



군산월명중학교

http://www.wolmyeong.ms.kr/

가정통신문

전북 군산시 설림5길
90(소룡동 1526)

☎462-3334

교훈 - 진실하고 건강하며 지혜로운 인간육성

군산월명중학교-13호 (2020.3.31.)



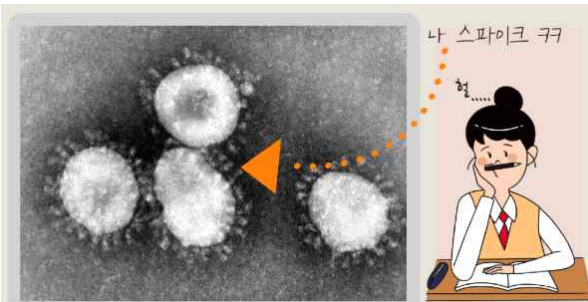
즐기로운 마음생활



상담실(Wee클래스) 소식(3월)

◆ 코로나 19로부터 마음건강 지키기!

#코로나19#정체를 밝혀라



코로나 바이러스에 속하는 Covid-19는 전자 현미경으로 관찰하면 왕관을 위에서 본 모양을 닮았다고 해서 코로나 바이러스라는 이름이 붙었습니다. 이 스파이크들에 의해 호흡기 점막 친화성을 가지게 되었지요. Covid-19의 경우는 이 스파이크에 변이가 일어나 호흡기 점막의 친화력이 이전 코로나에 비해 50배 정도 높아져서 전염력도 같이 높아졌어요.

1. 개인위생철저히#손씻기#마스크쓰기#외출자제

전문가들이 권유하는 가장 좋은 코로나 19 예방책은 손씻기, 마스크쓰기, 외출자제입니다. 서로를 위한 최소한의 배려이자 우리가 할 수 있는 가장 큰 실천! 같이 지켜보아요^^



비누를 이용하여 흐르는 물에 30초간 손 씻기. 손톱, 손바닥 손가락 사이사이 꼼꼼하게! 손세정제를 이용한 손 소독도 함께 해요!



마스크를 올바르게 착용하는 것이 중요! 마스크 표면을 손으로 만지지 말고 반드시 코와 입을 가려주세요~

2. 가짜뉴스는 NO!#진정정보가조아

정보의 홍수 속 쏟아지는 가짜뉴스를 가려보는 것, 전라중학교 학생이라면 누구나 할 수 있는 일! 질병관리본부, 보건복지부, 교육부 같이 믿을 수 있는 곳에서 나온 정보를 접하도록 노력해보자. 지나친 정보는 마음을 더 불안하게 할 수 있으니 뉴스 보는 시간도 조절해봅시다.

3. 피곤하면 안됨#꿀잠자기

집에만 있다보니 자꾸 밤낮이 바뀐다고? 깨어 있다보니 자꾸 인터넷을 하게 되고 접하는 정보들이 맘을 불안하게 하기도 하죠? 불규칙한 생활 패턴은 몸의 면역력을 떨어뜨려 감염의 가능성을 높일 수 있으니 규칙적인 생활 패턴과 일상을 유지합시다!

4. 서로를 응원하며 함께 이겨내기

전국 곳곳에서 코로나와 싸우고 있는 많은 사람들..내가 할 수 있는 것은 무엇일까? 격리나 자가격리를 하는 사람들은 공동체의 안녕을 지키기 위한 선택을 한 것이니 서로서로 응원하고 격려하며 이 시기를 함께! 이겨내보아요 :)

5. 나의 심리건강 체크해보기

코로나바이러스감염증-19로 인한 스트레스, 우울, 불안을 느끼고 있다면, 아래 링크에 들어간 나의 심리 건강 상태를 체크하고 심리건강 도움서를 받아 고민을 해결해보세요! 성별 체크 후 테스트를 진행하시면 됩니다.

www.cyber1388.kr - 웹심리검사-코로나바이러스 감염증-19 심리건강 확인하기

* 채팅상담, 게시판 상담도 가능

감염병 스트레스 반응에 대해 알아보기

감염병 유행시에는 누구나 정상적으로 불안과 스트레스를 느낄 수 있으며, 특히 감염병을 진단받고 치료중이거나 회복중인 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 소외당하지는 않을까, 다시 원래의 생활로 돌아갈 수 있을지 등을 걱정하기도 합니다.

그러나 이러한 반응들은 **감염병과 같은 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.

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)

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 흥미나 즐거움을 느끼지 못함 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 잠이 들거나 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 말을 함. 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.

스트레스 검사결과

외상 후 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 불편함을 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 불편함을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느낄 수 있습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해드립니다. |

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. |

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

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  (02)2204-0001 |  055-520-2777 |  (061)330-7724 |  (033)260-3205 |  (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



* 출처: www.cyber1388.kr

2020. 3. 31.

군 산 월 명 중 학 교 장

(직인생략)