

 해양수산부		보도자료		 
		배포일시	2021. 8. 5.(목) 총 4매(본문 2, 참고 2)	
담당 부서	선원정책과	담당자	• 과장 김석훈, 사무관 김지홍, 주무관 김익균 - ☎ (044) 200-5740, 5741, 5748	
보도일시		2021년 8월 6일(금) 조간부터 보도하여 주시기 바랍니다. ※ 통신·방송·인터넷은 8. 5.(목) 11:00 이후 보도 가능		

선원 여러분의 마음 건강을 챙깁니다

- 선상 생활용 마음건강 관리 책자 발간·배포 -

해양수산부(장관 문성혁)는 8월 6일(금) ‘선원 마음건강 관리 책자’를 발간하여 선원단체, 해기교육기관, 선박회사 등에 무료로 배포한다고 밝혔다.

선원들은 육지와 멀리 떨어진 바다 위의 선박 내에서 근로하고 생활하는 직업적 특성 때문에 선상생활로 인한 대인관계 스트레스와 고립감, 우울증 등을 느끼기 쉽다. 이 때문에 우울감 등을 해소하기 위한 선사 및 선원 스스로의 관리와 지원이 필요하다는 목소리가 높았다.

이에, 해양수산부는 선원들이 고립감, 스트레스, 우울증 등을 느낄 때 마음건강을 관리할 수 있도록 ‘선원 마음건강 관리 책자’ 발간을 추진하였다. 책자 내용에 대해서는 부산대학교 해양원격의료센터와 정신건강의학과 전문의의 감수를 거쳐 의학적 검증을 마쳤다.

선원 마음건강 책자는 선원 자가 관리용 책자 2권과 선사 담당자용 2권 등 총 4종으로 구성되었다. 1권은 타인 지지하기, 긍정적 마음 건강 증진 및 편견 없애기 등의 내용을 담고 있으며, 2권은 선원 정신건강 회복하기, 자기 돌봄, 위기에 대처하기, 동료와의 연결고리 등의 내용을 담고 있다.

책자는 인쇄본 형태로 선원단체, 해기교육기관, 선박회사 등에 배포되며, 책자 PDF 파일을 아시아·태평양 경제협력체 선원 네트워크(APEC SEN) 누리집(sen.apec.org/publications/reports.php)에도 게시하여 선원들이 자유롭게 볼 수 있도록 할 계획이다.

해양수산부는 이번에 발간하는 선원 마음건강 책자가 지난해 5월부터 한국선원복지고용센터가 제공하는 선원정신건강 상담 서비스 등과 더불어 선원의 고립감 및 우울증 해소에 크게 도움이 될 것으로 기대하고 있다. 선원정신건강 상담 서비스는 현재까지 총 220건의 대면 상담과 238건의 비대면(유선, 카카오톡 등) 상담이 이뤄진 바 있다.

김석훈 해양수산부 선원정책과장은 “코로나19 이후 국내외 기항지에서 상륙제한 조치 등이 시행되면서 선원들의 사회 단절로 인한 고립감과 스트레스가 더욱 심해져 마음건강에 대한 관리가 절실하였다.”라며, “책자 발간 외에도 선원의 마음건강에 실질적으로 도움이 되는 다양한 방식으로 지속적으로 지원해 나가겠다.”라고 말했다.

선원상담 서비스 이용방법 등 자세한 사항은 한국선원복지고용센터(www.koswec.or.kr)에서 확인할 수 있으며, 센터로 전화 문의(051-996-3645, 3649)도 가능하다.



텍스트 데이터는 공공누리 출처표시의 조건에 따라 자유이용이 가능합니다.
단, 사진, 이미지, 일러스트, 등의 일부 자료는 해양수산부가 저작권 전부를 갖고 있지
아니하므로, 자유롭게 이용하기 위해서는 반드시 해당 저작권자의 허락을 받으셔야 합니다.

참고1

선원 마음건강 관리 책자 구성 및 사진

교재구성	1권 침묵내기	1) 모두의 마음 건강 2) 지지구조 3) ALL ACT: 타인 지지하기 4) 긍정적 마음 건강 증진 및 편견 없애기
	2권 회복탄력성	1) 선원 정신건강 회복하기 2) 변화는 삶의 일부 3) 다른 시각으로 상황 접근하기 4) 자기 돌봄 5) 결단력있게 행동하기 6) 위기에 대처하기 7) 낙관적인 전망 유지하기 8) 연결하기 9) 동료와의 연결고리 10) 감사 11) 긍정적인 의사소통



(선사 담당자용)



(선원 자가관리용)



(선사 관리자용)



(선원 자가관리용)



참고2**책자 배포처(안)**

번호	기관	비고	번호	기관	비고
1	한국해양대학교	2권	8	신안해양과학고등학교	2권
2	목포해양대학교	2권	9	포항해양과학고등학교	2권
3	인천해사고등학교	2권	10	경남해양과학고등학교	2권
4	부산해사고등학교	2권	11	완도수산고등학교	2권
5	인천해양과학고등학교	2권	12	울릉고등학교	2권
6	충남해양과학고등학교	2권	13	제주성산고등학교	2권
7	여수해양과학고등학교	2권	14	선원노련	5권
15	선사, 선원 유관 업·단체 배포(PDF 형식)				온라인
합계					31권