

# 코로나 바이러스 감염증-19

## 예방과 회복에 도움이 되는 마음건강 팁

### 1. 감염병에 대한 일반적 반응

◆ 감염병 발생 후 사람들은 불안과 공포, 관련 정보에 집착, 주위사람들에 대한 의심의 증가, 외부활동이 감소하면서 나타나는 일반적 반응과 행동들은 다음과 같습니다

- 병에 걸리는 것과 죽음에 대한 두려움
- 쉽게 치료될 수 있는 증상, 질병에 대한 두려움
- 병에 걸리거나 죽는 것에 대한 두려움으로 의료진과 의료시설의 접근을 거부
- 일할 수 없는 동안 생계의 상실에 대한 두려움, 고용주가 감염에 대한 두려움 등으로 해고할지도 모른다는 두려움
- 격리로 인한 무력감과 우울감
- 질병에 관련된 모든 사람에 대한 불신과 분노
- 환자, 의료 종사자, 보호제공사에 대한 두려움과 낙인
- 자원봉사자와 의료진의 접근을 거부 : 언어적, 신체적으로 위협
- 감염에 대한 두려움으로 미성년자가 보호자 없이 또는 격리된 치료를 받는 것을 거부
- 기도만이 사람들을 구할 유일한 것이라고 믿음

◆ 격리된 분들은 자신, 접촉한 지인의 건강, 가까운 사람과 접촉에 대한 후회, 증상관리  
의 부담, 결국으로 인한 수입과 직업 상실에 대한 걱정으로 다음과 같은 심리적 반응  
들을 경험합니다

- 격리된 상황에 대한 '분노'
- 감염에 대한 '두려움'
- 사회적 낙인에 대한 '걱정'
- 감염을 막기 위하여 일상적인 활동을 줄이다 보면 스트레스와 불안이 가중
- 시간이 지나면서 정서적으로 소진되고, 무기력해짐
- 격리로 인한 외로움, 지루함
- 술과 약물에 대한 갈망
- 양가감정
- 우울
- PTSD (외상후스트레스)

◆ 일부 반응들은 현실적 위험에 기인하지만 대부분 반응들은 인식 부족, 루머, 부정확  
한 정보에 기인합니다. 지역사회 주민들의 이해를 확장시키는 동시에 질병에 대한  
오해를 바로 잡는 것이 중요합니다

◆ 루머는 빈번하게 발생하며, 정확한 정보를 공유하는 것이 루머를 진정시키는  
방법입니다.

- 정보의 출처를 밝혀야합니다
- 정확히 아는 것만 말해야 합니다
- 사람들이 이해할 수 있도록 정보를 단순하고, 정확하고, 반복적으로 말해야  
합니다
- 정보는 모든 사람들이 들을 수 있도록 그룹에게 전달하는게 좋습니다
- 언제, 어디서 새로운 정보를 얻을 수 있는지 알려주는 것이 좋습니다
- 낙인은 예방, 치료, 회복에 부정적 영향을 미칩니다

## ◆ 감염병에 대한 마음건강 대처방법

- 불안과 공포 같은 감정들은 정상적인 반응입니다
- 믿을 수 있는 정보를 신뢰하세요
- 감당하기 어려운 감정은 털어 놓으세요
- 자신의 몸과 마음을 돌보세요
- 어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울이세요
- 격리된 환자 및 가족의 스트레스를 도와주세요

## ◆ 격리된 분들을 위한 마음건강 대처방법

- 불안과 공포 같은 감정들은 정상적인 반응입니다
- 믿을 수 있는 정보를 신뢰하세요
- 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요
- 규칙적인 생활 리듬을 유지하세요
- 즐거운 활동을 찾아보세요
- 자부심을 가지세요. 격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방활동입니다

## ◆ 격리된 사람들을 위해 다음을 고려한 심리지원을 제공합니다

- 격리된 분들을 대상으로 하는 심리지원에는 방호복, 얼굴 마스크, 신체적 접촉의 금지로 공감과 온화함을 전달하는 표정과 신체적 접촉이 제한되므로 정확한 언어적 소통은 매우 중요합니다
- 진정시키기 위해 질병에 대한 정확한 정보를 제공해야 합니다
- 다음과 같은 심리사회적 표현들을 사용합니다
  - “ooo님이 어떤 걱정을 하는지 알겠어요.....”
  - “ooo님은 (슬플, 화날....) 권리가 있어요.....“
  - “ooo님이 말하는 것을 잘 듣고 있어요....“
  - “ooo님이 걱정하는 것을 이해해요....“
  - “이런 상황에서 ooo님의 반응은 정상이에요.....“
  - “우리가 가능한 해결책들을 함께 의논해볼 수 있어요.....“
  - “우리가 제공해드릴 수 있는 것은 .....“
  - “저는 ooo님이 걱정이 돼요.....“
  - “ooo님이 동의해주시면, 제가 .....를 하고 싶어요.....“
- 질문을 합니다
- 격려합니다
- 안내와 의뢰를 합니다