



# 상담실 이야기

2020년 5월

고산 상담소식지

2020-2호

고산고등학교 상담실

## 감염병-스트레스

코로나-19로 인한 입원 치료 및 격리 과정, 감염병 위험 노출 등으로 인한 감염병 스트레스로 정신적 고통을 호소하는 사람들이 늘고 있습니다.

감염병이 유행할 때는 아래와 같은 스트레스 반응들이 나타날 수 있습니다.

- 1) 불안과 공포가 커져요.
- 2) 잠을 잘 못 자겠어요.
- 3) 의심이 많아져 사람들을 경계해요.
- 4) 기운이 없고 무기력해져요.
- 5) 눈물이 나고 아무 것도 하고 싶지 않아요.
- 6) 멍하고 혼란스러워져요.
- 7) 잘 기억하지 못하고, 집중하기 어려워요.

->> 감염병으로 인한 자신의 불안 수준을 알고 싶은 경우, 국가트라우마센터 누리집 (<https://nct.go.kr/>)을 통해 자가진단할 수 있습니다.

## 코로나-19 스트레스 상담지원

### 1. 한국심리학회 ☎ 1339

스트레스 호소 등 심리 상담이 필요할 경우  
평일, 주말 09:00~21:00 무료 이용가능

### 2. 지역 정신건강복지센터 ☎ 1577-0199

감염병으로 인한 위기상담이 필요한 경우,  
365일 24시간 전화상담 이용가능

### 3. 국가트라우마센터 ☎ 02-2204-0001

확진자 및 가족에 상담지원

## 감염병 발생 후 할 수 있는 대처행동

### 부모님께서서는...

- 일상적인 삶의 패턴을 유지하여 건강한 모델이 되어주세요.
- 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 제한하세요.
- 자녀가 하는 말을 잘 들어주고, 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주세요.
- 아이를 책망하지 마세요.
- 감정표현을 격려해 주시고, 보살핌 받고 있다고 안심시켜주세요.

\*\*\*\*\*

### 친구와 가족에게 도움이 필요하다면...

- 친구 혹은 가족들이 충격적인 사건을 경험했음을 알려주세요.
- 충분한 휴식, 긴장이완, 규칙적 운동과 식사를 통해 그들이 스스로 돌볼 수 있도록 도와주세요.
- 회복을 위한 그들의 노력과 성과를 인정해 주세요.
- 그들이 즐길만한 일을 할 수 있도록 도와주세요.
- 대화를 통해 그들을 안심시켜주고, 분명히 나아진다는 확신을 주세요.
- 그들의 이야기에 적절히 반응하고, 맞장구를 치며 그들을 이해하고 있음을 보여주세요.
- 만약 대화를 이어나가기 힘들어 보인다면, 다른 시간을 내어 이야기해 보는 것이 좋습니다.

(출처: 한국심리학회)

## 감염병 발생 후 하지 말아야 할 행동

### 친구나 가족에게 다음과 같이 하지 마세요.

- 성급하게 친구나 가족에게 좋아질 것이라고 말하거나 “그만 잊어버려”라고 말하는 행동
- 친구나 가족에게 자신만큼 잘 대처하지 못했다고 하거나 약하거나 고통을 과장한다는 뜻이 행동
- 친구나 가족의 걱정을 들어주거나 어떻게 해야 도움이 될 것인가를 묻지 않고 일방적인 충고를 하는 행동
- 친구나 가족이 신경 쓰이는 것이 무엇인지에 대해 이야기하는 것을 중단시키는 행동
- 더 나쁜 결과가 있을 수 도 있었다며 운이 좋았다고 말하는 행동

(출처: 한국심리학회)

## 몸튼튼 마음튼튼 호흡명상

마음 챙김은 생각과 욕구를 멈추고 철저하게 ‘나’를 내려놓는 훈련이다. 요컨대 마음챙김은 아무것도 개입시키지 않고 오로지 순수하게 깨어서 경험되는 의식 경험을 바라보는 것이다. 마음 챙김은 철저하게 순수 관찰자로 존재하며 인식하는 훈련이다. 이와 같은 순수 관찰을 통해 자기와 세계에 대한 통찰의 획득을 목표로 한다(김정호, 2004).

‘마음 챙김’이란 내 생각이 아닌 나의 감각에 집중하는 것으로 여러 감각기관을 이용한 명상으로 그중에서도 호흡을 이용한 명상이 가장 우선되어야 합니다.

### \* 따라해보세요!!

#### 코로나19 몸튼튼 마음튼튼 호흡명상

평평한 바닥 혹은 침상에 양반다리를 하고 앉습니다. 목과 머리를 일직선으로 하고 어깨는 힘을 빼주고 턱은 약간 안으로 당기고 양손을 무릎 위에 올려놓거나 가운데로 모아주십시오.

자 이제 눈을 감습니다. 편안하게 평소대로 숨을 들이쉬고 내쉽니다. 자연스럽게 들이쉬고 내쉽니다. ‘아 내가 이렇게 숨을 쉬는구나’ 하고 감상하듯이 호흡을 바라봅니다.

편안하다, 답답하다 있는 그대로 나의 호흡을 지켜봅니다. 답답함이 느껴지는 분들은 내쉬는 호흡에 입을 살짝 열고, 긴장을 ‘후~’푼다는 느낌을 가져보세요.

종이 올리면 호흡에 집중하는 시간을 갖겠습니다. 호흡 자체에 집중하셔도 좋고, 배나 가슴의 움직임에 집중하셔도 좋고, 코끝에 따뜻한 바람이 나고 드는 것에 집중하셔도 좋습니다.

(출처: 명지병원 유튜브)

[https://www.youtube.com/watch?v=gqPopDNWK6M&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gqPopDNWK6M&feature=emb_logo)

