

가염병
경험자
마음돌봄
안내서



감염병 스트레스 반응에 대해 알아보기

감염병은 자연 재해나 사고와 같은 재난과는 달리, 시작과 종결이 불분명하고 눈에 보이지 않는 바이러스에 본인도 모르게 노출될 수 있기 때문에 불안과 공포가 더 높을 수 있습니다. 따라서 감염병 유행 시에는 누구나 정상적으로 불안과 스트레스를 느낄 수 있습니다.

감염병을 진단받고 치료중이거나 회복되신 분들은 감염병에 직접적으로 노출이 되었기 때문에 불안과 스트레스가 더욱 클 수 있습니다.

- 감염병을 경험한 많은 사람들은 질병의 영향과 치료에 대해 두려움을 느끼거나, 치료 시 격리되어 있기 때문에 불안과 고립감이 커지기도 합니다.
- 가족과 친구들이 감염되지 않았을까 하는 걱정과 이러한 사태가 자신 때문에 일어난 것 같아 죄책감, 수치심, 무력감을 느낄 수 있습니다.
- 질병의 발견과 치료, 퇴원 후 관리 과정에서 경험한 각종 불편들로 인해 국가나 특정 대상에 대한 분노 감이 들기도 합니다.

질병으로부터 회복이 되고 난 후에도 다양한 스트레스에 노출 될 수 있습니다.

- 오랜 기간 입원 치료를 하면서 신체나 기력의 변화를 경험할 수 있습니다.
- 작은 신체 증상에도 예민해지거나 재감염과 질병의 후유증에 대해 걱정할 수 있습니다. 또 감염병을 앓았다는 것이 알려져서 주변으로부터 소외당하지 않을까 불안하거나 반대로 주위를 경계할 수 있고, 다시 원래의 생활로 돌아갈 수 있을지 의심이 되기도 합니다.

그러나 이러한 반응들은 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.

감염병 스트레스에 건강하게 대처하기

감염병 스트레스를 피할 수 없더라도 자신에게 맞는 적절한 대처 방법을 찾아 스스로 스트레스를 조절할 수 있습니다. 적절한 스트레스 대처를 통해 마음건강을 돌보는 것은 신체의 건강도 증진시켜 감염병 치료에 도움이 됩니다. 마음 건강을 위해 다음의 대처방법과 생활수칙을 익혀두세요.

1. 감염병 치료와 관리를 위한 방침을 이해하고 의료진 및 관계 기관과 협력합니다.

감염병 관리를 위해 격리치료와 방역을 시행하는 것은 안전한 환경에서 적절한 처치를 받을 수 있는 최선의 방법이며 나 자신 뿐만 아니라 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다. 치료를 위해 현재 격리 중인 또는 격리를 했던 상황을 이해하고 치료를 위한 지시사항에 협조하며, 회복 할 수 있다는 긍정적인 마음을 가지는 것이 중요합니다.

- 의료진, 보건소 등 관계자와 소통하고, 질병의 치료와 관리에 대한 사항은 관계자의 안내를 신뢰하는 마음가짐이 중요합니다.
- 필요한 도움을 받을 수 있는 관계기관, 관계자의 연락처를 잘 알아두고 자신의 건강과 격리 생활 중에 필요한 사항은 적극적으로 요청하여 적절한 도움을 받을 수 있도록 합니다.
(예. 보건소, 의료기관, 시군구청 담당부서, 질병관리본부, 정신건강복지센터 등)

2. 감염병 경험 시 나타날 수 있는 반응들에 대해 알아두세요.

감염병으로 인해 나타날 수 있는 스트레스 반응들을 미리 알아두면 보다 효과적으로 조절하고 대응할 수 있습니다.

- 감염병과같은 재난상황에 놓일 때 많은 사람들이 두려움, 공포, 걱정, 우울, 외로움, 죄책감, 분노와 같은 감정과 함께 두근거림, 가슴답답함, 두통, 불면, 소화불량 등 신체적인 긴장반응을 보입니다.
- 이는 정신적으로 문제가 생겼다는 신호가 아니며 의지가 약해서도 아닙니다. 단지 감염병 유행시기에 나타나는 정상적인 스트레스 반응일 뿐입니다. 대부분 시간이 지나면서 자연스럽게 호전 됩니다.
- 따라서 이러한 스트레스 반응을 정상적으로 받아들이면서 스스로를 격려하고 보다 건강한 대처를 위해 주의를 전환하는 것이 필요합니다.

3. 나의 일상과 건강을 돌보세요.

감염병에서 완치된 후 뿐 아니라 감염병을 치료받고 있는 중에도 가능한 범위 안에서 자신의 일상과 긍정적 활동을 유지하는 것이 좋습니다. 이는 과도한 불안감을 줄이고 효능감을 유지하며 감염병 완치 후 다시 원래의 생활로 복귀하는데 도움이 됩니다.

- 규칙적인 생활패턴을 유지하면서 내 삶을 내가 조절할 수 있다는 자신감이 생깁니다.
- 신선하고 건강한 음식 위주의 식사습관을 지켜주세요.
- 6~8시간의 충분한 수면을 취하세요.
- 가벼운 움직임, 심호흡, 스트레칭, 기도, 명상 등이 긴장을 이완하는데 도움이 됩니다.
- 기분전환을 위해 긍정적인 생각과 활동을 유지하세요.

4. 스트레스 이완 방법을 배우고 활용해보세요.

복식호흡, 근육이완, 명상과 같은 안정화 기법은 스트레스로 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 정서적, 신체적 건강을 유지할 수 있는 좋은 대처 방법입니다. 안정화 기법을 익혀 평소에 꾸준히 시행하시거나 심리적 또는 신체적 불편감이 있을 때 활용해 보세요.

- 국가트라우마센터 홈페이지 「안정화 기법」 영상을 따라해보세요.
https://nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01_4_1.do



5. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

감염병 때문에 위축되거나 외로움, 섭섭함, 고립감을 느낄 수 있습니다. 주변 사람들과의 소통은 사회적 연결감을 통해 힘든 감정을 극복하는데 많은 도움이 됩니다.

- 접촉이 제한되는 상황이라면 전화, 영상통화, 문자 등을 활용해서 의지할 수 있는 사람들과 소통하며 건강한 사회적 관계를 유지하세요.
- 과도한 스트레스를 느끼는 관계라면 잠시 중단하고 혼자만의 시간을 가지는 것도 좋습니다.

6. 신뢰할 수 있는 정보에 집중하세요.

확인되지 않은 사실에 대한 뉴스나 정보에의 노출은 불필요한 불안과 스트레스를 유발 할 수 있습니다. 과도한 정보 노출을 줄이고 신뢰할 수 있는 정보에 집중하세요.

- 뉴스와 인터넷 정보를 과도하게 검색하지 않습니다. 감염병에 관한 최신 소식들은 하루에 한번, 질병관리본부와 같은 공식적인 채널을 통해 확인하세요.
- 지속적이고 반복적으로 감염병 정보를 검색하고 있다면 핸드폰과 컴퓨터에서 관련된 어플리케이션과 홈페이지를 숨기거나 거리를 두는 것을 권합니다.
- 감염병 관련 정보가 아닌 다른 긍정적인 소식이나 활동으로 주의를 돌려보세요.

7. 회복에 대한 희망과 긍정적인 마음을 가지세요.

지금의 이 시기를 지나 질병으로부터 회복되어 다시 일상으로 돌아갈 수 있다는 희망을 가져보세요. 관련 전문가들과 자신을 포함한 국민들 모두가 한 마음으로 감염병 위기 극복을 위해 노력하고 있습니다.

- 우리는 위기를 충분히 극복 할 수 있음을 서로 믿고 격려해주세요
- 긍정적인 마음은 면역력 향상을 통해 신체적 건강을 회복하는데 도움이 됩니다.

8. 심한 스트레스가 지속된다면 정신건강전문가의 도움을 받으세요.

감염병에 대한 일반적인 수준의 불안과 스트레스를 넘어서는 힘든 반응이 있거나 스트레스로 인해 평소의 생활을 유지하기 힘들다면 정신건강전문가와 상담을 해보세요. 전문가와의 상담을 통해 자신의 상태를 알고 적절한 대처방법을 찾아 빠른 회복을 기대할 수 있습니다.

- 다음과 같은 경우에는 전문적인 도움을 받는 것이 좋습니다.
 - 심한 증상이 4주 이상 지속 됨
 - 증상들로 인해 일상생활, 학업, 직무 등을 유지하기가 어려움
 - 자해, 자살 사고
 - 술이나 약물의 과용

도움을 받을 수 있는 곳

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
국가트라우마센터
02-2204-0001

 보건복지부
영남권국가트라우마센터
055-520-2777

 보건복지부
국립나주병원
061-330-7724

 보건복지부
국립춘천병원
033-260-3205

 보건복지부
국립공주병원
041-850-5883

* 기타 지역 정신건강복지센터 또는 정신의료기관

- 위기상담전화

1. 확진자 및 가족 02-2204-0001
2. 격리자 및 일반인 1577-0199

- 누리집 (홈페이지)

1. 국가트라우마센터 <https://nct.go.kr>
2. 질병관리본부 <http://www.cdc.go.kr>

★ 감염병 관련 정보제공 및 상담은 질병관리본부 누리집 또는 질병관리본부 콜센터(1339) 또는 보건소로 문의