

보건복지 ISSUE & FOCUS



제375호 (2020-06)
발행일 2020. 03. 13.
ISSN 2092-7117

발행인 조흥식 발행처 한국보건사회연구원 (30147) 세종시 시청대로 370 세종국책연구단지 사회정책동(1~5층) T 044)287-8000 F 044)287-8052

코로나바이러스감염증-19 특집호 ㉓

코로나바이러스감염증-19 마음건강 돌봄 현황 및 과제



전진아
보건정책연구실 건강정책연구센터장
이지혜
보건정책연구실 연구원

- 중앙 및 지방정부, 전문가 집단 등은 확진자 및 격리자, 지역 주민의 마음건강 돌봄을 위한 체계를 마련하고 서비스를 제공 중이나 코로나19의 전국적인 확산세로 인해 확진자 및 격리자에 대한 과도한 불안과 분노가 지속적으로 표출되고 있으며 대중적인 불안과 공포감도 만연해 있음.
- 스스로 마음건강을 돌볼 수 있도록 정확하고 충분한 정보와 조언이 필요하며, 필요시 마음건강 돌봄 서비스를 받을 수 있도록 체계가 강화되어야 함. 또한 상당한 낙인과 편견을 경험한 확진자와 격리자가 일상으로 복귀할 수 있도록 이들을 대상으로 한 트라우마 회복 지원을 위한 사후 관리가 필요하며, 코로나19 유행의 대응에 참여하는 인력의 마음건강을 돌보는 일 역시 필요함.

01. 들어가며

◆ 코로나바이러스감염증-19(이하, 코로나19)의 전국적인 확산세로 인해 대중적인 불안과 공포감이 만연해지고 있으며, 여러 매체를 통해 접하는 부정확한 정보들은 국민들의 불안을 야기시킴. 이번 코로나19 유행이 대구와 경북 중심으로 확산됨에 따라 이들 지역에 대한 기피 현상과 불안이 가속화되고 있음.

- 서울대학교 보건대학원에서 만 18세 이상 성인 남녀 1000명을 대상으로 코로나19에 대한 1차 및 2차 국민 인식 조사를 실시한 결과를 보면, 국민들의 불안 수준이 높게 나타남. 2차 조사에서는 1차 조사와는 달리 분노를 경험하는 비율이 크게 증가함.

- 1차 조사에서는 코로나19 뉴스로 인해 경험한 감정 중 '불안(60.2%)'이 압도적으로 높음. 이어 '공포(16.7%)', '충격(10.9%)', '분노(6.7%)' 순으로 나타남.¹⁾
- 2차 조사에서도 '불안(48.8%)'이 가장 높게 나타났고, 그다음으로 '분노(21.6%)', '충격(12.6%)', '공포(11.6%)', '슬픔(3.7%)', '혐오(1.7%)'가 뒤를 이음.²⁾
- 코로나19 유행이 장기화되고 지역 확산이 현실화됨에 따라, 대구와 경북 지역 주민들의 마음건강 또한 우려스러운 상황임.
- ◆ 코로나19가 장기화됨에 따라 지역사회 주민은 확진자, 격리자 및 격리 해제 대상자에 대해 과도한 불안 및 분노를 보이며, 감염병 확진자 및 격리자들은 피해자이면서 가해자라는 심리적인 불안감과 죄책감을 가지고 있음.³⁾
 - 특히 확진자 및 격리자가 경험한 격리 조치는 이들에게 고립감, 죄책감, 분노, 우울, 외로움, 공포, 낙인, 슬픔 등의 다양한 심리·정서적 문제를 야기할 수 있음.⁴⁾
- ◆ 코로나19 대응에 참여하고 있는 의료진, 공무원 등 대응 참여자들 역시 본인 및 가족이 위험에 노출될 위험성을 향시 가지고 있으며, 지역사회 내에서 배제되는 경험을 하는 등 마음건강 돌봄이 필요함.⁵⁾
 - 전진아 외(2018)의 연구에서도 중동호흡기증후군(MERS, 메르스) 감염병 유행에 대응했던 참여자들이 당시 감염병 대응 경험을 '전쟁'으로 비유했을 만큼 스트레스 수준이 높음을 보고함.⁶⁾
- ◆ 코로나19 유행으로 인한 불안, 공포, 고립감과 낙인 등의 심리·정서적 문제를 경험하고 있는 확진자 및 격리자, 지역사회 주민이 스스로 마음건강을 돌볼 수 있도록, 필요시 정신의학적 치료를 비롯한 심리·정서 지원 서비스를 제공할 수 있도록 시의적절하고 충분한 마음건강 돌봄이 필요함.
 - 코로나19 유행으로 인해 겪게 되는 대중적인 불안과 공포에 대한 대응은 개개인에 대한 마음건강 돌봄과 더불어 코로나19 대응과 관련한 정확한 정보 제공 등의 대국민 위기 소통과도 병행되어야 함.

1) 박근빈. (2020. 2. 21.) 코로나19 지역확산, 국민 10명 중 5명은 '불안'. 뉴데일리 경제. <http://biz.newdaily.co.kr/site/data/html/2020/02/21/2020022100173.html>에서 인출.

2) 강환웅. (2020. 3. 4.) 코로나19 국민의 불안과 분노 대폭 상승하고 있다. 한의신문. http://www.akomnews.com/bbs/board.php?bo_table=news&wr_id=38411에서 인출.

3) 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. <https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeList.do>에서 2020. 2. 28. 인출.

4) 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. <https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeList.do>에서 2020. 2. 28. 인출.

5) 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. <https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeList.do>에서 2020. 2. 28. 인출.

6) 전진아, 송은솔, 박은자, 서재희, 최성은, 김남순. (2018). 중동호흡기증후군 대응 참여자의 경험에 대한 현상학적 연구. 비판사회정책, (59), 347-384.

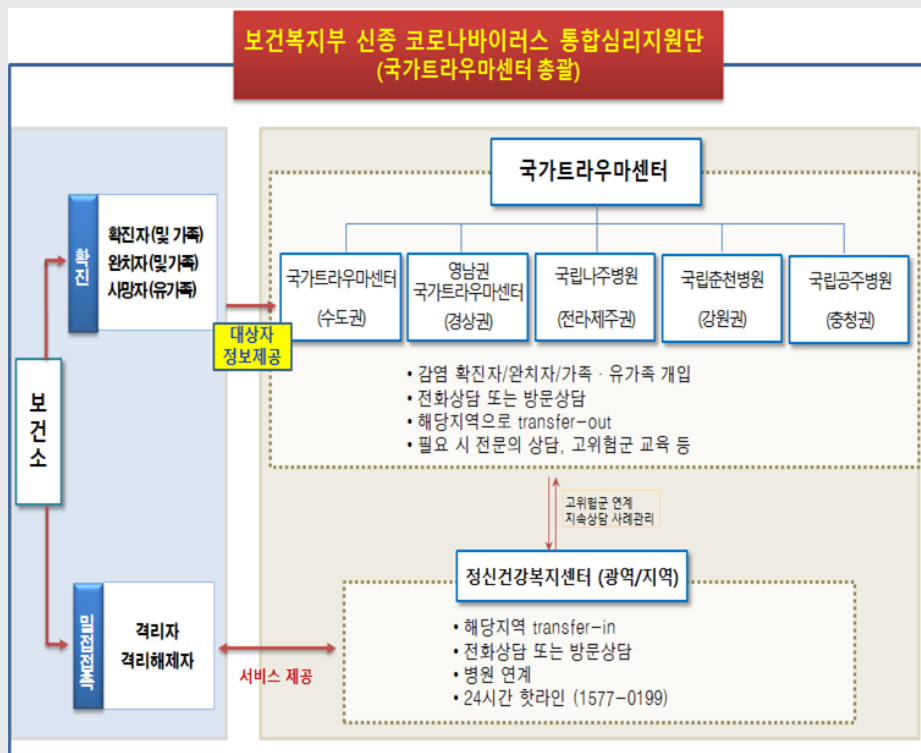
02. 코로나19 유행에 따른 감염 확진자 및 격리자 마음건강 돌봄 현황⁷⁾

◆ 정부는 국가트라우마센터, 국립정신의료기관, 광역·기초 정신건강복지센터를 중심으로 '신종 코로나바이러스 통합심리지원단'을 구성하여 코로나19 감염 확진자 및 가족(사망자 발생 시 유가족 포함), 격리자를 대상으로 심리 지원을 제공하고 있음.

• 구체적인 마음건강 돌봄 서비스 제공 절차는 다음과 같음.

- 관련 부처의 협조에 따라 감염 확진자 및 가족, 격리자의 인적 사항 파악 → 대상자에게 심리지원 안내 문자 발송 → 전화 또는 방문 진행(감염 확진자 및 가족은 해당 권역 국립정신병원에서, 격리자 및 일반인은 해당 기초건강복지센터에서 개입) → 재난 정신건강 평가 및 고위험군 선별 → 심리 상담 치료 프로그램 제공 → 대상자 경과에 따라 상담 종결 또는 기초정신건강복지센터·의료기관 연계 → 종결 후 국가트라우마센터 모니터링(1, 3, 6개월) 실시.

[그림 1] 보건복지부 '신종 코로나바이러스 통합심리지원단' 구성 개념도



자료: 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. p. 14 인용.

◆ 특히 감염 확진자 및 가족(사망자 발생 시 유가족을 포함)을 위해 국가트라우마센터에서 24시간 핫라인(02-2204-0001)을 운영하고 있으며, 5개의 권역별 국립정신의료기관 중심으로 대응함. 전화 상담 또는 대면(격리 해제 이후) 상담, 정신건강 평가, 고위험군 선별 및 치료 연계 등의 심리 지원을 제공함(표 1).

◆ 감염 확진자 및 가족을 대상으로는 국가트라우마센터와 국립정신의료기관 중심으로 대응하는 것과 달리 격리자를 대상으로는 광역 및 기초지자체에 설치되어 있는 광역과 기초 정신건강복지센터에서 주로 대응하고 있음.

7) 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. <https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeList.do>에서 2020. 2. 28. 인출. 내용을 바탕으로 작성함.

- 격리자를 위해 광역정신건강복지센터에서 24시간 핫라인(1577-0199)을 운영하고 있으며, 전화 상담 또는 대면(격리 해제 이후) 상담, 정신건강 평가, 고위험군 선별 및 치료 연계 등의 심리 지원을 제공함.

〈표 1〉 감염 확진자 및 가족(사망자 발생 시 유가족 포함)을 위한 마음건강 돌봄 현황

구분	심리 지원 및 치료 개입 내용
<p style="text-align: center;">감염 확진자</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 신종 코로나바이러스 현황 모니터링 및 보건소 등으로부터 제공받은 심리 지원 대상자 명단을 해당 국립정신의료기관에 배분하여 대상자 파악 ② 안내 문자 발송, 문자 발송 후 24시간 이내 유선 개입 ③ 전화 상담 또는 대면 상담 진행 <ul style="list-style-type: none"> - 불가피한 대면 상담 필요시 반드시 보호구 착용 - 최초 상담 시 초기 면담지 작성, 지속 상담 시 경과 기록지 작성 - 정신건강서비스 안내지, 마음건강 안내서, 심리 안정 용품 배포 - 저위험군: 심리 상담 서비스 제공 - 고위험군(위기 사례): 전문의 상담이 필요한 경우 국가트라우마센터 전문의 상담 의뢰·제공, 고위험군 교육, 치료 프로그램 제공 등 즉시 개입 ④ 대상자 상태에 따라 상담 종결 또는 지속적인 사례 관리가 필요한 대상자는 해당 지역 기초정신건강복지센터·의료기관 연계 ⑤ 종결 시 모니터링(국가트라우마센터 1, 3, 6개월) 내용 고지 후 종결 문자 발송
<p style="text-align: center;">감염 확진자(격리 해제 이후) 및 감염 확진자의 가족</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 보건소 등의 협조에 의해 지역 내 심리 지원 대상자의 인적 사항 파악 ② 안내 문자 발송, 문자 발송 후 24시간 이내 유선 개입 ③ 전화 상담 또는 대면 상담 진행 <ul style="list-style-type: none"> - 안전 확보 시 대면 상담 진행 - 최초 상담 시 초기 면담지 작성, 지속 상담 시 경과 기록지 작성 - 정신건강서비스 안내지, 마음건강 안내서, 심리 안정 용품 배포 - 저위험군: 심리 상담 서비스 제공 - 고위험군(위기 사례): 전문의 상담 필요한 경우와 정신과적 응급 사항으로 입원 또는 병원 치료가 필요한 경우로 나누어, 기존 정신건강복지센터 서비스 전달체계 내에서 개입 ④ 대상자 상태에 따라 상담 종결 또는 지속적인 사례 관리가 필요한 대상자는 해당 지역 기초정신건강복지센터·의료기관 연계 ⑤ 종결 시 모니터링(국가트라우마센터 1, 3, 6개월) 내용 고지 후 종결 문자 발송

주: 자료를 바탕으로 내용 재정리함.

자료: 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인.

03. 코로나19 유행에 따른 지역사회 주민 및 대국민 마음건강 돌봄 현황

◆ 지역사회 주민의 마음건강 돌봄을 위해 정부는 기존 정신건강 위기 상담 전화인 1577-0199 핫라인을 통해 심리 지원을 제공하고 있으며,⁸⁾ 각 지자체에서는 자체적으로 심리지원단을 구성하여 심리 상담을 제공하고 있음.

- 언론 보도에 따르면 현재 기준(3월 초) 서울특별시, 경기도와 경기도 내 각 시(구리시, 동두천시, 남양주시), 인천광역시, 원주시, 대구광역시, 울산광역시, 경주시, 제주특별자치도 등에서 심리지원단을 구성하여 운영 중임.

- 서울시는 서울시 자살예방센터에서 '서울시 COVID19 심리지원단' 홈페이지를 운영하고 있으며, 심리 안정 콘텐츠, 가짜 뉴스 판별 정보, 맞춤형 콘텐츠를 제공하는 등 대국민 마음건강 돌봄에 힘쓰고 있음.⁹⁾

- 일부 지자체에서도 주민의 불안을 해소하기 위해 지자체 홈페이지, 사회관계망서비스(SNS) 등 인터넷 채널을 통해 가짜 뉴스 판별 정보를 전달하고, 코로나19 조치 사항을 적극적으로 알리고 있음.

- 또한 최근 보건복지부에서는 중증 환자뿐만 아니라 국민의 마음건강 관리도 강화하는 방안을 마련하겠다는 계획을 발표함.¹⁰⁾

- 정신건강복지센터를 모든 시군구(255개)로 확충하고, 아파트 단지 내 출장 상담소 운영 등의 '찾아가는 상담' 및 SNS·전자우편 등을 활용한 '온라인 상담'을 도입하는 등 국민의 일상 속 정신건강 관리를 지원할 예정이라고 밝힘.

◆ 그 외 대한신경정신의학회¹¹⁾ 및 중앙정신건강복지사업지원단¹²⁾ 등 전문가 집단에서도 국민이 경험하는 과도한 불안과 공포를 해소하기 위해 마음건강 돌봄을 위한 정보를 제공하고, 성숙한 시민 의식을 가지고 함께 코로나19 대응에 참여해 주기를 호소하는 등 대국민 마음건강 돌봄에 힘쓰고 있음.

- 대한신경정신의학회는 재난정신건강위원회·대한소아청소년정신의학회와 함께 「코로나19 극복을 위한 마음건강지침을 대상자별(국민, 소아·청소년, 자가격리자, 의료인)로 마련하여 배포함.¹³⁾

- 국민을 위한 마음건강지침으로, '불안은 지극히 정상적인 감정이라는 점', '정확한 정보를 필요한 만큼 얻을 것', '힘오는 도움이 되지 않는다는 점', '나의 감정과 몸의 반응을 알아차릴 것', '불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들일 것', '가족과 친구, 동료와 소통을 지속할 것', '가치 있고 긍정적인 활동을 유지할 것', '규칙적인 생활을 할 것', '주변에 아프고 취약한 분들에게 관심을 가져줄 것', '서로를 응원할 것' 등 10가지 내용을 제시함.¹⁴⁾

8) 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. <https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeList.do>에서 2020. 2. 28. 인출.

9) 서울시 COVID19 심리지원단 홈페이지. <http://covid19seoulmind.org/category/prescription/> 참조하여 작성.

10) 보건복지부. (2020. 3. 2.). 코로나19 방역에 역량을 집중하면서 사회안전망도 꼼꼼히 챙기겠습니다. 보건복지부 보도자료. <http://mohw.go.kr/>에서 2020. 3. 4. 인출.

11) 김영신. (2020. 2. 24.). 대한신경정신의학회, 신종코로나바이러스 5가지 심리방역 방안 제시. <http://www.medicalworldnews.co.kr/m/view.php?id=1510934111&mcode>에서 2020. 2. 28. 인출.

12) 중앙정신건강복지사업지원단. (2020. 2. 27.). '코로나19' 확산 방지를 위한 중앙정신건강복지사업지원단 입장문.

13) 고신정. (2020. 3. 3.). "불안은 지극히 정상" 전문가가 내놓은 코로나 마음지침. <http://www.doctorsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=133679>에서 2020. 3. 4. 인출.

14) 고신정. (2020. 3. 3.). "불안은 지극히 정상" 전문가가 내놓은 코로나 마음지침. <http://www.doctorsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=133679>에서 2020. 3. 4. 인출.

04. 코로나19 유행에 따른 대응 인력 마음건강 돌봄 현황

- ◆ 중앙재난안전대책본부는 최근 의료인 등 대응 인력의 심리 지원 수요가 증가함에 따라, 정신건강의학과 전문의 참여를 확대하고 대응 인력의 마음건강 돌봄 지원을 강화하는 지원 체계 개편 방안을 발표함.¹⁵⁾
 - 의료인 등 대응 인력의 마음건강 돌봄을 위해 국가트라우마센터에서 개발한 재난 종사자 심리 지원 프로그램의 보급을 확산하고, 응급 심리 지원이 필요한 경우 국가트라우마센터에서 전화에 응대하도록 할 계획이라고 밝힘.¹⁶⁾
 - 그 외 대한신경정신의학회에서도 「코로나19 극복을 위한 마음건강지침」을 통해 의료인을 위한 지침 사항을 함께 제공하며 대응 인력의 마음건강 돌봄에 힘쓰고 있음.
 - 코로나19에 대응하는 의료인에게는 ‘믿을 만한 정보에 집중하기’, ‘병원에서 제시하는 정보 챙기기’, ‘의료진도 감염과 관련한 불안과 공포를 겪을 수 있다는 점’, ‘의료진과 가족을 향한 낙인에 대해 준비할 수 있어야 함’, ‘업무량을 관리하면서 가족과 친구, 동료와 소통을 지속할 것’, ‘규칙적인 생활을 할 것’ 등 6가지 내용을 제시함.¹⁷⁾
- ◆ 국가트라우마센터는 「신종 코로나바이러스 심리 지원 가이드라인」을 통해 ‘신종 코로나바이러스 통합심리지원단’에서 활동하는 정신건강전문요원의 안전에 관한 사항도 명시하고 있음. 전반적인 감염병 안전 관리 사항과 함께 정신건강전문요원의 업무 소진과 이의 관리에 대해 지침을 제공함.
 - 감염병 대처 상황에서 확진자 및 격리자, 의료인 등을 대상으로 마음건강 돌봄 서비스를 제공하는 정신건강전문요원이 정신건강 문제를 겪게 될 때, 관리 기관에서는 ①높은 위험에 노출된 요원을 위험 수준이 낮은 곳으로 교대하고, ②적절한 지도·감독, 자문, 사례회의, 책임자의 평가를 받도록 하며, ③스트레스 관리에 대한 훈련 제공을 명시하고 있음.¹⁸⁾

05. 나가며

- ◆ 현재 국립정신의료기관 및 중앙과 지방 단위에서 구축된 심리지원단을 통해 확진자 및 격리자를 대상으로 한 마음건강 돌봄 서비스가 제공되고 있음.
 - 상당한 낙인과 편견을 경험한 확진자와 격리자가 일상으로 복귀할 수 있도록 이들을 대상으로 한 트라우마 회복 지원을 위한 사후 관리가 필요함.

15) 중앙사고수습본부 정책지원팀, 국무조정실 사회복지정책관, 중앙사고수습본부 환자관리팀, 중앙사고수습본부 환자시설1팀, 보건복지부 정신건강정책과. (2020. 3. 6.). 코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑. http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=&brdGubun=&dataGubun=&ncvContSeq=353397&contSeq=353397&board_id=140&gubun=BDJ에서 2020. 3. 10. 인출.

16) 중앙사고수습본부 정책지원팀, 국무조정실 사회복지정책관, 중앙사고수습본부 환자관리팀, 중앙사고수습본부 환자시설1팀, 보건복지부 정신건강정책과. (2020. 3. 6.). 코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑. http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=&brdGubun=&dataGubun=&ncvContSeq=353397&contSeq=353397&board_id=140&gubun=BDJ에서 2020. 3. 10. 인출.

17) 고신정. (2020. 3. 3.). “불안은 지극히 정상” 전문가가 내놓은 코로나 마음지침. <http://www.doctorsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=133679>에서 2020. 3. 4. 인출.

18) 보건복지부, 국가트라우마센터. (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. <https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeList.do>에서 2020. 2. 28. 인출.

- ◆ 현재 한국은 메르스 유행 당시보다 개선된 위기 소통 체계를 통해 관련 정보를 신속하게 국민에게 전달하고 있음. 하지만 메르스 유행 때와 마찬가지로 국민 다수는 과도한 불안과 스트레스, 공포를 경험하고 있음.
 - 지역 주민은 왜곡된 정보가 아닌 중앙방역대책본부 등 중앙과 지방 단위에서 한목소리로 제공하는 정보를 바탕으로 대응에 직간접적으로 동참할 필요가 있음.
 - 기침 예절 준수, 손 씻기, 사회적 거리 두기 등의 규칙을 지키고 서로를 ‘탓’하지 않고 서로 응원하며 힘을 합치는 성숙한 시민의식을 가지고 동참하는 것이 필요함.
 - 보건소와 지자체는 지역 주민이 스스로 마음건강을 돌보기 어려워할 경우 각 지자체의 정신건강복지센터나 1577-0199와 같은 핫라인을 이용할 수 있도록 정보를 주기적으로 제공해야 하며, 언론과 같은 대중매체에서도 정신건강 전문가 등을 활용하여 국민의 마음건강 돌봄을 위한 조언과 정보를 제공하는 것이 필요함.
- ◆ 코로나19 유행의 대응에 참여하는 인력에 대한 마음건강 돌봄은 필수적임. 정부는 대응 인력에 대해 경제적 보상, 숙소 등 생활 지원, 파견 종료 후 자가격리 기간 부여 등의 지원 방안을 마련하였으나, 대응 인력의 마음건강 돌봄을 위한 별도의 지원 방안은 제한적임.
 - 과도한 스트레스, 불안, 공포 등을 경험하는 대응 인력을 대상으로 단기적인 업무 조정과 더불어 대응 이후 심리 상담 서비스 및 심리적 경험 보고(debriefing) 기회 제공이 필요함.
 - 코로나19 유행 대응의 최전선에서 많은 신체적·정신적 어려움을 경험하는 대응 인력에게 비난과 질책보다 응원과 격려를 보내는 자세가 필요함.
 - 또한 재난 및 공중보건 위기 시 대응 인력으로 참여하는 의료진, 중앙 및 지방 공무원, 정신건강전문요원 등을 대상으로 주기적인 마음건강 돌봄 교육(예: 스트레스 관리)을 하는 것도 필요함.

감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면? 통합심리지원단이 함께 합니다

누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량, 어지러움,
두근거림이 있어요



잠을
못 자겠어요



불안하고
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고
집중하기 어려워요



멍하고
혼란스러워요



눈물이 나고
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요! ↘

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)

