

코로나 19

심리방역을 위한 마음건강지침

국민을 위한 마음건강지침

아이를 돌보는 어른을 위한 마음건강지침

자가격리자를 위한 마음건강지침

감염병 진료에 참여하는 의료진을 위한 마음건강지침

감염병 유행 시 일반 의료진을 위한 마음건강지침



대한신경정신의학회

<국민을 위한 마음건강지침>

첫 번째 화살은 어쩔 수 없지만 두 번째 화살을 피해야 합니다.

감염 위기상황에서 우리가 느끼는 어려움은 신체적인 것, 경제적인 것 모두 현실적 스트레스 상황에 기인합니다. 이를 첫 번째 화살로 볼 수 있습니다. 하지만 감염위기상황에서 (그 스트레스 상황에 대한 우리 내부의 반응으로) 불안, 공포, 짜증, 혐오 등 부정적 감정과 트라우마를 경험할 수 있습니다. 이것이 두 번째 화살에 해당합니다. 우리 모두 첫 번째 화살을 피할 수는 없지만 두 번째 화살은 스스로 조절하고 관리하여 피해를 최소화해야 합니다. 감염병으로 인한 마음의 고통을 예방하고 치료하는 심리방역이 중요한 이유입니다. 이 위기를 이겨내고 공동체의 면역력을 높이기 위해 심리방역을 실천합시다.

1. 불안은 지극히 정상적인 감정입니다.

감염 위기상황에서 불안은 지극히 정상적인 반응입니다. 불안은 순기능도 있습니다. 불안 때문에 마스크를 쓰고 손을 자주 씻는 등 위험을 피할 수 있습니다. 그러나 과도한 불안은 우리를 지나치게 예민하게 만들고, 몸과 마음을 소진시켜서 면역력에 부정적인 스트레스를 줄 수 있습니다. 몸의 건강과 함께 마음의 방역도 중요한 시기입니다.

2. 정확한 정보를 필요한 만큼만 얻으세요.

감염에 대한 불안은 끊임없이 정보를 추구하게 합니다. 그러나 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 뉴스를 백번 본다고 해서 내게 필요한 정보가 백번 얻어지지 않습니다. 정보의 선별에 우선순위를 두어 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스를 시간을 정해놓고 보면서 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.

3. 혐오는 도움이 되지 않습니다.

위기상황에서 개인과 집단의 책임 있는 행동과 방역에 대한 협조가 중요합니다. 그러나 사람에 대한 혐오는 감염위험이 있는 사람을 숨게 만들어 방역에 도움이 되지 않습니다. 또한 특정인과 집단에 대한 인신 공격과 신상 노출은 트라우마로 2차 피해를 만들 수도 있습니다. 우리의 적은 감염병이지 병에 걸린 사람이 아닙니다. 감염병과의 전쟁에서 불필요하게 같은 편에 상처를 주는 행동은 피해야 합니다.

4. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

약간의 걱정, 불안, 우울, 외로움, 무료함이나 수면의 어려움, 신체적인 긴장은 정상적인 스트레스 반응입니다. 현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생기며, 이는 두근거림, 두통, 소화불량, 불면증 같은 신체적인 긴장 반응을 유발합니다. 전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 타당한 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 특히 불면증이 지속적으로 나타난다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

5. 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.

감염병 유행 상황이 빠른 시간 안에 종식되기를 바라는 강한 소망 때문에 마법적인 조치를 기대할 수도 있습니다. 그러나 신종 전염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 이러한 불확실함을 그저 정상적인 상황으로 받아들이고 통제할 수 없다는 것을 있는 그대로 받아들이고, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

6. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

감염 위기 상황에서는 외부활동이 제한되어 운동, 사회적 만남 등 자신이 좋아하던 기존의 사회적 교류와 업무 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해서 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

7. 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.

긍정적인 감정과 행동은 어려운 시기를 이겨내고 면역력을 강화하는 데에도 도움이 됩니다. 주위 사람을 돕는 것이 나를 돕는 것일 수 있습니다. 어렵지만 이 시기에 나에게 도움이 되는 가치 있는 활동을 늘려 보세요. 편지를 쓰거나 매일 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.

8. 규칙적인 생활을 하세요.

활동의 제한으로 일상생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 규칙적인 운동을 통해 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.

9. 주변에 아프고 취약한 분들에게 관심을 가져주세요.

코로나는 치사율은 낮지만, 고령자, 만성질환자, 장애인에게는 높은 위험성을 보입니다. 스트레스가 많고 병원에 가기 힘든 시기에 만성질환, 정신질환이나 장애를 가진 분들은 치료가 중단되어 재발을 경험할 수도 있습니다. 내 주변의 취약한 분들에게 관심을 가지고 도와주십시오. 자가격리자에 대한 연구에서도 이타적 감정을 느낀 사람들이 심리적 후유증 없이 회복되었습니다. 남을 돕는 이타적인 행동이 나의 건강에도 도움이 됩니다.

10. 우리 서로를 응원해주세요.

모두가 힘든 시기를 이길 수 있는 힘은 사회적 신뢰와 연대감입니다. 지금도 어려운 지역으로 달려가는 수백 명의 의료인과 자원봉사자들이 있습니다. 악플 대신 감사의 글과 응원의 목소리에 귀를 기울이세요. 서로가 서로를 지키는 사회, 우리가 만들어가야 합니다.

<아이를 돌보는 어른을 위한 마음건강지침>

감염병 유행 시에는 어린이와 청소년들 역시 다양한 스트레스를 경험할 수 있습니다. 어른 처럼 불안, 공포, 건강염려증, 우울, 불면 등을 겪기도 하고, 어린이와 청소년에서 특징적인 스트레스 반응을 나타내기도 합니다. 어린 아이의 경우, 야뇨증이나 손가락 빨기, 낯선 이 에 대한 공포, 공격성, 어른에게 매달리기, 짜증, 과잉행동, 감염병에 대한 반복적인 이야기 나 반복놀이, 먹고 자는 습관의 변화, 설명하기 어려운 통증 등을 호소하기도 합니다. 초등 학생은 등교를 거부하거나 친구와 잘 어울리지 못하고 학업에 잘 집중하지 못할 수도 있 습니다. 아기처럼 퇴행하는 애착행동이 증가하고 두려움과 공격성이 늘어나기도 합니다. 사춘기 시기의 청소년은 주변의 도움이나 대화를 거부하는 태도, 반항, 공격성, 이유 없는 통증, 위험한 행동, 집중곤란 및 학습의 어려움으로 스트레스 반응이 나타나는 경우가 있 습니다.

부모님과 선생님은 어른과 다른 아동청소년의 스트레스 반응을 이해하고 공감해주어야 합 니다. 특히 어린아이는 감염병에 대하여 정확하게 이해하지 못하기 때문에, 아이들의 수준 에 맞추어 설명해주는 노력이 필요합니다. 아이들은 어른들이 자신의 마음에 귀를 기울이 고, 자신을 배려하고 사랑하고 있다는 것을 알게 될 때 스트레스를 더욱 잘 극복할 수 있 습니다. 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다.

1. 자녀와 공감하는 대화를 나누세요.

최근 감염병에 대해서 자녀가 어떻게 알고 있는지 물어보세요. 자신의 감정이나 생각을 표현할 수 있도록 격려해 주는 것이 좋습니다. 자녀가 걱정을 많이 한다면 이유를 묻고 자녀의 공포나 걱정, 잘못된 정보를 파악하는 것이 필요합니다. 또한 이러한 불안과 공포를 느끼는 것이 자연스 럽고 당연한 것임을 설명해주세요. 아이가 겁먹지 않고 안심할 수 있도록 아이의 질문에 답해주 는 것이 좋습니다. 자녀가 이해할 수 있는 눈높이에서 침착하고 간단명료하게 설명을 해주는 것 이 필요합니다. 만약 부모가 정확한 답을 모른다면, 당황하여 얼버무리거나 대답을 회피할 것이 아니라, 자녀에게 믿을 만한 정보의 출처를 알려주고 함께 정보를 찾아보거나, 잘 모른다고 솔직 하게 대답하는 것이 오히려 아이들을 안심시키는 데 도움이 됩니다. 아이들의 질문과 궁금증을 성실하게 들어주고 공감하는 태도로 반응해주는 것이 중요합니다. 아이가 편하게 자신의 걱정, 감 정을 표현할 수 있도록 해주세요.

2. 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요.

감염병이 확산되면서 예방지침을 지키기 위해 외출을 자제하고 아이들과 가정에서 많은 시간을 보내게 됩니다. 이때 아이들을 잘 돌보기 위해 가장 중요한 것 중 하나는 어른이 스스로를 잘 보살피며 건강한 일상의 모범을 보여주는 것입니다. 일상적인 삶의 패턴을 유지하세요. 건강한 식습관과 충분한 수면, 실내에서 할 수 있는 규칙적인 운동이나 이완훈련 등 자신을 잘 돌보는 건강한 모습을 보여주고 아이들과 함께 매일 실천해 보세요. 마스크 착용, 손 씻기, 외출 자제와 같은 감염병 예방에 필요한 일반적인 지침을 이야기하고 실천하는 모습을 보여주세요.

어른들도 이 상황이 걱정되고, 두렵고 화날 수 있습니다. 어른들이 잠을 못을 자거나 술을 많이 마시거나 식사를 제대로 하지 못한다면 아이들을 제대로 챙기기 어렵습니다. 스스로를 돌보기 어려운 불안이나 어려움이 있으시면 주변에 도움을 요청해주세요. 걱정하는 부분을 가족이나 친구에게 표현해주세요. 어른이 스스로의 건강을 돌보는 것이 중요합니다.

3. 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 제한하세요.

아이들이 감염병과 관련되어 매일 쏟아지는 과도한 미디어의 정보에 반복해서 노출되지 않도록 관심을 기울여 주세요. 인터넷에 퍼지고 있는 자극적이고 부정확한 정보를 지속적으로 접하다 보면 불필요한 불안을 느끼며 학업이나 교우관계에도 어려움이 야기될 수 있습니다. 어린이와 청소년 사이에서 퍼지는 자극적인 유언비어나 부정확한 정보에 대해 대화를 나누고 올바른 대처 방법을 알려주어야 합니다. 아이들이 SNS를 통해 흔히 접하는 감염병 관련 내용에 대해 질문하고 이야기하는 시간을 가지는 것이 좋습니다. 또한 뉴스를 같이 보며 뉴스의 내용에 대해서 이야기를 나눠봅니다. 감염병에 대한 과도한 공포나 편향된 시각을 부추기는 가짜뉴스를 구분하고 언론에 대해 객관적이고 균형 잡힌 시각을 가질 수 있도록 돕는다면, 어린이와 청소년의 건강한 세계관 형성에도 큰 도움이 됩니다.

4. 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다.

격리된 아동, 혹은 주변에 확진된 가족이나 친구가 있는 자녀의 경우에는 부모나 교사, 주변 어른의 특별한 관심이 필요합니다. 격리 중인 아이는 자신의 잘못으로 인해서 격리된 것이라고 생각할 수 있습니다. 격리된 상황에서 아이들이 무섭고, 답답하고, 짜증 나는 마음이 드는 것은 당연한 것이라고 말해주세요. 기분이나 걱정을 표현하게 도와주세요. 놀이, 그림, 이야기 등으로 마음을 표현하는 것이 더 쉬울 수 있습니다. 아이의 이야기를 들어주고 이런 감정반응이 정상적임을 설명해주세요. 보호자의 느낌도 함께 표현하고 나누어 주세요. 오히려 아이는 상황에 대해 더 많은 것을 알고 있고, 오해하고 있을 수도 있습니다. 알고 싶은 것이 무엇인지 질문해보고 무엇을 생각하는지 물어봐 주세요.

격리 조치에 대해 정확하면서도 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주고, 필요한 경우 고립감을 느끼지 않도록 도와주세요. 전화, 인터넷 등을 이용해서 선생님이나 친구와 접촉을 유지할 수 있도록 해주고, 일상생활이 흐트러지지 않도록 지도해줍니다. 정상적인 학업도 이어 나갈 수 있도록 도와주세요. 격리가 끝난 어린이와 청소년을 가족과 친구, 학교에서 따뜻하게 환영해주세요. 심한 불안, 짜증, 행동문제 등을 지속적으로 보일 경우 정신건강전문가에게 도움을 요청하세요.

5. 개학이 연기된 경우

감염병 확산의 예방을 위해 모든 학교의 개학이 연기되었습니다. 상황에 따라 등교 제한의 시기가 더 연장될 수도 있습니다. 많은 수의 학원이나 센터들 역시 시간이 조정되거나 휴원한 상태입니다. 갑자기 바뀐 일정으로 일상생활이 흐트러질 수 있습니다. 이 기간 동안 가정 내에서 일상생활의 규칙성을 유지하는 것이 필요합니다. 개학을 준비하며 수면 시간, 식사 시간을 규칙적으로 지킬 수 있도록 아이들과 함께 노력합니다. 놀이 시간, 공부 시간, 휴식 시간을 아이의 연령과 성향에 맞추어 적절히 배분하십시오. 핸드폰, 게임 사용 시간을 모니터링하고 적절한 휴식 시간을 알려주며 가족이 함께 할 수 있는 활동이나 대화 시간을 늘려주세요. 온 가족이 함께 하는 시간에 감염병 확산으로 불안하고 지친 이웃이나 친구들을 응원하는 활동을 기획하는 것도 좋습니다. 함께 참여하여 나눔을 실천함으로써, "위기"를 "함께 연결되는 기회"로 만드는 공동체의 역할을 아이들에게 가르쳐주세요.

부모님들은 보육의 공백에 대한 불안이 증가할 수 있고, 현실적으로 가정에서 아이를 돌볼 수 없는 경우도 있습니다. 아동의 연령에 따라 양육의 도움을 받을 수 있는 계획이 필요합니다. 조부모나 지인의 가정에서 돌보게 되어 떨어져 지내는 자녀들에게도 정기적으로 연락하여 부모의 관심과 사랑을 느낄 수 있도록 도와주세요.

<자가격리자를 위한 마음건강지침>

격리는 감염자나 보균자, 감염이 의심되는 사람으로부터 감염원이 전파될 가능성을 줄이기 위한 조치입니다. 격리는 나를 더 잘 관찰하고 치료하는 방법일 뿐만 아니라 내가 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다. 격리된 상황을 수용하고 자신의 반응을 이해하며 회복 할 수 있다는 긍정적인 마음을 가지는 것이 좋습니다.

1. 격리의 필요성을 이해하고 현실적으로 대비하세요.

상당한 스트레스와 현실적인 불편이 따르는 격리지침을 지키기 위해서 먼저 격리에 대한 이해와 준비가 필요합니다. 감염병 유행 상황과 격리의 중요성을 받아들이고, 정해진 격리 기간 동안 지켜야 하는 행동지침을 명심하세요. 또한, 식료품, 의약품, 폐기물 처리, 예정되어있던 업무와 가정의 일정 등 격리 기간 동안 예상되는 현실적인 문제들을 해결할 수 있는 방안이 마련되었는지 점검해보세요.

2. 믿을만한 정보에 집중하세요.

감염에 대한 불안은 끊임없이 정보를 추구하게 합니다. 그러나 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 정보의 선별에 우선순위를 두어 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스를 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.

3. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

약간의 걱정, 불안, 우울, 외로움, 무료함이나 수면의 어려움, 신체적인 긴장은 정상적인 스트레스 반응입니다. 현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생기며, 이는 두근거림, 두통, 소화불량, 불면증 같은 신체적인 긴장 반응을 유발합니다. 전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 정상적인 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

4. 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.

감염병 유행 상황이 빠른 시간 안에 종식되기를 바라는 강력한 소망 때문에 마법적인 조치를 기대할 수도 있습니다. 그러나 신종 전염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 이러한 불확실함을 그저 정상적인 상황으로 받아들이고 통제할 수 없다는 것을 인정하며, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

5. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

격리 기간 동안 기존의 사회적 교류와 업무 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해서 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

6. 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.

격리 기간은 동시에 기존의 의무에서 벗어나서 오롯이 혼자만의 시간을 가질 수 있는 기회가 되기도 합니다. 격리 기간을 어떻게 보낼지 미리 계획을 세우고 평소에 미처 하지 못했던 것들을 시도해 보세요. 어렵지만 격리 기간 중에 자신을 위한 가치 있는 활동을 늘려보세요. 편지를 쓰거나 매일 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.

7. 규칙적인 생활을 하세요.

기존의 역할에서 벗어나기 때문에 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 실내 운동을 통해 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.

8. 자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다. 여러분이 격리 생활을 하는 것에 국가와 시민들은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다. 악플 대신 감사의 글과 응원의 목소리에 귀를 기울이세요. 격리가 끝난 후에는 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.

본 교육자료는 보건복지부를 통해 배포됩니다. 공익적인 목적을 위해 누구나 사용가능하나 출처를 밝히고 사용해 주십시오.

또한 무단전제와 복제를 금하며 저작권은 대한신경정신의학회에 있습니다.