

1 전국 심신안정실 설치 현황(예산포함) 및 추후 편성 예산

구분	설치개소	설치금액(천원)	`18년 설치예정	
			개소	예산(천원)
계	318	16,425,065	46	1,984천원
서울	114	2,584,993	0	0
부산	12	580,305	5	40천원
대구	14	833,635	5	150천원
인천	9	305,108	3	0
광주	10	576,668	0	0
대전	6	355,481	2	87천원
울산	4	289,910	2	130천원
세종	4	282,821	2	99천원
경기	43	2,928,051	2	52천원
강원	13	700,000	1	50천원
충북	12	885,913	1	70천원
충남	21	1,554,136	5	185천원
전북	14	754,405	7	94천원
전남	13	745,000	2	100천원
경북	8	1,479,550	6	737천원
경남	15	1,310,000	3	190천원
제주	4	119,089	0	0
창원	2	140,000	0	0

※ 예산집행상황에 따라 일부조정 가능성 있음

2 심신안정실 구성 내용

○ 주요구성(안)

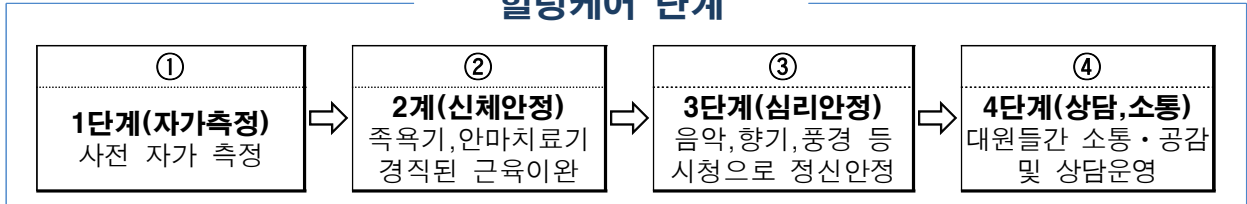
구분	주요장비
자가측정실	스트레스 측정기, 혈압 등 생체징후 측정기
바디케어존	안마의자, 온열치료기, 산소발생기, 족욕기
멘탈케어존	감성조명장치, 아로마, 자연영상장치, 기능성음악장치
상담실	도서, 소파, 테이블, 공기청정기, 냉난방 시스템

※ 지자체별 사업계획에 따라 구성내용 변경될 수 있음

③ 심신안정실 프로그램 내용 및 예산(별도 예산 없음)

- (1단계) 우울, 불안, 흥분, 과로사 등에 대한 사전 자가 측정
- (2단계) 긴장된 근육 이완을 통한 신체적 안정 유도
- (3단계) 중추감각기관을 자극하여 심리안정과 긴장 완화
- (4단계) 동료간 대화 및 차 등을 즐겨 직원의 공감대 형성

힐링케어 단계



※ 위 구성을 직원들이 자가 치료적 차원에서 심신안정실을 효율적으로 활용할 수 있도록 소개(안내)

④ 소방공무원 정신건강(PTSD 등) 증진 프로그램

- 「소방공무원 보건안전관리규정」에 따라 보건안전교육 실시
 - 신입 소방공무원에 대한 보건안전 교육
 - 기존 직원들에 대한 보건안전 전문교육
- 「소방공무원 교육훈련규정」에 따른 직장훈련 시 보건안전 교육 실시
- '소방공무원 찾아가는 심리상담실1' 운영

< 프로그램 진행 흐름도 >

통합교육	현수준진단	개인상담	집단 프로그램 및 심층상담	성과분석·평가
<ul style="list-style-type: none"> ■ 전 직원대상 사전교육 - 인식전환, 동기부여 등 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기본설문 및 사전검사 - 우울·알코올·수면장애 등 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 정신건강 진단 결과안내 및 1:1개인상담 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 유형별 그룹화 ⇒ 맞춤형 프로그램 ■ 관리 및 치료 필요군 등 심층상담 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 사후 검사 ■ 개선모델 도출

- '심리안정 프로그램2' 운영
 - 개인별 스트레스 측정 및 설명
 - 직무수행과 PTSD, 우울증, 수면장애의 연관성 이해 교육
 - 심리불안정 극복 방법(심신안정화, 이완요법 등) 교육
 - Art(미술, 음악, 공예)를 활용한 심리치료 및 집단상담
 - 정신건강의학과 전문의, 심리상담사 등 전문가의 개인심리상담

1) 정신건강 전문가가 소방관서에 직접 방문하여 스트레스 관련 교육·상담 및 치유행동 실시

2) 재난현장 스트레스 해소 및 교대근무에 의한 신체리듬 회복을 위한 3박 4일 치유(힐링) 프로그램(본인 희망 시 참여 가능)