

감염병 스트레스로부터 마음 지키기

국가트라우마센터 홈페이지「안정화 기법」영상을 참고하여 따라해보세요.

※https://nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01_4_1.do



복식호흡으로 마음 안정하기

- 1 편안한 자세를 취하고 한 손은 배 위에 다른 한 손은 가슴에 얹습니다.
- 2 4초 동안 천천히 코로 숨을 들이마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- 3 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.
- 4 배가 홀쭉해지도록 5초에 걸쳐 천천히 숨을 내쉽니다.
- 5 다음 숨을 마시기 전까지 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.



근육이완으로 나의 몸 느낌 알아차리기

- 1 하던 일을 잠시 멈추고 지금 내몸과 바닥 사이의 접촉점을 느껴봅니다.
- 2 자연스럽게 나의 숨쉬는 걸 느껴봅니다. (들숨과 날숨)
- 3 머리부터 발끝까지 몸 전체를 한 부분씩 느껴 봅니다.
(정수리 → 눈·코·입 → 목 → 어깨 → 양팔 → 가슴 → 배 → 허리 → 골반 → 허벅지 → 무릎 → 종아리 → 발바닥)



명상을 통한 안전지대 즐기기

- 1 방안을 천천히 둘러봅니다. 기분이 좋아지는 물건의 감촉, 향기, 소리를 느껴봅니다.
- 2 벽이 안전한 경계를 만들고 있고 내가 허락하지 않는다면 누구도 들어 올 수 없습니다.
- 3 따뜻한 보호막이 나를 감싸고 있고 세균과 바이러스로부터 나는 안전합니다.
- 4 보호막 안의 느낌을 오감으로 느껴봅니다.

도움받을 수 있는 기관

☎ 코로나-19 심리지원 상담전화

24시간 정신건강 상담전화 1577-0199(032)
(인천광역시정신건강복지센터)

국가트라우마센터 핫라인 02)2204-0001

📄 코로나-19 정보제공

국가트라우마센터	https://nct.go.kr
질병관리본부	http://www.cdc.go.kr

정신건강복지센터

기관명	연락처	주소
중구 정신건강복지센터	032)760-6090	중구 참외전로 72번길 21 중구보건소 5층
동구 정신건강복지센터	032)765-3690	동구 인종로 377 2층
미추홀구 정신건강복지센터	032)421-4045	미추홀구 독정리로 95 미추홀구청 본관3층사 2층
연수구 정신건강복지센터	032)899-9430	연수구 예술로 20번길 15 기억과 마음 치매정신통합센터 3층
남동구 정신건강복지센터	032)465-6412	남동구 인주대로 819 문화빌딩 6층
부평구 정신건강복지센터	032)330-5602	부평구 부흥로 287 부평구보건소 별관 2층
삼산 정신건강복지센터	032)330-1371	평천로 447 삼산주거복지타운 108동 관리사무소 2층
계양구 정신건강복지센터	032)547-7087	계양구 장기서로 8 장기보건지소 3층
서구 정신건강복지센터	032)560-5006	서구 탁옥로 39 서구보건소 4층
강화군 정신건강복지센터	032)932-4093	강화군 강화읍 충렬사로 26-1 강화군보건소 별관 1층

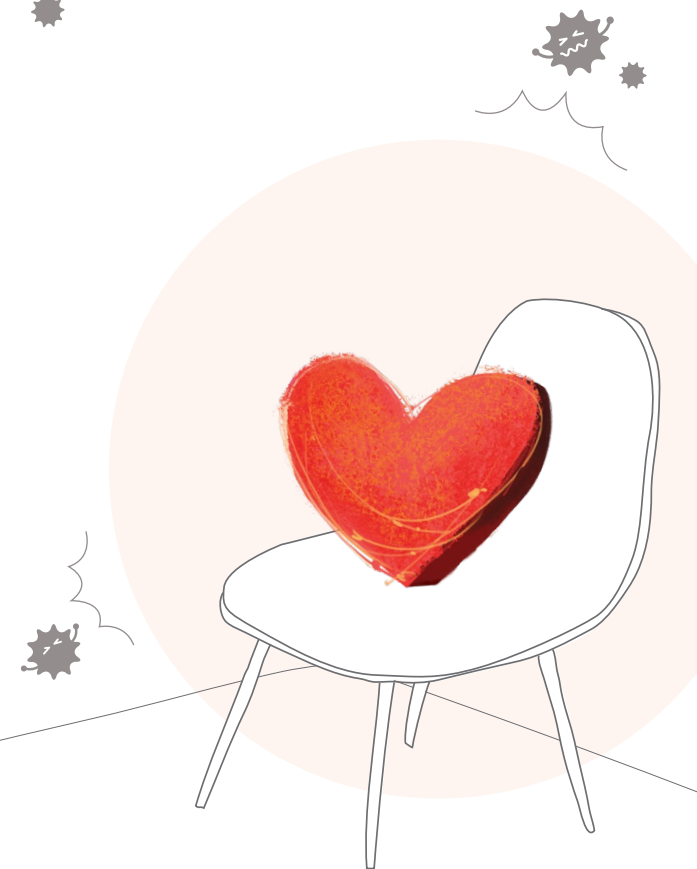
인천시 재난심리회복지원센터

기관명	연락처	주소
인천시 재난심리회복지원센터	032)810-1334	연수구 연수동 함박외로 220 대한적십자사 인천광역시지사 구호복지팀



코로나-19 마음건강 안내

감염병 스트레스
나의 마음에서 OUT!



감염병 스트레스 반응

감염병은 세균이나 바이러스 등의 병원체에 의해 감염되어 발병하는 질병으로 진단을 받고 치료중이거나 회복하신 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.

완치된 후에도 작은 신체 증상에 예민해지거나, 신체나 기력이 이전과 달라졌다고 느껴져 재감염이나 후유증에 대해 불안감을 느낄 수도 있습니다. 감염병을 앓았다는 것 때문에 주변으로부터 소외당하지는 않을지, 다시 원래의 생활로 돌아갈 수 있을지 등을 걱정하기도 합니다.



불안



고립감



죄책감



수치심



걱정

그러나, 이러한 스트레스는 감염병과 같은 재난을 경험한 분들은 누구나 느낄 수 있는 정상적인 반응입니다.

대부분의 증상들은 시간이 지날수록 점차 감소하게 되며, 적절한 대처방법을 알고 활용하면 회복이 더 빨라질 수 있습니다.

재난으로 인한 스트레스를 피할 수 없더라도 **자신에게 맞는 적절한 방법을 찾아 스스로 스트레스를 조절할 수 있습니다.** 적절한 스트레스 대처를 통해 마음 건강을 돌보는 것은 **신체의 건강도 증진시켜 감염병 치료에 도움**이 됩니다.

마음 건강을 위해 **대처방법과 생활수칙**을 익혀두세요.

감염병 스트레스 대처방법

감염병 스트레스 예방수칙 및 대처방법으로 나의 몸과 마음을 살펴주세요.

01

감염병 치료와 관리에 적극 협조해 주세요.

- ✓ 질병관리본부와 보건소의 안내사항을 숙지하고 적극 실천합니다.
- ✓ 질병의 치료와 관리에 대해 의료진 및 관계자와 소통하며 신뢰하는 마음가짐이 중요합니다.

02

감염병 경험 시 나타날 수 있는 반응들에 대해 알아두세요.

- ✓ 감염병과 같은 재난 상황에서 일반적으로 느끼는 신체적/정신적 반응 등이 나타날 수 있습니다.
- ✓ 이 같은 스트레스 반응은 정상적이며 스스로 대처할 수 있다는 마음으로 칭찬과 격려를 합니다.

03

신뢰할 수 있는 정보에 집중하세요.

- ✓ 감염병 소식은 하루 한번, 질병관리본부와 같은 공식적인 채널을 통해 확인하세요.
- ✓ 과도한 감염병 정보를 검색하고 있다면 핸드폰과 컴퓨터의 감염병 관련 어플리케이션과 홈페이지를 숨기거나 거리를 두는 것을 권합니다.

04

회복에 대한 희망과 긍정적 마음을 가져주세요.

- ✓ 우리는 위기를 충분히 극복할 수 있음을 서로 믿고 격려합니다.
- ✓ 긍정적인 마음은 면역력 향상을 통해 신체적 건강을 회복하는데 도움이 됩니다.

05

가족과 친구, 동료와 소통을 지속해주세요.

- ✓ 접촉이 제한되는 상황이라면 전화, 문자, 영상통화 등을 활용하여 주변 사람들과 긍정적 소통을 유지합니다.
- ✓ 과도한 스트레스를 느끼는 관계라면 잠시 혼자만의 시간을 가집니다.

06

나의 일상과 건강을 돌보세요.

- ✓ 규칙적인 생활패턴을 유지하며 내 삶을 내가 조절할 수 있다는 자신감을 가집니다.
- ✓ 충분한 수면과 신선하고 건강한 식습관을 가집니다.
- ✓ 가벼운 움직임과 명상, 심호흡을 통해 긴장을 이완하고, 긍정적인 활동과 생각에 주의를 기울입니다.

07

스트레스 이완 방법을 배우고 활용해보세요.

- ✓ 국가트라우마센터 홈페이지 「안정화 기법」 영상을 따라 해보세요.
(https://nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01_4_1.do)

08

심한 스트레스가 지속된다면 정신건강전문가의 도움을 받으세요.

- ✓ 다음과 같은 경우에는 정신건강전문가에게 문의합니다.
 - 감염병 스트레스로 인한 어려움이 4주 이상 지속 될 경우
 - 증상들로 인해 일상생활 유지가 어려운 경우
 - 술이나 약물 등에 의존이 증가하는 경우
 - 자해, 자살사고가 있는 경우

감염병예방 생활수칙



30초 이상
물과 비누로 손씻기



기침할 때 입과 코를 휴지나
옷소매로 가리고 하기



사람 많은 곳의
방문 자제하기



발열, 기침 등 호흡기 증상이
있는 사람과 접촉 피하기