

국민을 위한 마음건강지침

#코로나19_극복 #힘내라_대한민국

코로나19로 인한 마음의 고통, 예방하고 치료할 수 있습니다.
위기상황, 다함께 이겨냅시다.



1 불안은 지극히 정상적인 감정입니다

감염 위기 상황에 불안은 지극히 정상적인 반응이며, 불안 때문에 더 주의하면서 위험을 피할 수도 있습니다. 그러나 과도한 불안은 몸과 마음을 소진시켜 면역력에 부정적인 스트레스를 줄 수 있습니다.



2 혐오는 도움이 되지 않습니다

사람에 대한 혐오는 감염위험이 있는 사람을 숨게 만들어 방역에 어려움을 겪게 합니다. 특정인과 집단에 대한 인신공격과 신상 노출은 트라우마로 2차 피해를 만들 수도 있습니다. 감염병과의 전쟁에서 타인에게 상처를 주는 행동은 피해야 합니다.



3 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요

신종 감염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 통제할 수 없다는 것을 있는 그대로 받아들이고, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.



4 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요

긍정적인 감정과 행동은 어려운 시기를 이겨내고 면역력을 강화하는 데 도움이 됩니다. 주위 사람을 돕는 것이 나를 돕는 것일 수 있습니다. 나에게 도움이 되는 가치 있는 활동을 늘리고 편지를 쓰거나 일기, 기록을 남기는 것도 좋습니다.



5 주변에 아프고 취약한 분들에게 관심을 가져주세요

코로나는 치사율은 낮지만, 고령자, 만성질환자, 장애인에게는 높은 위험을 보입니다. 내 주변의 취약한 분들에게 관심을 가지고 도와주십시오. 남을 돕는 이타적인 행동은 나의 건강에도 도움이 될 것입니다.



6 정확한 정보를 필요한 만큼만 얻으세요

불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하고 SNS와 뉴스는 시간을 정해놓고 보면서 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.



7 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요

현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생깁니다. 감염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 타당한 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.



8 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요

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



9 규칙적인 생활을 하세요

활동의 제한으로 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사하고, 규칙적인 가벼운 운동으로 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.



10 서로 응원해주세요

모두가 힘든 시기를 이기는 힘은 사회적인 신뢰와 연대감입니다. 악플이나 댓글 대신 감사의 글과 응원의 목소리에 귀를 기울이세요. 서로서로 지키는 사회, 우리가 만들어 가야 합니다.

마음건강지침의 원문은 대한신경정신의학회 홈페이지(<http://www.knpa.or.kr/>)에서 확인해주세요

보건복지부 국립정신건강센터 국가트라우마센터 대한신경정신의학회