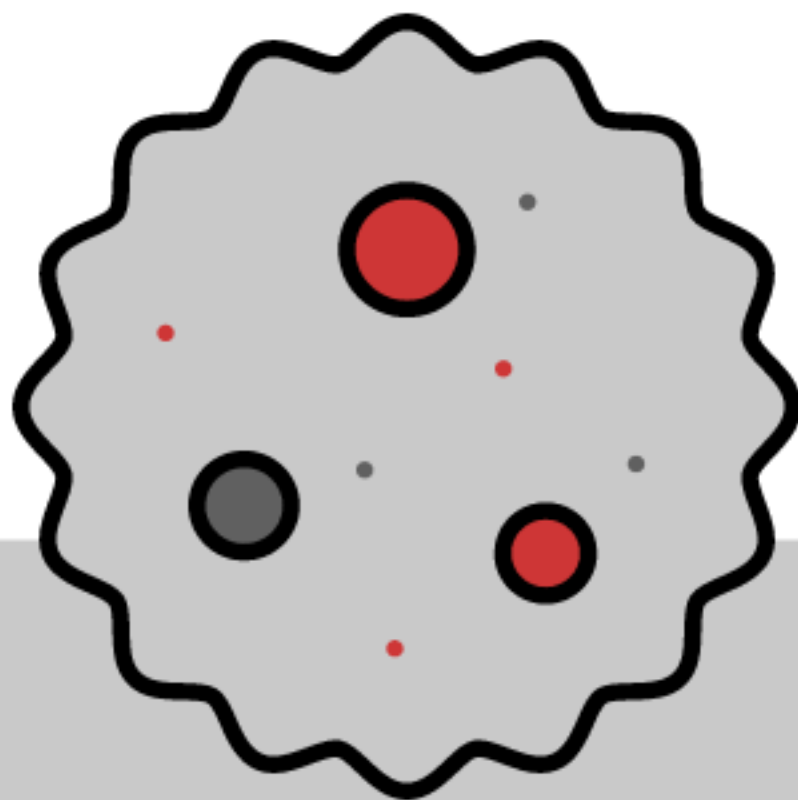


시민들께 전하는 마음처방전

사회적거리두기로 피로해진 마음,
그 마음을 노리고 있는

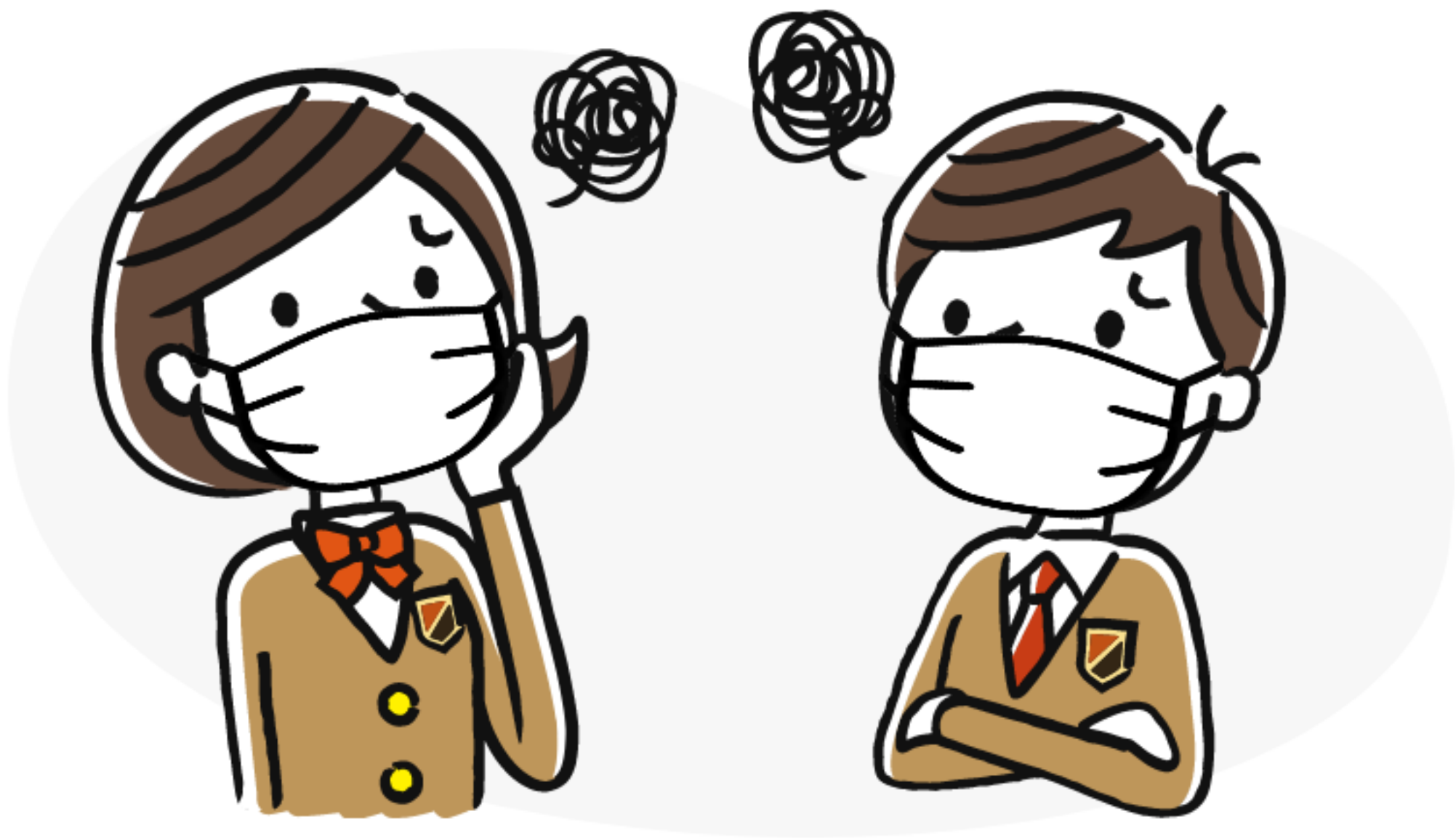
심리독소 7가지



I · SEÒUL · U
서울시 COVID19 심리지원단

1. 인내심 파괴 바이러스

"언제까지 참아야 하나"는 외침이 늘어나고 있지만
그동안 우리는 잘 참아왔고,
앞으로도 성실하게 함께 견뎌낼 수 있습니다.



2. **울분** 바이러스

"도대체 이게 무슨 일이나"고 하면서 곧 폭발할 것 같지만
안타깝게도 모두에게 일어난 이 불행을 수용하고
새로운 기회를 기다려야 합니다.



3. **자포자기** 바이러스



한 사람의 **포기**로 인해 모두가 다시 힘들어질 수 있습니다.
나 자신을 지키는 것이 내 사랑하는 사람을 지키는 것입니다.

4. 혐오 바이러스



우리를 분열시키는 목소리가 있지만,
우리가 싸우고 있는 것은 바이러스지, **사람이 아닙니다.**

바이러스의 전파와 확산을 막고
사람을 살리는데 온 힘을 기울여야 합니다.

5. 짜증 바이러스



온갖 주변의 것에 짜증을 내는 분들이 있지만,
지금은 모두가 힘든 시기입니다. 불편한 것을 함께 참고
긍정적으로 해석하고 기분 좋게 수용해야 합니다.

6. 결정장애 바이러스



결정을 반복해서 묻는 분들이 있지만, 지금 확실한 것은 하나도 없습니다. 파도에 올라타듯이 함께 오르고 내리면서 가장 현명한 결정을 해야 합니다.
유연한 사람이 더 잘 견딜 수 있습니다.

7. 우울 바이러스



"인생이 아무 의미가 없다는 것을 새삼 깨닫는다"라면서
우울함에 빠지곤 하지만, 이번 사태로 인생의 의미를 되찾는 질문을
하면서 새로운 삶을 살아가야 한다는 것을 깨달아야 합니다.



"우리의 성실성이 우리를 살릴 것입니다.
우리 모두가 성실성을 발휘하다 보면 우리가 가진 추한 모습보다
아름다운 모습들을 더 많다는 것을 깨닫게 될 것입니다."

-알베르 카뮈

우리는 우리의 성실성을 해치는 방해물과 싸우면서
앞으로 묵묵히 나아가야 합니다.

하지만, 이 **성실의 연대**를 파괴하고 호시탐탐 노리는
바이러스 친화적인 심리 독소들이 지금 우리 주변에 늘어나고 있습니다.
우리는 그 독소들을 중화시키면서 앞으로 나아가야 합니다.

