



군산상업고등학교

코로나19를 이기는 건강한 마음, 안내장

발행일: 2020. 4. 6.
전문상담교사 서이슬

감염병 스트레스 반응 알아보기

감염병 유행시에는 누구나 정상적으로 불안과 스트레스를 느낄 수 있으며, 특히 감염병을 진단받고 치료중이거나 회복되신 분들은 직접적으로 노출이 되었기 때문에 스트레스가 더욱 클 수 있습니다.

감염병을 경험한 많은 사람들이 질병과 치료에 대한 두려움이나 격리로 인한 불안, 외로움 고립감을 느낄 수 있습니다. 가족과 친구들이 감염되지 않을지에 대한 걱정이나 죄책감과 수치심이 나타나기도 합니다. 완치가 된 후에도 작은 신체 증상에 예민해지거나, 신체나 기력이 이전과 달라졌다고 느껴져 재감염이나 후유증에 대해 불안감을 느낄 수도 있습니다. 감염병을 앓았다는 것 때문에 주변으로부터 소외당하지 않을지, 다시 원래의 생활로 돌아갈 수 있을지 등을 걱정하기도 합니다.

그러나 이러한 반응들은 **감염병과 재난을 경험한 분들은 누구나 느낄 수 있는 정상적인 반응**입니다. 대부분의 증상들은 시간이 지날수록 점차 감소하게 되며, 적절한 대처방법을 알고 활용하면 회복이 더 빨라질 수 있습니다.

감염병 스트레스에 건강하게 대처하기

재난으로 인한 스트레스를 피할 수 없더라도 자신에게 맞는 적절한 대처 방법을 찾아 스스로 스트레스를 조절할 수 있습니다.

적절한 스트레스 대처를 통한 마음건강을 돌보는 것은 신체의 건강도 증진 시켜 감염병 치료에 도움이 됩니다. 마음 건강을 위해 다음의 대처방법과 생활수칙을 익혀주세요.

1. 감염병 치료와 관리를 위한 방침을 이해하고 의료진 및 관계기관과 협력합니다.

- 감염병 관리를 위해 격리치료와 방역을 시행하는 것은 안전한 환경에서 적절한 처치를 받을 수 있는 최선의 방법이며, 나 자신 뿐만 아니라 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다. 치료를 위한 지시사항에 협조하며 회복 할 수 있다는 긍정적인 마음을 가지는 것이 중요합니다.

2. 감염병 경험시 나타날 수 있는 반응들에 대해 알아두세요.

- 감염병과 같은 재난 경험 시 우울, 불안, 분노, 무기력 같은 감정과 함께, 두근거림, 가슴답답함, 두통, 불면, 소화불량 등의 신체 긴장반응을 보입니다.

- **스트레스 반응을 정상적으로 받아들이면서** 스스로 격려해주세요.

- 이는 나의 의지가 약해서이거나 정신적인 문제가 생긴 것이 아닙니다. 단지 감염병 유행 시기에 나타는 정상적인 스트레스 반응이며, 대부분 시간이 지나면서 자연스럽게 호전됩니다.

3. 나의 일상과 건강을 돌보세요.

- 6~8시간의 충분한 수면을 취하세요.

4. 스트레스 이완 방법을 배우고 활용해보세요.

- 복식호흡, 근육이완, 명상과 같은 안정화 기법은 스트레스로 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 정서적, 신체적 건강을 유지할 수 있는 좋은 대처 방법입니다.

5. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

- 감염병 때문에 위축되거나 외로움, 섭섭함, 고립감을 느낄 수 있습니다. 소통을 통한 사회적 연결감으로 힘든 감정을 극복하는데 많은 도움이 됩니다.

6. 신뢰할 수 있는 정보에 집중하세요.

- 확인되지 않는 가짜뉴스나 정보에의 노출은 불필요한 불안과 스트레스를 유발할 수 있습니다.

7. 회복에 대한 희망과 긍정적인 마음을 가지세요.

- 긍정적인 마음은 면역력향상을 통해 신체적

건강을 회복하는데 도움이 됩니다.

8. 심한 스트레스가 지속된다면 정신건강전문가의 도움을 받으세요.

- 심한 증상이 4주 이상 지속 됨.
- 증상들로 인해 일상생활, 학업, 직무 등을 유지하기 어려움.
- 자해, 자살 사고
- 술이나 약물의 과용

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 흥이나 즐거움을 느끼지 못함	0	1	2	3
2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음	0	1	2	3
3 잠이 잘거나 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 일을 할, 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 "예"라고 응답하셨으면, 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 검사결과

① 외상후 스트레스 증상

정상 (총점 0-1점)	일상생활 적응에 지장을 초래할만한 외상 사건 경험이나 이와 관련된 인지적, 정서적, 행동적 문제를 거의 보고하지 않았습니다.
주의 요망 (총점 2점)	외상 사건과 관련된 반응으로 불편감을 호소하고 있습니다. 평소 보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느끼신다면 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
심한 수준 (총점 3-5점)	외상 사건과 관련된 반응으로 심한 불편감을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느낄 수 있습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해드립니다.

② 우울증상

정상 (총점 0-4점)	적응상의 지장을 초래할만한 우울 관련 증상을 거의 보고하지 않았습니다.
경미한 수준 (총점 5-9점)	경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다.
중간 수준 (총점 10-14점)	중간 수준의 우울감을 비교적 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 수 있어 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.
약간 심한 수준 (총점 15-19점)	약간 심한 수준의 우울감을 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 경우, 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
심한 수준 (총점 20-27점)	광범위한 우울 증상을 매우 자주, 심한 수준에서 경험하는 것으로 보고하였습니다. 일상생활의 다양한 영역에서 어려움이 초래될 경우, 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

감염병 스트레스에 도움받을 수 있는 곳

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	보건복지부 영남권국가트라우마센터 055-520-2777	보건복지부 국립.1우방원 (061)330-7724	보건복지부 국립춘천병원 (033)260-3205	보건복지부 국립광주병원 (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

온라인 개학 후
군산상고 상담실에서는
실시간 전화 상담을
제공하고 있습니다.
도움이 필요한 친구들은
469-7273으로 전화하세요^^