



가정통신문

(코로나19 대응 학생 전화 및 온라인 상담 안내)

남원용성중학교

주 소 : 남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

안녕하세요. 상담실입니다. 코로나19로 인해 심리적 불안 등 심리적 어려움을 호소하는 학생들에게 상담을 지원하고자 합니다.

심리적인 어려움을 경험하고 있는 학생들은 상담 전화와 상담 게시판을 통해 상담 신청하실 수 있습니다. 학생들의 마음 건강과 심리적 안정을 도모하는 일에 도움이 될 수 있기를 바랍니다.

상담 전화 및 상담 게시판 안내

1. 학교 상담실

(☎070-7542-7628, 학교 홈페이지 상담 게시판)

2. 남원 Wee센터(☎635-8530)

3. 코로나19 핫라인 전화 및 온라인 게시판 상담

(☎1522-8872, www.counselors.co.kr)

4. 보건복지부 통합심리지원단

보건복지부 통합심리지원단은 코로나바이러스감염증-19로 어려움을 겪으신 분들을 위해 심리 상담을 시행하고 있습니다. 도움이 필요하신 분들은 거주지역의 권역 국립정신의료기관 또는 국가트라우마센터 핫라인으로 연락하세요.

감염병 스트레스 심리상담

보건복지부 코로나바이러스감염증-19 통합심리지원단

보건복지부 국가트라우마센터 (02)2204-0001
영남권국가트라우마센터 055-520-2777
보건복지부 국립.나주병원 (061)330-7724
보건복지부 국립.대전병원 (033)260-3205
보건복지부 국립.광주병원 (041)850-5883

위기상담전화

확진자 및 가족 02-2204-0001
055-520-2777

격리자 및 일반인 1577-0199

누리집

국가트라우마센터 | <https://nct.go.kr>

질병관리본부 | <http://www.cdc.go.kr>

감염병 관련 정보제공 및 상담

질병관리본부 홈페이지 www.cdc.go.kr | 질병관리본부 콜센터(1339) 또는 지역 보건소

감염병 스트레스 스스로 점검하기

우울증상(PHQ-9)

지난 2주일 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?

문항	전혀 방해 받지 않았다	매일동안 방해 받았다	7일 이상 방해 받았다	거의 매일 방해 받았다
1 일 또는 여가 활동을 하는데 흥미나 즐거움을 느끼지 못할	0	1	2	3
2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음	0	1	2	3
3 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠	0	1	2	3
4 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음	0	1	2	3
5 입맛이 없거나 과식을 함	0	1	2	3
6 자신을 부정적으로 봄 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴	0	1	2	3
7 신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움	0	1	2	3
8 다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함 또는 반대로 평소보다 많이 움직여서, 너무 안절부절 못하거나 들떠있음	0	1	2	3
9 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함	0	1	2	3

만약 당신이 위의 문제 중 하나 이상 '매일' 또는 '7일 이상'에 해당한다면, 이러한 문제들로 인해서 당신은 일을 하거나 가정일을 돌보거나 다른 사람과 어울리는 것이 얼마나 어려웠습니까?

① 전혀 어렵지 않았다 ② 약간 어려웠다 ③ 많이 어려웠다 ④ 매우 많이 어려웠다

출처: Public domain Pfizer Inc. 2010.

외상 후 스트레스 증상(PC-PTSD5)

살면서 두려웠던 경험, 끔찍했던 경험, 힘들었던 경험, 그 어떤 것이라도 있다면, 그것 때문에 지난 1달 동안 다음을 경험한 적이 있습니까?

	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
5 그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 죄책감을 느끼거나, 자기 자신이나 다른 사람에 대한 원망을 멈출 수가 없었다.	0	1

출처: National Center for PTSD(PTSD Consultation Program)

※ 스트레스 검사결과를 체크한 후 도움이 필요한 **“심각”** 수준일 경우 상담 기관에서 상담을 받도록 합니다.

2020. 4. 2.

남원용성중학교장