



감염질환으로 격리생활을 하셔야
하는 분들을 위한

마음돌봄 안내서

마음의 면역력으로
격리생활 이겨내기

명지병원 정신건강의학과 김현수

감사의 말씀

■ 여러분들의 협력에 정말 감사드립니다!!

이웃, 지역사회, 시민들을 위해 격려에 협조해주시는 시민 여러분께 깊은 **감사**를 드립니다.

아울러 본인의 감염에 대해서도 **걱정**되고 직장이나 업무에 대해서도 걱정되고, 또 경제적으로도 걱정이 생겨날 수 있다는 것을 알고 있습니다. 이런 걱정에 대해 충분히 표현하시고 관련 기관에 꼭 도움을 요청하고 확인하시기를 바랍니다.

아울러 보건소 및 기관들과의 면밀한 접촉을 통해 본인에 대해 상세한 **정보**를 잘 얻으셨으면 하는 바램입니다.

보건소를 포함한 시청, 도청, 정부가 여러분들의 질문과 요청에 성실히 대응하여 여러분들이 격리 기간 동안 충분한 안정과 안심을 얻기를 바라는 마음입니다.

또한 질병관리본부, 대한의사협회 등에서 또 다른 궁금증들을 상담해드리고 있고 인터넷 홈페이지 등을 통해서도 정보를 얻으실 수 있습니다.

본인의 신체적 자유가 박탈된 것에 대해 화도 나고 짜증도 나시겠지만 정해진 격리기간을 최대한 자기를 잘 돌보면서 지낼 수 있도록 마음의 돌봄 안내서를 드립니다.

이 마음 돌봄 안내서는 격리로 인한 스트레스를 조금이나마 덜어드리기 위해 만들어진 것입니다.

(이 내용은 SARS때 미국에서 만들어진 격리자를 위한 안내서를 우리 실정에 맞게 변형하여 제작한 것입니다.)

2015.6.11

서남의대 명지병원 정신건강의학과 김 현 수

기억하세요

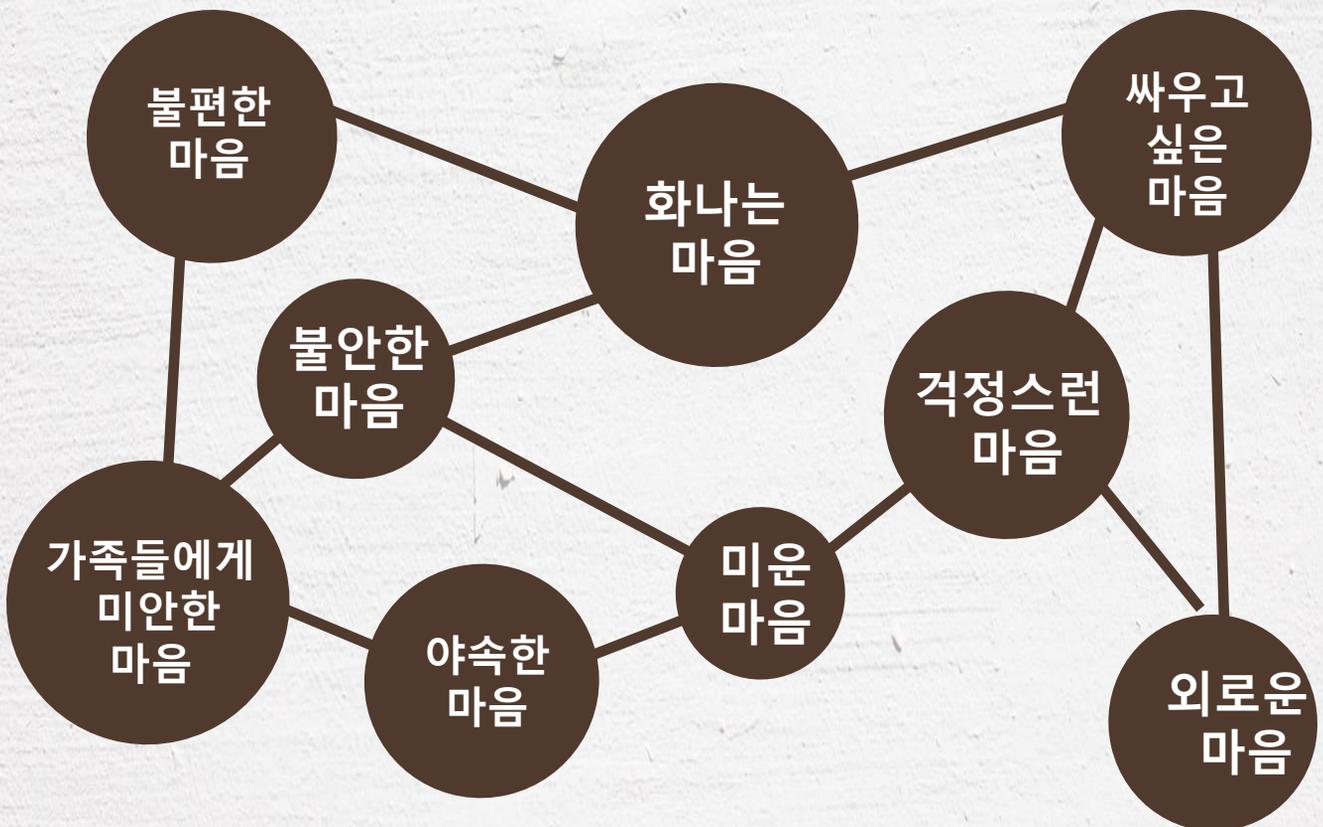
■ 대규모 감염질환이 발생하면

- 1 지역사회에서 다양한 반응들이 나올 수 있습니다.
- 2 나만 영향을 받는 것이 아니라 많은 사람들이 영향을 받을 수 있습니다.
- 3 사람들 개개인의 반응은 모두 다르지만 대부분 정상적인 반응들이라고 할 수 있습니다.
- 4 지역사회에서 대한 정보 안내와 돌봄이 제공될 것입니다.
- 5 중요한 것은, 여러분 자신을 포함하여 대부분의 사람들이 회복된다는 사실입니다.

마음돌봄

격리기간 동안
가장 힘들어하는 것은
여러분의 마음입니다

마음을 잘 돌보세요



격리생활을 시작하며 분통이 터지는 일

- 정부의 지원이 불만스러울 수 있습니다.
- 보도를 보면서 분통이 터질 수도 있습니다.
- 현실적인 걱정 때문에 분통이 터질 수도 있습니다.
- 친밀했던 사람 때문에 분통이 터질 수도 있습니다.

그렇기 때문에 지원을 요청하고,
상담을 요청하거나 혹은 주장을 하
셔도 됩니다.

그런 여러분들의 정당한 요구들이
지금의 여러분에게 도움이 되고,
또 차후에도 도움이 될 수 있습니다.

마음돌봄

격리기간 마음을 잘 돌보는 법

- 14일, 이 기간만 잘 지나가기를 바라면 됩니다.
- 내가 이 감염질환의 유행기간 동안 가족과 주변 사람들을 위해서 할 수 있는 최선의 행동입니다.
- 14일, 하루하루 계획을 짜서 지내다 보면 큰 일 없이 지나갈 수 있는 시간들이 되기를 바라면서, 내 상태를 잘 돌보고 내 면역력을 높이기 위해 쓰는 시간이 되도록 하면 좋겠습니다.
- 성공적으로 격리기간을 잘 보내주신 것에 대해 시민과 이웃은 감사와 고마움의 박수를 보낼 것입니다.

마음의 면역력이 나를 지켜줍니다.

- 지나친 공포는 마음을 약하게 하여 면역력을 낮춥니다.
- 안정된 마음은 심신을 편안하게 하여 면역력을 높여줍니다.

격리기간을 잘 보내기 위해 필요한 것 세가지

- 첫번째, 협력과 배려를 위한 마음
- 두번째, 충분한 지원과 정확한 정보를 요청하고 지원받는 것.
- 세번째, 혼자 지내야 하는 시간의 자기 마음에 잘 공감하고 안정을 취하는 것.

격리생활의 어려움

- 우리는 감염질환으로 인한 격리에 대해 그 누구에게도 교육이나 정보를 충분히 받아본 적이 없습니다.
- 격리생활에 대한 지원과 친절한 안내가 부족한 것도 사실입니다.
- 격리에 따른 감염질환에 대한 걱정도 사실입니다.
- 격리기간 동안의 현실적 걱정도 사실입니다.
- 격리에 대한 시선도 곱지 않을 수 있습니다.
- 그래서 격리생활이 쉬운 일이 아닙니다.

그렇기 때문에 격리생활에 대한 지속적인 지원, 안내, 요청, 그리고 공감적 성원이 필요하고 더불어 우리 자신을 잘 조절할 필요가 있습니다.



격리생활의 시작

자가격리 통지서

- 다음과 같은 통지서를 받으셨을 것입니다.

자가격리 통지서			
성명		생년월일	
자가격리	자가격리 기간		
	자가격리 장소	[] 자택 등 거주지 [] 그 외 시설	
		주소	

귀하는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제41조제3항제2조에 따라 자가격리 대상임을 통지합니다.

× 본 통지에 따르지 않을 경우 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제80조제2호에 따라 300만원 이하의 벌금형에 처할 수 있습니다.

2015년 월 일

OO 보건소장
(인인생략)

➔ 이 통지서가 여러분들의 격리에 대한 증거가 될 것입니다.

격리생활수칙

■ 격리생활수칙을 받으셨을 것입니다.

중동호흡기증후군(MERS) 환자 접촉자에 대한 자가격리 생활수칙 안내

자가격리인, 가족 또는 동거인은 자가격리 기간 동안 다음 사항을 꼭 지켜주세요!



자가격리인 준수 사항

- 독립된 공간에서 혼자 생활하기
 - 환기가 잘되는 곳으로 하여 창밖의 공기와 자주 환기시켜 주세요.
 - 식사는 혼자서 하고, 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간을 사용하세요.
 - △ 공용 화장실과 세면대를 사용할 때에는 사용 후 소독(락스 등 가정용소독제) 후 다른사람이 사용할 수 있습니다.
 - △ 응급 질환 등 불가피하게 외출하는 경우, 관할 보건소 먼저 연락하여야 합니다.
- 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기
 - △ 불가피한 경우, 얼굴을 맞대지 않고 서로 마스크를 쓰고 2m 이상의 거리를 둡니다.
- 전용 물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)으로 사용하기
 - △ 의복 및 침구류는 단독 세탁(일반 세탁제와 락스 희석 사용)하고, 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용하지 않도록 합니다.
- 건강 수칙 지키기
 - 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 기침은 휴지로 입과 코를 막고 휴지통에 버리세요.
 - 금연과 금주를 하세요.
- 환자와 접촉한 마지막 날부터 14일 동안 건강상태 매일 확인하기
 - 체온은 아침, 저녁으로 2번 확인하여 주세요.
 - 체온이 37.5°C 이상이거나, 호흡기증상(기침 및 호흡곤란 등), 소화기증상(메스꺼움, 구토, 설사 등)이 있는지 확인하여 주세요.
 - ⇒ 만일 이러한 증상이 나타날 시, 지체없이 관할 보건소에 연락하시기 바랍니다.

가족 또는 동거인 준수 사항

- 가족 또는 동거인은 최대한 자가격리인과 접촉하지 않기
 - △ 특히, 노인 및 만성질환자, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉을 금기합니다.
- 자가격리인의 건강상태 주의깊게 관찰하기
 - 체온이 37.5°C 이상이거나, 호흡기증상(기침 및 호흡곤란 등), 소화기증상(메스꺼움, 구토, 설사 등)이 있는지 확인하여 주세요.
 - ⇒ 만일 이러한 증상이 나타날 시, 지체없이 관할 보건소에 연락하시기 바랍니다.

중동호흡기 증후군이란 ?

- 중동호흡기증후군 코로나바이러스(Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus : MERS-CoV)에 의한 호흡기감염증
- 감염경로
 - 명확한 감염경로는 밝혀지지 않았음
 - 단, 사우디아라비아 내 단봉낙타접촉에 의한 감염전파가 보고되고 있으며, 사람 간 밀접접촉에 의한 전파 가능
- 임상적 특성
 - 대부분 환자가 중증급성기도질환(폐렴)이나 일부는 무증상을 나타내거나 경한 급성상기도질환이 나타나는 경우도 있음
 - 주 증상으로는 발열, 기침, 호흡곤란
 - 그 외에도 두통, 오한, 인후통, 콧물, 근육통 뿐만아니라 식욕부진, 오심, 구토, 복통, 설사 등
 - 합병증 호흡부전, 패혈성 쇼크, 다발성 장기 부전 등
 - *신부전을 동반하는 급성 신부전 동반 사례가 사스 보다 높음
 - 기저질환(당뇨, 만성폐질환, 암, 신부전 등)이 있는 경우와 면역기능 저하자는 MERS-CoV 감염이 높고 예후도 불량
- 잠복기 5일 (최소 2일 - 최대 14일)
- 치명률 30% ~ 40%
- 예방 백신 및 치료제 없음
- 일반적인 감염병 예방 수칙 준수
 - 손씻기 등 개인위생 수칙 준수 *비누로 충분히 손을 씻고 비누가 없으면 알콜 손세정제를 사용
 - 기침, 재채기시 휴지로 입과 코를 가리고 휴지는 반드시 쓰레기통에 버리기
 - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
 - 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
 - 발열 및 기침, 호흡곤란 등 호흡기 증상이 있을 경우, 즉시 병원 방문

중동호흡기증후군(MERS) 환자 국내 발생에 따라 보다 안전하고 철저한 감염예방을 위한 자가격리 협조에 감사드립니다.

대한의사협회 안내

- 대한의사협회에서는 이렇게 안내하고 있습니다.

자가격리 대상자를 위한 예방 조치

1. 자택에 계세요

의료처치 목적 이외의 외부 출입을 제한하시고, 직장, 학교, 공공장소 등은 절대로 가지 마시기 바랍니다. 만약 의료기관을 방문해야 할 경우 반드시 수술용마스크를 착용하신 후 이동하시고 가급적 대중교통 및 택시를 이용하지 마십시오.

2. 자택 내의 사람들과 떨어져 있으세요

가능한 집 안의 사람들과 다른 방에 있도록 노력하세요. 또한, 가능하다면 단독으로 화장실을 사용하세요.

3. 마스크를 사용하세요

다른 사람과 같은 방에 있을 때와 의료인을 방문할 때 1회용 일반마스크를 착용해야 합니다. 만일 본인이 마스크를 착용 할 수 없다면 같은 방에 함께 있는 사람이 착용해야 합니다.

4. 기침과 재채기 시 휴지를 사용해 주세요

기침을 하거나 재채기를 할 때 손으로 가리지 말고, 휴지로 입과 코를 가리시고 휴지가 없다면 옷소매로 가리고 하세요. 사용한 휴지는 일회용 비닐을 씌운 쓰레기통에 버리고 즉시 비누와 물로 손을 씻어주세요.

5. 손을 철저히 씻어주세요

비누와 물로 자주 철저히 손을 씻어주세요. 비누와 물이 없거나 손이 눈에 보이게 더럽지 않다면 알콜성분 손소독제를 사용하셔도 됩니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 자제해 주세요.

6. 생활용품 공동사용을 피해주세요

식기, 컵, 수저, 수건, 침구 등을 자택 내 다른 사람과 사용하시면 안 됩니다. 함께 사용했다면 사용 후 세척제와 물로 철저히 씻어주세요.

7. 증상을 지속적으로 감시하세요

만일 의심증상(호흡기 증상, 발열 등)이 발생한다면 바로 치료를 받으셔야 합니다. **관할보건소 또는 메르스 핫라인 (043-719-7777)로 연락하셔서 지시를 받으시길 바랍니다.**

대한의사협회 안내(부양자/가족)

부양자와 가족을 위한 예방 조치

자가격리 대상자와 동거중이라면 다음을 따라주세요.

1. 치료 등에 대한 설명과 지시를 잘 이해하고 환자/감시대상자를 도울 수 있어야 합니다.
2. 환자를 도와줄 수 있는 사람만 집안에서 함께 생활하세요.
 - 다른 가족원은 다른 곳에서 생활해야 합니다. 만일 불가능하다면 환자/감시대상자와 다른 방에서 생활하도록 최대한 노력하세요.
 - 불필요한 방문을 제한하세요.
 - 면역력이 낮은 노인 또는 특정 질환이 있는 사람들과 거서 거리 사주세요. 이 특정 질환에는 만성 심장, 폐, 또는 신장질환과 당뇨병, 암이 포함됩니다.
3. 환기가 잘되는 곳으로 하여 창밖의 공기와 자주 환기시켜주세요.
4. 비누와 물로 자주 철저히 손을 씻어주세요. 알코올성 손세정제를 사용하셔도 됩니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 자제해 주세요.
5. 환자/감시대상자의 혈액, 체액 또는 땀, 침, 가래, 콧물, 토사물, 소변, 용변 등과 같은 분비물을 만지거나 접촉해야 할 때 일회용 마스크, 가운과 장갑을 착용해 주세요.
 - 한번 사용 후 마스크, 가운, 장갑을 버려주세요. 다시 사용하시면 안 됩니다.
 - 마스크, 가운, 장갑 폐기 후 바로 손을 씻어주세요.
6. 생활용품 공용을 피해주세요.
 - 식기, 컵, 수저, 수건, 침구 등을 메르스 감염 확진 환자 또는 감시 대상자와 사용하시면 안 됩니다. 함께 사용했다면 사용 후 세척제와 물로 철저히 씻어주세요.
7. 카운터, 식탁, 손잡이, 욕실기구, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 PC 등 접촉이 많은 표면을 매일 닦아주세요. 또한 피, 체액, 분비물, 배설물 등이 묻은 표면을 닦아주세요.
 - 청소용품에 나와 있는 사용설명서를 읽고 그대로 사용해주세요. 청소용품을 안전하고 효과적으로 사용하기 위해 장갑을 끼거나 입치마를 입는 등 미리 조치를 취해야 할 수 있습니다. 또한 용품을 사용할 때 통풍이 잘되는지 확인해 주세요.
 - 희석한 표백제(락스) 또는 가정용 소독기를 사용하세요.
8. 세탁을 철저히 해주세요.
 - 혈액, 체액, 분비물 또는 배설물이 묻은 옷 또는 침구를 바로 벗기고 세탁해주세요.
 - 더러워진 물건을 만질 때 일회용 장갑을 사용하세요. 장갑을 벗은 후 바로 손을 씻어주세요.
 - 세탁물, 옷가지, 세제 등의 사용설명서를 읽고 그대로 따라주세요. 옷 레이블에 권고하는 가장 따뜻한 온도로 세탁하고 건조하는 것이 좋습니다.
9. 사용한 모든 장갑, 가운, 마스크, 오염된 물건은 비닐봉지가 씌워진 통에 넣고 버리세요. 이 물건을 만친 후 바로 손을 닦아주세요.
10. 환자/대상자의 증상을 감시하세요. 만일 증상이 악화된다면 **관할보건소 또는 메르스 핫라인 (043-719-7777)로 연락**하셔서 지시를 받으시길 바랍니다.

대한의사협회 안내(부양자/가족)

부양자와 가족을 위한 예방 조치

자가격리 대상자와 동거중이라면 다음을 따라주세요.

1. 치료 등에 대한 설명과 지시를 잘 이해하고 환자/감시대상자를 도울 수 있어야 합니다.
2. 환자를 도와줄 수 있는 사람만 집안에서 함께 생활하세요.
 - 다른 가족원은 다른 곳에서 생활해야 합니다. 만일 불가능하다면 환자/감시대상자와 다른 방에서 생활하도록 최대한 노력하세요.
 - 불필요한 방문을 제한하세요.
 - 면역력이 낮은 노인 또는 특정 질환이 있는 사람들과 거서 격리 시키세요. 이 특정 질환에는 만성 심장, 폐, 또는 신장질환과 당뇨병, 암이 포함됩니다.
3. 환기가 잘되는 곳으로 하여 창밖의 공기와 자주 환기시켜주세요.
4. 비누와 물로 자주 철저히 손을 씻어주세요. 알코올성 손세정제를 사용하셔도 됩니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 자제해 주세요.
5. 환자/감시대상자의 혈액, 체액 또는 땀, 침, 가래, 콧물, 토사물, 소변, 용변 등과 같은 분비물을 만지거나 접촉해야 할 때 일회용 마스크, 가운과 장갑을 착용해 주세요.
 - 한번 사용 후 마스크, 가운, 장갑을 버려주세요. 다시 사용하시면 안 됩니다.
 - 마스크, 가운, 장갑 폐기 후 바로 손을 씻어주세요.
6. 생활용품 공유를 피해주세요.
 - 식기, 컵, 수저, 수건, 침구 등을 메르스 감염 확진 환자 또는 감시 대상자와 사용하시면 안 됩니다. 함께 사용했다면 사용 후 세척제와 물로 철저히 씻어주세요.
7. 카운터, 식탁, 손잡이, 욕실기구, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 PC 등 접촉이 많은 표면을 매일 닦아주세요. 또한 피, 체액, 분비물, 배설물 등이 묻은 표면을 닦아주세요.
 - 청소용품에 나와 있는 사용설명서를 읽고 그대로 사용해주세요. 청소용품을 안전하고 효과적으로 사용하기 위해 장갑을 끼거나 입치마를 입는 등 미리 조치를 취해야 할 수 있습니다. 또한 용품을 사용할 때 통풍이 잘되는지 확인해 주세요.
 - 희석한 표백제(락스) 또는 가정용 소독기를 사용하세요.
8. 세탁을 철저히 해주세요.
 - 혈액, 체액, 분비물 또는 배설물이 묻은 옷 또는 침구를 바로 벗기고 세탁해주세요.
 - 더러워진 물건을 만질 때 일회용 장갑을 사용하세요. 장갑을 벗은 후 바로 손을 씻어주세요.
 - 세탁물, 옷가지, 세제 등의 사용설명서를 읽고 그대로 따라주세요.
옷 레이블에 권고하는 가장 따뜻한 온도로 세탁하고 건조하는 것이 좋습니다.
9. 사용한 모든 장갑, 가운, 마스크, 오염된 물건은 비닐봉지가 씌워진 통에 넣고 버리세요. 이 물건을 만친 후 바로 손을 닦아주세요.
10. 환자/대상자의 증상을 감시하세요. 만일 증상이 악화된다면 **관할보건소 또는 메르스 핫라인 (043-719-7777)로 연락**하셔서 지시를 받으시길 바랍니다.

대한의사협회 안내(밀접접촉자)

밀접 접촉자 예방 조치

메르스 확진자 또는 의심자와 밀접하게 접촉한 이력이 있을 경우, 다음을 따라주세요.

1. 해당자와 처음 접촉한 날부터 14일간 건강상태를 모니터링해야 합니다.
다음의 증상에 유의해 주세요.
 - 발열, 하루 두 번 체온을 잴 것
 - 기침
 - 호흡 곤란
 - 유의해야 할 또 다른 조기 증상으로 오한, 전신 통증, 인후통, 두통, 설사, 구토/오심 및 콧물이 있습니다.
2. 이러한 증상이 나타나면 위에서 언급한 예방 수칙을 따르고, 최대한 빨리 의료인에게 연락을 합니다.
의료인을 방문하기 전 메르스 노출 가능성을 의료인에게 알림으로써 해당 의료기관이 다른 사람에 대한 감염을 예방할 수 있는 조치를 취하도록 합니다.
의료인에게 보건소 또는 핫라인으로 연락을 취하도록 요청합니다.
3. 아무런 증상이 없는 경우에는 14일후 출근, 등교, 또는 공공 장소에 가는 등의 일상 활동을 할 수 있습니다.

국민과 함께하는 **KMA**
대한의사협회

격리기간을 시작하며

■ 격리기간을 시작하게 되면 챙겨야 할 것들

1

격리생활을 시작하면 권고수칙을 읽고 이를 실천합니다.

2

격리생활의 권고수칙은 가급적 매일 아침 한번씩은 꼭 읽어주세요.

3

격리생활을 시작하면서 궁금한 것은 머뭇거리지 말고 전화하고 요청하세요.

4

격리생활을 시작하면서 필요한 것들을 챙기세요.

지원 혹은 구비나 요청할 것들.

- 1 매일 사용할 마스크
- 2 손 소독제를 포함한 소독제
- 3 충분한 양의 물
- 4 영양을 보충할 수 있는 비타민을 포함한 보충 약제
- 3 집안에서 할 수 있는 간단한 운동 도구
(홀라후프, 아령, 에어패드 등등)
- 4 내가 혼자 지내기 위해서 각자가 필요하다고 생각되는 것들

(요청해야 할 것들은 꼭 요청을 하십시오)

격리의 나날을 보내면서

“We will get through this!”

시간이 지나갈 것입니다!

(미국 콜로라도 격리생활 안내지도서 중에서)

격리기간 생활

격리생활동안 잘 지내는 법 10가지

1. 건강상태 체크를 포함한 권고조치들을 충실히 따르세요
2. 정확한 정보, 특히 건강하게 격리를 마친 분, 치료를 끝낸 분들의 정보에 귀 기울이세요
3. 마음을 잘 돌보세요.
4. 관계를 유지하기 위한 소통을 지속하세요.
5. 14일간의 계획을 짜보세요.
6. 정보취득, 운동, 수면 등 적절한 규칙을 세워보세요.
7. 배려하는 마음으로 약속을 지키는 모습을 보여주는 마음가짐을 가지세요.
8. 바라는 지원을 요청하세요.
9. 매일 한 통의 편지를 써도 좋고, 일기, 일지나 기록을 남겨두셔도 좋습니다.
10. 불안, 불편과 피로감이 최소화될 수 있도록 한 두가지의 선물을 자신에게 주세요.

격리기간에 찾아올 수 있는 힘겨운 마음

불안

- 증상이 나타날 것에 대한 불안한 마음.

건강하고 기저질환이 없으면 거의 대부분 본인의 면역력으로 극복할 수 있다고 합니다.

걱정

- 격리 이후에 대한 걱정.

- 회사 및 경제적 걱정: 유급휴가 및 정부의 지원에 대해 정부가 발표하였습니다.
- 가족걱정: 권고수칙을 잘 지켜서 가족에게 영향이 가지 않도록 최선을 다해서 행동합니다.
- 동료 혹은 주변걱정: 14일간 특별한 증상이 없다면 동료나 주변 사람들에게 끼치는 폐가 없을 것입니다.

외로움 그리움

- 힘들고 외롭고 누군가 그리워질 수 있습니다.

혹시 고향을 떠나 지내신다면, 이 불안과 불편한 마음을 나눌 사람이 보고 싶을 것입니다. 전화나 인터넷, 영상 통화 등을 충분히 활용해서 연락을 취하십시오.

격리기간에 찾아올 수 있는 힘겨운 마음

화

- 지금 할 일도 많고 중요한 시기에 이런 일이 생긴 것에 대해 화가 나는 것은 당연합니다.

전화나 메일을 통해서 업무나 약속을 잘 조절하시고 2주만 미루었다가 진행하면 된다고 마음을 다독겨려 주세요.

답답함

- 아마 생애 처음으로 본인의 의지대로 만나고 외출하고, 돌아다니는 것을 제한 받는 경험일 것입니다.

활동적인 분들은 아주 힘든 시간일 수도 있습니다. 그러나 2주간만 집에서 지내시면 됩니다. 집안에서라도 움직이는 계획을 만들고 집에서 할 수 있는 운동기구를 활용해 보십시오.

소외감 낙인우려

- 격리자는 감염자가 아니기 때문에 적극적으로 소통하면 소외감이나 낙인효과가 남지 않습니다.

격리 동안 가족, 친지들과 지속적으로 소통하고 상태를 공유하면 소외감이 줄고 건강하게 격리기간을 마칠 수 있습니다. 잠시 힘든 출장이나 여행을 다녀온 것과 같은 것으로 인식한다고 합니다.

격리기간에 찾아올 수 있는 힘겨운 마음

우울감

- 격리된 상황을 지나치게 부정적으로 생각하고 '나는 재수가 없어', '내 책임이야' 세상이 왜 이 모양이지' 등 비관하게 되면 우울해질 수 있습니다.

지금의 격리는 내 책임과 무관한 경우가 많습니다. 나를 비난하거나 세상을 비관하면 이 기간이 더 길게 느껴지고, 파국적으로 생각하면 아주 고통스러울 수 있습니다. 단지 2주간 나의 안전과 가족, 친지, 동료들의 안전을 위해 내가 참여하는 과정이라 생각해주세요

불면의 고통

- 생활의 리듬이 깨지고 막연하게 있다 보면 낮잠을 자게 되기도 하면서 밤시간에 불면이 찾아올 수도 있습니다.

낮잠을 피하시고 집안에서의 적당한 활동을 찾아서 하며 계획적으로 지내도록 노력해주세요. 그러면서 생활리듬이 깨지지 않도록 노력하는 것이 14일 후에도 피로가 적게 남는 방법입니다.

과도한 정보 집착

- 지나치게 감염관련 뉴스에 몰입해서 집착적으로 정보를 검색하거나 보다 보면 걱정과 피로가 더 누적됩니다.

시간을 정해서 하루 네 번 정도 정보를 검색하고 그 외의 나머지 시간에는 다른 활동을 하는 것이 좋습니다. 인터넷이나 스마트폰에서 정보 검색하는 활동을 조절하시고 더 유용한 시간을 계획해 보세요.

격리기간에 찾아올 수 있는 힘겨운 마음

섭섭함

- 본인의 답답함을 몰라주고 오히려 가족들이 소원하게 굴거나 회피적일 때 섭섭한 마음이 들 수도 있습니다.

가족들의 안전을 위해서 그렇게 행동한다고 생각하시고 수칙을 잘 지키도록 노력한다고 생각해보세요.

꼭 나가야 할 일

- 격리기간 동안 꼭 나가야 할 일이 생길 수도 있습니다.

격리기간 동안 발생한 꼭 나가야 할 일에 대해서는 보건소와 상의하십시오. 아주 가까운 지인의 장례식장을 포함해서 정말 격리가 어려울 정도의 중요한 일이 있다면 반드시 보건소와 상의한 후 결정해주세요.

자녀가 있는 가정의 격리생활

- 만일 자녀가 있다면, 격리생활 동안 자녀와는 어떻게 지내야 하나요?
 - 2주간 접촉을 하기 어려운 이유를 설명해주세요. 딱 2주간은 함께 지내지만, 가까이 할 수 없는 것을 잘 설명해주세요.
(심한 감기몸살을 앓아서, 곁에 가까이 하지 못하고 2주를 지내는 것과 유사하다고 생각하는 것이 아주 틀린 말은 아닙니다.)
 - 만일 자녀가 있다면, 다른 양육자에게 최대한 역할을 맡기도록 하세요
 - 다른 양육자가 여의치 않다면 친인척의 도움을 받으세요.
 - 친인척도 어려우면 지역 건강가정지원센터에 도움을 요청해보세요.
 - 다행히 메르스의 경우 아동에게는 감염력이 높지 않다고 합니다.
 - 생활을 약간만 조정하면 됩니다.
 - 충분한 조력을 주는 가족이 있다면 이 기간 동안 아이를 굳이 다른 곳으로 보낼 필요는 없습니다.

격리를 위반하고 싶은 순간

■ 격리를 위반하고 싶은 순간이 찾아오기도 합니다



격리의 의미를 잘 받아들이지 못하면 이탈하고 싶은 생각도 든다고 합니다.



격리의 계기가 된 감염질환(메르스)의 특성에 대해 잘 모르면(정보가 부족하면) 이탈하고 싶은 생각도 든다고 합니다



격리 기간 동안 중요한 사람과 소통이 안되면 이탈하고 싶은 생각도 든다고 합니다.



격리 기간 동안 경제적으로 어려워지면 이탈하고 싶은 생각도 든다고 합니다.



격리 기간 동안 우울해지면 자포자기 심정으로 이탈하고 싶은 생각도 든다고 합니다.



격리 기간 동안 다른 불편이 생기면 이탈하고 싶은 생각도 든다고 합니다.



격리 기간 동안 주변의 낙인이나 소외받는다라는 기분이 들면 더 멀리 떠나고 싶어져서 이탈하고 싶은 생각도 든다고 합니다.

격리생활을 잘 수행한 분들의 비결 7가지

- 1 격리의 의미를 받아들인다.
- 2 감염질환(메르스)에 대해 정확한 정보를 알고 있다.
- 3 격리기간이 결국 지나가리라는 것을 잘 알고 있다.
- 4 격리기간 동안 스트레스를 줄이기 위해 정보접촉을 조절한다.
- 5 격리기간 동안 주변 사람들과의 연락을 잘 유지한다.
- 6 격리기간 동안 충분한 휴식과 면역력 증강을 위한 노력을 한다.
- 7 격리기간 동안 이후 생활에 대한 현실적 대비를 한다.

격리기간 불편이 일어났을 때

- 격리 기간 동안 나에게 더 불편한 일이 일어났을 때 (아프거나, 너무 화가 나거나, 답답하거나 모르겠거나, 그런 경우에도 가능합니다)

1

전화하세요.

- 질병관리본부 중앙 메르스 핫라인
(국번없이 109/ www.cdc.go.kr)
- 대한의사협회 상담센터
(1833-8855/ www.kma.org)
- 인근보건소 및 보건복지콜센터 (129)

2

인터넷에 글을 올려주세요.

3

복지부나 보건소 직원의 방문을 요청하세요

4

필요하면 언론에 글을 쓰거나 인터뷰를 하셔도 됩니다.

5

다른 격리자가 어떻게 지내고 있는지 궁금하면 SNS에 요청을 해보세요. 연결될 수 있습니다.

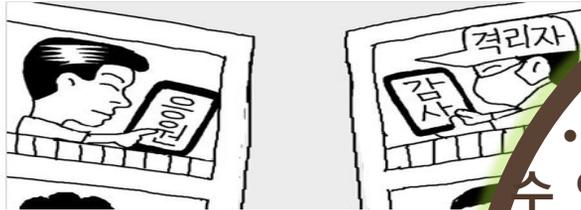
사람들은 격리생활을 어떻게 보냈나?

[메르스 관련 기사 -자가격리는 공동체 위한 희생 조선일보 15.06.10]

[메르스와의 전쟁] "自家격리는 공동체 위한 희생... 응원해줍니다"

입력 : 2015.06.10 03:00

지난 8일 오후 9시 10분쯤, 부산 강서구에 사는 '엄마'들이 주로 이용하는 한 온라인 커뮤니티에 중동호흡기증후군(메르스) 감염 우려자와 접촉해 자가격리된 시민을 응원하는 글이 올라왔다. 이 커뮤니티는 강서구의 한 아파트에 메르스 자가격리자가 나왔다는 소식 때문에 이날 오전부터 두려움을 호소하는 글로 도배가 됐었다. 자가격리자 응원 글을 올린 이는 "의도해서(자가격리자) 된 것이 아닌데 마음고생도 많으실 거고 겁도 나실 것 같아요"라며 "얼른 좋은 소식 전해주셨으면 좋겠어요"라고 썼다. '엄마'들이 이 글에 "이제(격리)는 누구에게나 일어날 수 있는 일이 되고 있으니 과도한 반응보단 좀더 냉정해져야 할 듯싶어요" 등의 응원 댓글을 달았다.



메르스로 인한 격리자가 3000명(자가격리 2700여명·기관격리자 1600여명) 병 환자 보듯 거리 두기를 하던 여론이 조금씩 변하고 있다. 오히려 2주에 원의 메시지가 나오기 시작한 것이다. 이번 메르스 사태로 가장 많은 확진역 커뮤니티에 "격리 대상자와 가족을 얼마나 무서울지 짐작이 된다"라고 (메르스가) 맞다 해도 감기 앞듯이 이겨낼 수 있을 거다"고 위로 글을 올

격리 조치는 전염병 감염 우려가 있는 사람과 밀접한 접촉을 했을 때 보건조치다. 메르스 증상이 나타나는 최대 잠복기(2주) 동안 집이나 국가 지정한다. 감금 생활이나 다름없는 격리 조치가 대부분 확진 전 단계에서 내려진 최후의 보루인 셈이다.

이 때문에 격리자는 공동체를 위해 개인적으로 희생을 감수해야 한다. 집이나 격리 당에 대한 불안감과 싸워야 한다. 직장인의 경우 갑작스레 2주간 출근을 못 하게 돼 직장 상에서 인사상 불이익을 받을 수 있다는 초조함도 부담이다. 실제 자가격리 통보를 받고 출근하는 이들은 "한창 바쁘는데 휴가 가느냐, 별다른 증상도 없는데 '폐병' 아니냐는 직장 상사의 시선까지 받아야 한다"고 호소하고 있다. 직장인 격리자의 불만이 속출하는 분위기 탓인지 정부는 8일 "메르스 격리자에게 병가(病假) 등 유급휴가를 줄 수 있도록 권고할 것"이라는 입장을 밝혔다.

이런 상황에서 전염병을 퍼뜨릴 우려가 있는 공동체의 적체럼 대하는 지역 주민의 눈총은 격리자들에게 또 하나의 고통이다. 메르스 환자가 발생했던 병원에 근무하다 자가격리에 들어간 한 의사는 최근 언론 인터뷰에서 격리 생활의 어려움을 호소하며 "활활하던 사람이 스스로를 가둬놓고 생활하는 건 쉽지 않다"고 말했다.

전문가들은 최근 격리자에 대한 시선이 바뀌는 건 긍정적인 일이라며 "격리자가 공동체를 위해 개인적 고통을 감내하게 하려면 시민사회와 정부 당국은 그들의 희생을 응원하고 격려해야 한다"고 말한다. 주위의 격려와 응원으로 격리자들에게 공동체의 일원이라는 인식을 심어줘야 '나 하나쯤이야' 하는 유혹에 빠져 자가격리를 스스로 해제하고 골프를 치러간 50대 여성 같은 '이탈자'를 막을 수 있다는 것이다.

김현수 경기도 재난심리지원센터장(명지병원 교수)은 "미국 일부 주(州)는 자가격리자에 대한 원칙이 있는데, 첫째는 '격리자에게 감사를 표하고 충분한 정보를 제공하라'는 것이고 그다음에 '무엇을 하거나 하지 말라'는 생활 지침을 전달하는 것"이라며 "감사나 응원 없이 일방적인 지침만 주면 격리자의 신뢰와 순응성이 떨어져 하나 둘 이탈자가 생기고 사태 진정이 더 어려워질 수 있다"고 말했다.

- 이제 누구에게나 일어날 수 있는 일... 과도한 반응자제
- 자가 격리 되신 분 응원하는 주민이 있다는 걸 알아주세요.
- 격리자와 가족이 얼마나 무서울지 ..상호이해

사람들은 격리생활을 어떻게 보냈나?

[메르스 관련 기사-격리대상 프로그램 필요성 연합뉴스 15.06.09]

자택격리 의사 "의사도 두려운데 일반인은 오죽"

기사입력 2015/06/09 11:14 송고

메르스 감염 집중 발생한 평택성모병원

"격리자 대상 전문 프로그램 도입 필요"

(수원=연합뉴스) 강창구 기자 = "질병에 대해 공부한 의사도 막연한 불안과 공포를 느끼는데 일반 격리자들의 심정은 어떻겠습니까?"

중동 호흡기증후군(메르스) 환자가 대량 발생한 경기도 평택성모병원에서 근무하다 메르스 접촉자로 분류돼 열흘 이상 자택격리 중인 의사 A(50)씨는 9일 이렇게 말했다.

A씨는 환자와 직접적인 접촉은 하지 않았지만, 근무 중인 병원에서 메르스 환자가 대량 발생하면서 동료 의사, 간호사, 행정직 등 270여명과 함께 지난달 29일 이후 자택격리를 하고 있다.

그는 그동안 집 밖에도 나가지 못한 채 가족과도 일정한 거리를 둔 채 혼자만의 시간을 보내고 있다.

무료함을 달래려고 책을 읽고 TV도 시청하지만, 자유를 박탈당한 채 마치 감옥 생활은 불편하기 그지없다.

"격리생활을 하다 보니 불편함은 물론이고 막연한 공포심까지 느낄 수 있었어요. 알고 있는 의사로 이런 데 일반인들은 어떻겠느냐"고 하소연했다.

그는 "일반인들이 공포심을 해소하지 못한 상태에서 막연히 집안에서만 생활하는 것"이라며 "특히 감염자로 판명될 경우 닥칠 병마의 고통과 죽음 등을 생각하면 두려움을 수밖에 없다"고 설명했다.

더구나 가정내에서 가족과도 일정한 거리를 두고 생활해야 하기 때문에 격리자들은 고립감을 느낀다.

"발병이 되면 가족에게 피해를 줄 수 있기 때문에 처자식과도 밀접한 접촉을 할 수 없다. 사회생활하던 사람이 스스로를 일정한 공간 안에 가둬놓고 생활한다는 것은 생각보다 그다지 어렵다"고 토로했다.

그는 메르스와 같은 감염병 창궐에 대비, 적절한 격리자 대처 프로그램이 필요하다고 강조했다.

"격리자가 격리원칙을 어길 경우 벌금을 부과한다고 엄포만 놓을 것이 아니라 격리자 스스로 불안감을 해소하고 감염확산 방지에 동참할 수 있도록 다양한 정보를 여러 루트를 통해 제공해야 한다"고 제안했다.

이를 위해 전문성이 있는 보건의로 담당 공무원이 격리자를 1대 1로 밀착 감시하는 체계 구축이 시급하다고 주장했다.

또 각종 감염병에 대한 국제적인 공조체계를 통해 다양한 데이터베이스를 구축하고 사태 발생시 초기부터 적극적으로 대응할 수 있는 매뉴얼 개발과 전문인력 양성도 필요하다고 강조했다.

그는 "이번 사태는 질병에 대한 정확한 정보가 없는 상태에서 발생 초기 적절한 정책적 판단을 하지 못했기 때문에 빚어진 일"이라며 "이번 사태를 거울삼아 정부와 의학계는 적절한 대책을 마련해야 할 것"이라고 말했다.

kcg33169@yna.co.kr

<저작권자(c) 연합뉴스, 무단 전재-재배포 금지>2015/06/09 11:14 송고

• 공포심과 박탈감을 다른 분들도 많이 느끼신다고 합니다

• 가까운 가족과의 생활도 불편할 수 밖에 없어요

• 감염자가 될까봐 힘들어요

사람들은 격리생활을 어떻게 보냈나?

[메르스 관련 기사 - 두번째 퇴원환자 연합뉴스 15.06.08]

메르스 두번째 퇴원환자 "독감보다 심하지 않았다"(종합)

기사입력 2015/06/08 16:29 송고

•메르스 감염의사 완치 후 퇴원, 증상은 독감보다 크게 심하지 않아, 바이러스에 대한 지나친 우려경계.

•"내 경험을 통해 보면 기저 질환이 없다면 메르스는 우리나라 의료진의 수준이 높아 치료될 수 있을 것"



한 메르스 완치 의사
"완치했지만 감기처럼 해열제로 해결
진료받던 의료진을 마스크 쓰면 좋을 것"

한 메르스 완치 의사(50대)는 "건강한 모습으로 퇴원한 5번째(50) 환자는 독감보다 크게 심하지 않았으며 이 바이러스에 대한 지나친 우려를 경계했다."

15일 대한의사협회에서 열린 인터뷰에서 메르스의 증세에 대해 "독감 환자들이 호소하는 몸살 증세와 비슷했다"고 밝혔다.

한정에서 "열도 나고 근육통도 있어 한 3~4일은 힘들었지만 5일째부터는 조금 열도 떨어지고 많이 회복을 느꼈고, 일주일째부터는 증상이 거의 없었다"고 덧붙였다.

그는 "처음 2~3일 동안은 해열제를 먹지 않아도 될 정도의 미열과 근육통이 있었다"며 "최대 통증지수가 7이었던 3~4정도로 심하지 않았다"고 밝혔다.

다만, 설사 등 소화기 증세가 있어 식사를 하지 못하고 수액을 맞은 경우가 있었다며 소화불량은 메르스 바이러스를 몰아내기 위해 투여한 항바이러스제의 부작용일 수 있다고 설명했다.

인터뷰가 진행되는 약 한시간여 동안 5번째 환자는 단 한 번도 기침을 하지 않았다.

그는 48시간 간격으로 시행한 유전자 검사에서 두 차례 모두 메르스 바이러스가 발견되지 않았다.

이 환자는 "내 경험을 통해 보면 기저질환이 없다면 메르스는 우리나라 의료진의 수준이 높아 치료될 수 있을 것"이라는 의견을 밝혔다.

건강한 모습으로 퇴원한 5번째 환자는 "아픈 것보다도 격리병실에서 스마트폰 등으로 바깥소식을 접하면서 병원에 대한 루머에 내가 해명할 수 없다는 것이 더 힘들었다"고 토로했다.

그가 메르스를 치료하는 동안 의사이기도 한 이 환자가 운영하는 서울 천호동의 365열린의원에는 엄청난 변화가 찾아왔다.

동네에서 메르스 발병 병원으로 소문이 난 것으로는 모자라 당국이 이 병원을 메르스 발병 병원으로 공식 발표한 것이다.

하지만 이 환자는 "(메르스가 발병한) 병원명 공개는 반드시 필요하다"며 병원명 공개에 대해 뜻밖의 의견을 밝혔다.

병원 운영에 심각한 타격이 있지 않겠느냐는 질문에는 "병원은 병원이고, 해야 할 일은 해야 할 일"이라는 답이 돌아왔다.

증상이 생겼을 때



[메르스 완치 77세 김복순씨 기사 -조선일보 15.06.10]

[메르스와의 전쟁] "나 같은 노인네도 이겨냈는데... 그렇게까지 겁먹을 필요 있겠나"

입력 : 2015.06.10 03:00



▲ 9일 오후 경기도 평택시 자택 현관을 나서는 김복순(77)씨. 그는 지난달 31일 메르스 확진 판정을 받고 만 8일간 치료를 받은 끝에 건강할 모습으로 이날 오전 퇴원했다. 김씨는 "한번도 메르스에 걸 것이라 생각은 안 했다"고 말했다. /오승환 기자

"밤새도록 기침, 가래가 어찌나 심하던지... 등이 아파 누워도 불편하고 앉아서도 불편했어. 이제 다 나가서 퇴원까지 했으니 날아갈 것 같아."

20년간 천식을 앓아온 77세 김복순씨가 중동호흡기증후군(메르스) 바이러스를 이겨냈다. 중앙메르스관리대책본부는 "지난달 31일 ~ 16일 평택성모병원에 입원했다가 메르스에 감염돼 퇴원했다"면서 "두 퇴원자(63세 여성, 67세 남성)가 9일째 사례"라고 9일 밝혔다. 김씨는 메르스 확진 판정을 받고 평택성모병원 8층에 입원했다가 8일간 치료를 받은 끝에 완전히 회복했다.

메르스에 걸려 결국 사망한 사례가 늘면서, 다른 지병을 앓고 있는 노인층에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데, 김씨의 퇴원 소식이다. 퇴원 후 김씨는 메르스 관련 인터뷰했다. 김씨는 메르스에 걸려서도 이렇지 않을 정도로

"내가 거의 20년째 천식을 앓아온 77세 김복순(77)씨가, 그는 지난달 31일 메르스 확진 판정을 받고 만 8일간 치료를 받은 끝에 건강할 모습으로 이날 오전 퇴원했다. 김씨는 "한번도 메르스에 걸 것이라 생각은 안 했다"고 말했다. /오승환 기자

김씨는 으슬으슬 몸이 떨리던

니 의사는 "좀 더 천 약으로 일주일 드셔보라"고 했다. 그래도 차도가 없었다.

김씨는 아픔을 참다 못해 다시 평택성모병원을 찾았지만 병원이 폐쇄된 것을 알고, 어쩔 수 없이 다시 평택성모병원 8층에 입원했다. 이를 후인 5월 31일 김씨는 메르스 확진 판정을 받았다.

"보건소에서 차가나와서 다른 큰 병원으로 옮겨줬어요. 그때까지는 열이 심하게 났는데, 치료받으니 좀더라고. 의사와 간호사 선생님이 어찌나 친절하게 잘해주는지, 퇴원할 땐 눈물이 나왔어."

보건 당국에 따르면, 김씨는 지난달 31일 확진 판정받은 메르스 환자 3명 가운데 상태가 가장 위중했다. 이미 메르스 바이러스가 폐에 상당히 퍼진 상태였다. X-선 검사에선 폐렴이 확인됐다. 지난 1일부터 김씨의 치료를 맡은 주치의는 "고령에다 워낙 천식을 오랫동안 앓아오셨는데, 폐렴이 상당히 진행돼 있어 걱정을 많이 했다"면서 "지난 3일까지는 열이 39도까지 올랐다"고 말했다. 하지만 김씨는 "내가 죽을 수도 있다는 생각은 단 한번도 안 했다"고 했다.

"메르스가 뭔지는 뉴스 보고 알았지, 오늘도 보니 7명인가 죽었다고... 그래도 난 죽을 거란 생각 안 했어." 희망을 놓지 않는 긍정적 힘이 김씨에겐 있었던 것이다.

집중 치료를 받으면서 열이 서서히 떨어졌고 지난 5일에는 정상 체온을 되찾았다. 병원 측은 규정에 따라 48시간 간격으로 2차례 메르스 바이러스 검사를 실시했다. 모두 음성 판정이 나왔다. 완치된 김씨는 9일 오전 퇴원해 평택 집으로 돌아왔다. "집에오니 정말 좋아. 동생, 조카, 교회 사람들 다들 전화 와서 난리야. 다나왔다고 축하한다고. 나 같은 노인네도 이겨냈는데, 너무 겁먹을 필요 있겠어?" 여든 가까운 나이가 밀리지 않을 정도로 카랑카랑한 목소리였다.

- 천식 심해져 입원했다 감염
- 폐렴으로 진행, 한때 심각...
- 열 39도까지 갔다 점차 내려
- 지난달 확진자 3명중 가장 위중했으나 집중치료 후 완화 음성판정 후 완치

격리이후

14일의 격리 후 후유증이 있을까요?

사스 때 캐나다, 미국 등지에서 격리 생활을 했던 분들의 연구에 의하면,

- 격리 후 큰 스트레스나 후유증은 없습니다.
- 격리 생활에 따른 피로감, 새롭게 일을 시작해야 하는 부담감, 경제적 걱정 등은 호소할 수 있습니다.
- 가족, 시민들과의 약속을 잘 지켜낸 것, 의무를 다했다는 것에 대한 안도감과 자신감은 생기기도 합니다.
- 특히 무증상으로 격리생활이 끝나면 감염질환에 대한 큰 공포가 줄어들게 되어 안심을 하게 될 수도 있습니다.

대한신경정신의학회 지침

감염병 스트레스에 대한 정신건강지침



최근 중동호흡기증후군(메르스, MERS)이 국내에 유입되어 감염이 전파되고 있습니다. 아직 예방 백신과 치료제가 확립되지 않은 만큼 많은 국민들이 큰 불안을 느끼고 있습니다. 정부는 컨트롤타워를 통해 정확한 정보와 지침을 국민에게 전달하여 불안을 해소해야 합니다.

무엇보다도 신중 감염병이 더 이상 전파되지 않도록 대책을 세우고, 이미 발생한 환자를 잘 치료하는 것이 가장 중요합니다. 또한 감염병의 직간접적인 당사자 및 국민들이 이 혼란스러운 상황을 잘 대처해 나갈 수 있도록 해주는 심리적인 도움이 필요합니다. 이에 대한정신건강재단 재난정신건강위원회와 대한소아청소년정신의학회 재난특임위원회는 감염병 스트레스에 대한 정신건강지침을 아래와 같이 발표합니다.

1. 믿을 만한 정보에 집중하는 것이 필요합니다.

스트레스 상황에서 사람들은 최대한 많은 정보를 수집하여 불안감을 해소하려는 경향이 있습니다. 그러나 잘못된 정보는 정신적인 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해할 수 있습니다. 가능하면 정확한 정보를 선별해서 받아들이는 것이 필요합니다.

특히 학교 선생님이나 회사의 관리자, 보건의료전문가들은 자신이 속한 집단이나 만나는 대상에게 정확하고 신뢰할 만한 정보를 제공하는 것이 필요합니다. 그렇게 함으로써 우리 사회 구성원들이 불필요한 심리적 동요 없이 성숙된 자세로 이 상황을 극복할 수 있도록 해야겠습니다. 이를 위해 질병관리본부(<http://www.cdc.go.kr>, 043-719-7777)에서 제공하는 지침과 정보가 큰 도움이 될 것입니다.

2. 감염병에 대한 스트레스 반응은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.

격리된 환자 및 이들과 가까운 가족, 지인, 그리고 이를 마스크를 통해서 경험하는 일반 국민들은 여러 가지 불안과 공포를 경험하고, 좌절감, 무력감, 절망감을 느낄 수도 있습니다. 신중 감염병에 대한 일반적인 수준의 불안감과 약간의 스트레스는 지극히 자연스럽고 정상적인 감정반응입니다. 그러나 이러한 증상이 일상적인 생활을 방해할 수준으로 며칠 이상 지속된다면 정신의학적인 도움이 필요할 수도 있습니다.

대한신경정신의학회 지침

3. 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.

감염병이 유행하는 상황에서 많은 사람들은 불안과 짜증, 분노 등 다양한 감정반응을 보일 수 있습니다. 일부는 이러한 감정을 달래기 위해서 술이나 약물에 의존하기도 합니다. 만약 감염병에 대한 스트레스가 너무 커서 혼자 감당하기 어렵다면, 이를 주위 사람들에게 털어놓는 것이 좋습니다. 많이 힘들어하는 사람을 위해서, 주변에서는 인내심을 갖고 잘 들어주는 것이 좋습니다. 그러나 부정확한 소문을 전하거나 최악의 상황을 상상하는 등의 행동은 바람직하지 않습니다.

4. 자신의 몸과 마음을 돌보세요.

스트레스를 받고 이에 압도당하면 피로감, 두통, 가슴 통증, 어지러움, 소화불량, 호흡곤란 등의 다양한 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다. 다음은 스트레스 반응을 완화시킬 수 있는 몇 가지 방법들입니다.

- 평소의 생활패턴을 회복하세요. 내 삶을 내가 조절할 수 있다는 자신감이 생깁니다.
- 밤에 6~8시간 동안 충분한 수면을 취하세요.
- 적당량의 건강한 식사를 하세요.
- 몸과 마음을 편안하게 하세요. 가벼운 운동, 걷기, 심호흡, 스트레칭, 기도, 명상이 긴장을 이완하는 데 도움이 됩니다.
- 술과 카페인 섭취를 제한하세요.

5. 어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울이세요.

여러 지역의 학교들이 휴교를 하면서 아이들도 감염병에 대한 온갖 정보와 소문에 노출되고 있습니다. 더구나 인터넷상의 정보에 민감한 아이들이 과도한 불안, 두려움이나 스트레스를 경험할 수 있습니다. 어린아이는 감염병에 대하여 정확하게 이해하지 못하기 때문에, 이들의 수준에 맞추어 침착하고 안정된 태도로 설명해주는 것이 좋습니다. 아이들은 어른들의 공감과 배려, 사랑을 통해 스트레스를 더욱 잘 극복할 수 있습니다.

6. 격리된 환자 및 가족의 불안감과 스트레스를 도와주세요.

격리는 질병의 확산을 막기 위해 불가피한 조치로 반드시 지켜져야 할 것이지만, 환자와 가족에게 큰 스트레스를 줄 수 있습니다. 자신의 질병의 경과에 대한 현실적인 불안, 자신으로 인해 격리된 가족이나 지인에 대한 미안함, 격리에 따른 직접적인 고립감 등 다양한 원인에 의해 정신적 어려움을 겪습니다.

또한 격리된 환자의 보호자는 격리된 환자에 대한 걱정 및 자신의 감염 가능성에 대한 우려 등 복잡한 감정으로 인해서 고통스러울 수 있습니다. 이러한 경우에는 당사자 및 가까운 사람과 솔직하게 걱정과 불안, 두려움을 나누는 것이 필요합니다. 또한 격리된 상황에서는 전화나 스마트폰 등 IT기기를 이용한 화상 통화를 통해서 가족과 친구로부터의 고립감을 줄이고 감염병과 관련한 정확한 정보를 확인하여 불안감을 다독이는 것이 좋습니다.

대한신경정신의학회 지침

어린 자녀를 두신 부모님과 선생님께

소아청소년 시기에는 스트레스에 대한 반응이 어른과 다르게 나타나기도 합니다. 미취학 아동은 주로 야뇨증이나 손가락 빨기, 낯선 이에 대한 공포, 공격성, 어른에게 매달리기, 짜증, 과잉행동, 감염병에 대한 반복적인 이야기나 반복놀이, 먹고 자는 습관의 변화, 설명하기 어려운 통증 등을 호소합니다. 초등학생은 등교를 거부하거나 친구와 잘 어울리지 못하고 학업에 잘 집중하지 못합니다. 아기처럼 퇴행하는 애착행동이 증가하고 두려움과 공격성이 늘어나기도 합니다. 사춘기 직전의 아동이나 청소년기에는 주변의 도움이나 대화를 거부하는 증상, 반항, 공격성, 이유 없는 통증, 위험한 행동, 집중곤란 및 학습장애를 호소하기도 합니다.

이처럼 아이들이 스트레스에 반응하는 양상은 어른과 다를 수 있기 때문에 부모나 교사가 쉽게 알아채지 못할 수도 있습니다. 특히 어린아이는 감염병에 대하여 정확하게 이해하지 못하기 때문에, 이들의 수준에 맞추어 설명해주는 노력이 필요합니다. 아이들은 어른들이 자신의 마음에 귀를 기울이고, 자신을 배려하고 사랑하고 있다는 것을 알게 될 때 스트레스를 더욱 잘 극복할 수 있습니다. 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다.

1. 자녀와 공감하는 대화를 나누세요.

최근 감염병에 대해서 자녀가 어떻게 알고 있는지 물어보세요. 자신의 감정이나 생각을 표현할 수 있도록 격려해 주는 것이 좋습니다. 자녀가 걱정을 많이 한다면 이유를 묻고 자녀가 품고 있는 공포나 걱정, 잘못된 정보를 파악하는 것이 필요합니다. 또한 이러한 불안과 공포를 느끼는 것이 당연하며, 아이가 겁먹지 않고 안심할 수 있도록 궁금한 질문에 답해주는 것이 좋습니다. 자녀가 이해할 수 있는 눈높이에서 침착하고 간단명료하게 설명을 해주는 것이 필요합니다. 만약 부모가 정확한 답을 모른다면, 당황하여 얼버무리거나 대답을 회피할 것이 아니라, 자녀에게 믿음만한 정보의 출처를 알려주고 함께 정보를 찾아보거나, 잘 모른다고 솔직하게 대답하는 것이 오히려 아이들을 안심시키는 데 도움이 됩니다. 아이들의 질문과 궁금증을 성실하게 들어주고 공감하는 태도로 반응해주는 것이 중요합니다.

2. 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요.

일상적인 삶의 패턴을 유지합니다. 건강한 식습관과 충분한 수면, 운동이나 이완훈련 등 자신을 잘 돌보는 건강한 모습을 보여주고 아이들도 이를 보고 따르게 해주십시오. 손 씻기와 같은 감염병 예방에 필요한 일반적인 지침을 찾고 실천하는 것이 필요합니다.

3. 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 제한하세요.

감염병과 관련된 각종 매스미디어에 반복해서 노출되지 않도록 해주는 것이 좋습니다. 인터넷에 퍼진 자극적이고 부정확한 정보를 지속적으로 보면 불필요한 불안을 느끼며 학업이나 교우관계에도 어려움이 야기될 수 있습니다. 부모와 같이 뉴스를 보면서, 뉴스의 내용에 대해서 같이 이야기하는 시간을 가지는 것도 좋습니다.

4. 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다.

격리 중인 아이는 자신의 잘못으로 인해서 격리된 것이라고 생각할 수 있습니다. 격리 조치에 대해 정확하면서도 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주고, 필요한 경우 고립감을 느끼지 않도록 같이 있어 주는 것이 필요합니다. 전화 등을 이용해서 선생님이나 친구와 접촉을 유지할 수 있도록 해주고, 일상 생활이 흐트러지지 않도록 지도해줍니다. 정상적인 학업도 이어나갈 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다.

격리된 아동, 혹은 주변에 확진된 가족이나 친구가 있는 자녀의 경우에는 부모나 교사, 주변 어른의 특별한 관심이 필요합니다. 심한 불안, 짜증, 행동 문제 등을 지속적으로 보일 경우 상담교사나 정신건강 의학과 전문의 등 정신건강전문가에게 도움을 요청하는 것이 필요할 수 있습니다.

극심한 스트레스를 극복하는 것은 쉽지 않은 일이지만, 우리의 마음속에는 스스로를 치유하는 힘이 있습니다. 또한 적절한 도움을 받으면 더욱 쉽게 이겨낼 수 있습니다. 국민 여러분은 혼자가 아닙니다. 언제나 정신건강전문가의 도움을 받을 수 있습니다.

2015년 6월 5일

대한정신건강재단 재난정신건강위원회 위원장 채정호

대한소아청소년정신의학회 재난특임위원회 위원장 조인희

마음돌봄 안내서의 한계

- 이 안내서는 격리생활을 하시는 분들의 마음 돌봄을 위해 만들어졌지만 충분하지 않을 것입니다.
- 이 안내서는 격리생활에 대한 이해를 조금 도울 수는 있지만 해결책을 제시하는 것은 아닙니다.
- 이 안내서는 격리생활 이후 남겨질 스트레스나 후유증을 줄이기 위한 것이긴 하지만 아마 모든 분들에게 그런 효과를 주지는 않을 것입니다.
- 유용한 웹사이트나 애플리케이션, 주변 친구나 동료들의 조언도 꼭 함께 참고하셔서 격리생활의 어려움이 줄어들기를 기원하는 마음입니다.

참고문헌

Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience (2007) D. L. REYNOLDS^{1,2*}, J. R. GARAY¹, S. L. DEAMOND¹, M. K. MORAN^{1,2}, W. GOLD³ AND R. STYRA³ *Epidemiol. Infect.* (2008), 136, 997–1007.
1 Sanofi Pasteur, Toronto, Ontario, Canada (formerly Durham Region Health Department, Whitby, Ontario, Canada) 2 University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada
3 University Health Network, Toronto General Division, Toronto, Ontario, Canada

Pandemic Influenza: Quarantine, Isolation and Social Distancing (2010)
This handbook is sponsored by: The Colorado Department of Human Services
Division of Behavioral Health, The Colorado Department of Public Health &
Environment, The Center for Disease Control, Authors: P.J. Havice-Cover, MA, LPC,
CACIII Curt Drennen, Psy.D., R.N., Editor/Graphic Design: Beth Roome

Public Health Law and Ethics: Lessons from SARS and Quarantine by Nola M. Ries
Health Law Review (2005)

Prioritizing “Psychological” Consequences for Disaster Preparedness and Response: A Framework for Addressing the Emotional, Behavioral, and Cognitive Effects of Patient Surge in Large-Scale Disasters :

Lisa S. Meredith, PhD; David P. Eisenman, MD, MSPH; Terri Tanielian, MA; Stephanie L. Taylor, PhD; Ricardo Basurto-Davila, PhD; James Zazzali, PhD; Dickson Diamond, MD; Barbara Cienfuegos, LCSW; Sandra Shields, LMFT, CTS (Disaster Med Public Health Preparedness. 2010;4:(doi:10.1001/dmp.2010.47))

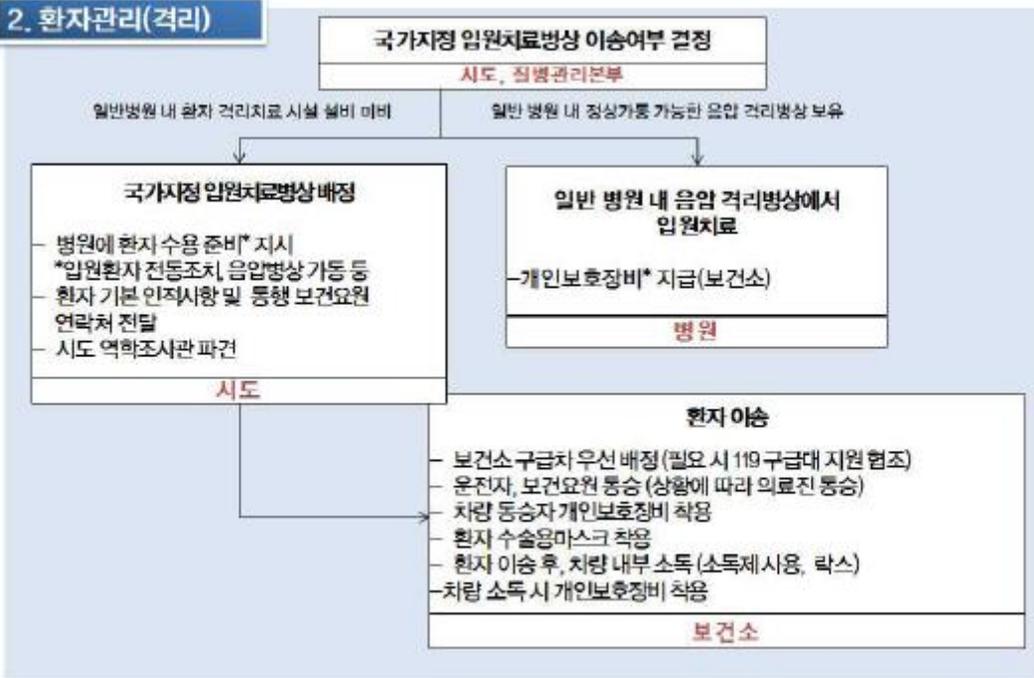
대한의학협회, 자가격리자를 위한 지침 권고안
대한신경정신의학회, 감염병 스트레스에 대한 정신건강지침
조선일보
연합뉴스

2. 지역사회에서의 조치

1. 신고·보고



2. 환자관리(격리)



○ 감염병의 예방 및 관리에 관한 법률 제41조 (감염병 환자등의 관리)

○ [별표2] 자가치료 및 입원치료의 방법 및 절차 등

1. 자가치료의 방법

- 자가치료 기간 동안 여러 사람이 함께 쓰는 공간이 아닌 곳(독립된 방)에 있어야 한다.
- 자가치료가 곤란할 경우에는 같은 질환을 앓는 사람이나 재감염의 우려가 적은 환자와 공동 격리한다.
- 진료 등을 위해 불가피하게 외출하는 경우를 제외하고, 자가치료 중인 사람은 자가 격리 장소를 이탈하거나 이동하지 않아야 한다.
- 자가치료 중인 사람은 가능하면 다른 사람과 별도의 화장실을 사용하고, 분비물 및 배설물 등은 철저히 관리해야 하며, 화장실 및 오염된 물품은 소독을 해야 한다.
- 간병인을 포함한 방문자들의 출입을 최소화하고, 방문자에 대해서는 1회용 장갑 등의 개인보호구를 착용하게 하며, 손 씻기 등 감염병 전파를 차단하기 위한 적절한 조치를 하게 해야 한다.
- 자가치료 중인 사람이 사용한 1회용 물품은 사용한 후 폐기처분하고, 1회용으로 하는 것이 적합하지 않은 체온계 등의 물품은 자가치료 중인 사람 전용으로 사용하도록 하여야 한다.

2. 자가치료의 절차 등

- 법 제13조제1항에 따라 신고를 받은 관할 보건소장은 입원치료 대상이 아닌 사람과 감염병 환자등과 접촉한 사람들 중 자가치료가 필요한 사람을 결정하여 당사자에게 알려야 하며 자가치료 여부를 확인해야 한다.
- 자가치료 대상자의 자가치료 기간은 감염병환자등의 경우에는 증상 및 감염력이 소멸된 시점까지로 하고, 접촉자의 경우에는 마지막 접촉시점부터 해당 감염병의 최대 잠복기간까지로 한다. 다만, 보건소장의 판단으로 그 기간을 줄일 수 있다.
- 관할 보건소장은 자가치료의 해제가 가능한 사람에 대하여 자가치료를 해제해야 한다.

3. 입원치료의 방법

- 호흡기를 통한 감염의 우려가 있는 감염병(이하 “호흡기 감염병” 이라한다)을 제외한 감염병의 경우 입원치료 기간 동안 감염병관리기관이나 특별자치도지사·시장·군수·구청

장이 지정한 의료기관의 1인실(세면대와 화장실을 갖추어야 한다. 이하 같다)에 입원시켜야 한다. 다만, 1인실 입원이 곤란할 경우에는 같은 질환을 앓는 사람이나 재감염의 우려가 적은 환자와 공동 격리한다.

- 호흡기 감염병의 경우 입원치료 기간 동안 감염병관리기관이나 특별자치도지사·시장·군수·구청장이 지정한 의료기관의 1인실에 입원시키되, 그 1인실은 문을 닫은 상태에서 음압시설이 갖추어져 있고 공기 순환이 독립적으로 이루어져야 한다. 다만, 음압시설이 갖추어지지 않은 경우에는 단독 시설에 입원시켜야 하고, 단독 시설 입원이 곤란할 경우에는 옆 병상의 환자에게 호흡기를 통해 전파되지 않도록 차단 조치를 한 상태에서 공동 격리한다.
- 입원치료 중인 사람에 대하여 입원치료 기간 동안 병실 이탈 및 이동을 제한하도록 한다.
- 입원치료 중인 사람의 분비물 및 배설물 등은 철저히 관리하고, 오염된 물품은 소독을 해야 한다.
- 의료진을 포함한 입원실 출입자들을 최소한으로 제한하고, 방문자에 대하여 1회용 장갑 등의 개인보호구를 착용하게 하며, 손 씻기 등 감염병 전파를 차단하기 위한 적절한 조치를 하게 해야 한다.
- 환자의 진료에 사용되는 의료기구는 1회용 기구를 사용한 후 폐기처분하고, 1회용으로 하는 것이 적합하지 않은 체온계 등의 물품은 환자 전용으로 사용하도록 하여야 한다.

4. 입원치료의 절차 등

- 입원치료 대상 환자 등을 진찰 또는 진단한 의료인이나 감염병관리기관 또는 의료기관의 장은 환자를 입원시설에 입원시키고, 지체 없이 관할 보건소장에게 신고해야 한다.
- 신고를 받은 관할 보건소장은 입원치료 여부를 지체 없이 확인해야 한다.
- 입원치료 대상자의 입원치료 기간은 감염병환자등으로 밝혀진 시점부터 증상 및 감염력이 소멸된 시점까지로 한다.
- 입원시설의 장 및 시설에 종사하는 의료인은 치료를 통하여 입원 해제가 가능한 사람에 대해 입원을 해제하고, 그 내용을 관할 보건소장에게 지체 없이 신고해야 하며, 관할 보건소장은 지체 없이 입원 해제 여부를 확인해야 한다.
- 증상은 소멸되었으나 감염력이 있는 회복기 병원체보유자의 경우에는 보건소장의 관리하에 지속적인 치료를 받도록 하고, 감염력이 소멸될 때까지 의료기관에 입원치료를 받거나 자가치료를 하도록 해야 한다.



끝까지
읽어주셔서
감사합니다.

성숙한 시민의식과
공동체 정신으로 신뢰의 회복에
기여해 주신 것에 깊이 감사드립니다.