

코로나바이러스감염증-19 건강 정보 및 정신건강 정보

작성자: 정찬승
정신건강의학과 전문의
융학파 분석가
대한신경정신의학회 재난정신건강위원회 홍보국장
한국트라우마스트레스학회 홍보위원장

코로나바이러스감염증-19(코로나19, COVID-19)에 관한 정보를 간략하게 정리해드립니다.

1. 건강 정보

사람들은 감염병을 포함해서 각종 재난을 당하면 불안을 달래기 위해 정보를 찾는 데 몰두하게 됩니다.

그 틈을 타서 여러 가지 거짓 정보들이 퍼져서 혼란을 야기합니다.

중요한 것은 **정확한 정보를 필요한 만큼만 얻기**입니다.

SNS, 메신저로 마치 전염되듯 퍼지는 유언비어는 대부분 부정확하고 불필요한 불안을 야기하는 것입니다.

유언비어는 바이러스보다 훨씬 빨리 전염됩니다.

신뢰할만한 공식 정보를 찾아보세요.

보건복지부 질병관리본부의 정보가 가장 정확합니다.

아래 홈페이지에 최신의 정확한 정보가 실려 있습니다.

<http://ncov.mohw.go.kr>

유튜브 등 영상 자료를 즐겨 이용하신다면 아래 채널을 구독하시면 됩니다.

- 복지부가 직접 알려드립니다.

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_-Emxqwow0B_ShiQiMP-qptrre2RWxBk

- 코로나19 정부 대응

https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1C5YbGRe_KZPjv24pyGkE6eDRnNDfKG

- 코로나19 정부 브리핑

https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1C5YbGRe_l4n7uYbScK9jGblO4arePG

거주지나 근무지 인근 코로나19 발생 현황을 알고 싶다면, 지자체 홈페이지나 공식 SNS를 이용하시면 됩니다.

예를 들어, 서울시라면 아래 홈페이지를 이용하세요.

<http://www.seoul.go.kr/coronaV/coronaStatus.do?tab=1>

서울시 페이스북은 아래와 같습니다.

<https://www.facebook.com/seoul.kr>

2. 정신건강 정보와 심리방역

심리방역은 감염병으로 인한 마음의 고통을 예방하고 치유하는 것입니다.

몇 가지 기본 개념을 알고 계시면 유익한 내용입니다.

사스 사태와 메르스 사태를 겪으면서 환자, 격리자는 물론이고 그분들을 돕는 의료인 등 지원팀의 심리적 스트레스가 매우 크고 불안, 우울, 불면증, 공황장애 등 트라우마 반응까지 겪는 경우가 많았습니다.

감염병에 의한 신체 질병만이 아니라 마음의 고통까지 얻는 것입니다. 감염병 치료와 더불어 적극적으로 심리지원을 해야 한다는 교훈을 얻었습니다.

일반인도 스트레스를 많이 받고 불안과 우울에 빠질 수 있으니 시민들에게 심리적인 교육과 도움을 주는 것이 결국에는 감염병을 극복하는 데 매우 효과적입니다.

감염병에 대한 불안은 정상적인 스트레스 반응이며, 정도가 심하고 고통스러울 때는 정신건강전문가의 상담을 받으면 도움이 된다는 것을 알려주어야 합니다.

유언비어에 현혹되지 않고, 정확한 정보를 필요한 만큼만 받아들이는 것이 좋습니다.

가장 중요한 것은 공포와 불확실성에 차분하게 대응하고 환자와 격리자를 낙인찍지 않는 것입니다.

재난의 시기에 희생양을 만들어 공격하고 비난하는 습성을 버려야 합니다.

환자와 격리자를 비난하면 증상이 있는 사람들은 더욱 숨으려 하고 전체 집단의 감염을 조절할 수 없게 됩니다.

환자와 격리자를 지지하고 응원해주어야 전체가 건강해질 수 있습니다.

이에 대해서는 방송에서 인터뷰하며 간략히 소개했으니 참고하셔도 좋겠습니다.

https://youtu.be/R_E__LgGktw

국가트라우마센터 홈페이지는 실제 격리자와 시민들에게 사용하는 다양한 자료를 제공하고 있습니다.

<https://nct.go.kr>

한국트라우마스트레스학회는 재난과 트라우마에 대응하는 다학제 전문학회로 이번에 구축한 홈페이지에서 유용한 정보를 제공하고 있습니다.

<http://kstss.kr/>

재난 상황에서는 집단 의식이 위기에 처하고, 무의식의 콤플렉스들이 움직여 많은 사람들의 마음을 뒤흔들어 놓습니다. 이때 중심을 잘 잡고 정확한 외적 정보와 깊은 내면의 지혜를 구하는 태도가 필요합니다.

끝으로 재난정신건강위원회와 재난정신건강정보센터에서 활동하며 제작한 ‘감염병 유행 시 마음건강지침’입니다. 수년 동안 재난 대비 정신건강지침을 정리해왔기 때문에 즉시 국가트라우마센터 등

에서 활용할 수 있었습니다. 여러 종류가 있으며, 그중 일반인을 위한 간략한 지침을 아래에 소개합니다.

상담에 사용할만한 자세한 지침은 첨부 파일로 올려두겠습니다.

감염병 유행 시 일반인을 위한 마음건강지침

사람들은 오랜 세월 동안 눈에 보이지 않는 감염병에 큰 두려움을 느껴 왔습니다. 감염병이 유행할 때는 여러 가지 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다.

- 불안과 공포가 커지고 감염병 발생에 대한 정보를 검색하는 데 집착하게 됩니다.
- 건강에 대한 염려가 커집니다.
- 의심이 많아져서 주위 사람들을 경계하게 됩니다.
- 외부 활동이 줄어들고 무기력해집니다.

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

1. 믿을 만한 정보에 집중하세요.

잘못된 정보는 정신적인 스트레스를 가중하고 올바른 판단을 방해할 수 있습니다. 정확한 정보를 선별해서 받아들이는 것이 필요합니다.

2. 불안과 공포는 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.

힘들 때는 정신건강 전문가에게 상담을 받는 것이 좋습니다.

3. 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.

다른 사람들도 똑같은 감정을 느낀다는 것을 알게 되어 안심하게 됩니다. 많이 힘들어하는 사람을 위해서, 주변에서는 인내심을 갖고 잘 들어주는 것이 좋습니다.

4. 자신의 몸과 마음을 돌보세요.

- 평소의 생활패턴을 회복하세요.

- 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.

아이가 반항하거나 너무 의존하거나 이기적인 태도를 보이는 것은 스트레스 때문입니다. 야단치지 말고 이해해 주세요.

6. 환자, 격리자, 가족의 불안감과 스트레스를 덜어주세요.

자발적이고 성실한 치료와 격리에 대해서 자신을 포함한 주변 사람들이, 경우에 따라서는 공동체 전체가 감사하고 있다는 메시지를 전달하면 긴 기간 동안 큰 힘이 될 것입니다.

7. 의료인과 방역요원을 응원해 주세요.