



오리건 주의 지방 및 부족 소속 공중 보건 응급 구조 요원들을 위한 행동 건강 자원

전 세계적인 COVID-19 대유행으로 인해 공중 보건 및 응급 대응 현장의 많은 전문가들은 소속된 지역사회의 건강과 안녕을 위해서 바이러스의 확산을 늦추는 예방 전략 및 대응 전략을 사용하여 맞서 싸워야 합니다. 이 싸움은 길고, 응급 구조 인력들을 지치게 할 수도 있습니다. 중재 및 적절한 지원 시스템 제공을 통해 이를 해결하지 않을 경우 피로감, 스트레스, 절망감 및 탈진감이 만연할 수 있습니다.

아래는 이용 가능한 행동 건강 지원 자원을 빠짐없이 나열한 목록입니다. 일부 자원은 자신에게 필요한 지원을 적극적으로 찾고 있는 개인을 위한 것이며, 직원 및 자원 봉사자들의 스트레스 또는 번아웃 증상이 나타날 경우 조직 및 정부 지도자들이 유용하게 활용할 수 있는 자원도 있습니다.

개인이 이용할 수 있는 자원

지금 바로 도움을 받는 방법(365 일/일주일에 7 일/24 시간 내내 이용 가능)

생명의 전화(Lines for Life)는 위기 상황에 놓여 있는 개인에게 즉각적인 도움을 제공합니다. 생명의 전화에서 운영하는 위기 상황 상담 전화 서비스는 다음과 같습니다.

미국 자살 방지를 위한 생명의 전화: 800-273-8255

Ayuda En Espanol: 888-628-9454

알코올 및 약물 오남용 상담 전화: 800-923-4357

군인 상담 전화: 888-457-4838

회복 치료 접근성 상담 전화: 855-612-5576

노인을 위한 외로움 상담 전화: 503-200-1633

청소년 상담 전화: 877-968-8491

839863 번으로 문자 “teen2teen” 전송

채팅 상담 www.oregonyouthline.org

재해 관련 고충 상담 전화: 1-800-985-5990

- 모든 종류의 자연 재해 또는 인재와 관련된 감정적 고충을 겪고 있는 사람들을 위한 위기 상황 관련 상담
- 개인과 가족에게 나타나는 고충 및 그 영향을 인식하는 방법에 대한 정보
- 건강하게 대처하는 방법에 대한 유용한 정보
- 추가 후속 조치 및 지원을 담당하는 현지 위기 상황 관련 전화 센터 중개

직원 지원 프로그램(Employee Assistance Programs, EAP)

대부분의 경우 주 정부, 부족 및 카운티 소속 직원은 자신의 고용주를 통해서 또는 고용주가 제공한 건강 보험 서비스를 통해서 직원 혜택을 이용할 수 있습니다. 관할 지역의 혜택 프로그램이 직원에게 행동 건강 관련 지원을 이용할 수 있게 해 주는 경우, 주 정부 지도자들은 소속된 직원들에게 이러한 지원 시스템의 가치와 활용 가능성에 대해서 알려주는 것이 바람직합니다.

직원 지원 혜택을 통한 서비스 이용

직원 지원 프로그램은 일반적으로 지원을 받고자 하는 직원 개인이 이용 가능하며 관리자 또는 고용주의 요청 없이 이용할 수 있습니다. 현지의 서비스 제공자가 항상 서비스를 제공하는 것은 아닙니다. 현지의 전문가를 선호할 경우에는, 현지의 전문가에게 요청하십시오. EAP 또는 고용주 건강 보험 지원의 경우, 직원들은 일단 고용주에게 소속된 인적 자원 담당 직원 및/또는 다음 지원처에 연락하면 됩니다.

- [공중 고용인 혜택 위원회\(Public Employee Benefits Board\)의 COVID-19 대처 관련 자원](#)
- [노스웨스트 포틀랜드 지역 인디언 건강 위원회\(Northwest Portland Area Indian Health Board\)](#)
[원주민 건강 협회\(Native Wellness Institute\)](#)
- [아메리칸 인디언 건강 위원회\(American Indian Health Commission\)](#)

조직에서 사용할 수 있는 자원

부족 건강 자원(Tribal Health Resources)

- [노스웨스트 포틀랜드 지역 인디언 건강 위원회\(Northwest Portland Area Indian Health Board\)](#)
- [원주민 건강 협회\(Native Wellness Institute\)](#)
- [아메리칸 인디언 건강 위원회\(American Indian Health Commission\)](#)

PsySTART- 응급 구조 요원 자가 분류 시스템 및 건강 관리 시스템

오리건 주 보건 당국(Oregon Health Authority, OHA)의 공중 보건 및 보건 체계 부서는 응급 사건 관리에 사용할 클라우드 기반 통합 도구를 구축하였습니다. 이는 보건 안보, 대비 및 대응 프로그램(공중 보건부)과 행동 건강 프로그램(보건 체계 부서)의 협력으로 이루어졌습니다.

PsySTART-R 은 비밀을 보장하고, 익명화되어 있는, 중요 사건 자가 분류 모니터링 시스템이며 일선의 응급 의료 구조 요원들에 의해 완성되었습니다. PsySTART-R 은 일선의 응급 의료 구조 요원들에게 비밀 보장 하에 시간에 따른 위험성 추세에 대한 피드백을 제공하고 행동 건강에 대한 종합적인 원격 의료 서비스를 제공하여 비밀 보장 하에 인터넷을 통해서 대처 중재 및 근거 중심의, 최상의 원격 진료 선택지 등을 통해서 회복탄력성을 지원합니다. PsySTART 는 현장에 행동 건강 전문가가 없어도 배치할 수 있으며, 기술적인 요구 사항이 매우 적고, “예상.계획.방지”로 이루어진 종합적인 서비스 제공자 회복탄력성 훈련 등의 시스템을 갖추고 있으며, 이는 모두 PsySTART/OHA 시스템(<https://psystart.net/ORPsyStartres>)에 포함되어 있습니다.

이 도구는 오리건 주 행동 건강 응급 처치 계획의 일환으로 제공됩니다.

PsySTART 에 대한 더 자세한 정보는

[여기\(https://www.oregon.gov/oha/HSD/Pages/PSYSTART.aspx\)](https://www.oregon.gov/oha/HSD/Pages/PSYSTART.aspx)에서 확인하실 수 있습니다.

질문 사항이 있으십니까? 연락처: Psystart@dhsaha.state.or.us

오리건 주 응급 구조 자원 봉사자 등록 체계(State Emergency Registry of Volunteers in Oregon, SERV-OR)

SERV-OR 은 인디언 자치국 또는 현지의 지방 정부의 요청에 따라 150 명의 행동 건강 전문가를 제공하며, 가상으로 이용하거나 직접 대면으로 이용할 수 있게 배정됩니다.

SERV-OR 자원 봉사자가 배정되어 직접 대면 상담, 정신 및 심리적 응급 처치를 제공할 수 있습니다.

이용할 수 있는 행동 건강 전문가로는 심리학자, 정신과 의사, 면허를 소지한 전문 상담사, 면허를 소지한 임상 사회 복지사, 정신과 전문 간호사, 물질 오용 상담사, 침술사 및 기타 등이 있습니다.

SERV-OR 전문가를 요청하는 방법

주 정부, 부족 또는 카운티 소속 조직에서는 OpsCenter 에 본 [요청 양식](#)을 전송하여 행동 건강 지원을 요청하여 SERV-OR 자원 봉사자를 이용할 수 있습니다. 또는 해당 지역 응급 상황 협력 조정관(Regional Emergency Coordinator)([비상 대비 연락 담당자\[Preparedness Liaison\]](#))에게 연락하여 지원을 요청할 수 있습니다. 또한 주 정부측에서 요청에 따라서 의료 지도 또는 전문가를 배정해 줄 수도 있습니다.

Sophie Miller-DeSart 에게 Sophie.Miller-DeSart@state.or.us 로 연락하여 양식 작성에 필요한 기술적인 도움을 받으십시오.

SERV-OR 에 대한 추가 정보는 [활용 정보 시트](#), [SERV-OR 자주 묻는 질문](#) 및 [SERV-OR 웹사이트](#)에서 확인하실 수 있습니다.

개인 또는 조직이 사용할 수 있는 자원

사제 서비스

주 정부, 부족 및 카운티 소속 조직은 공중 사제(Public Services Chaplain)에게 요청하여 개인적인 지원을 받을 수 있습니다. 사제는 요청을 받아서 긴급 상황실에서 주재하거나, 직원 근무 시간 동안 재직하거나, 지원을 바라는 직원과의 일정 약속을 잡을 수 있습니다. 현 시기의 공중 보건 위기 상황으로 인해, 많은 사제들이 온라인으로 원격 사제 서비스를 제공하고 있습니다.

공중 사제 요청하기

공중 사제의 주재는 개인이 아닌 조직의 운영진이 요청할 수 있습니다. 아래에서 지역별 연락처 및 이용 가능 여부를 확인하시기 바랍니다.

원격 사제 요청 양식은 [여기](#)에서 이용하실 수 있습니다.

- 개인 자격으로 사제 서비스에 연락하길 바라신다면 위의 원격 사제 양식을 사용하셔야 합니다.
- 아래에 연락처가 열거되어 있지 않은 지역은 원격 사제 서비스 사용을 선호하는 것일 수 있습니다.

연락처

사제	카운티/지역	전화	이메일
Fred Saada	Jackson & Josephine	541-350-6683	fsaada@sochaplains.com
Rick Nickolaus	Coos, Curry & Lincoln	541-252-5885	rnickolaus@sochaplains.com
Jerry Smart	Douglas	541-580-3846	jsmart@sochaplains.com
Dean Aithwaite	Willamette Valley area	541-602-6807	oregonchaplain@gmail.com
Joel Stutzman	Central Oregon area	541-213-8303	Joel.p.stutzman@gmail.com
Kenton Johnson	Clackamas County	503-516-2375	road2damascus@gmail.com
Jim Fields	Lane County	541-778-5750	jfields@sochaplains.com

약물 남용 및 정신 건강 서비스 관리(The Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

SAMHSA 홈페이지(<https://www.samhsa.gov/coronavirus>)에 개인, 응급 구조 요원 및 지역 사회에서 이용할 수 있는 지침 및 자원이 많이 마련되어 있습니다.

COVID-19 와 관련된 훈련 및 기술 지원

- 정신 건강 기술 이전 센터 자원
- 중독 관련 기술 이전 센터 자원
- 중재 기술 이전 센터 자원
- 오피오이드 대응 네트워크 자원

몇 가지 관련 웹 세미나는 다음과 같습니다.

- 미국 아메리칸 인디언 및 알래스카 원주민(National American Indian and Alaska Native)
- 전 세계적인 COVID19 의 대유행 시기 동안 공중 보건 인력을 위한 심리적 회복탄력성을 기르는 방법
- 공감 피로: 힘든 시기 동안의 관리 방법
- 전 세계적인 COVID-19 대유행 사태가 발생한 후 목자 역할 및 목양 방법에 대한 안내
- 서비스 제공자를 위한 심리적인 응급 처치

지난 웹 세미나 녹화를 시청하시려면 등록하세요

재난 관련 기술 지원 센터(Disaster Technical Assistance Center, DTAC)

SAMHSA 재난 대처용 모바일 앱은 응급 구조 요원들을 위해 특별히 제작된 것이며, Schreiber 박사가 언급한 대로 듣기/보호하기/연결하기라고 불리는 특수한 버전의 PsySTART 가 있습니다.

문서 접근성: 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공해드릴 수 있습니다. 문의 사항은 1-844-882-7889, 711 TTY 또는

OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us로 Mavel Morales에게 연락 주시기 바랍니다.