

KOSHA GUIDE

H - 36 - 2011

사업장의 중대재해 발생 시 급성
스트레스에 대한 조기대응 지침

2011. 12.

한국산업안전보건공단

안전보건기술지침의 개요

- 작성자 : 개요정신건강병원 박주언

- 제·개정 경과
 - 2011년 11월 산업보건관리분야 제정위원회 심의(제정)

- 관련규격 및 자료
 - 보건관리자용 직무스트레스 관리 매뉴얼, 한국산업안전보건공단, 2003
 - 채정호, 박주언, 김태석 등. 외상후 스트레스장애 발생시 대응관리시스템 구축, 환자 전달시스템 및 치료프로그램 개발, 국방부, 2008
 - 왕순주, 박주언, 이병철 등. 국가재난대응 보건의료구축, 보건복지가족부, 2008
 - 재난대응 피해자와 지역사회를 위한 서울시 위기개입서비스 프로토콜, 서울시재난심리지원센터, 2009
 - 박주언, 채정호, 이병철 등. 재난심리지원 기초조사 및 전문요원 교재개발 연구용역, 소방방재청, 2010
 - 정문용, 박주언, 채정호 등. 국가보훈대상자의 외상후 스트레스장애 치료 전달체계 개발에 대한 연구, 국가보훈처, 2010

- 관련법규·규칙·고시 등
 - 산업안전보건법 제5조(사업주의 의무)
 - 산업안전보건법 시행령 제3조의7(사업주 등의 협조)
 - 산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조(직무스트레스에 의한 건강장해 예방조치)

- 기술지침의 적용 및 문의

이 기술지침에 대한 의견 또는 문의는 한국산업안전보건공단 홈페이지 안전보건기술지침 소관 분야별 문의처 안내를 참고하시기 바랍니다.

공표일자 : 2011년 12월 26일

제 정 자 : 한국산업안전보건공단 이사장

사업장의 중대재해 발생 시 급성 스트레스에 대한 조기대응 지침

1. 목 적

이 지침은 산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조 “직무스트레스에 의한 건강장해 예방 조치”에 의거 중대재해, 재난 또는 중대사고가 사업장에 발생했을 때 급성 스트레스에 조기대응하여 이차피해를 최소화하고 복구를 효율적으로 할 수 있도록 사업장에서 해야 할 사항을 정함을 목적으로 한다.

2. 적용범위

이 지침은 중대재해, 재난 또는 중대사고가 발생한 사업장에 적용한다.

3. 용어의 정의

(1) 이 지침에서 사용하는 용어의 정의는 다음과 같다.

(가) “중대재해”라 함은 산업재해 중 사망 등 재해 정도가 심한 것으로서 산업안전보건법 제2조 제7호에서 “고용노동부령으로 정하는 재해”로 규정된 것을 말한다.

(나) “재난”이라 함은 국민의 생명·신체·재산과 국가에 피해를 주거나 줄 수 있는 재해로서 재난 및 안전관리 기본법에 정의된 것을 말한다.

(다) “중대사고”라 함은 위험물질 누출, 화재, 폭발 등 산업안전보건법 제49조의2 제1항에 따른 중대산업사고 또는 재난으로 인하여 근로자에게 즉시 피해를 줄 수 있는 사고를 말한다.

(라) “위기지원센터”라 함은 사업장의 중대재해, 재난 또는 중대사고 시 관련

근로자에게 필요한 서비스를 제공하기 위한 비상설 기구를 말한다.

(마) “재난심리상담 담당자”라 함은 사업장 내의 보건관련부서 또는 인사부서에 속한 직원으로 재해, 재난 또는 사고 현장에서 심리지원서비스를 제공할 수 있도록 심리상담 교육훈련을 받은 사람을 말한다.

(바) “재난심리상담 교육훈련”이라 함은 관련 학회(한국직무스트레스학회, 대한불안학회 재난정신의학위원회 등) 워크샵과 소방방재청 및 정신보건센터의 재난심리지원전문가 과정 등에서 제공하는 교육 및 훈련으로서 중대재해, 재난 또는 중대사고에 대처하는 정보제공과 급성기 위기상담 등의 내용을 포함하는 것을 말한다.

(2) 그 밖에 이 지침에서 사용하는 용어의 정의는 이 지침에 특별한 규정이 있는 경우를 제외하고는 산업안전보건법, 같은 법 시행령, 같은 법 시행규칙 및 안전보건규칙에서 정하는 바에 의한다.

4. 사업장내 근로자 위기지원 비상체계 구축

4.1 위기지원센터의 계획과 역할

(1) 중대재해, 재난 또는 중대사고가 있을 경우 즉시 위기지원센터를 구성하여 면담, 선별, 교육, 상담, 외부기관 연계 등 생존자에게 필요한 서비스를 제공할 수 있는 대비계획을 수립한다.

(2) 위기지원센터는 중대재해, 재난이나 중대사고 후에 관련 근로자에게 급성기 심리적 안정, 심리적 문제 경감, 적응기능 회복, 그리고 필요한 자원을 이용하여 빠르게 일상으로 복귀할 수 있도록 돕는 역할을 한다.

(3) 위기지원 활동은 현장 방문을 중심으로 진행하고 핫라인을 적극적으로 이용한다. 지원 서비스의 원활한 진행을 위해서 외부 전문가 집단과의 협력이 가능해야 한다.

4.2 조직

- (1) 다수의 근로자가 영향을 받은 중대재해, 재난이나 중대사고인 경우는 안전 보건관리책임자나 관리감독자를 책임자로 한다.
- (2) 구성은 재해, 재난 및 사고의 규모를 고려하여 결정한다. 일반적으로 팀은 3~5명 단위로 구성하며, 서비스 제공 과정에서 수정될 수 있다. 관련 부서로는 보건관련 부서, 인사관리부, 인사과 등이 포함된다.
- (3) 팀은 책임자와 사업장 내의 재난심리상담 담당자로 구성하고, 규모가 큰 재난이나 중대사고의 경우 외부의 재난심리지원전문가나 정신보건요원이 포함되도록 한다.
- (4) 재난심리상담 담당자가 평소 익혀야 하는 교육 및 훈련은 관련 학회(한국 직무스트레스학회, 대한불안의학회 재난정신의학위원회 등)의 워크샵과 소방방재청 및 정신보건센터의 재난심리지원 전문가 과정 등을 이용한다.

4.3 서비스 체계

- (1) 공간확보 : 재해, 재난 및 사고 현장에서 서비스를 제공하기 위하여 가장 효율적으로 업무를 수행할 수 있는 공간을 확보한다. 일반 대응 업무 공간 및 신체부상자 처치를 위한 공간과는 구분되는 독립적 공간을 확보한다.
- (2) 외부와의 연결 : 소방방재청의 재난심리지원센터, 보건복지부의 정신보건센터 및 보건소 등 공공기관과 긴밀히 협조하여 재난심리지원 전문가와 정신보건요원의 도움을 받을 수 있도록 한다.
- (3) 핫라인 설치 및 운영 : 재해, 재난 및 사고에 대한 정보제공 및 급성기 위기상담을 위해 센터 내에 핫라인을 설치 운영하고 즉각 홍보한다. 재난 및 중대사고 상황이 종결된 시점에도 필요한 경우 일정 기간 유지한다.

5. 급성 스트레스에 대한 조기대응조치

5.1. 고위험군 발견

(1) 기본 면담

(가) 재해, 재난이나 사고의 영향을 받았을 것으로 의심되는 근로자를 대상으로 기본 면담도구(부록 표 1)를 이용하여 면담을 실시하고 1차 선별검사(부록 표 2)를 수행한다. 그 결과에 따라 2차 선별검사(부록 표 3, 5, 6, 7) 여부를 결정한다.

(나) 아래의 초기 증상/징후가 있는지 확인한다.

- ① 집중하기 어렵고 자주 멍해지거나 머리 속이 혼란스러움
- ② 과도한 긴장감 및 초조감
- ③ 분노폭발이나 예민하여 화를 잘 냄
- ④ 재난이나 중대사고에 대하여 과도한 책임감을 보임
- ⑤ 설명할 수 없는 피로감
- ⑥ 설명할 수 없는 통증: 목, 허리, 머리
- ⑦ 성격의 변화
- ⑧ 식욕의 변화
- ⑨ 수면의 변화: 불면이나 악몽
- ⑩ 유사한 자극에 심리적, 생리적 고통을 호소

(2) 1차 선별검사

1차 선별검사 도구(부록 표 2)를 이용한 검사에서 다음 중 하나에 해당하는 경우 2차 선별검사를 실시한다.

- ① A (PC-PTSD: The Primary Care PTSD screen, 부록 표 4) 항목 총합이 3점 이상인 경우
- ② B (자살 생각, 부록 표 6) 항목에서 '예'로 답한 경우
- ③ C (우울증상, 부록 표 5) 항목 총합 2점 이상인 경우

(3) 2차 선별검사

2차 선별검사 대상자에게는 아래 모든 척도를 이용한 검사를 실시하는 것이

좋다.

- ① 사건충격척도 (IES-R: Impact Event Scale Revised)(부록 표 3)
- ② 정신건강설문지 (PHQ-9: Patient Health Questionnaire)(부록 표 5)
- ③ 자살 생각(Suicidal ideation) 재확인&구체적인 자살 계획 평가(부록 표 6)
- ④ CAGE 알코올 선별검사(CAGE: Cut, Annoyed, Guilty, Eye opener)(부록 표 7)

(4) 고위험군 선별

(가) 아래 항목 중 하나 이상에 해당하면 외상의 영향이 큰 것으로 판단할 수 있고 전문가에게 의뢰한다.

- ① 1차선별검사도구인 PC-PTSD가 3점 이상인 경우
- ② 2차선별검사도구인 IES-R이 22점 이상인 경우
- ③ 1차선별검사도구인 PC-PTSD가 3점 이상이고 2차선별검사도구인 IES-R이 17점 이상인 경우
- ④ 2차선별검사도구인 PHQ-9이 10점 이상인 경우
- ⑤ 1차선별검사도구에서 자살생각이 있다고 응답하거나, 2차선별검사도구인 IES-R에서 17점 이상이거나 PHQ-9에서 5점 이상, 또는 구체적인 자살 계획이 있거나 매우 충동적이라고 판단되는 경우
- ⑥ 2차선별검사도구인 CAGE에서 1점 이상인 경우
- ⑦ 초기에 흔히 나타날 수 있는 증상들 중 2개 이상의 증상이 외상 후 48시간 이상 지속되는 경우

5.2. 심리적 응급처치

(1) 첫 접촉

(가) 말을 걸어도 되는지 먼저 허락을 구한 뒤, 가급적 앉아서 대화를 시작한다. 낮고 침착한 목소리로 상대방에게 집중한다는 태도를 보이는 것이 좋다.

(나) 필요한 물품이나 간단한 건강체크 등의 실질적인 도움이 되는 것과 욕구

를 파악하여 제공함으로써 도움을 주려는 태도를 전달하는 것이 도움이 된다.

(다) 생존자나 그 가족들과 나눈 이야기를 동의 없이 다른 전문가, 상사, 기자 등에게 절대 누설하지 않는다는 것을 미리 알리는 것이 중요하다.

(2) 생존 및 신체적 안전 확인

(가) 신체적, 정신적 쇼크 반응이 발견되면 즉각 병원으로 의뢰한다.

(나) 신체적 부상이 발생한 경우, 만성질환으로 약물 복용 중인 경우 등을 확인하고 필요한 도움을 준다. 신체적인 건강 상태와 기존 질환의 악화 유무에 대해 주기적으로 확인하는 것도 도움이 된다.

(다) 자살 생각(과도한 죄책감 포함), 타인에 대한 가해의 위험(과도한 분노 포함)이 있는지 평가하고 필요한 경우 전문가에게 의뢰한다.

(3) 심리 안정

(가) 가급적 재난이나 중대사고와 관련되지 않은 장소로 옮기고 조용하고 편안한 환경을 제공하는 것이 도움이 된다.

(나) 재난이나 중대사고 이후 발생하는 문제점, 전반적인 진행 과정, 대응 체계 등을 설명하여 안심시키는 것이 필요하다. 또한, 공개 가능한 모든 정보를 적절한 방법과 시기에 제공하여 과도한 불안과 불필요한 오해의 소지를 없애는 것도 중요하다.

(다) 재난이나 중대사고와 관련되어 흥분하는 경우나 비판적이고 자책적인 내용을 지속하는 경우 잠시 쉬거나 같이 걷는 등의 간접적인 방식을 통해 그 대화를 멈추는 것이 필요하다. 다시 대화를 하는 경우 심리적 작용에 관해서만 초점을 맞추는 것이 도움이 된다.

(라) 편안하고 지지적인 분위기를 제공하는 것이 필요하고, 효과적인 청취와 상담을 통해 자신감을 지지하며 빠른 직무 복귀를 격려하는 것도 도움이 된다.

된다.

(마) 정서적으로 불안정하거나 예민해져 있는 경우는 에둘러 표현하지 않고 짧은 문장을 사용하여 명확하게 표현하는 것이 도움이 된다. 개인의 회복력과 집단의 결속력에 중점을 두고 상담을 진행한다.

(바) 사랑하고 신뢰할 수 있는 사람과 지속적으로 만나는 것이 도움이 된다는 점을 알려준다.

(사) 안정이 된 후 전달해야 하는 기본 메시지는 아래와 같다.

“규칙적이고 건강한 일상을 유지하는 것이 중요합니다. 충격적인 사고 이후에도 이런 일상과 역할로 최대한 빨리 돌아가야 합니다. 그 끔찍한 기억을 다 없애려고 하지 않으셔도 됩니다. 그런 기억이 자신의 일상과 업무를 압도하지 않으면 스스로 극복할 수 있습니다. 단 건강한 일상을 유지할 수 없거나 이전 직무를 수행할 수 없으면 기꺼이 전문가의 도움을 요청하십시오.”

5.3. 조기대응 후 연계 및 추적관리

(1) 치료연계

(가) 치료 및 전문가 의뢰가 필요한 경우

- ① 1차 및 2차 선별검사에서 고위험군으로 판정된 경우
- ② 자신이나 타인에게 위협이 되거나 진정을 위해 약물이 필요한 경우
- ③ 정서적 행동적 문제의 전력이 있으면서 악화된 경우
- ④ 긴급한 의료 처치가 필요하거나 의료/외과적 중재가 필요한 경우
- ⑤ 재난이나 중대사고 이후 4주가 지났음에도 증상이 남아 있는 경우
- ⑥ 스스로 사후서비스를 원하는 경우
- ⑦ 유가족

(나) 연계 기관

- ① 의료기관

- ② 심리상담 정보센터(www.dmhs.go.kr)
- ③ 보건복지부 알코올사업지원단(www.alcoholcsc.or.kr)
- ④ 시도 자살예방센터
- ⑤ 시군구 정신보건센터
- ⑥ 시군구 사회복지서비스
- ⑦ 지역사회기관 (종교단체, 자원봉사회 등)
- ⑧ 한국 EAP협회(www.hieap.net)
- ⑨ 근로복지공단(www.kcomwel.or.kr)

(2) 추적관찰

- (가) 고위험군인 경우 재난 및 중대사고 이후 매달 2차 선별검사를 3개월까지 하면서 추적관찰하는 것이 필요하다.
- (나) 고위험군이 아닌 경우 재난 및 중대사고 이후 3달 시점에 1차 선별검사를 재시행하는 것이 도움이 된다.
- (다) 선별검사를 한 모든 사람은 3개월 후 재평가하고 종결한다.
- (라) 필요한 경우 치료와 연계를 하여야 한다.
- (마) 상황이나 추이에 따라 추가 평가나 검사가 필요할 수 있다.

부록 : 재난 및 중대사고와 관련된 심리적 문제 선별도구

<선별도구의 준비>

- (1) 각각의 사업장에 적합하고 현장에서 즉각적으로 활용 가능한 면담도구, 선별지침, 교육매뉴얼, 활동 지침 등을 준비한다.
- (2) 중대재해, 재난 및 중대사고와 관련된 심리적 문제 관리 자료 제작
 - (가) 센터는 다양한 재난유형에서 발생 가능한 정신건강의 문제를 설명하는 자료를 제작하여 준비한다.
 - (나) 재난 및 중대사고가 발생하였을 때 가장 적절한 유형의 정보를 채택하여 서비스 도구에 포함시켜 활용한다.
 - (다) 자료는 사업장에 적합한 초기 안정, 증상 경감, 일상으로의 복귀를 위한 간단한 방법을 포함한다.
- (3) 중대재해, 재난 및 중대사고와 관련된 심리적 문제를 평가하기 위한 도구는 다음과 같다.
 - (가) 사건충격척도(IES-R) : 이 척도는 총 22문항으로 8문항의 침습(intrusion) 증상, 8문항의 회피(avoidance) 증상, 6개의 과도 각성(hyperarousal) 증상을 측정하도록 구성되어 있으며 국내에서 제시된 절단점은 22점이다. 외상후 스트레스장애(PTSD) 진단을 위해 사용하기에는 부적절하고 절단점 이상인 경우 전문적인 검진이 필요하다.
 - (나) PTSD 선별검사(PC-PTSD) : 대규모 또는 일차의료에서 PTSD 선별검사를 위해 개발된 도구로 3개 항목 이상 '예'로 답한 경우 전문적 검진이 필요하다(표 4)
 - (다) 정신건강설문지(PHQ-9) : 스피처(Spitzer) 등이 개발한 자기보고식 척도로 우울증상에 대한 지난 2주간의 지속 정도를 9문항으로 평가한다. 1~4점은 경미, 5~9점은 경도, 10~14점은 중등도, 15~19점은 중증, 20~

27점은 심각한 정도의 우울증을 시사하는 것으로 평가한다. 대규모 검진에서 앞에 있는 2문항(PHQ-2)만 이용하기도 하며 이 경우 절단점은 2점이다(표 5)

(라) 자살 생각(Suicidal Ideation) : 한 문항으로 자살 사고를 측정하여 ‘예’일 때 자살에 대한 전문적인 검진이 필요하다(표 6)

(마) CAGE 알코올 선별검사 (CAGE: Cut, Annoyed, Guilty, Eye opener) : 각 문항에 “예”라고 답을 한 경우가 1점으로 계산되며, 총점이 12점 이상이면 알코올남용, 2점 이상이면 알코올의존을 시사하며, 총점이 1점 이상인 경우 전문적인 검진이 필요하다(표 7)

<표 1> 기본 면담도구

<p>1. 상담일시: _____년 _____월 _____일 상담자: _____</p> <p>2. 이름: 성별: <input type="checkbox"/>남 <input type="checkbox"/>여 연령(생년월): _____년 _____월 _____일</p> <p>3. 부서: _____ 연락처: _____</p> <p>4. 결혼상태: <input type="checkbox"/>미혼 <input type="checkbox"/>기혼 <input type="checkbox"/>이혼 <input type="checkbox"/>별거 <input type="checkbox"/>사별 <input type="checkbox"/>기타()</p> <p>5. 종교: <input type="checkbox"/>없음 <input type="checkbox"/>불교 <input type="checkbox"/>천주교 <input type="checkbox"/>기독교 <input type="checkbox"/>기타()</p>
<p>6. 외상의 종류: <input type="checkbox"/>생명위협 <input type="checkbox"/>신체적손상 <input type="checkbox"/>목격(가까운 사람의 죽음이나 손상) <input type="checkbox"/>인지(가까운 사람의 죽음이나 신체적 손상) <input type="checkbox"/>기타(구체적: _____)</p> <p>7. 욕구의 종류: <input type="checkbox"/>물질적 지원 (음식/물/담요/구급약 등) <input type="checkbox"/>신체적 부상 지원 <input type="checkbox"/>심리적 문제 지원 <input type="checkbox"/>중요한 사람의 안전 확인 <input type="checkbox"/>기타(구체적: _____)</p>
<p>8. 평소 흡연 여부: <input type="checkbox"/>비흡연자 <input type="checkbox"/>흡연자 (하루에 약_개피)</p> <p>9. 평소 음주 여부: <input type="checkbox"/>전혀 안 마신다 <input type="checkbox"/>한 달에 1회 이하 <input type="checkbox"/>한 달에 2-3회 <input type="checkbox"/>4주 1-2회 <input type="checkbox"/>5주 3-4회 <input type="checkbox"/>6주 5회 이상</p> <p>10. 1. 과거 <u>정신과진료/불면증치료/심리상담</u>을 받은 적이 있습니까? <input type="checkbox"/>예 <input type="checkbox"/>아니오</p> <p>10. 2. 현재 <u>정신과진료/불면증치료/심리상담</u>을 받은 적이 있습니까? <input type="checkbox"/>예 <input type="checkbox"/>아니오</p> <p>11. 만일 10번 질문에서 만일 '예'라고 대답하셨다면, <u>병명이나 증상은 무엇이었습니까?</u> 병명 혹은 증상: _____</p> <p>12. 만일 10번 질문에서 '예'라고 대답하셨다면, <u>약을 처방 받으신 적이 있습니까?</u> <input type="checkbox"/>예 <input type="checkbox"/>아니오</p>
<p>초기 증상/징후 <input type="checkbox"/>해리 <input type="checkbox"/>불안 <input type="checkbox"/>분노 <input type="checkbox"/>죄책감 <input type="checkbox"/>피로감 <input type="checkbox"/>통증 <input type="checkbox"/>성격변화 <input type="checkbox"/>식욕변화 <input type="checkbox"/>수면변화 <input type="checkbox"/>기타(구체적으로: _____)</p>
1차선별검사 결과
2차선별검사 결과
<p>개입 및 연계: 동의하는 경우 서명해주세요 (_____)</p> <p><input type="checkbox"/>필요없음 <input type="checkbox"/>심리교육이나 정보제공 <input type="checkbox"/>단기위기심리상담 <input type="checkbox"/>전문기관연계1 (소방방재청 재난심리지원센터) <input type="checkbox"/>전문기관연계2(정신보건센터) <input type="checkbox"/>전문기관연계3(사회복지서비스)</p> <p><input type="checkbox"/>지역사회기관연계(종교단체, 자원봉사회 등) <input type="checkbox"/>정신과진료연계 <input type="checkbox"/>신체질환/부상 처치 및 연계 <input type="checkbox"/>기타(구체적으로: _____)</p>
기타 소견 및 사후계획

<표 2> 1차 선별검사 도구

선별검사		
A	<p>재난 및 중대 사고 이후 <u>너무 두렵거나 너무 끔찍하거나 너무 고통스러운 경험으로 인해</u> 다음을 경험한 적이 있습니까?</p> <p>1. 그 경험에 관한 악몽을 꾸거나 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있었다. 0) 아니오 1) 예</p> <p>2. 그 경험을 생각하지 않으려고 애쓰거나 그 경험이 생각나는 상황을 피하기 위해 특별히 노력하였다. 0) 아니오 1) 예</p> <p>3. 지속적으로 경계하거나 긴장을 풀지 못하거나 쉽게 놀라게 되었다. 0) 아니오 1) 예</p> <p>4. 다른 사람, 일상 활동, 또는 주변에 대해 별다른 느낌이 없거나 동떨어진 느낌을 가졌다. 0) 아니오 1) 예</p>	총점____
B	<p>5. 재난 및 중대 사고 이후 죽고 싶다는 생각이 들었던 적이 있습니까? 0) 아니오 1) 예</p>	총점____
C	<p>재난 및 중대 사고 이후 얼마나 자주 아래와 같은 문제로 괴로웠는지 표시하세요.</p> <p>6. 기분이 가라앉거나 우울하거나 절망적 (2주일 기준) 0) 전혀 없음 1) 수일 정도 2) 7일 이상 3) 거의 2주내내</p> <p>7. 무슨 일을 해도 즐겁지 않거나 모든 일에 관심이 없어짐 (2주일 기준) 0) 전혀 없음 1) 수일 정도 2) 7일 이상 3) 거의 2주내내</p>	총점____

<표 3> 사건충격척도 (IES-R: Impact Event Scale Revised)

재난이나 중대사고로 인해 최근 1주일 동안 다음 증상들을 얼마나 많이 경험했는지 각각 문항에 표시 하십시오.					
문 항	심 각 도				
	전혀 없다 0	약간 있다 1	상당히 있다 2	많이 있었다 3	극심하게 있다 4
1. 그 사건을 상기시켜 주는 것들이 그 사건에 대한 감정(느낌)들을 다시 되살아나게 한다.					
2. 나는 수면을 지속하는데 어려움이 있었다.					
3. 나는 다른 일들로 인해 그 사건을 생각하게 된다.					
4. 나는 그 사건 이후로 예민하고 화가 난다고 느꼈다.					
5. 그 사건에 대해 생각하거나 떠오를 때마다 혼란스러워지기 때문에 회피하려고 했다.					
6. 내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다.					
7. 그 사건이 일어나지 않았거나, 현실이 아닌 것처럼 느꼈다.					
8. 그 사건들을 상기시키는 것을 멀리하며 지냈다.					
9. 그 사건의 영상이 나의 마음속에 갑자기 떠오르곤 했다.					
10. 나는 신경이 예민해졌고 쉽게 깜짝 놀랐다.					
11. 그 사건에 관해 생각하지 않기 위해 노력했다.					
12. 나는 그 사건에 관하여 여전히 많은 감정을 가지고 있다는 것을 알지만 신경 쓰고 싶지 않았다.					
13. 그 사건에 대한 나의 감정은 무감각한 느낌이었다.					
14. 나는 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있었다.					
15. 나는 그 사건이후로 잠들기가 어려웠다.					
16. 나는 그 사건에 대한 강한 감정이 물 밑 듯 밀려오는 것을 느꼈다.					
17. 내 기억에서 그 사건을 지워 버리려고 노력했다.					
18. 나는 집중하는데 어려움이 있었다.					
19. 그 사건을 떠올리게 하는 어떤 것에도 식은 땀, 호흡곤란, 오심, 심장 두근거림 같은 신체적인 반응을 일으켰다.					
20. 나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸 적이 있었다.					
21. 내가 주위를 경계하고 감시하고 있다고 느꼈다.					
22. 나는 그 사건에 대해 이야기 하지 않으려고 노력했다.					

<표 4> PTSD 선별검사 (PC-PTSD: The Primary Care PTSD screen)

지난 한달 이내 (재난 및 중대 사고 이후) <u>너무 두렵거나 너무 끔찍하거나 너무 고통스러운 경험으로 인해</u> 다음을 경험한 적이 있습니까?			
1	그 경험에 관한 악몽을 꾸거나 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있었다.	예	아니오
2	그 경험을 생각하지 않으려고 애쓰거나 그 경험이 생각나는 상황을 피하기 위해 특별히 노력하였다.	예	아니오
3	지속적으로 경계하거나 긴장을 풀지 못하거나 쉽게 놀라게 되었다.	예	아니오
4	다른 사람, 일상 활동, 또는 주변에 대해 별다른 느낌이 없거나 동떨어진 느낌을 가졌다.	예	아니오

<표 5> 정신건강설문지 (PHQ-9: Patient Health Questionnaire)

재난이나 중대사건으로 인해 최근 2주일 동안 , 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까?				
	전혀 아니다	여러날 동안	일주일 이상	거의 매일
1. 일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음	0	1	2	3
2. 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자꾸 깨어남, 혹은 너무 많이 잠	0	1	2	3
4. 피곤감, 기력이 저하됨	0	1	2	3
5. 식욕 저하 혹은 과식	0	1	2	3
6. 내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나, 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행 하게 되었다는 느낌	0	1	2	3
7. 신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어려움	0	1	2	3
8. 남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느림. 또는 반대로 너무 초조하고 안절부절 하지 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거림	0	1	2	3
9. 나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 등의 생각 혹은 어떤 면에서건 당신 스스로에게 상처를 주는 생각들	0	1	2	3
한 개 증상이라도 1점 이상으로 체크를 하셨다면 해당 증상 때문에 직장이나 집안 일을 하거나 주변 사람들과의 관계에서 얼마나 어려움을 겪으셨습니까? ① 전혀 없었다 ② 조금 어려웠다 ③ 많이 어려웠다 ④ 아주 어려웠다				

<표 6> 자살 생각 (Suicidal Ideation)

- | |
|---|
| 1. 지난 한달 동안 죽고 싶다는 생각이 들었던 적이 있습니까?
0) 아니오 1) 예 |
|---|

<표 7> 알코올 선별검사 (CAGE: Cut, Annoyed, Guilty, Eye opener)

1. 술을 끊어야겠다고 생각하신 적이 있습니까?	예	아니오
2. 술로 인해 주변 사람들로 부터 비난을 받은 적이 있습니까?	예	아니오
3. 술로 인해 죄책감을 느낀 적이 있습니까?	예	아니오
4. 아침에 일어나자마자 해장술을 찾은 적이 있습니까?	예	아니오