwangju.go.kr
6	대전광역정신건강증진센터	042) 486-0005	대전광역시 중구 대종로 488번길 9(은행동)	www.djpmhc.or.kr
7	경기도정신건강증진센터	031) 212-0435	경기도 수원시 장안구 수성로 245번길 69(정자동), 경기도의료원 2층	www.mentalhealth.or.kr
8	강원도광역정신건강증진센터	033) 251-1970	강원도 춘천시 춘천로 306-5, 유창프라자 3층	www.gwmh.or.kr
9	충북광역정신건강증진센터	043) 217-0597	충청북도 청주시 서원구 1 순환로 771, 보덕빌딩 2층	www.cbmind.or.kr
10	충남광역정신건강증진센터	041) 633-9183	충청남도 홍성군 홍북면 충남대로 21, 별관 301호	www.chmhc.or.kr
11	전북광역정신건강증진센터	063) 251-0650	전라북도 전주시 완산구 흥산북로 57번지 아이원빌딩 4층	www.jbmhc.or.kr
12	전남광역정신건강증진센터	061) 332-1090	전라남도 나주시 산포면 세남로 1328-31, 국립나주병원 2층	www.061mind.or.kr
13	울산광역정신건강증진센터	052) 716-7199	울산광역시 남구 화합로 105, 로하스빌딩 2층	www.usmind.or.kr
14	경상북도정신건강증진센터	054) 748-6400	경상북도 경주시 동대로 87, 복지동 3층	www.gbmhc.or.kr
15	경상남도정신건강증진센터	055) 239-1400	경상남도 창원시 의창구 동읍 동읍로 457번길 48	www.gnmhc.or.kr
16	제주광역정신건강증진센터	064) 717-3000	제주특별자치도 제주시 아라13길 15(아라1동)	www.jejumind.or.kr

● 서울지역 기초정신건강증진센터(25개소)

NO.	기관명	전 화	주 소
1	강남구정신건강증진센터	02) 2226-0344	서울특별시 강남구 일원로9길 38, 3층
2	강동구정신건강증진센터	02) 471-3223	서울특별시 강동구 성내로 45, 강동구보건소 내 1층
3	강북구정신건강증진센터	02) 985-0222	서울특별시 강북구 삼양로19길 154, 강북구보건소분소 3층
4	강서구정신건강증진센터	02) 2600-5926	서울특별시 강서구 공항대로 561, 강서구보건소 지하 1층
5	관악구정신건강증진센터	02) 879-4911	서울특별시 관악구 관악로 145, 관악구청 별관 4층
6	광진구정신건강증진센터	02) 450-1895	서울특별시 광진구 긴고랑로 110, 중곡종합건강센터 4층
7	구로구정신건강증진센터	02) 861-2284	서울특별시 구로구 구로중앙로28길 35-2, 보성빌딩 5층
8	금천구정신건강증진센터	02) 3281-9314	서울특별시 금천구 시흥대로123길 11, 5층
9	노원구정신건강증진센터	02) 2116-4591	서울특별시 노원구 노해로 437, 노원구청 2층
10	도봉구정신건강증진센터	02) 900-5783	서울특별시 도봉구 방학로3길 117(쌍문동), 도봉구보건소 내 1층
11	동대문구정신건강증진센터	02) 963-1621	서울특별시 동대문구 홍릉로 81(청량리동), 홍릉문화복지센터 2층
12	동작구정신건강증진센터	02) 588-1455	서울특별시 동작구 남부순환로 2025, 3층
13	마포구정신건강증진센터	02) 3272-4937~9	서울특별시 마포구 성산로4길 15, 성산1동주민센터 3층
14	서대문구정신건강증진센터	02) 337-2165	서울특별시 서대문구 연희로 290, 서대문구보건소 별관 4층
15	서초구정신건강증진센터	02) 529-1581	서울특별시 서초구 바우외로 43, 바우외복지문화회관 2층
16	성동구정신건강증진센터	02) 2298-1080	서울특별시 성동구 금호로 124, 성동구보건소 금호분소 나동

17	성북구정신건강증진센터	02) 969-9700	서울특별시 성북구 화랑로 63, 성북구보건소 6층
18	송파구정신건강증진센터	02) 421-5871	서울특별시 송파구 양산로 5, 2층
19	양천구정신건강증진센터	02) 2061-8881	서울특별시 양천구 목동서로 339, 양천구보건소 지하1층
20	영등포구정신건강증진센터	02) 2670-4793	서울특별시 영등포구 당산로 123, 영등포구보건소 지하 1층
21	용산구정신건강증진센터	02) 703-7121	서울특별시 용산구 백범로 329, 용산구보건분소 2층
22	은평구정신건강증진센터	02) 353-2801	서울특별시 은평구 불광동 130-2, 불광보건분소 3층
23	종로구정신건강증진센터	02) 745-0199	서울특별시 종로구 성균관로15길 10
24	중구정신건강증진센터	02) 2236-6606	서울특별시 중구 서소문로6길 16, 중림종합복지센터 3층
25	중랑구정신건강증진센터	02) 3422-3804	서울특별시 중랑구 면목로 238, 중랑구민회관 1층

● 부산지역 기초정신건강증진센터(16개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	금정구정신건강증진센터	051) 518-8700	부산광역시 금정구 중앙대로 1777, 금정구청 별관 5층
2	남구정신건강증진센터	051) 626-4660	부산광역시 남구 유엔평화로 4번길 61(대연동, 왕비빌딩)
3	동구정신건강증진센터	051) 911-4600	부산광역시 동구 구청로 1(수정동), 동구보건소 3층
4	북구정신건강증진센터	051) 334-3200	부산광역시 북구 만덕대로 89번길 9(덕천동), 북구보건소 덕천지소 3층
5	사상구정신건강증진센터	051) 314-4101	부산광역시 사상구 가야대로 196번길 51(학장동), 다누리센터 3층

6	사하구정신건강증진센터	051) 265-0512	부산광역시 사하구 장림번영로 41, 한국메디컬빌딩 5층
7	서구정신건강증진센터	051) 246-1981	부산광역시 서구 부용로 30, 서구보건소 2층
8	수영구정신건강증진센터	051) 610-5681	부산광역시 수영구 수영로 637-5, 수영구보건소 5층
9	연제구정신건강증진센터	051) 861-1914	부산광역시 연제구 연제로 2, 연제구보건소 3층
10	영도구정신건강증진센터	051) 404-3379	부산광역시 영도구 동삼북로 3, 상가 2층 209호~211호
11	중구정신건강증진센터	051) 257-7057	부산광역시 중구 흑교로 48, 2층
12	진구정신건강증진센터	051) 631-0345	부산광역시 진구 시민공원로 30, 부산진구청 별관 건강증진센터 2층
13	해운대구정신건강증진센터	051) 741-3567	부산광역시 해운대구 양운로 37번길 59(좌동)
14	기장군정신건강증진센터	051) 709-5381	부산광역시 기장군 정관면 용수로 4
15	동래구정신건강증진센터	051) 507-7306	부산광역시 동래구 명륜로 187번길 56, 동래구보건소 내
16	강서구정신건강증진센터	051) 970-3417	부산광역시 강서구 공항로 811번길 10, 강서브라이트센터 보건소 2층

● 대구지역 기초정신건강증진센터(8개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	서구정신건강증진센터	053) 564-2595	대구광역시 서구 북비산로 71길 7, 2층
2	수성구정신건강증진센터	053) 756-5860	대구광역시 수성구 수성로 213, 수성구보건소 별관 1층
3	남구정신건강증진센터	053) 628-5863	대구광역시 남구 영선길 34(대명2동), 남구보건소 5층
4	달서구정신건강증진센터	053) 637-7851~2	대구광역시 달서구 학산로 50, 월성교육관 내

5	달성군정신건강증진센터	053) 643-0199	대구광역시 달성군 옥포면 비슬로458길 6-2, 3층
6	동구정신건강증진센터	053) 983-8340	대구광역시 동구 신평로16길 57-2
7	북구정신건강증진센터	053) 353-3631~2	대구광역시 북구 성북로 59, 2층
8	중구정신건강증진센터	053) 256-2900	대구광역시 중구 명륜로 40, 3층

● 인천지역 기초정신건강증진센터(9개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	강화군정신건강증진센터	032) 930-4077	인천광역시 강화군 강화읍 총렬사로 26-1
2	계양구정신건강증진센터	032) 547-7087	인천광역시 계양구 장기서로 8, 장기보건지소 3층
3	남구정신건강증진센터	032) 421-4045~7	인천광역시 남구 독정리로 95, 스포츠센터 2층
4	남동구정신건강증진센터	032) 465-6412	인천광역시 남동구 인주대로 819, 문화빌딩 6층
5	동구정신건강증진센터	032) 765-3690~1	인천광역시 동구 인중로 377(만석동43-235), 2층
6	부평구정신건강증진센터	032) 330-5602	인천광역시 부평구 부흥로 287, 부평구보건소 별관 2층
7	서구정신건강증진센터	032) 560-5006	인천광역시 서구 탁옥로 39(심곡동), 서구보건소 4층
8	연수구정신건강증진센터	032) 749-8171~7	인천광역시 연수구 함박외로 13, 연수구보건소 2층
9	중구정신건강증진센터	032) 760-6090	인천광역시 중구 참외전로 72번길 21, 중구보건소 5층

● 광주지역 기초정신건강증진센터(5개소)

NO.	기관명	전 화	주 소
1	광산구정신건강증진센터	062) 941-8567	광주광역시 광산구 상무대로 239-1(송정동), 3층
2	남구정신건강증진센터	062) 654-8236	광주광역시 남구 봉선로 1(주월동), 남구청사 5층
3	동구정신건강증진센터	062) 233-0468	광주광역시 동구 서남로 1(서석동), 동구보건소 2층
4	북구정신건강증진센터	062) 267-5510	광주광역시 북구 북문대로 43(운암동), 2층
5	서구정신건강증진센터	062) 350-4195	광주광역시 서구 운천로 172번길 32(쌍촌동), 상무금호보건지소 2층

● 대전지역 기초정신건강증진센터(5개소)

NO.	기관명	전 화	주 소
1	대덕구정신건강증진센터	042) 931-1671	대전광역시 대덕구 석봉로 38번길 55, 대덕구보건소 별관2층
2	동구정신건강증진센터	042) 673-4619	대전광역시 동구 현암로 22
3	서구정신건강증진센터	042) 488-9742	대전광역시 서구 만년로 74, 서구보건소 6층
4	유성구정신건강증진센터	042) 825-3527~8	대전광역시 유성구 유성대로 730번길 51, 유성구보건소 2층
5	중구정신건강증진센터	042) 257-9930	대전광역시 중구 수도산로 15

● 울산지역 기초정신건강증진센터(5개소)

NO.	기관명	전 화	주 소
1	남구정신건강증진센터	052) 227-1116	울산광역시 남구 삼산중로 132
2	동구정신건강증진센터	052) 233-1040	울산광역시 동구 봉수로 155, 동구보건소 3층
3	북구정신건강증진센터	052) 288-0043	울산광역시 북구 산업로 1018, 북구보건소 2층
4	울주군정신건강증진센터	052) 262-1148	울산광역시 울주군 삼남면 서향교1길 67-12, 울주군보건소 2층
5	중구정신건강증진센터	052) 292-2900	울산광역시 중구 외솔큰길 225, 중구보건소 3층(남외동)

● 경기지역 기초정신건강증진센터(36개소)

NO.	기관명	전 화	주 소
1	가평군정신건강증진센터	031) 581-8881	경기도 가평군 가평읍 가화로 155, 가평군건강증진센터 1층
2	고양시정신건강증진센터	031) 968-2333	경기도 고양시 덕양구 고양시청로 13-6, 현대빌딩 2층
3	고양시아동청소년 정신건강센터	031) 908-3567	경기도 고양시 일산동구 중앙로 1228, 일산동구보건소 2층
4	과천시정신건강증진센터	02) 504-4440	경기도 과천시 관문로 69, 보건소 1층
5	광명시정신건강증진센터	02) 897-7787	경기도 광명시 오리로 613, 광명시보건소 3층
6	광주시정신건강증진센터	031) 762-8728	경기도 광주시 파발로 194
7	구리시정신건강증진센터	031) 550-8614	경기도 구리시 권원대로 34번길 84, 보건소 3층
8	군포시정신건강증진센터	031) 461-1771	경기도 군포시 군포로 221(부곡동), 군포시노인요양원 내 1층

9	김포시정신건강증진센터	031) 998-4005	경기도 김포시 사우중로 108, 보건소 별관 2층
10	남양주시정신건강증진센터	031) 592-5891	경기도 남양주시 경춘로 1037, 남양주시청 제1청사 신관 1층
11	동두천시정신건강증진센터	031) 863-3632	경기도 동두천시 중앙로 167
12	부천시정신건강증진센터	032) 654-4024	경기도 부천시 성오로 172, 오정보건센터 3층
13	성남시정신건강증진센터	031) 754-3220	경기도 성남시 수정구 수정로 218, 수정구보건소 5층
14	성남시소아청소년 정신건강센터	031) 751-2445	경기도 성남시 수정구 수정로 218, 수정구보건소 4층
15	수원시통합정신건강센터	031) 253-5737	경기도 수원시 장안구 송원로 101, 1층(조원동, 장안구청)
16	수원시노인정신건강센터	031) 273-7511	경기도 수원시 영통구 영통로 396, 영통구보건소 2층
17	수원시아동청소년 정신건강증진센터	031) 242-5737	경기도 수원시 팔달구 동말로 47번길 17
18	수원시정신건강증진센터	031) 247-0888	경기도 수원시 팔달구 매산로 89(매산로3가), 2층
19	시흥시정신건강증진센터	031) 316-6661	경기도 시흥시 호현로 55
20	안산시정신건강증진센터	031) 411-7573	경기도 안산시 단원구 화랑로 387(구 보건소 1층)
21	안성시정신건강증진센터	031) 678-5361	경기 안성시 강변로 74번길 18(도기동)
22	안양시정신건강증진센터	031) 469-2989	경기도 안양시 만안구 문예로 48, 안양시보건소 5층
23	양주시정신건강증진센터	031) 840-7320	경기도 양주시 삼송로 61번길 10
24	양평군정신건강증진센터	031) 770-3526	경기도 양평군 양평읍 마유산로 17, 양평군보건소 내 1층
25	여주시정신건강증진센터	031) 886-3435	경기도 여주시 세종로 338, 여주대학교 소통본부 2층

26	연천군정신건강증진센터	031) 832-8106	경기도 연천군 전곡읍 은대성로 95, 연천군보건의료원 내
27	오산시정신건강증진센터	031) 374-8680	경기도 오산시 경기동로 59, 보건소 2층
28	용인시정신건강증진센터	031) 286-0949	경기도 용인시 기흥구 신갈로 58번길 11
29	의왕시정신건강증진센터	031) 458-0682	경기도 의왕시 오봉로 34, 의왕시보건소 별관 1층
30	의정부시정신건강증진센터	031) 828-4567	경기도 의정부시 의정부동 범골로 131, 보건소 3층
31	이천시정신건강증진센터	031) 637-2330	경기도 이천시 이섭대천로 1119, 이천상공회의소 2층
32	파주시정신건강증진센터	031) 942-2117	경기 파주시 조리읍 봉천로 64
33	평택시정신건강증진센터	031) 658-9818	경기도 평택시 평택5로 56(비전동), 본관 2층
34	포천시정신건강증진센터	031) 532-1655	경기 포천시 포천로 1612, 보건소 3층
35	하남시정신건강증진센터	031) 793-6552	경기도 하남시 대청로 9, 우정빌딩 4층
36	화성시정신건강증진센터	031) 369-2892	경기도 화성시 향남로 470, 화성종합경기타운 실내체육관 내 1층

● 강원지역 기초정신건강증진센터(16개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	동해시정신건강증진센터	033) 533-0197	강원도 동해시 효자로 683
2	강릉시정신건강증진센터	033) 651-9668	강릉시 강릉대로 313번길6(포남동), 동부도시보건지소 1층
3	속초시정신건강증진센터	033) 633-4088	강원도 속초시 중앙로 17번길 6

4	원주시정신건강증진센터	033) 746-0199	강원도 원주시 원일로 139, 건강문화센터 4층
5	춘천시정신건강증진센터	033) 244-7574	강원도 춘천시 효제길 35
6	태백시정신건강증진센터	033) 554-1378	강원도 태백시 태백로 905
7	삼척시정신건강증진센터	033) 574-0190~1	강원도 삼척시 척주로 76
8	횡성군정신건강증진센터	033) 345-9901	강원도 횡성군 횡성읍 횡성로 379, 횡성군보건소 2층
9	양구군정신건강증진센터	033) 480-2789	강원도 양구군 양구읍 관공서로 42
10	양양군정신건강증진센터	033) 673-0197	강원도 양양군 양양읍 양양로 9-5
11	홍천군정신건강증진센터	033) 435-7482	강원도 홍천군 홍천읍 신장대로 5, 홍천군보건소 2층
12	화천군정신건강증진센터	033) 440-2863	강원도 화천군 화천읍 강변로 111
13	철원군정신건강증진센터	033) 450-5104	강원도 철원군 갈말읍 군탄로 16
14	고성군정신건강증진센터	033) 682-4020	강원도 고성군 간성읍 수성로 30
15	영월군정신건강증진센터	033) 374-0199	강원도 영월군 영월읍 하송로 46-43
16	인제군정신건강증진센터	033) 461-7427	강원도 인제군 인제로 140번길 34

● 충북지역 기초정신건강증진센터(12개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	괴산군정신건강증진센터	043) 832-0330	충청북도 괴산군 괴산읍 읍내로 2길 2-10
2	단양군정신건강증진센터	043) 420-3257	충청북도 단양군 단양읍 별곡1로 17

3	보은군정신건강증진센터	043) 544-6991	충청북도 보은군 보은읍 동광길 45
4	영동군정신건강증진센터	043) 740-5624	충청북도 영동군 영동읍 반곡동길 7
5	옥천군정신건강증진센터	043) 730-2199	충청북도 옥천군 옥천읍 관성로 53, 옥천체육센터 2층
6	음성군정신건강증진센터	043) 872-1883	충청북도 음성군 금왕읍 금석로 74
7	증평군정신건강증진센터	043) 835-4276	충청북도 증평군 증평읍 보건복지로 64-1
8	제천시정신건강증진센터	043) 646-3074	충청북도 제천시 의림대로 242, 종합보건복지센터 3층
9	진천군정신건강증진센터	043) 536-8387	충청북도 진천군 진천읍 중앙북1길 11-8, 진천군보건소 별관 2층
10	청주시 상당, 청원 정신건강증진센터	043) 201-3122~9	충청북도 청주시 상당구 남일면 단재로 480
11	청주시 서원, 흥덕 정신건강증진센터	043) 291-0199	충청북도 청주시 서원구 구룡산로 235, 위너스빌딩 4층
12	충주시정신건강증진센터	043) 855-4006	충청북도 충주시 국원대로 78, 2층

● 충남지역 기초정신건강증진센터(14개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	공주시정신건강증진센터	041) 852-1094	충청남도 공주시 주미길 44
2	금산군정신건강증진센터	041) 751-4721 041) 750-4304	충청남도 금산군 금산읍 금산로 1559, 다락원스포츠센터 내 1층
3	논산시정신건강증진센터	041) 746-8072	충청남도 논산시 논산대로 382
4	당진시정신건강증진센터	041) 352-4071	충청남도 당진시 서부로 56(채운동)
5	서천군정신건강증진센터	041) 950-6772	충청남도 서천군 서천읍 사곡길 26

6	아산시정신건강증진센터	041) 537-3452	충청남도 아산시 변영로 224번길 20
7	예산군정신건강증진센터	041) 339-8056	충청남도 예산군 예산읍 아리랑로 147
8	천안시정신건강증진센터	041) 578-9709	충청남도 천안시 서북구 서부8길 29
9	청양군정신건강증진센터	041) 940-4557	충청남도 청양군 청양읍 칠갑산로7길 54
10	태안군정신건강증진센터	041) 671-5396~9	충청남도 태안군 태안읍 서해로 1952-16
11	보령시정신건강증진센터	041) 930-4184	충청남도 보령시 남포면 보령남로 234
12	부여군정신건강증진센터	041) 830-2483	충청남도 부여군 부여읍 성왕로 205
13	홍성군정신건강증진센터	041) 630-9006	충청남도 홍성군 홍성읍 내포로 136번길 30
14	계룡시정신건강증진센터	042) 840-3571	충청남도 계룡시 장안로 54

● 세종지역 기초정신건강증진센터(1개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	세종시정신건강증진센터	044) 861-8521	세종특별자치시 조치원읍 수원지1길 16, 세종시립병원 2층

● 전북지역 기초정신건강증진센터(10개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	고창군정신건강증진센터	063) 563-8751	전라북도 고창군 고창읍 전봉준로 90
2	군산시정신건강증진센터	063) 451-0363	전라북도 군산시 대야면 백마길 16

3	김제시정신건강증진센터	063) 542-1350	전라북도 김제시 성산길 138, 보건소 2층
4	남원시정신건강증진센터	063) 625-4122	전라북도 남원시 동문로 42-1
5	완주군정신건강증진센터	063) 262-3066	전라북도 완주군 봉동읍 봉동동서로 89
6	익산시정신건강증진센터	063) 841-4235	전라북도 익산시 무왕로 975
7	전주시정신건강증진센터	063) 273-6996	전라북도 전주시 덕진구 벚꽃로 55, 덕진진료실 2층
8	정읍시정신건강증진센터	063) 535-2101	전라북도 정읍시 수성1로 51
9	부안군정신건강증진센터	063) 580-3797	전라북도 부안군 부안읍 오리정로 124
10	진안군정신건강증진센터	063) 430-8514	전라북도 진안군 진안읍 진무로 1189

● 전남지역 기초정신건강증진센터(16개소)

NO.	기관명	전 화	주 소
1	고흥군정신건강증진센터	061) 830-6673	전라남도 고흥군 고흥읍 등암3길 5
2	광양시정신건강증진센터	061) 797-4014	전라남도 광양시 광양읍 인덕리 1100
3	구례군정신건강증진센터	061) 780-2023	전라남도 구례군 구례읍 동편제길 30
4	나주시정신건강증진센터	061) 333-6200	전라남도 나주시 풍물시장2길 57-32
5	목포시정신건강증진센터	061) 276-0199	전라남도 목포시 석현로 48번길(석현동, 하당보건지소)
6	순천시정신건강증진센터	061) 749-6883	전라남도 순천시 중앙로 232(석현동), 순천시보건소 3층
7	여수시정신건강증진센터	061) 659-4289	전라남도 여수시 시청서4길 47

8	영광군정신건강증진센터	061) 350-5666	전라남도 영광군 영광읍 신남로4길 17
9	완도군정신건강증진센터	061) 550-6745	전라남도 완도군 완도읍 농공단지길 34
10	장성군정신건강증진센터	061) 395-0199	전라남도 장성군 장성읍 청운11길 13
11	장흥군정신건강증진센터	061) 860-0541	전라남도 장흥군 장흥읍 동교1길 13
12	함평군정신건강증진센터	061) 320-2421	전라남도 함평군 함평읍 중앙길 54-8
13	해남시정신건강증진센터	061) 531-3763	전라남도 해남군 해남읍 중앙1로 61
14	진도군정신건강증진센터	061) 540-6055	전라남도 진도군 진도읍 남동1길 40-9
15	강진군정신건강증진센터	061) 430-3570	전라남도 강진군 강진읍 목리길 11
16	무안군정신건강증진센터	061) 450-5052	전라남도 무안군 무안읍 무안로 530

● 경북지역 기초정신건강증진센터(11개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	경산시정신건강증진센터	053) 816-7190	경상북도 경산시 남매로 158
2	경주시정신건강증진센터	054) 777-1577	경상북도 경주시 양정로 300, 경주시보건소 2층
3	구미시정신건강증진센터	054) 480-4047	경상북도 구미시 선산대로 111, 구미보건소 2층
4	김천시정신건강증진센터	054) 433-4005	경상북도 김천시 농소면 농남로 42
5	안동시정신건강증진센터	054) 842-9933	경상북도 안동시 경동로 663, 남부빌딩 2층
6	영천시정신건강증진센터	054) 331-6770	경상북도 영천시 조양공원길 21

7	칠곡군정신건강증진센터	054) 973-2023	경상북도 칠곡군 왜관읍 관문로1길 30
8	포항시(남구) 정신건강증진센터	054) 270-4076	경상북도 포항시 남구 동해안로 6119(인덕동)
9	포항시(북구) 정신건강증진센터	054) 270-4195	경상북도 포항시 북구 삼흥로 98
10	상주시정신건강증진센터	054) 536-0668	경상북도 상주시 중앙로 111
11	문경시정신건강증진센터	054) 554-0802	경상북도 문경시 신흥로 165

● 경남지역 기초정신건강증진센터(19개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	거제시정신건강증진센터	055) 639-6119	경상남도 거제시 수양로 506(양정동)
2	거창군정신건강증진센터	055) 940-8387	경상남도 거창군 거창읍 거함대로 3079
3	김해시정신건강증진센터	055) 329-6328	경상남도 김해시 분성로 227
4	남해군정신건강증진센터	055) 860-8714	경상남도 남해군 남해읍 선소로 6
5	밀양시정신건강증진센터	055) 359-7038	경상남도 밀양시 삼문중앙로 41(삼문동), 보건소 별관 2층
6	사천시정신건강증진센터	055) 831-3578	경상남도 사천시 용현면 진삼로 639
7	양산시정신건강증진센터	055) 367-2255	경상남도 양산시 중앙우회로 11(남부동)
8	의령군정신건강증진센터	055) 570-4093	경상남도 의령군 의령읍 의병로8길 16, 의령군보건소
9	진주시정신건강증진센터	055) 749-4570	경상남도 진주시 문산읍 월아산로 983
10	진해정신건강증진센터	055) 225-6691~6	경상남도 창원시 진해구 중원동로 62, 서부보건지소 3층

11	창원시정신건강증진센터	055) 287-1223	경상남도 창원시 성산구 마디미로 73번길 12(상남동)
12	마산정신건강증진센터	055) 225-6031	경상남도 창원시 마산합포구 월영동북로 15
13	통영시정신건강증진센터	055) 650-6153	경상남도 통영시 안개4길 108, 통영시보건소
14	하동군정신건강증진센터	055) 880-6670	경상남도 하동군 하동읍 읍내리 군청로 31
15	함안군정신건강증진센터	055) 580-3201	경상남도 함안군 가야읍 중앙남4길 10, 함안군보건소
16	합천군정신건강증진센터	055) 930-4835	경상남도 합천군 합천읍 동서로 39
17	고성군정신건강증진센터	055)670-4057~8	경상남도 고성군 고성읍 남포로 79번길 103-3
18	창녕군정신건강증진센터	055) 530-6225	경상남도 창녕군 창녕읍 우포2로 1189-35
19	함양군정신건강증진센터	055)960-5358~9	경상남도 함양군 함양읍 한들로 141, 함양군보건소 내

● 제주지역 기초정신건강증진센터(2개소)

NO.	기관명	전화	주소
1	서귀포정신건강증진센터	064) 760-6094	제주특별자치도 서귀포시 중앙로 101번길 52
2	제주시정신건강증진센터	064) 728-4074	제주특별자치도 제주시 연삼로 264(도남동), 제주보건소 2층



재난심리회복지원센터

NO.	기관명	전 화	주 소
1	서울특별시 재난심리회복지원센터	02) 2181-3107	서울특별시 양천구 중앙로 345, 대한적십자사 서울특별시지사 긴급구호종합센터 재난안전교육팀
2	부산광역시 재난심리회복지원센터	051) 801-4036	부산광역시 부산진구 동성로 144, 대한적십자사 부산광역시지사 보건안전교육팀
3	대구광역시 재난심리회복지원센터	053) 550-7114	대구광역시 중구 태평로 7, 대한적십자사 대구광역시지사 구호복지팀
4	인천광역시 재난심리회복지원센터	032) 810-1341	인천광역시 연수구 연수동 함박외로 220, 대한적십자사 인천광역시지사 RCY본부
5	광주광역시 재난심리회복지원센터	062) 521-0546	광주광역시 북구 서림로 21, 대한적십자사 광주·전남지사 RCY본부
6	대전광역시 재난심리회복지원센터	042) 220-0155	대전광역시 중구 선화서로 19, 대한적십자사 대전·세종·충남지사 보건안전팀
7	울산광역시 재난심리회복지원센터	052) 210-9513	울산광역시 중구 성안8길 71, 대한적십자사 울산광역시지사 구호복지팀
8	세종특별자치시 재난심리회복지원센터	042) 220-0155	대전광역시 중구 선화서로 19, 대한적십자사 대전·세종·충남지사 보건안전팀
9	경기도 재난심리회복지원센터	031) 230-1631	경기도 수원시 권선구 권광로 129, 대한적십자사 경기도지사 보건안전교육팀
10	강원도 재난심리회복지원센터	033) 255-9598	강원도 춘천시 중앙로 17, 대한적십자사 강원도지사 RCY본부
11	충청북도 재난심리회복지원센터	043) 230-8662	충청북도 청주시 흥덕구 가로수로 1000, 대한적십자사 충청북도지사 RCY본부
12	충청남도 재난심리회복지원센터	042) 220-0155	대전광역시 중구 선화서로 19, 대한적십자사 대전·세종·충남지사 보건안전팀
13	전라북도 재난심리회복지원센터	063) 280-5831	전라북도 전주시 덕진구 혁신로 463, 대한적십자사 전라북도지사 구호복지팀
14	전라남도 재난심리회복지원센터	062) 521-0546	광주광역시 북구 서림로 21, 대한적십자사 광주·전남지사 RCY본부
15	경상북도 재난심리회복지원센터	053) 250-9835	대구광역시 중구 명륜로 16, 대한적십자사 경상북도지사 구호봉사팀
16	경상남도 재난심리회복지원센터	055) 278-2733	경상남도 창원시 의창구 용지로 226, 대한적십자사 경상남도지사 구호복지팀
17	제주특별자치도 재난심리회복지원센터	064) 758-3501	제주특별자치도 제주시 전농로 7, 대한적십자사 제주특별자치도지사 구호복지팀

☑ 참고문헌

- 국민안전처 홈페이지 www.mpss.go.kr
- 국민안전처(2016), 2015 재해연보
- 국민안전처(2016), 2015 재난연감
- 대한불안장애학회 재난정신의학위원회(2005)
- 스트레스 다스리기, 가람출판사
- 대한불안장애학회 재난정신의학위원회(2004), 재난과 정신건강(재난과 사고의 정신적 후유증에 대한 분석과 치료), 지식공작소
- 소방방재청(2014), 재난심리지원 매뉴얼
- 재난정신건강위원회(2014), 재난과 정신건강, 학지사
- 환경부(2009), 알기쉬운 화학물질 이야기
- 환경부(2010), 우리집과 환경물질 이야기
- 환경부(2010), 어린이와 화학물질 이야기
- 환경부(2011), 의, 식, 주와 화학물질
- 환경부(2016), 화학사고 발생 시 주민행동요령
- 김민혁, 민성호(2011), 재난과 정신건강-정신의학적 개입. 정신건강정책포럼 5(13) 3-21
- 유명란 등(2012), 의료인을 위한 재난관리의 실제. 수문사
- 이다영, 심민영(2016), 특수재난이 정신건강에 미치는 영향
- Frederick J. Stoddard Jr et. al(2015), 재난정신건강의학 -준비 평가 치료-, 하나의학사
- Julian D. Ford(2012), 진단명 : 외상 후 스트레스장애(PTSD), 시그마프레스

재난으로 힘들어하는 당신의

몸과 **회복** 을 위한
마음의 **가이드북**

화재·유해화학물질편



보건복지부

국립정신건강센터

서울 광진구 용마산로 127 | Tel. (02) 2204-0114

