

# 감염병 심리사회방역지침

Guidelines on Psychosocial Care for Infectious Disease Management

March 2020

한국트라우마스트레스학회

Korean Society for Traumatic Stress Studies

‘감염병 심리사회방역지침(2020)’은 한국트라우마스트레스학회  
코로나바이러스감염증-19 대구경북 특별지원단에 보내주신  
학회 회원들의 성금으로 제작되었습니다.

# 목차

추천사 iv  
서문 v  
저자 목록 vi

## Part I. 대상자별 심리사회방역지침

<b>1. 직접 피해자와 가족, 친인척, 지인</b>	
1) 확진자 및 격리자 .....	02
2) 능동감시자 .....	05
3) 사망자 유가족 .....	08
<b>2. 감염병 재난 업무 종사자</b>	
1) 의료진 .....	13
2) 응급요원 .....	17
3) 현장지원인력 .....	21
4) 정신건강 전문가 .....	25
<b>3. 재난취약계층</b>	
1) 영유아 및 아동 .....	29
2) 청소년 .....	32
3) 노인 .....	36
4) 임산부 및 영유아 가족 .....	41
5) 신체장애인 .....	45
6) 질병을 가진 사람 .....	48
7) 정신건강의학과 환자 .....	51
8) 공동생활시설 거주자 .....	55
9) 이주민 및 외국인 .....	58
<b>4. 지역사회 거주자, 국민</b>	
1) 감염병 발생지역 거주자 .....	61
2) 국민 .....	64

## 5. 관련 직군

1) 정부 방역 당국 .....	67
2) 언론 .....	72
3) 교육관계자 .....	75
4) 군인 .....	82
5) 종교인 .....	85

## Part II. 관심 주제별 심리사회방역지침

1. 심각한 트라우마 반응 및 자살 예방 .....	92
2. 잘못된 정보와 루머 .....	96

## Part III. 감염병 재난 시기별 심리사회방역지침

1. 감염병 재난 초기 .....	100
2. 감염병 재난 중기 .....	104
3. 감염병 재난 후기 .....	108

## 추천사

### 재난과 트라우마로 고통받는 국민들과 한국트라우마스트레스학회가 함께 합니다

감염병 유행은 모든 사람들에게 불안, 공포, 스트레스 반응을 유발합니다. 방역과정에서 발생할 수 있는 개인적, 사회적 활동의 제한, 실업과 경제적 어려움, 잘못된 정보에 의한 낙인과 차별은 개인의 스트레스 반응과 지역 사회의 불신, 갈등을 증가시키고 이는 개인과 지역사회의 회복에 부정적 영향을 미칩니다.

2020년 1월 20일, 국내에서 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)의 첫 확진자가 발생한 이후, 약 한달 후 대구와 경북지역에 확진자가 대규모로 발생하면서 지역사회가 큰 혼란과 어려움을 경험하였습니다. 현재는 다른 지역에서도 감염병의 확산을 우려하고 있으며, WHO에서 코로나바이러스감염증-19의 세계적 대유행을 선포하기에 이르렀습니다.

한국트라우마스트레스학회는 어려움을 경험하고 있는 대구광역시와 경상북도 주민의 심리회복을 지원하기로 결정하고, 이를 위해 '한국트라우마스트레스학회 코로나-19 대구경북 특별지원단'을 구성하여 심리지원 콘텐츠 제작과 정신건강 기초조사를 시작하였습니다.

한국트라우마스트레스학회는 짧은 시간이지만 회원들의 헌신적인 노력으로 급속하게 확산되는 감염병 재난 속에서 어려움을 경험하는 개인과 현장에서 이들을 지원하는 전문가들에게 필요한 28개 주제와 영역에 대한 심리사회방역지침서를 마련하였습니다. '감염병 심리사회방역지침 (Guidelines on psychosocial care for infectious disease management)'은 코로나바이러스감염증-19의 위기상황에서 정신건강의학, 사회복지학, 심리학, 간호학 등의 다학제 전문가들로 이루어진 한국트라우마스트레스학회 회원들의 협업으로 일궈낸 결과입니다.

본 지침서는 지역사회의 각 구성원과 관계 기관의 전문가, 정부, 언론이 감염병을 중심으로 어떤 심리사회적 지원을 고려해야 하는지를 포괄적으로 제시하였습니다. 본 지침서가 현장의 전문가, 중앙 및 지방정부의 정책 입안자, 연구자, 국민에게 이 코로나-19로부터 회복해가는데, 그리고 이후에도 감염병 재난에 더욱 잘 대처하기 위한 중요한 기초자료가 되길 바랍니다.

지침서 개발을 위해 매일 온라인 회의와 개별 작업, 수없이 많은 피드백 과정을 묵묵히 견뎌준 20분의 집필진 선생님들께 다시 한번 감사드립니다. 물심양면으로 지지와 도움을 주신 이사님, 학회 회원들께 진심으로 감사드리며, 저희 학회는 항상 재난과 트라우마로 고통받는 국민들과 함께 할 것을 약속드립니다.

2020년 3월



현진희

한국트라우마스트레스학회 회장  
대구대학교 사회복지학과 교수

# 서문

## 우리 모두가 고통 받는 사람이며 우리 모두가 치유하는 사람입니다

재난은 개인과 사회가 감당하기 힘든 큰 충격을 가져옵니다. 재난을 직접 겪은 생존자, 그들의 가족, 안타깝게 세상을 떠난 분들의 유가족, 현장에서 구조에 참여하며 돕는 분들, 지역에 사는 주민들, 여러 매체를 통해 재난을 생생하게 목격하는 온 국민이 재난의 영향을 받습니다. 재난 앞에서 인간은 모든 능력을 발휘하여 그 충격에 대응합니다. 재난이 가져온 피해를 최소화하고 개인과 사회의 회복을 위해 최선을 다합니다. 그때 반드시 마음에 새겨야 할 것이 있습니다. 재난으로 인한 눈에 보이는 충격 못지않게 눈에 보이지 않는 마음의 트라우마도 중요하다는 사실입니다. 정신건강전문가들이 재난 대응에 열정적으로 참여하는 이유는 바로 재난으로 인한 마음의 고통을 예방하고 치유하기 위해서입니다.

특정 지역에서 일어나 그 영향이 비교적 분명한 화재나 사고 등과 달리 감염병은 대다수 시민에게 직접 영향을 주는 재난입니다. 감염병 유행은 사람들의 생활과 마음을 변화시킵니다. 병원균이 눈에 보이지 않으니 예측하기 어렵고 아직 치료제가 나오지 않았으니 조절하기 어렵다는 점이 사람들에게 큰 스트레스를 줍니다. 병에 걸리지도 않은 사람들이 불안과 우울에 고통을 받습니다. 감염병에 걸리거나 노출된 사람들의 고통은 이루 말할 수 없을 정도입니다. 무엇보다 큰 마음의 고통은 편견과 낙인입니다. 감염병이 치료된 후에는 마음의 상처가 남지 않아야 합니다.

재난이 가져온 혼란에는 검증되고 합의된 치유와 회복의 길이 필요합니다. 정신건강의학과 의사, 사회복지사, 심리학자, 간호사, 상담가, 응급의학과 의사, 연구자, 행정가 등 다양한 분야에서 오랜 시간 동안 트라우마와 스트레스를 연구하고 풍부한 경험을 쌓은 한국트라우마스트레스학회의 수십 명의 다학제 전문가들이 모여서 감염병 심리사회방역지침을 펴냅니다. 지금까지의 재난 정신건강지침은 주로 재난을 당한 사람이 어떻게 대처해야 하는지를 알려주는 것이었습니다. 우리가 펴내는 심리사회방역지침은 사람과 사회가 감염병으로 인한 마음의 고통을 예방하고 치유하는 구체적이고도 전방위적인 실천 방법입니다. 대상자, 관심 주제, 시기에 따라 무려 28개 주제를 정해서 각 주제 속에서 직접 피해자와 가족, 취약 계층, 지인, 지역사회, 재난 업무 종사자, 전문가, 종교, 언론, 국민, 정부가 감염병이 주는 마음의 고통을 해결하기 위해 실천해야 할 구체적인 지침을 제시합니다. 전문가들의 연구와 임상경험, 치열한 토론과 합의, 철저한 문헌 조사를 통해서 고통받는 한 사람을 위해 온 세상이 힘을 합해 돕는 마음을 이 지침에 담았습니다.

감염병의 고통은 한 사람의 책임이 아니며 우리 모두가 도와야 합니다. 우리 모두가 고통 받는 사람이며 우리 모두가 치유하는 사람입니다. 형형색색 다양하면서도 서로를 돕기 위해 하나 되는 마음, 그 마음이라면 감염병은 어떠한 상처도 남기지 못하고 사라질 것입니다.

2020년 3월



정 찬 승

한국트라우마스트레스학회 홍보위원장  
정신건강의학과 전문의  
융학파 분석가

Copyright © 2020 Korean Society for Traumatic Stress Studies. All Rights Reserved.

발행인 현진희 | 편집인 정찬승

Suggested citation:

Korean Society for Traumatic Stress Studies. (2020). *Guidelines on psychosocial care for infectious disease management*. Gyeongsan: KSTSS.

한국트라우마스트레스학회 (2020). 감염병 심리사회방역지침. 경산: KSTSS.

#### 저자 목록(가나다 순)

고진선	우리동네마음건강연구소
김석주	대구대학교 사회복지학과
김은지	마음토닥정신건강의학과
김현수	명지병원 정신건강의학과
김희국	상지대학교 사회복지학과
배정이	인제대학교 간호학과
백명재	국군수도병원 정신건강센터
손선주	청주대학교 사회복지학과
유성은	충북대학교 심리학과
이상민	경희대학교병원 정신건강의학과
이소희	국립중앙의료원 정신건강의학과
이정현	국립정신건강센터 국가트라우마사업부
정운선	경북대학교 어린이병원 소아청소년정신건강의학과
정찬승	마음드림의원 정신건강의학과
정찬영	새미래병원 정신건강의학과
조인희	우리아이맘정신건강의학과의원
주혜선	한국트라우마연구교육원
최경숙	을지대학교병원 정신건강의학과
최현정	충북대학교 심리학과
현진희	대구대학교 사회복지학과

PART I |  
대상자별 심리사회방역지침

감염병 재난에서 확진자 및 자가격리자는 재난에 가장 직접적으로 노출된 1차 피해자입니다. 이분들은 자신의 건강에 대한 걱정뿐만 아니라, 가족과의 격리, 사회적 고립, 경제적 어려움 등 다양한 스트레스 원에 노출될 수밖에 없습니다. 본 지침으로 확진자와 격리자에게 도움이 되는 정보와 우리 모두 그분들을 도울 다양한 지지 방법을 제공하고자 합니다.

## 1. 확진자 및 격리자

1. 치료 및 격리 기간에 힘든 마음이 들 수 있습니다. 이것은 갑자기 힘든 일을 당할 때 누구나 경험하는 정상적인 스트레스 반응입니다.

감염병으로 인해서 다음과 같은 마음의 고통이 있을 수 있습니다. 이것은 잘못된 것이 아니라 누구나 겪는 일이라는 것을 알아두는 것이 도움이 됩니다. 고통이 심하고 일상생활이 힘들 때는 정신건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.

- 우울감, 불안, 짜증
- 감염자라는 낙인과 사회적 비난에 대한 두려움
- 돌봐야 하는 가족(아이, 노인 등)에 대한 걱정
- 사소한 신체 증상이 감염병과 관련이 있을지에 대한 걱정
- 미래에 일어날 수 있는 일에 대한 걱정
- 병과 치료 자체에 대한 두려움
- 자유가 제약된 것에 대한 분노, 불안
- 감염의 원인이 되었을 것으로 추정되는 지난 행동에 대한 자기 비난
- 외로움, 지루함, 고립감, 대인관계 단절, 사랑하는 사람과 분리되는 고통
- 가족 및 주변 사람들의 감염에 대한 걱정 및 무력감

2. 격리 기간 동안 스트레스를 줄이는 데 도움이 되는 활동을 해보세요.

- 신체 활동(요가, 스트레칭 등)
- 생각 전환 활동(카드놀이, 게임 등)
- 안정화 활동(복식호흡, 명상, 마음챙김 등)
- 책이나 잡지 읽기
- TV, 인터넷 등에서 무서운 장면 등에 노출을 줄이기
- 믿을 만한 정보를 검색하고, 루머 노출 줄이기
- 정보를 찾는 시간 줄이기(하루에 1~2회)
- 건강하고 지지적인 사회관계망 활동 유지
- 유머나 희망과 관련된 글이나 활동



3. 격리 기간 동안 스트레스를 악화시키는 활동은 줄여보세요
  - 최악의 시나리오를 여러 번 반복해서 생각하면 압도당하고 지치게 됩니다. 최악의 상상을 멈추고 스트레스를 줄이는 활동 중 마음에 드는 것으로 전환해보세요.
  - 격리되어 있다고 해서 온종일 잠을 자면 수면 사이클이 엉망이 되어, 부정적 감정이 증가하고 신체 면역력은 약해질 수 있습니다.
  - 꼭 필요한 정보는 확인해야 하지만, 뉴스와 정보를 너무 오랜 시간 검색하면 피로도가 증가하고 정보의 옳고 그름을 판단할 때 방해가 됩니다.
  - 감정을 억압하고 주변과 단절하는 것은 좋지 않습니다. 힘든 감정을 표현하는 것은 어려운 일이지요. 그러나 때로는 다른 사람과 이야기를 하여 표현하는 것이 도움이 되기도 한답니다.
4. 가까운 사람에게 이야기하기 어렵다면, 정신건강전문가의 도움을 받아 마음을 털어놓고 조금 더 가벼워지세요. 특히, 자살사고나 충동이 든다면 주저 없이 도움을 청하세요.

## II. 가족과 지인

1. 확진자와 격리자와 가능한 연락을 유지하고 응원해주세요.
2. 확진자와 격리자의 스트레스를 이해하고, 함께 대화하며 경청해주세요.
3. 확진자와 격리자가 심리적 어려움이 있는지 관심을 기울이고, 필요할 때 연락할 심리지원과 관련된 자원을 알아두세요.

## III. 정부

1. 확진자 및 격리자가 감염병 재난의 1차 피해자임을 정확히 인지하고, 적절한 국가적 도움을 제공해야 합니다.
2. 감염 전파를 막기 위해 격리 지침 등을 준수한 확진자 및 격리자에게 진심 어린 응원과 감사를 보내고 강력하게 지지해야 합니다.
3. 정신건강전문가로 구성된 다학제 팀을 구성하여, 확진자 및 격리자의 정신건강 문제를 돌보아야 합니다.
4. 명확한 의사소통 채널을 통해 감염병 관련 정보를 규칙적이고 신속하게 제공하여야 합니다. 특히, 새로 알려진 병의 특성과 치료법, 격리의 이유 등을 정확하게 제공합니다.
5. 치료 및 격리 기간이 끝난 사람들이 사회로 복귀하는데 필요한 경제적 지원 및 사회적 낙인 감소와 같은 실질적 도움을 제공하여야 합니다.
6. 격리 기간 또는 격리 이후에도 심리적 어려움이 발생할 수 있음을 알려주고, 도움을 받을 방법에 대한 정보를 미리 제공하여야 합니다.

#### IV. 언론

1. 자극적인 제목과 흥미 위주의 기사를 자제하여, 확진자 및 격리자가 겪는 피해와 이를 접하는 국민의 과도한 불안감을 최소화하려 노력해야 합니다.
2. 확진자 동선 공개 등이 공공보건을 위한 개인의 희생임을 인지하고, 기사의 목적이 이에 벗어나지 않아야 합니다.
3. 보도로 인해 확진자와 격리자가 편견이나 낙인을 당하지 않도록 주의해야 합니다.

#### V. 국민

1. 감염병에 대해 두려워하는 것은 당연합니다. 두려움을 이길 수 있는 유일한 방법은 포용과 이해입니다.
  - 두려움이 타인에 대한 경계로 이어지는 것도 매우 자연스러운 현상이지만, 비난과 분노로 상처를 주지 말아야 합니다. 비난, 분노와 같은 부정적 감정은 전염력이 높아, 결국 자신과 타인 모두에게 상처를 남깁니다. 다행인 점은, 긍정적인 감정 또한 전파력이 높습니다. 긍정적 감정을 많이 표현할수록 신체 면역력도 높아집니다.
2. 확진자를 포함한 개인에 대한 비난을 멈추어 주세요.
3. 확진자 및 격리자, 그리고 그 가족과 지인들이 겪는 고통을 헤아려주세요.
4. 치료와 격리는 감염 전파를 막기 위한 노력이므로, 확진자와 격리자를 강하게 지지하고 격려해주세요.
5. SNS를 통해 확진자와 격리자에게 긍정적 메시지를 많이 전달해주세요.
6. 치료와 격리를 끝내고 돌아온 이웃, 친구, 동료를 따뜻하게 맞이해주세요.

#### 참고문헌

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet Psychiatry*. Advance online publication. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak-Version1.1*. Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

능동감시자는 감염병을 확진 받지는 않았지만, 확진 판정을 받은 분과 접촉 등으로 감염이 우려되는 상황에 놓여있습니다. 따라서, 감염 우려에 대한 불안이 높고, 가족과의 접촉도 조심스러워 염려, 양가 감정, 불안, 소외감, 우울감 등 다양한 심리적 어려움을 경험할 수 있습니다. 다음은 능동감시자를 위한 심리사회방역지침입니다.

## 1. 능동감시자

1. 능동 감시 기간에 다음과 같은 어려움이 있을 수 있는데, 이는 정상 반응입니다.

- 감염되었을지도 모른다는 불안
- 미래에 일어날 수 있는 일에 대한 걱정
- 본인과 접촉한 확진자에 대한 원망과 분노
- 일어날 수 있는 최악의 상황에 대한 상상으로 공포, 두려움
- 감염 원인이 되었을 것으로 추정되는 지난 행동에 대한 후회
- 주변 사람과 가족의 감염에 대한 걱정
- 작은 신체 증상이 감염병과 관련이 있을지에 대한 걱정
- 가족이나 동료와의 거리를 두는 것에 대한 양가감정

2. 몸과 마음의 건강을 유지하세요

- 적절한 식사와 숙면, 규칙적 운동, 카페인 섭취량 조절, 음주 조절 등 신체 건강관리에 관심을 기울여야 합니다.
- 규칙적인 식사는 신체 항상성 유지하고 스트레스를 예방하고 적응력을 높이는 데 필수적입니다. 또한 숙면은 신체 피로뿐만 아니라 정신적 스트레스 해소에 필수적입니다.

3. 안정화 활동을 시도해보세요

- 능동 감시 기간에 앞으로 일어날 일에 대해 최악의 시나리오가 떠오를 수 있습니다. 그러나 부정적인 생각은 문제 해결보다는 몸과 마음을 압도하고 지치게 합니다. 최악의 시나리오가 떠오를 때 이를 멈추고 복식 호흡, 명상, 긍정적인 심상화, 마음 챙김 등을 시도해보세요.

4. 정보를 찾는 시간 줄이고 믿을 만한 정보를 선택하세요

- 혼란한 시기에는 각종 루머가 난무할 수 있습니다. 따라서, 공식적인 발표나 건강상 꼭 필요한 정보를 중심으로 확인하세요. 너무 오랜 시간을 정보검색에 쏟다 보면, 피로도가 증가하고 정보의 옳고 그름을 판단하기도 어렵습니다.

5. 지지적인 사회 활동을 유지하세요

- 힘든 감정을 표현하는 것은 어려운 일입니다. 그러나 때로는 타인에게 감정을 표현하는 것이 도움이 됩니다. 꼭 만나지 않더라도 전화, 이메일 등으로 사회 활동을 지속하면서 지지를 받도록 해보세요.

6. 정신건강 전문가의 도움도 힘이 됩니다

- 가까운 사람에게 이야기하기 어렵다면, 보건소, 정신건강복지센터 등을 통해 심리지원 정보를 확인하고, 정신건강 전문가의 도움을 마음을 털어놓고 도움을 받아보세요.

## II. 가족

1. 능동감시자가 가족과 거리를 두는 것을 이해하고, 응원해주세요.
2. 능동감시자의 불안과 스트레스를 이해하고, 함께 대화하며 경청해주세요.
3. 능동감시자는 혼자 지내는 동안 소외감과 외로움을 느낄 수 있습니다. 연락을 유지하고 늘 응원하고 있음을 확인시켜주고 어려움이 있는지 관심을 기울여 주세요.
4. 필요할 때 연락할 심리지원 서비스를 알아두세요.

## III. 국민

1. 능동감시자가 집단 감염을 막기 위해 방역 당국의 지침을 따르는 것에 대하여 고마움을 표현하고 응원해주세요.
2. 능동감시자와 가족이 겪는 어려움을 이해하고 도움을 요청할 때 적극적으로 도와주세요.
3. SNS 등을 통해 이들에게 긍정적 메시지를 많이 전달해주세요.
4. 능동감시를 마치고 일상으로 돌아온 분은 안전합니다. 이웃, 친구, 동료로서 따뜻하게 맞아주세요.

## IV. 정부

1. 감염 전파를 막기 위한 활동 지침을 준수한 능동감시자에게 진심어린 감사와 지지를 보냅니다.
2. 정신건강 전문가로 구성된 다학제팀을 구성하고, 능동감시자의 정신건강 문제를 예방하고 관리해야 합니다.
3. 명확한 의사소통 채널을 통해, 감염병과 관련된 정보를 규칙적이고 신속하게 제공하여야 합니다. 특히, 새로 알려진 감염병의 특성과 치료법, 격리 이유 등을 정확하게 제공합니다.
4. 능동감시 기간 중 또는 이후에도 심리적 어려움이 발생할 수 있음을 알려주고, 도움을 받을 방법에 대한 정보를 미리 제공하여야 합니다.

## 참고문헌

- 국가트라우마센터 (2019). 재난 정신건강 실무자를 위한 표준 매뉴얼. Retrieved from <https://www.ncmh.go.kr:2453/kor/index.jsp>
- 배정이 (2016). 외상후 성장을 위한 재난심리지원. 서울: 정담미디어.
- World Health Organization. (2020). *Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf>

감염병 재난은 언제나 처음 겪는 재난입니다. 신종 감염병에 대한 부족한 정보와 불확실성은 병의 위험성과는 별개로 공포를 야기하고 사회적 혼란으로 이어질 수 있습니다. 따라서 감염병 재난 상황에서는 병의 예방과 치료뿐만 아니라 감염병으로 인한 마음의 고통을 예방하고 치유하는 심리사회방역이 필요합니다. 본 지침은 감염병으로 사랑하는 가족을 잃은 분들을 돕기 위한 심리사회방역을 제안합니다.

## 1. 유가족

1. 사랑하는 사람을 잃는 경험은 매우 고통스럽습니다.
  - 감염병으로 사랑하는 사람을 잃는 경우, 상실감뿐만 아니라 치료과정에서 일어난 일들에 대한 원망, 억울함 등의 고통이 더해질 수 있습니다.
  - 그 사실을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것이 중요합니다.
2. 당신의 잘못이 아닙니다.
  - 갑작스러운 죽음과 상실은 고인의 잘못도, 내 가족의 잘못도, 나의 잘못도 아니라는 것을 받아들이는 것이 중요합니다.
3. 고인을 잘 보내 드리기를 위해서 가족에게 필요한 필수사항을 장례식을 준비하는 담당자에게 미리 알려주십시오.
  - 코로나 19 사망자의 경우, 의료기관에서 입관한 후 화장시설에서 화장을 먼저 하고 이후에 장례를 치르는 것으로 되어 있습니다.<sup>1)</sup>
  - 환자 상태가 불안정해지면 가족이 원할 경우 개인 보호구를 착용하고 병실에서 환자 면회가 가능하며, 격리병실 외부 CCTV로 보는 것도 가능합니다.
  - 영상 통화 시스템을 통해 가족들이 마지막 작별 인사를 나누거나, 원하는 종교지도자의 마지막 축복을 받도록 할 수 있습니다.
  - 가족이 쓴 편지를 관에 넣거나 같이 찍은 사진이나 중요한 물건을 고인의 품에 넣을 수도 있습니다.
  - 이러한 일들은 고인에 대한 애정을 표현하고 함께 연결되어 있다고 느끼게 해줍니다.
  - 혹시 위의 예 중에 가능한 일이 없는 상황이 생기더라도 담당자가 충실히 노력하고 있다는 점을 기억해 주십시오.
4. 당신의 감정을 될 수 있는 한 많이 표현하고 알리십시오.
  - 극심한 상실감, 희망 없음, 분노, 억울함, 그리움, 두려움을 가족, 친척, 친구들과 함께 나누십시오.
  - 나만 그러한 일을 겪었다는 고립감으로 자신의 감정과 애도 반응을 숨기거나 억누르려 할 수도 있습니다.
  - 당신을 사랑하는 친척과 친구들이 있습니다. 이들에게 당신의 마음을 공유하십시오. 그들이 당신에게 위로의 말을 전할 것입니다. 글을 써서 SNS에 올려도 될 것입니다. 많은 사람이 고인의 명복을 빌고 마음을 모아서 위로해 줄 것입니다.



- 직접 조문을 받지 못하는 상황이라면 인터넷으로 조문이나 조의금을 받는 것도 방법입니다. 서로 연결되어 있다는 느낌은 고인을 보내는 당신에게 큰 위로가 될 것입니다.
- 만약 혼자 있고 싶다면 주변의 도움에 고마움을 표현한 후, 당장은 혼자 있고 싶지만, 나중에 때가 되면 도움을 받겠다는 말을 전하십시오.

5. 생전 행복했던 고인의 모습, 즐거웠던 추억을 떠올리십시오.

- 고인이 가지고 있던 장점과 신념들을 떠올려 보십시오. 그리고 그 중에서 내가 물려받거나 받고 싶은 장점과 신념들을 생각해 보십시오.
- 슬픔을 다른 사람들과 나누기 어렵다면 다음의 방법들이 도움이 됩니다.  
앨범을 보거나 핸드폰 영상을 만들어 보세요,  
고인에게 편지를 써보세요.  
고인의 이름으로 당신의 마음을 담아 삼행시를 지어보세요.  
사진들로 콜라주를 만들어 보거나, 고인의 물품을 상자에 넣어 당신만의 '추억상자' 만들어 보세요,  
풍선에 고인에게 하고 싶은 말을 적어서 가족들과 함께 날려 보세요.  
다가오는 고인의 생일이나 일 년 후 기일에 무엇을 함께 할지 미리 계획하고 실행해보세요.

6. 애도 반응은 마음과 몸에 영향을 미칩니다.

- 잠을 잘 자지 못하고 입맛도 떨어집니다. 스스로 고립시키고 이전에 좋아했던 일들을 하지 않으려고 합니다. 우울해지기도 하며 집중이 잘 안 되기도 합니다. 이런 일이 오래 지속되면 신체 리듬이 바뀌어서 면역력이 떨어질 수 있습니다. 고령일수록 이러한 변화가 더 자주 일어나게 됩니다.
- 고인이 바라는 것은 사랑하는 가족들이 건강하게 사는 것일 겁니다. 규칙적으로 식사하고 좋아하는 음식을 먹고 좋아하던 일을 하십시오.

7. 애도 시기에 나 자신을 돕는 좀 더 구체적인 방법은 아래와 같습니다.

- 극도의 스트레스를 받을 만한 사건이 발생했음을 그대로 받아들여 보세요.
- 충분한 휴식, 일상적인 운동과 균형 잡힌 식사를 통해 당신 자신을 소중히 여기세요.
- 숙면을 취할 수 있도록 술과 커피를 줄이고, 당신이 건강을 위해 담배를 끊어보세요.
- 긴장을 풀 수 있는 시간을 가지세요.
- 평범한 일상생활을 다시 시작하세요.
- 당신의 감정을 억누르려 하지 마세요.
- 이사나 이직 같은 큰 결정은 잠시 뒤로 미뤄두는 것이 좋습니다.
- 주변의 친한 사람들과 함께 시간을 보내 보세요.
- 당신을 이해해줄 수 있는 사람들과 이야기해 보세요.
- 사고와 수습에 대한 정보는 정규 뉴스 시간 등에 얻는 것 정도로 충분합니다.

## II. 사망자의 치료와 마지막을 함께 하는 의료진들

1. 감염병 환자의 가족과 친구들은 질병 기간에 환자와 신체적인 접촉, 물리적인 접촉을 하지 못하였으므로, 가능하다면 개인 보호구 착용 또는 외부 CCTV 등으로 고인의 마지막 모습을 가족들에게 보여주는 것이 좋습니다.
2. 치료팀은 이러한 절차에 대해 현장에서 할 수 있는 것이 무엇인지 미리 함께 생각해 보는 것이 필요합니다.
3. 이러한 절차에서 가족에게 중요한 것이 무엇인지 반드시 직접 물어보아야 합니다.
  - 가족마다 신념, 종교, 전통이 다를 수 있으므로 가장 중요한 우선순위가 무엇인지 직접 질문하는 것이 좋습니다.
  - 중요하게 생각하는 종교적인 관습이 있으면, 가능한 범위에서 최대한 도와주는 것이 좋습니다. (예; 화상 통화를 통해 가족들이 믿는 종교지도자가 축복을 내리는 것)
  - 격리되어 함께 하지 못하는 가족들이 고인에 대한 감정을 적절히 표현할 수 있도록 도와주십시오. (예; 가족들에게 편지나 사진을 받아 전달하거나 환자 곁에 두거나 시신과 같이 밀봉할 때 넣을 수 있도록 해주는 것 등)
4. 어떤 절차를 통해 시신을 처리하게 되는지 미리 정보를 주고 이야기를 나누는 것이 좋습니다.
  - 코로나 19에 감염되어 사망한 고인은 시신을 밀봉하여 화장한 후 장례식을 합니다. 이러한 절차는 고인의 존엄성을 훼손하는 것이 아니라, 오히려 우리 사회를 보호할 수 있는 고귀한 행동이라는 점을 미리 설명하는 것이 도움이 됩니다. 특별한 보살핌과 존엄성을 갖춘 대우를 통해 보내드린다는 다짐을 통해 유가족을 안심시키는 것이 큰 도움이 됩니다.

## III. 사망자의 친구, 친척, 이웃

1. 감염병 사망자와 유족들을 편견이나 낙인 없이 대하되, 그들이 매우 충격적인 사건을 경험했다는 사실을 명확히 인지하십시오.
  - 감염병의 특성상 거리를 두거나 혐오하는 태도가 나타날 수 있습니다. 그러나 감염병은 누구나 걸릴 수 있으며, 배타와 혐오는 유가족에게 더 큰 상처가 됩니다.
2. 유가족들이 사고, 특히 자신들과 관련된 뉴스 반복해서 보거나 관련된 악성 댓글을 접하는 일을 최소화할 수 있게 도와주십시오.
3. 유가족들이 충분한 휴식, 이완, 규칙적 운동과 식사, 건강에 해로운 물질(담배, 과도한 커피, 술 등) 줄이기를 통해 자신을 돌볼 수 있도록 격려해 주십시오.
4. 즐거운 활동을 최소한 하루에 한 번씩 할 수 있도록 함께 계획을 세워 보세요. 사고를 겪기 전, 어떤 일을 좋아했는지 알 수 있으면 더 좋습니다.



5. 때로는 무엇이 나아졌는지 명확히 알기 힘들 수도 있지만, 회복을 위한 그들의 노력과 성과를 곁에서 말로서 응원해 주십시오.
6. 대화를 통해 그들을 안심시키고 분명히 나아진다는 확신을 주는 것이 중요합니다.
7. 고인과 관련된 이야기를 하는 것 자체로 유가족은 화를 낼 수도 있으며, 이는 갑작스러운 상실을 받아들이는 자연스러운 과정입니다. 당신이 반드시 그들의 고통을 해결해 주어야 한다고 생각하지 않아도 괜찮습니다.
8. 진심으로 들어주는 것이 가장 효과적인 지지와 위로가 되기도 합니다.
9. 피해야 할 말도 있습니다.
  - 막연한 위로의 말을 피하세요.  
(예: “난 네가 어떤 느낌일지 알아”, “괜찮을 거야” 등 막연한 위로)
  - 비관적인 말을 굳이 할 필요는 없습니다.  
(예: “이런 일을 견디어 내는 것은 정말 쉽지 않을 거야”, “희망이 안 보여” 등)
10. 아픔을 겪고 있는 이들의 이야기에 적절히 반응하여 긍정과 인정을 통해 계속 이야기하게 도와주세요.

#### IV. 언론

1. 언론은 사망자의 개인정보를 보호하고 유가족을 보호해야 합니다. 공포를 조장하거나 사망자와 유가족에 대해서 편견과 낙인을 가지게 하는 보도를 하지 말아야 합니다.
2. 유가족의 슬픔, 고통이나 비통함 만에만 초점을 맞추는 것이 아니라, 고인에 대해서 어떤 긍정적인 기억을 가지고 있는지를 함께 다루어 주고 또한 지역사회에서 유가족을 잘 지지할 수 있는 실천 방법을 함께 제시해야 합니다. 유가족이 애도를 잘 표현하고 위로받을 수 있는 사회 분위기를 만들도록 노력해야 합니다.
3. 유가족과 지역사회가 개인적 불행 속에서도 의미 있는 사회적 역할과 희망을 찾을 수 있도록 도와주어야 합니다. 예를 들어, 사망자와 유가족이 감염병 극복을 위한 공공 데이터와 시스템 구축 등에 기여한 부분 등을 함께 다루어야 합니다.

#### V. 정부

1. 담당 공무원이 유가족과 고인을 적극적으로 지지하고 도울 수 있도록 해야 합니다. 지역사회의 문화를 고려하여, 원칙 안에서도 유연성을 발휘할 수 있도록 융통성을 발휘할 수 있는 권한을 부여해야 합니다.
2. 시신처리 방안에 대해서 미리 정보를 제공하고, 위독한 환자의 가족들이 절차를 납득하고 상의할 시간을 가지도록 합니다.

3. 유가족들이 사회적인 편견을 받지 않도록 개인정보와 신변을 보호해 주도록 노력해야 합니다.  
전염병 사망자의 사망진단서 발급을 신속하게 처리하도록 도와주어야 합니다.

## 참고문헌

- 대한신경정신의학회 (2014). 상실과 애도를 위한 정신건강안내서. Retrieved from [http://www.cbmind.or.kr/inc/download.php?dataPath=board4&filename=%BB%F3%BD%C7%B0%FA\\_%BE%D6%B5%B5%BF%A1\\_%B4%EB%C7%D1\\_%C1%A4%BD%C5%B0%C7%B0%AD%BE%C8%B3%BB%BC%AD.pdf](http://www.cbmind.or.kr/inc/download.php?dataPath=board4&filename=%BB%F3%BD%C7%B0%FA_%BE%D6%B5%B5%BF%A1_%B4%EB%C7%D1_%C1%A4%BD%C5%B0%C7%B0%AD%BE%C8%B3%BB%BC%AD.pdf)
- 보건복지부, 질병관리본부, 중앙방역대책본부 (2020). 코로나바이러스감염증-19 대응지침(지자체용). Retrieved from [http://ncov.mohw.go.kr/upload/ncov/file/202003/1583112616462\\_20200302103016.pdf](http://ncov.mohw.go.kr/upload/ncov/file/202003/1583112616462_20200302103016.pdf)
- 학생정신건강지원센터 (2015). 학교위기개입 안내서. Retrieved from <http://smhrc.kr/smhrcdata/contents>
- Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2010). Bereavement and traumatic grief. In M. K., Dulcan (Ed.), *Dulcan's Textbook of Child and Adolescent Psychiatry* (pp.509-516). Washington, DC.: American Psychiatric Press, Inc.
- Hong Kong Red Cross. (2020). *Psychological coping during disease outbreak-people who are being quarantined*. Retrieved from <https://www.redcross.org.hk/en/>
- Boulter, K. C., & Vasa, A. M. (2019). Care of the deceased. In J. C. Theodore, G. K. Mark, J. K. Christopher, V. L. James (Eds.), *Nebraska Isolation and Quarantine Manual* (pp.213-225). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Vitlic, A., Khanfer, R., Lord, J. M., Carroll, D., & Phillips, A. C. (2014). Bereavement reduces neutrophil oxidative burst only in older adults: Role of the HPA axis and immunosenescence. *Immunity & Ageing*, 11(13). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4154898/>

- 
- 1) 중앙사고수습본부(044-202-3731~4)에서 장사지원 총괄하며 장사지원센터(1577-4129)에서 화장시설 예약지원, 장례절차 및 장사시설 이용 안내, 중앙사고수습본부 요청 시 현장지원을 하게 됩니다. 시·도/시·군·구 지자체에서 유족에게 법에 따른 장사방법(화장)을 설명하고 화장시설 이동 시 운구요원 및 운구차량을 도원하고 유가족과 시신 처리자에게 개인보호구(KF94 또는 N95 이상의 마스크, 일회용 방수성 긴팔 가운, 일회용 장갑, 눈 보호구, 안면보호구, 장화 등)를 제공하고 시설·장비(의료기관, 운구차량, 화장시설, 장례식장 등) 방역소독 등을 담당합니다. 사단 법인 한국장례협회에서 장례식장을 수급하고 운구 차량 등의 원활한 장례 지원을 지원하며 화장시설은 사망자 화장예약 시 상시 가동하여야 하며 장사지원센터는 24시간 운영됩니다.

감염병 유행 시 의료진은 근무 강도 및 시간의 증가, 감염 위험의 증가, 보호구 착용의 불편감 등의 이유로 극심한 감정적 스트레스를 경험하게 됩니다. 근무 종료 후에는 소진, 외상 경험, 불안, 우울증상을 경험할 수 있습니다. 적절한 도움을 받고 이를 이겨내야 하지만 감염병 유행 상황에서 의료진은 자신의 심리적 어려움에 대해서 인정하지 않고 도움을 받지 않으려는 태도가 나타날 수 있습니다. 다음은 감염병 일선에서 진료에 참여하는 의료진의 심리적인 후유증을 최소화하기 위한 심리사회방역지침입니다.

## 1. 의료진

1. 감염병 현장에 있는 의료진들은 누구나 정신적 스트레스와 소진을 경험할 수 있습니다.
  - 공포, 짜증, 슬픔, 불안, 분노 등 다양한 형태의 감정들
  - 가족을 감염시킬 수 있다는 불안, 걱정, 죄책감
  - 치료진과 가족에 대한 사회적 낙인이나 고립, 외로움
  - 비협조적인 환자나 시스템에 대한 분노, 무력감
  - 현장 경험에 대한 트라우마 반응 (각성, 악몽, 현장장면이 반복적으로 떠오름 등)
  - 감염 걱정으로 인한 회피 행동 (공공장소나 모임을 회피)
  - 피로, 지침, 집중력 및 판단력 저하
  - 환자에 대한 과도한 책임감 및 죽음에 대한 무력감
2. 대리 외상에 대해 인지하고 대비해야 합니다.
  - 대리 외상: 재난에 노출된 피해자를 치료하는 의료진이 간접 경험을 통해 외상 후 스트레스 반응을 경험하는 현상
  - 감염병 환자와 가족들이 처한 어려운 상황들을 보고 들으며, 마치 자신이 경험하고 있는 것 같은 감정 반응을 일으켜 이에 압도될 수 있습니다.
3. 심리적 어려움이 건강하지 않은 대처로 이어지는 것을 주의해야 합니다.
  - 흡연, 음주, 위험한 대응
  - 감정을 억압하고 스스로 고립
4. 심리적 어려움을 경험하는 경우 조기에 도움을 요청하고 근무기관에 보고 합니다.
  - 의료진의 심리적, 신체적 상태에 대한 주기적인 모니터링이 필요하며, 과도한 스트레스나 정신건강 문제 징후가 있는 경우 조기에 도움을 요청하고 근무기관에 보고해야 합니다.
5. 병원에서 제시하는 감염병에 대한 정보들을 챙기도록 합니다.
  - 병원에서 제시하는 권고수칙을 읽고 이를 실천하도록 합니다. 감염관리팀이 있는 경우에는 전화 번호를 숙지하며 제시하는 정보를 꼭 읽고 근무부서에서도 공유하도록 합니다. 감염병의 예방과 환자 안전뿐 아니라 자신의 스트레스 관리와 정서적 안정에도 도움이 될 수 있습니다.

6. 개인 보호장비 스트레스에 대처해야 합니다.

- 개인 보호장비는 불편감이 크고 다른 사람과 대화하거나 의사소통 하는데 방해가 될 수 있습니다. 또한 보호 장비로 인하여 답답함, 불안, 공포 등의 느낌을 받을 수도 있습니다. 이럴 때에는 휴식과 도움을 청해야 합니다.

## II. 의료기관

1. 의료진의 정서적 안정을 위하여 기본적인 생활을 보장해 주어야 합니다.

- 의료진은 자신이 감염될 수 있다는 생각보다 가족들이 자신을 걱정하지 않기를 바라며, 바이러스를 집으로 옮기는 것을 두려워합니다. 병원은 의료진이 가족과 떨어져서 휴식할 수 있는 공간을 마련해 주어야 합니다.
- 감염병 질환에 대한 체계적인 지지를 받을 경우 심리적인 후유증을 최소화할 수 있습니다. 이를 위하여 의료진에게 음식, 일용품, 적절한 개인 보호장비를 제공해야 합니다.

2. 의료진의 일상을 영상 등을 통하여 가족과 공유하도록 합니다.

- 의료진과 가족의 걱정을 줄여주는 다양한 방법을 시행하는 것은 의료진들이 의료기관에서 충분히 보호받고 지지를 받고 있다고 여기게 됩니다. 이는 치료 현장 업무의 동기 부여가 높아지도록 합니다.

3. 의료진 대상의 감염병 교육을 지속적으로 시행합니다.

- 의료진은 고립된 근무환경에서 일하면서 감염자들의 지속적 유입을 경험하기 때문에 감염 사태를 실제 상황보다 더 확대해서 지각할 수 있습니다. 감염성에 대한 정보와 인지가 부족할수록 감염병 진료 업무수행에 주저함을 느낄 수 있습니다. 따라서 감염병에 대한 교육을 받는 것이 도움이 됩니다.

4. 의료진의 개인 보호장비를 충분히 확보합니다.

- 의료진은 감염병 전파를 막는 수단인 보호 장비 부족에 대해서도 걱정합니다. 병원은 크기와 타입별로 충분한 비품이 확보되는지 확인하는 것이 필요합니다.
- 의료진을 포함한 모든 직원에게 개인 보호장비 사용법을 훈련시키고, 개인 보호장비와 관련된 어려움을 이야기하도록 격려하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

5. 의료진을 위한 정신건강 지원팀을 운영해야 합니다.

- 의료진의 절반 정도가 자신이 돌보던 환자가 사망했을 때 가장 힘들다고 합니다. 치료과정 중 상실감을 경험하거나 환자를 구하지 못했다는 실패감을 느낄 수 있습니다. 의료기관에서는 의료진의 심리적 충격을 대비하고 대응하기 위하여 정신건강 지원팀을 운영하고 관련 전문가를 배치해야 합니다. 상담을 제공하고 의료진이 자신의 감정을 안전하게 표현할 수 있는 기회와 장소를 제공하는 것이 유용합니다.

6. 팀워크, 사기 진작 활동 등 의료진 업무 스트레스 감소를 위한 노력을 해야 합니다.
  - 팀워크의 증진, 사기 진작을 위한 활동들도 업무 스트레스를 줄일 수 있습니다.
  - 감염병에 대한 스트레스가 너무 커서 혼자 감당하기 어렵다면, 이를 주위 동료들에게 털어놓는 것이 좋습니다. 2인 1조 방식으로 서로를 모니터링 하고 도울 수 있는 절차를 활용하는 것도 권장됩니다.
  - 휴식을 취하고 적절한 개인 보호장비를 입고 가족과 의사소통 계획을 세우는 등 건강한 행동의 본보기를 의료기관 관리자가 보여주는 것이 의료진 업무 스트레스 감소에 필요합니다.

### III. 언론

1. 의료진과 가족을 향한 낙인을 막기 위한 노력을 해야 합니다.
  - 의료진은 감염병 대응의 역할을 맡고 있기 때문에 자신이나 자녀, 다른 가족 구성원들이 낙인을 받거나 차별을 경험하는 대상이 될 수 있습니다. 가족 구성원은 의료진에 대해서 자랑스러움을 느끼는 동시에, 가족에게 질병이 올 수 있다는 두려움을 함께 경험할 수 있습니다. 언론에서는 의료진과 가족이 감염원으로 인식되는 낙인을 해결하기 위한 준비를 해야 합니다.

### IV. 지역사회/지자체/정부

1. 감염병 일선에 있는 의료진이 업무에 집중할 수 있도록 지원해야 합니다.
  - 극도의 스트레스 속에서 근무하는 감염병 현장의 의료진은 정부의 집중적인 지원과 체계적이고 실질적 도움이 없을 때 상당한 의욕저하와 부정적 정서를 느끼기 쉽습니다. 따라서 정부와 지자체는 감염병 관련 업무를 수행하는 의료진에게 개인 보호장비, 생활 물품 등을 충분히 제공해야 합니다. 의료진의 과도한 업무로 인한 과로와 소진을 막기 위하여 국가와 지방정부는 가용 가능한 의료자원의 조정을 시행해야 합니다.
2. 감염병의 정신건강 문제를 대응하기 위한 심리지원단을 지자체 단위에서 운영해야 합니다.
  - 정부와 지자체는 감염병 준비단계에서 심리지원단을 마련하는 것이 좋습니다. 회복탄력성 대처전략을 사용할 수 있도록 미리 준비시키는 것도 도움이 됩니다.
  - 감염병 단계에서는 통합심리지원단을 운영하여 의료진을 포함한 국민들의 심리적 어려움에 대응하여야 합니다.
  - 감염병 종료 이후에는 의료진이 감염병으로 사망한 고인을 기념하고 추억할 수 있는 의식을 행하고 추도할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요합니다. 이런 행사들은 회복 단계를 시작하게 되는 중요한 기회가 될 수 있습니다.

## 참고문헌

- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... & Wang, J. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. Advance online publication. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30078-X.
- Kolb L. C., & Brodie H. K. (1997). *Modern clinical psychiatry*. Philadelphia, PA: Saunders.
- Boulter, K. C., & Vasa, A. M. (2019). Care of the Deceased. In J. C. Theodore, G. K. Mark, J. K. Christopher, V. L. James (Eds.), *Nebraska Isolation and Quarantine Manual* (pp.213-225). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.



코로나 19 재난 현장에서 확진자를 이송하고 구급 활동에 참여하는 소방관과 경찰관은 일반 국민보다 더 많은 심리적 어려움을 경험하지만, 상황을 수습해야 하는 입장이기 때문에 도움과 이해를 얻는 것이 어렵습니다. 또한 활동 중 일반 국민들이 응급요원에게 화를 내거나 과실 책임을 묻기도 합니다. 특히 국가비상상황에서 소방관과 경찰관의 활동에 대한 사회적 이목이 집중되고, 근무시간 연장과 사명감 때문에 휴식을 미루어 신체적 피로도가 가중되어 소진이 우려됩니다. 몸에 작은 상처도 덧나지 않게 치료가 필요하듯, 마음의 상처도 잘 아물 수 있게 치유하는 것이 필요합니다. 코로나 19와 싸우고 있는 당신의 마음을 국민들이 응원합니다.

## 1. 응급요원

1. 응급요원은 현장 활동으로 인해 다음과 같은 심리 변화가 있을 수 있음을 이해하세요. 정도가 심한 경우 정신건강 전문가와 함께 어려움을 극복하는 것도 바람직합니다.

- 육체적 피로와 탈진

- : 도움을 바라고 있는 국민들을 두고 휴식을 취할 수 없기 때문에 극심한 피로와 탈진 상태에서도 작업을 지속합니다. 그러나 극단적인 피로 상황에서는 집중력과 판단력이 저하되어, 사고 위험이 높아지고 작업 효율성도 저하되므로 각자의 역할 분담을 명확히 하고, 조직적으로 대응해야 합니다.

- 무력감, 죄책감

- : 사명감으로 전력을 다하지만 현실적으로 이상적인 구호 활동이 이루어지지 못하는 경우도 있습니다. 이런 경우 사명감과 현실적 한계 사이에서 갈등이 유발되어 무언가를 더 했어야만 했다는 죄책감과 무력감에 사로잡힐 수 있습니다.

- 피해 국민의 분노와 감정이 실린 욕설

- : 심각한 피해를 입은 재난경험자들은 분노나 죄책감 등의 감정을 경험하게 되는데, 현장에 가까이 있는 소방관이나 경찰관에게 화를 내는 경우도 많아 감정노동이 심각합니다.

- 현장의 부정적인 상황

- : 현장에서 벌어지는 처참한 광경 등을 목격하고 가장 먼저 수습하게 되는데, 적절하게 관리하지 못하는 경우에는 외상 후 스트레스로 이행될 수 있습니다.

- 감염 공포감

- : 코로나 19 바이러스는 전파력이 높아 감염자를 이송하거나 대응할 경우, 본인도 감염될지 모른다는 공포감과 긴장감이 엄습하기도 합니다. 이러한 상황에서의 근무 활동은 극도의 긴장감을 유발할 수 있습니다.

- 조직에 대한 분노와 불신

- : 조직의 업무명령 수행과정에서 동료가 감염된 경우, 명령을 내린 상사나 조직에 대하여 분노나 불신을 느낄 수 있습니다.

- 가족과의 접촉으로 감염 우려  
: 자신으로 인하여 가족이 감염된 경우 가족에 대한 죄책감과 갈등을 갖게 됩니다. 또한 타 지역에서 지원활동에 참여한 경우에는 불규칙한 생활, 스트레스 대처의 곤란, 남겨진 가족에 대한 걱정 등으로 부담이 증가합니다.
2. 자신의 안전을 우선 고려하세요.
    - 감염 위험에 노출되어 있으므로 직무 수행 시 자신의 안전 확보를 우선적으로 고려하세요. 이를 위해 활동 중 접촉하게 될 상대방에 대한 정확한 정보를 미리 확인하고, 보호장비 착용과 감염 예방수칙을 철저히 준수해야 합니다.
  3. 신체 건강을 유지하세요
    - 규칙적인 식사는 신체 항상성 유지로 스트레스를 예방하고 적응력을 높이는데 필수적입니다. 또한 숙면은 신체적 피로 회복은 물론 정신적인 스트레스 해소에 필수적이므로 식사와 숙면, 적절한 운동, 카페인 섭취량 조절, 음주 조절 등 신체 건강관리에 관심을 기울여야 합니다.
  4. 스트레스와 소진의 신호를 관찰하세요.
    - 현장 활동이 장기화 될 경우, 근무시간 연장과 과중한 업무로 심신이 피폐해져 탈진 증후군 (burn-out syndrome)이 발생할 수도 있습니다. 본인의 스트레스와 소진 신호를 살펴보고, 필요시 보고하여 휴식을 취해야 합니다.
  5. 안정화 활동을 시도해보세요
    - 감염병 재난에 대한 최악의 시나리오가 떠오르기도 하는데, 부정적인 생각은 해결에 도움이 되기 보다 우리를 압도하여 지치게 합니다. 최악의 시나리오가 떠오를 때 이를 멈추고, 복식 호흡, 명상, 긍정적인 심상화, 마음챙김 등을 시도해보세요.
  6. 정보를 찾는 시간 줄이고 믿을 만한 정보를 선택하세요
    - 혼란한 시기에는 각종 루머가 난무할 수 있습니다. 따라서, 공식적인 발표나 건강상 꼭 필요한 정보를 중심으로 확인하세요. 너무 오랜 시간을 정보검색에 쏟다 보면, 피로도가 증가하고 정보의 옳고 그름을 판단하기도 어렵습니다.
  7. 지지적인 사회 활동을 유지하세요
    - 힘든 감정을 표현하는 것은 어려운 일입니다. 그러나 때로는 타인에게 감정을 표현하는 것이 도움이 됩니다. 꼭 만나지 않더라도 전화, 이메일 등으로 사회 활동을 지속하면서 지지를 받도록 해보세요.



8. 정신건강 전문가의 도움을 받아보세요

- 현재 소방청은 지역별로 소방관 찾아가는 상담실을 운영하고 있고, 경찰청도 상담센터를 통하여 심리지원활동을 하고 있습니다. 혼자 극복하려고 노력하기보다는 정신건강 전문가의 도움을 받아 마음을 털어놓고 전문적인 도움을 받아보세요.

## II. 정부

1. 기관차원에서 지원체계를 운영합니다.

- 재난 발생 초기에는 모든 인력들을 집중 배치할 수 밖에 없지만, 장기화될 경우 과중한 업무 부하를 막고 휴식을 취할 수 있도록 교대 근무로 일정을 계획합니다. 쉴 수 없는 상황이라도 직장과 심터에서 프라이버시를 지켜주는 별도의 휴식 공간을 마련합니다.

2. 정신건강관리 접근성을 높입니다

- 재난 상황의 최일선에 노출되어있는 소방관과 경찰관에게는 발생 가능한 정신적인 문제에 대한 사전 예방 교육과 훈련을 통하여 회복탄력성과 재난관리 역량을 높여주는 것이 필요합니다. 누구나 편안하게 상담할 수 있도록 상시 상담소를 열어두는 것이 필요하며, 정신과적 문제가 발견되더라도 비밀을 유지하고 인사고과에 불이익을 주지 않도록 보호해야 합니다.

3. 조별근무로 사회적 지지를 제공합니다

- 대원들은 두 사람씩 짝을 지어 일을 하면 훨씬 지지가 됩니다. 혼자 근무하기보다 함께 할 때 더욱 안정적으로 집중할 수 있고 옆에서 도움을 요청하는 소리에도 잘 반응할 수 있습니다. 또한 이전에 훈련 받았던 내용에 대해 기억하고 적용하는 데도 도움이 되고, 동료와 함께 주고받는 농담은 경험과 감정을 공유하고 결속력을 다지는 데도 도움이 될 뿐 아니라 스트레스 회복에도 중요한 동력이 됩니다.

4. 공로를 칭찬해주는 긍정적인 피드백을 줍니다

- 마스크를 통한 과도한 노출은 지양해야 하지만 재난 상황에서 소방관과 경찰관의 중요성에 대하여 사회적 매체를 통하여 가치를 인정해주고 공로를 치하해 주는 것은 힘과 용기가 됩니다.

5. 지지적인 조직문화를 조성합니다

- 어려움을 호소하는 대원들의 이야기를 변명으로 일축하지 말고, 귀 기울여주고 심각한 대원은 전문적인 치료를 받을 수 있도록 권유합니다.

6. 규칙적이고 정확한 관련 정보를 제공합니다

- 현장활동으로 심리적 어려움이 발생할 수 있음을 알려주고, 도움을 받을 수 있는 방법에 대한 정보를 제공하여야 합니다. 아울러 명확한 의사소통 채널을 통해, 감염병에 관련된 정보를 규칙적이고 정확하게 제공하여야 합니다.

## 참고문헌

- 국가트라우마센터 (2019). 재난 정신건강 실무자를 위한 표준 매뉴얼. Retrieved from <https://www.ncmh.go.kr:2453/kor/index.jsp>
- 배정미 (2016). 외상후 성장을 위한 재난심리지원. 서울: 정담미디어.
- World Health Organization. (2020). *Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf>

취약대상자에 대한 현장지원인력은 다양한 영역에서 활동을 멈추지 않고 성실하게 취약대상자들을 지원하고 있습니다. 이들은 취약대상자들이 안정적으로 생활을 유지할 수 있도록 도움을 주고 지역사회와의 연결망 역할을 수행하기도 합니다. 하지만 예견치 못한 재난이 발생하면, 그 동안 수행하던 역할에 불안과 공포를 느끼고 어려움을 겪게 됩니다. 따라서 현장지원인력을 위한 심리사회방역지침을 안내함으로써 실천현장에 어려움을 함께 극복하고자 합니다.

## 1. 현장지원인력

1. 자신이 평소와 동일한 일을 수행하지 못할 수 있다는 것을 이해해야 합니다.
  - 평상시와 다르게 재난이 발생하면, 평소에 수행하던 일도 어렵게 느껴질 수 있습니다.
  - 평소와 다르게 일을 수행하는데 어려움이 생긴다면, 주변인에게 반드시 표현하는 것이 중요합니다
  - 동료들이 평소에 하던 업무를 적절하게 수행하지 못 한다고 해서 비난하거나 질타하는 것은 도움이 되지 않습니다.
2. 다른 사람을 도우면서도 자신의 마음과 몸의 반응을 체크하세요.
  - 다른 사람을 돕는 일을 감당하다가 자신의 마음과 몸의 상태에 민감하게 반응하지 못한 경우가 많이 있습니다. 자신의 마음과 몸의 반응을 체크하세요.
  - 현장지원인력이 업무를 보는 과정에서도 어깨가 경직되거나 심장이 두근거리는지, 두려움이나 죄책감, 수치심 등의 감정이 드는지 수시로 점검하고 관심을 가져줘야 합니다.
  - 급박하게 다른 사람들을 살펴보는 현장일수록 내 마음의 변화를 민감하게 체크하고 정리해두는 습관이 필요합니다. 익숙하지 않으시다면, 작은 메모나 기록을 통해 마음의 변화를 기록해 놓는 것도 도움이 될 수 있습니다
  - 현장지원인력도 신체적 정신적으로 스트레스 받고 힘든 상황들이 발생할 수 있습니다. 주변 동료나 지인들과 협력하여 어려움을 극복할 수 있도록 소통하세요.
3. 자신을 비난하지 마세요.
  - 현장지원인력이 다양한 지원활동을 하다가 돌봄 당사자가 감염병에 노출될 수도 있습니다.
  - 내가 돌보던 당사자가 감염병에 노출되었다고 경로도 확인하지 않은 채 무조건 “내 잘못이다, “내 부주의다”라고 스스로 비난하지 않는 것이 중요합니다
  - 다른 사람이 바쁘고 힘든 상황에 내가 휴식을 가지거나 쉴 때 자책하지 마세요. 휴식시간을 통해 나와 다른 사람이 새롭게 충전하고 또 다른 도움을 줄 수 있습니다.
4. 감염병에 대한 두려움 때문에 지원 대상자에 대해 편견을 갖지 않도록 주의하세요.
  - 감염병에 대한 두려움 때문에 현장지원인력들이 돌보는 지원 대상자들에게 편견을 갖거나 과도하게 회피하는 것은 지원인력과 대상자 모두의 스트레스를 높입니다.

## II. 현장지원인력의 가족과 지인

1. 현장지원인력을 응원해주세요.
  - 감염병의 최전선에서 봉사하고 희생하는 현장지원인력을 응원해주세요.
  - 현장지원인력이 감염되었을지도 모른다는 오해를 버리세요.
2. 과도한 불안이나 오해, 가짜 뉴스 등을 현장지원인력에게 전달해서 현장상황을 확인해달라고 요청하지 마세요.
  - 현장지원인력은 일선 현장에서 신체적 돌봄과 마음 돌봄을 함께 지원하고 있습니다.
  - 과도한 불안이나 오해, 가짜 뉴스 등을 현장지원인력에게 확인해달라고 묻는 것은 현장지원인력이 본연의 업무를 수행하기 힘들게 합니다.
3. 감염병 현장의 정보전달에 신중해야 합니다.
  - 현장지원인력의 가족 또는 지인이 확인되지 않는 정보를 가지고 주변에 전파하는 것은 잘못된 루머를 생산하고 불안감을 높일 수 있습니다.
  - 자녀는 부모의 불안과 공포감에 큰 영향을 받을 수 있습니다. 자녀들이 감당하기 힘든 심각한 주제에 대해 이야기를 할 때에는 별도의 공간에서 대화하기를 권장 드립니다.
4. 현장지원인력과 가족은 감염병 재난이 종결된 후에도 마음의 고통을 겪을 수 있습니다.
  - 심리사회방역은 감염병 유행 상황만 종결되었다고 멈추는 것이 아닙니다.
  - 현장지원인력과 그 가족이 받게 된 충격의 범위를 세심하게 살펴보고 일상생활에 미치는 영향을 확인하는 것이 필요합니다.
  - 재난 종결 후 1주거나 다른 현장지원인력이 사망일 등의 이벤트 주기가 다가올 때 현장지원인력에 대한 일상생활의 어려움과 고통스러운 감정 변화를 점검하는 것이 좋습니다.

## III. 언론

1. 현장지원인력에 대한 잘못된 편견을 조장하지 않도록 신중하게 보도해야 합니다.
  - 현장의 다양성을 인정하고 그들을 지원하는 현장지원인력에 대한 특수성도 고려하여 보도해주세요
  - 과도한 불안이나 오해, 가짜 뉴스 등은 현장지원인력과 가족, 지인들을 불안하게 만들 수 있습니다.
2. 현장의 문제에만 초점을 두고 보도하지 말고 희망을 나누거나 긍정적인 사례들을 함께 보도해주세요.
  - 현장의 불편함과 문제에 초점을 두는 뉴스는 현장지원인력을 불안하게 할 수 있습니다.
  - 적절하게 대처했던 재난 사례나 감염병 극복 사례 등 희망적 내용의 보도를 통해 어려움을 함께 해결해 나갈 수 있도록 해야 합니다.

## IV. 정부

1. 감염병 현장지원인력의 기본적 안전과 휴식을 보장해주세요.
  - 현장지원인력이 신체적, 심리적으로 소진되지 않도록 기본적 안전과 휴식의 보장이 필요합니다.
  - 기본적인 의식주 보급을 원활하게 하고, 안전을 위한 보급품을 안정적이고 지속적으로 제공하는 것이 필요합니다.
  - 현장지원인력이 쉴 수 있는 별도의 공간을 마련해야 합니다. 별도 공간을 마련하지 않은 상황에서 휴식을 취하라는 것은 일과 쉼을 분리할 수 없어서 도움이 되지 않습니다.
2. 타 지역과 외부지원인력을 위한 소통 담당자와 부서를 지정해주세요.
  - 타 지역과 외부지원인력이 도움을 주고자 해도 정확한 소통창구를 알 수 없어 곤란할 수 있습니다. 소통 담당자와 부서를 지정하여 주세요.
  - 현장지원인력의 다양한 상황 변화에 대한 의견이나 목소리를 전달할 수 있는 창구를 마련해주세요
3. 현장지원인력에게 정확하고 투명하게 정보를 전달하고 소통해주세요.
  - 현장지원인력은 돌봄대상자들을 통해서 다양한 소식들을 전해 듣습니다. 하지만 현장지원인력 본인이 현장의 소식을 정확하게 알지 못하면, 왜곡되고 잘못된 소식에 불안감이 커질 수 있습니다.
4. 현장지원인력의 행정 업무를 최대한 간소화해주시고 의사소통 창구를 간결하게 정리해주세요.
  - 현장지원인력은 현장을 지원하는데도 어려움이 많이 있습니다. 하지만 다양한 부처에서 다양한 실적을 다른 양식으로 반복적으로 요청하고 개인적으로 알기 위해 연락하는 행동들은 현장지원인력의 마음을 무너트리는 일입니다. 현장지원인력이 우선적으로 현장을 지원할 수 있도록 행정은 최대한 간소화해주시고, 의사소통 창구는 일원화해주세요.
5. 현장지원인력과 함께 그 가족의 어려움까지 지지하고 지원해주세요.
  - 현장지원인력의 가족 중 돌봄이 필요한 이들에 대한 돌봄 체계를 세심하게 챙겨주세요
  - 가족에 대한 걱정으로 현장지원을 수행하는 인력은 집중해서 현장지원을 하기 어렵습니다. 현장지원인력이 가족 걱정 없이 현장을 지원할 수 있도록 배려해주세요
6. 현장지원인력이 현장지원 중 감염병에 노출되었을 경우 확실하게 지원하고 치료해야 합니다.
  - 현장지원인력이 현장지원 중 감염병에 노출된 경우에 업무를 중단하고 필요한 조치와 지원을 제공해야 합니다. 감염병에 노출된 현장지원인력도 보호받아야 할 당사자입니다.
7. 감염병 재난 종결 후 많은 이들의 공로를 인정해주세요
  - 다양한 현장에서 지원을 한 사람들의 공로를 인정해주세요. 직접적 투입인력뿐만 아니라 현장지원인력과 그 가족 그리고 미담사례의 당사자를 포괄하여 희망을 만드는데 일조한 이들의 공로를 인정하고 알려주는 노력이 필요합니다.

## 참고문헌

- 국가트라우마센터 (2019). 재난 정신건강 실무자를 위한 표준 매뉴얼. Retrieved from <https://www.ncmh.go.kr:2453/kor/index.jsp>
- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpa.or.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpa.or.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- 보건복지부 (2020). 신종 코로나바이러스감염증 유행대비 사회복지시설대응지침. Retrieved from [http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1580781660592\\_20200204110100.hwp&rs=/upload/viewer/result/202003/](http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1580781660592_20200204110100.hwp&rs=/upload/viewer/result/202003/)
- 한국기자협회 (2020). 코로나 19 보도 준칙. Retrieved from [http://www.journalist.or.kr/mybbs/bbs.html?mode=view&bbs\\_code=bbs\\_20&bbs\\_no=28911](http://www.journalist.or.kr/mybbs/bbs.html?mode=view&bbs_code=bbs_20&bbs_no=28911)
- Gamhewage, G. (2014). *An introduction to risk communication*. Retrieved from <https://www.who.int/risk-communication/introduction-to-risk-communication.pdf>
- World Health Organization. (2020). *Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf>



정신건강 전문가(정신건강의학과 의사, 정신건강간호사, 정신건강사회복지사, 심리학자)는 재난 발생에 따른 심리적 고통을 경험하는 사람들에 대한 심리사회적 지원을 제공하는 업무수행으로 인해 트라우마 스트레스와 소진 반응을 경험할 수 있습니다. 특히, 감염병이 확산되는 지역에서 근무하는 정신건강 전문가는 자신뿐 아니라, 자신과 가까운 사람들도 감염의 위협을 느낄 수 있기 때문에 높은 수준의 스트레스를 경험할 수 있습니다. 또한, 정신건강 전문가의 환자나 내담자(이하 대상자)는 재난 시 심리적 증상이나 고통이 심각해질 수 있는 취약성이 있기 때문에, 정신건강 전문가들은 재난 시 직무 수행에서 느끼는 업무 스트레스 강도가 높아질 수 있습니다. 이에 따른 정신건강 전문가의 트라우마 스트레스와 소진의 영향이 관리되지 않고 지속적으로 영향을 미치게 될 때, 업무수행 기능이 저하될 수 있고 개인 삶의 안녕감도 낮아질 수 있습니다. 따라서 재난심리지원 활동에 참여하거나 감염병이 확산되는 지역에서 직무 수행을 하는 정신건강 전문가들은 이러한 영향 인식하고 스스로를 돌보는 방법을 적용할 수 있어야 합니다. 이와 동시에 정신건강 전문가가 속한 기관 및 지역사회, 정부차원에서도 정신건강 전문가들을 위한 심리사회적 지원을 제공해야 합니다. 다음은 감염병 재난 시 심리사회방역의 주체로 참여한 정신건강 전문가들을 위한 심리사회방역 지침입니다.

## 1. 정신건강 전문가

### 1. 자신의 신체 안전 확보를 우선 고려합니다.

- 감염병 확산 지역에서 직무수행 시, 감염의 위험으로부터 자신의 신체 안전 확보를 우선순위로 고려합니다. 이를 위해 감염병의 위험이나 예방에 대한 정확한 정보(예: 사람, 장소, 물건, 활동 등)를 주기적으로 확인합니다.
- 신뢰할 수 있는 공공기관과 소속 학회에서 제공하는 '감염병 재난 시 정신건강 전문가의 행동지침'을 확인합니다.
- 업무시 격리 중이거나 감염의 위험이 높은 대상자와 직접적인 접촉을 하는 대신에, 서비스 제공의 연기, 화상상담, 전화 상담과 같은 대안이 되는 서비스 제공에 대해 안내합니다. 이때, 비밀보장이 지켜질 수 있는 환경을 확보하고, 심리적 위기 시 안전 확보를 위한 대응전략을 검토하는 것이 필요합니다(감염병 재난 시 현장윤리 지침 숙지).

### 2. 격리나 치료가 필요할 때, 도움을 요청하세요.

- 정신건강 전문가가 감염 또는 감염의 가능성이 높은 상태에서 격리가 필요할 때는 근무하는 기관 관계자에게 알리고 대상자들에게 공지합니다. 만일 심리적 위기관리(예: 자살 위험)가 필요한 대상자가 있는 경우, 대상자의 위기 시 효과적으로 도움을 줄 수 있는 위기전화나 정신건강서비스에 대한 정보를 안내합니다.

### 3. 스트레스와 소진의 신호를 숙지하고 관찰하세요.

- 감염병 재난 시 심리사회방역 활동에 참여하는 정신건강 전문가는 트라우마 스트레스와 소진의 신호를 숙지하고 자신과 동료의 상태를 관찰합니다. 트라우마 스트레스와 소진, 그리고 성취감을 다각적으로 점검할 수 있는 선별 도구를 이용합니다.

- 트라우마 생존자를 돕는 전문가들에게 간접 트라우마 스트레스 반응은 흔히 관찰되는 반응임을 인식합니다.
  - 감염병 재난으로 높은 정서적 고통을 호소하는 사람들의 세부 정보에 지속적으로 노출될 때, 침습, 회피, 그리고 과각성과 같은 트라우마 스트레스 반응들을 경험할 수 있습니다.
4. 소진상황에서는 즉시 도움을 받고, 스스로를 돌보세요.
- 소진으로 인해 업무수행 능력과 일상에서의 안녕감이 저하될 때, 직무 환경에서 자신의 역할과 한계를 명확하게 의사소통하고 업무를 조율합니다.
  - 직무 환경에서 명확한 역할 및 업무 한계가 명시되지 않고 직무 스트레스가 지속되어 누적될 때에는 정서적 탈진(직무에 대해 정서적, 인지적으로 거리 두며 저조한 수행을 보임), 비인격화(대상자를 돕는 활동에 냉소적이며 공감감이 어려움), 성취감의 저하(직무와 관련된 저조한 생산성과 낮은 효능감을 느낌)를 경험할 수 있습니다.
5. 자신의 신체적, 정신적 위험이 감지되면 팀 지도자에게 보고하고 지원을 요청합니다.
- 외상 후 스트레스 증상(PTSD)들로 인해 업무수행의 저하와 일상에서의 안녕감 저하로 이어지면 정신건강서비스(약물치료, 인지행동치료와 같은 근거기반 치료)를 이용합니다.
  - 높은 소진을 경험할 때에는 주요 우울 삽화의 동반여부를 확인하고, 높은 우울감을 보일 때에는 심리적 위기(자살 위기점검)를 검토하며 즉각적으로 정신건강서비스를 이용합니다.
6. 트라우마 스트레스나 소진의 영향을 관리할 수 있는 교육, 워크숍, 상담 프로그램에 참여합니다.
7. 유용한 자기 돌봄 기술들을 활용하세요.
- 1) 정서적 취약성을 높이는 요인들을 관리하고 조절합니다(예: 충분한 수면, 규칙적인 식사, 신체 질병 관리, 적절한 휴식취하기, 카페인 섭취량 조절, 음주 조절, 적절한 신체활동 유지).
  - 2) 적극적으로 사회적 관계자원을 활용합니다.
    - 가까운 사람들과 마음을 터놓고 지지와 도움을 요청합니다.
    - 슈퍼바이저나 상사로부터 사례와 관련된 자문과 지지를 구합니다.
    - 힘든 사례에 대해서 동료들과 이야기하고 지지를 받습니다.
    - 자신만이 이 일을 할 수 있다는 과도한 책임감을 주의합니다.
    - 팀 구성원들과의 지지모임에 참여합니다.
  - 3) 건강한 심리적 경계를 세웁니다.
    - 대상자와 직장 동료 사이에서 나의 한계를 분명하게 합니다.
    - 근무 기관이나 대상자로부터 무리한 요구가 있을 때 이를 거절합니다.
    - 대상자와 경계에 대해 명확하게 대화를 나누고 합의합니다.
  - 4) 의미를 찾습니다.
    - 변화에 대한 믿음과 희망을 지닙니다.



- 대상자의 경험을 다양한 관점에서 바라보고 재해석합니다.
- 대상자의 경험과 나의 삶을 분리해서 보려고 노력합니다.
- 내가 이 직업을 선택한 이유를 떠올리고 의미를 찾습니다.
- 직무 수행 시 성취감과 보람을 느꼈던 긍정적인 경험들에도 주의를 기울입니다.

## II. 기관

1. 평상시에 기관차원에서는 다음과 같은 재난 심리사회지원 대응체계를 준비합니다.
  - 재난에 대비하여 재난 시 직원 근무 체제, 특히 휴식을 취할 필요성에 대해 조직 전체가 파악할 수 있도록 매뉴얼을 작성하고 연수를 실시합니다.
  - 업무상 경험할 수 있는 트라우마 스트레스 및 소진의 영향과 이를 관리할 수 있는 방법에 대한 정보나 교육을 제공합니다.
  - 역량 강화를 위한 연수, 상담, 관리를 제공합니다.
  - 동료 간 지지를 향상시킬 수 있는 프로그램을 정기적으로 제공합니다.
  - 직무만족도를 주기적으로 평가하고, 직무 환경을 적절히 개선하도록 노력합니다.
  - 팀 케어 및 소진 예방을 위한 프로그램 운영 예산을 제공합니다.
2. 재난 대응 시 기관차원에서는 다음과 같은 지원체계를 운영합니다.
  - 과중한 업무 부하를 막고 휴식을 취할 수 있도록 교대 근무로 일정을 계획합니다.
  - 재난 대응 시, 충분히 쉬 수 없는 상황이라도 직장과 심터에서 프라이버시를 확보할 수 있는 별도의 휴식 장소를 마련한다.
  - 주요 직책을 맡고 있는 사람들이 정신건강 전문가의 자기 돌봄의 중요성을 언급합니다.
  - 정신건강 전문가가 심각한 사례에 노출되어 충격완화가 필요할 때는 업무시간 내 휴식을 제안합니다.
  - 재난 대응으로 인한 스트레스, 정신건강 상태를 파악하기 위해 스크리닝을 실시합니다.
  - 재난심리사회지원 팀 지도자(또는 관리자)의 경우 현장 대응인력들의 상태를 모니터링 합니다.
  - 대상자의 경험으로 인해 정신건강 전문가가 심각한 영향을 받았을 때, 실무자를 위한 지원(예, 자문, 슈퍼비전, 정신건강서비스 지원)을 제공합니다.
  - 감염확산 지역에서 심리지원을 마치고 복귀한 직원들을 격려하고 지지합니다.
3. 재난 개입 이후에는 다음과 같은 지원을 제공합니다.
  - 팀 케어 및 소진 예방을 위한 프로그램을 운영합니다.
  - 팀 구성원을 위한 복지프로그램(예: 상해보험, 휴가제도 등)은 조직 내에서 인사규정에 따라 운영합니다.

### III. 지역사회/지자체/정부

1. 감염병 재난 시 심리사회방역에 참여한 정신건강 전문가들도 재난생존자와 동일하며 치료 역시 다르지 않음을 인지하고 필요한 심리사회적 지원을 제공합니다.
2. 정신건강서비스 외에도 재정적 지원, 법적인 조언과 같은 다른 서비스들을 제공할 수 있도록 합니다.
3. 심리사회방역에 참여하는 정신건강 전문가들을 대상으로 지지망 구축이 가능하도록 자기관리, 동료 지지, 정보획득이 온라인 상에서 지역사회 프로그램을 운영합니다.
4. 전문가가 참여하는 자조 모임이 활성화되도록 지원합니다.
5. 지방자치단체와 함께 기존의 지역사회 서비스를 기반으로 하는 장기적인 재정 및 서비스 지원 계획을 수립할 때 재난심리사회지원에 참여하는 정신건강 전문가도 대상으로 포함시킵니다.

### 참고문헌

- 국가트라우마센터 (2019). 재난 정신건강 실무자를 위한 표준 매뉴얼. Retrieved from <https://www.ncmh.go.kr:2453/kor/index.jsp>
- 주혜선, 조윤화, 안현의 (2016). 정신건강 전문가용 간접 트라우마 관리 도구(STCI)의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 579-613.
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak-version1.1*. Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>
- World Health Organization. (2020). *Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf>
- World Health Organization. (2014). *Psychological first aid for Ebola virus disease outbreak*. Retrieved from [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131682/9789241548847\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131682/9789241548847_eng.pdf)

신종 감염병 유행에서 아이들은 불안에 동요되거나 방역 방침을 이해하지 못하여 혼란스러워 할 수 있습니다. 아이를 감염에서 보호하는 동시에, 아이 마음을 이해하고 눈높이에 맞춘 대응을 통해 아이가 안정감을 느낄 수 있도록 도와줍니다. 또한, 격리와 같은 특수 상황에 대비하는 아동 보호 대책이 요구됩니다.

### 1. 양육자

1. 양육자의 기분이 아이 정서 상태에 영향을 미칠 수 있습니다.
  - 감염병 유행에 대해 어른이 지나친 불안 반응을 보이면 아이는 양육자의 언어 혹은 비언어 반응을 통해 불안을 느낄 수 있습니다.
  - 아이가 불안할 때 다음과 같은 정서행동 반응을 보일 수 있습니다. 예를 들어, 야뇨증, 손가락 빨기, 낯선 이에 대한 공포, 공격성, 어른에게 매달리기, 짜증, 과잉행동, 감염병에 대한 반복적인 이야기, 먹고 자는 습관의 변화, 설명하기 어려운 통증 등이 있습니다.
2. 아이의 행동 및 정서 변화를 잘 살펴보고 아이가 관심과 사랑을 받고 있음을 느끼게 해주세요.
  - 아이가 보이는 변화는 대부분 감염병 유행 동안 나타날 수 있는 일시적 반응입니다. 만약 일상생활에 지장을 주거나 2~3주 이상 지속될 경우 전문가의 도움을 받으십시오.
  - 아이가 믿고 의지하는 양육자에게 애정을 받는다고 느낀다면 안정감을 얻는데 큰 도움이 됩니다.
  - 아이에게 잘 설명해 주세요. 어른들이 감염병 유행을 극복하기 위해 노력한다고 이야기해주세요. 아이를 지켜주겠다고 말해주세요.
3. 아이와 감염병 예방을 위한 활동을 함께 해주세요.
  - 아이와 함께 감염병 예방을 위한 손 씻기, 마스크 쓰기 등의 정확한 방법을 함께 알아보고 연습해 봅니다. 아이가 스스로 지킬 수 있도록 도와줍니다.
  - 아이와 함께 문손잡이를 닦거나 마스크를 준비하는 등 가족에게 도움이 되는 활동을 같이 합니다. 도움을 주는 경험을 통해 아이들은 할 수 있다는 자신감을 얻습니다.
  - 아이가 규칙적인 생활을 할 수 있도록 함께 시간표를 세워 봅니다. 양육자가 규칙적으로 생활하고 위생을 철저히 관리하는 본모기를 보여주세요.
4. 아이가 감염병에 관련된 뉴스를 과도하게 접하지 않도록 해주세요.
  - 양육자가 감염병에 대해 지나치게 이야기하거나 이를 아이가 과도하게 접하는 것은 도움이 되지 않습니다.
  - 아이가 걱정을 많이 한다면 이유를 물어서 헤아려주세요. 만약 아이가 잘못된 정보를 믿고 있다면 눈높이에 맞추어 설명해 주세요.

5. 양육자의 소진을 예방하고 스스로를 돌보세요.
  - 교대할 사람이 있다면 정기적으로 충분한 휴식을 갖고 즐거운 활동을 하세요.
  - 어린아이라면 가급적 주 양육자와 분리되지 않도록 해주세요. 불가피한 이유로 분리된다면 규칙적으로 영상 통화 등 만남을 통해 아이가 덜 불안하도록 합니다. 필요시 육아 근로시간 단축, 가족 돌봄 제도 등을 활용할 수 있습니다.
6. 만약 아이 혹은 가족 구성원이 자가격리 되었다면 특별한 관심이 필요합니다.
  - 아이는 자가격리 상황을 자기 잘못이라고 잘못 인식하는 경우가 있습니다. 격리 조치에 대해 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주고, 고립감을 느끼거나 자책하지 않도록 도와주세요. 떨어진 가족과 정기적으로 연락할 수 있는 대안적인 만남 방식을 마련하여 안심시켜 주세요.

## II. 어린이집 교사 등 돌봄 제공자

1. 감염병 유행 상황에서 등원·등교가 시작될 때 기관 직원을 포함하여 모두가 안전하다고 느낄 수 있는 충분한 동의 절차와 준비가 이루어져야 합니다.
  - 양육자와 마찬가지로 아이를 돌보는 교사의 심리상태는 아이의 정서에 영향을 줄 수 있습니다.
2. 아이에게 감염병 예방을 위한 생활 수칙을 가르치고 함께 시행합니다.
  - 감염병 예방을 위해 아이의 건강 상태(발열, 기침 등)와 정서행동 상태(불안, 짜증, 공격성 등)를 잘 살피고 양육자와 소통하세요.
  - 기관에서 감염병 예방을 위해 어떤 노력을 하는지 아이와 가족에게 설명을 제공합니다.

## III. 전문가

1. 양육자 혹은 보호자가 감염병 유행에 대한 아이의 반응을 이해하고 도울 수 있도록 충분한 정보를 제공해 주세요.
  - 아이가 보이는 감염병에 대한 반응이 정상 범위라면 아이와 양육자를 우선 안심시켜 주세요. 전문가의 안정적인 반응은 아이와 양육자의 불안을 가라앉히는데 중요합니다.
  - 양육자가 안정될 때 아이들이 안정된다는 사실을 알려주어 양육자 스스로 건강을 돌보도록 안내해주세요.
2. 한부모 혹은 조손 가정 등 지지체계가 미약한 경우 양육에 더 관심을 가져주세요.
  - 필요하다면 양육자가 아이를 잘 돌볼 수 있도록 돕거나, 사회복지시설에 연결하여서 지지체계를 강화시켜 주세요.

3. 감염병 유행시 취약계층 아이들은 특히 사회 정책에서 소외되기 쉽습니다.

- 전문가로서 의견을 개진하여 신종 감염병 유행으로부터 취약한 아이들이 보호받을 수 있도록 도와주세요.

#### IV. 정부

1. 아이들이 감염병으로부터 안전할 수 있도록 학교, 유치원, 아동센터 등의 기관에 우선적으로 충분한 위생물품을 제공해야 합니다.
2. 감염병 유행 시 보육 공백으로 인해 아이들이 방치되지 않도록 대응책을 세워야 합니다.
3. 감염병 확산 급성기 지원을 넘어, 이후 단계에서 영유아 및 아동을 포함하는 회복지원, 예방활동, 대응책 마련을 위한 계획 및 체계를 정비하고 영유아 아동 가족이 다양한 방법으로 동참할 수 있도록 합니다.

#### 참고문헌

- 대한소아청소년정신의학회 (2020). 가족마음방역. Retrieved from [http://www.kacap.or.kr/include/popup/data1\\_1.pdf](http://www.kacap.or.kr/include/popup/data1_1.pdf)
- 대한소아청소년정신의학회 (2020). 신종 코로나바이러스 감염증 관련 소아청소년 정신건강지침. Retrieved from <http://www.medicalworldnews.co.kr/news/view.php?idx=1510934215>
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak-version1.1*. Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>
- National Association of School Psychologist, National Association of School Nurses. (2020). *Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A parent resource*. Retrieved from [https://www.nasponline.org/Documents/Resources%20and%20Publications/Resources/Crisis/COVID-19\\_parent\\_handout\\_NASP\\_NASN\\_2-20\\_FINAL.pdf](https://www.nasponline.org/Documents/Resources%20and%20Publications/Resources/Crisis/COVID-19_parent_handout_NASP_NASN_2-20_FINAL.pdf)
- The National Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Retrieved from [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)
- U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014). *Talking with children: Tips for caregivers, parents, and teachers during infectious disease outbreaks*. Retrieved from [https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006\\_508\\_0.pdf](https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf)



감염병 유행이라는 불확실성이 높은 상황에서 청소년을 돌보는 양육자 역시 청소년을 적절히 보호하고 지도할 방법을 몰라 불안하고 걱정될 수 있습니다. 감염병과 이로 인한 스트레스 반응에 대해 정확한 정보를 알고 대비한다면 혼란과 불안을 줄일 수 있습니다. 다음은 감염병 유행 시 청소년 스스로 자신을 돌보는 방법과 청소년을 양육하는 사람에게 필요한 정보입니다.

## 1. 청소년

1. 감염병 예방을 위한 정확한 정보를 알고 건강하게 대처해요.
  - 현재 유행하는 감염병과 전파 방식에 관한 기본 정보와 예방수칙을 이해합니다. 예방활동(예, 손 씻기, 소독, 기침 예절, 사회적 거리두기)을 실행하여 스스로를 감염병으로부터 지킵니다.
2. 일상생활을 규칙적으로 유지하세요.
  - 감염병이 유행하면 외출이 제한되거나 학교나 학원과 같은 일상 스케줄이 중단 혹은 변경되어 일상 리듬이 무너지기 쉽습니다. 만약 낮밤이 바뀌고 생활 패턴이 불규칙해 지면 스트레스가 높아지고 면역력에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 갑작스럽게 활동이 제한되면 무기력할 수 있습니다.
  - 수면, 식사, 운동과 같은 기본 일상 스케줄을 잘 유지합니다.
  - 때로 과도한 게임이나 소셜 미디어 활동은 놀이가 아닌 스트레스 반응일 수 있으므로 유의합니다.
  - 가족과 함께 하거나 자신이 좋아하는 활동을 적극적으로 해보세요. 오랜만에 가족들이 모여서 함께 할 수 있는 일을 하거나 자신이 좋아하는 활동을 선택해서 꾸준히 실천해 보세요.
3. 정보검색에는 선택과 집중이 필요해요.
  - 재난 상황에서는 다양한 정보들이 쏟아집니다. 이 중에는 가짜 뉴스도 많습니다. 어떤 경우 소셜 미디어에 부정확한 정보가 퍼지기도 합니다. 신뢰할 수 없는 정보는 가려서 취하도록 합니다. 정부의 공식발표 등 신빙성이 있는 자료만 선별하여 받아들이도록 합니다.
  - 과도한 정보검색은 오히려 혼란과 불안을 유발하고 피로감을 높일 수 있습니다. 시시때때로 정보에 노출되기 보다는, 일정 시간을 정해서 신뢰할 수 있는 기관의 정보를 우선으로 알아보기를 추천합니다.
4. 나와 가족, 친구와 모두의 건강을 위한 노력에 마음을 기울여 주세요.
  - 감염병은 모든 사람이 함께 예방수칙을 실천할 때 이겨낼 수 있습니다. 답답한 마음이 있겠지만 위생관리와 사회적 거리두기 등 감염병 예방활동을 우선으로 합니다.
  - 확진자나 자가격리자에 대한 혐오나 비난, 편견을 포함하는 행위는 멈추세요. 혐오나 비난, 편견을 표현하기보다는 응원과 좋은 댓글 활동에 동참해 주세요. 확진자, 자가격리자 및 가족을 응원하는 '선플'이나 메시지 보내기에 동참하여 함께 감염병 위기를 이겨 나갑니다. 확진자나 자가격리자의 아픔은 본인 잘못이 아닙니다. 감염병이 유행할 때는 누구나 병에 걸릴 위험이 있습니다. 격리는 해당 개인을 위한 조치이기보다는, 아프지 않은 다른 사람을 보호하기 위한 이타적 목적이 있습니다.

5. 가족이나 친구, 친지들에게 마음을 표현해요.
  - 서로 만나지 않고 지내는 동안 핸드폰, 메신저를 통해 친구와 연락을 유지하고 외로움, 답답함을 이겨내도록 서로 관심을 기울여주세요. 멀리 있는 친지와 지인에게 안부 인사를 나눕니다. 만약 지인 중에 힘든 상황에 빠진 사람이 있다면 응원의 메시지를 보내도 좋습니다.
6. 감염병에 대한 불안이나 건강에 대한 염려는 누구나 느낄 수 있어요.
  - 감염병 유행에서 느끼는 불안은 당연한 반응입니다. 불안은 위험을 인식하고 대비하게 해주는 좋은 기능을 합니다. 만약 지나친 두려움으로 일상생활에 심각한 불편을 경험할 때, 불안이나 짜증을 통제할 수 없을 때, 이유를 알 수 없는 신체 증상을 자주 경험할 때에는 부모나 양육자 혹은 주변에 믿을 만한 사람과 대화하세요.

## II. 부모 및 양육자

1. 청소년이 흔히 보이는 스트레스 반응을 이해하고 수용합니다.
  - 감염병 유행 시 청소년은 다양한 스트레스 반응을 보일 수 있습니다. 원인 불명의 통증 또는 다양한 신체 증상, 수면과 식욕의 변화, 안절부절 못함, 의욕 또는 에너지 저하, 고립되어 혼자 지내기, 집중 곤란 및 학습 문제, 짜증이나 잦은 다툼, 위험한 행동하기, 거부 반응 등이 있습니다. 감염병에 대한 불안으로 지나치게 정보를 검색하거나 집착을 보일 수 있습니다. 반대로 건강을 위해 반드시 지켜야 할 예방수칙이나 지침을 무시할 수도 있습니다.
2. 청소년이 지닌 궁금증에 대해 경청하고 대화하는 지지적 자세가 필요합니다.
  - 발달 단계상 청소년은 소통에 어려움을 보일 수 있습니다. 청소년은 불안이나 약함을 드러내기 주저하며 스트레스 반응을 부인할 수 있습니다. 문제를 드러내지 않기 위해 일상을 강행하거나 감정을 억압하고 표현하지 않을 수 있습니다. 감염병에 대한 양육자의 염려나 대화에 대해 관심이 없다는 듯 대화를 거부할 수도 있습니다. 반대로 감염병 관련 뉴스나 특정 정보에 대해 논쟁적으로 반응할 수 있습니다.
  - 걱정이나 불안에 대해 함께 이야기하고 감염병 확산에서 나타나는 다양한 스트레스는 누구나 겪는 자연스러운 반응이라는 점을 알려줍니다.
  - 청소년의 궁금증에 열린 태도로 반응하세요. 양육자가 모르는 부분에 대해서는 솔직하게 이야기하고 함께 정확한 정보를 찾아보면 좋습니다.
  - 미디어에서 과도한 정보에 노출되지 않도록 도와줍니다. 검증되지 않은 감염병 정보에 노출될 때 공포나 불안을 높일 수 있습니다.
  - 감염병 관련 정보나 생각에 대해서 함께 대화하세요. 사회적 낙인, 편견, 가짜 뉴스, 유언비어의 문제점에 대해 토론하는 시간도 좋습니다. 청소년이 다소 편향된 시각이나 정보를 가지고 있더라도 무조건 비난하거나 훈계하기보다는, 청소년의 시각을 수용하면서 다양한 의견이 있을 수 있다는 점을 견지합니다. 낙인이나 편견을 통해 발생할 수 있는 사회 문제에 대해 토론하며 의견을 조율해 나가세요.

3. 양육자가 스스로 생활을 관리하여 건강한 모델이 되어 줍니다.
  - 감염병으로 발생하는 경제적 어려움, 활동 제한, 감염병 확산 두려움으로 양육자 역시 불안, 분노 등 정서 문제를 경험할 수 있습니다.
  - 양육자가 일상 스케줄을 잘 관리하고 예방수칙을 지키는 본보기가 된다면 청소년이 본받을 수 있습니다. 불안, 분노와 같은 솔직한 감정을 나누고 일상에서 스트레스를 건강하게 조절하는 모범을 보여준다면 향후 청소년이 스트레스에 대처할 때 좋은 본보기로 자리잡습니다.
  - 양육자와 함께 수면, 식사시간, 일상 스케줄을 잘 유지할 수 있도록 격려합니다. 게임이나 소셜 미디어를 과도하게 사용하는 것은 당연한 상황에 대한 스트레스 반응일 수 있음을 나누고 조절을 함께 계획합니다.
  
4. 사회관계를 유지하고 자신감을 키우는 방식을 통해 청소년 마음 건강을 지켜주세요.
  - 사회적 거리두기 방역 지침을 시행하는 동안 청소년은 고립감이나 외로움을 경험할 수 있습니다. 가까운 친구들과 전화 및 소셜 미디어를 통해서 서로 안부를 묻고 관계를 유지하도록 격려합니다.
  - 소셜 미디어를 어떻게 활용하는지 주의를 기울입니다. 어떤 청소년은 타인에 대한 과도한 비난이나 혐오로 자기 불안을 표현하기도 합니다. 때로는 가짜 뉴스를 전파하거나 사이버 폭력을 행할 수도 있습니다. 소셜 미디어의 부정적 사용에 대해 경계하고 청소년과 대화를 나누어 봅니다.
  - 감염병 확산 우려로 학교나 학원 스케줄이 모두 중단될 수 있습니다. 청소년은 가사 일에 참여하거나, 운동을 하거나, 가족 활동을 실천하면서 유능감을 키울 수 있습니다. 집안일 하기, 동생을 돌보기, 심부름하고 용돈 벌기, 운동 능력 쌓기, 가족 활동의 지도자 되기 등 다양한 방법으로 청소년의 자신감을 키워 주세요.
  - 청소년과 함께 감염병 관리 활동에 기부하거나 방역 활동을 하는 의료진 및 현장 지원인력, 확진자와 자가격리자에게 응원 메시지 보내기와 같은 활동에 동참해 봅니다. 이러한 활동을 통해 청소년은 무기력한 역할에서 위기상황에 기여하는 역할로 전환하여 자신감과 힘을 기를 수 있습니다.

## 참고문헌

- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpa.or.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpa.or.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- National Association of School Psychologist, National Association of School Nurses. (2020). *Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A parent resource*. Retrieved from [https://www.nasponline.org/Documents/Resources%20and%20Publications/Resources/Crisis/COVID-19\\_parent\\_handout\\_NASP\\_NASN\\_2-20\\_FINAL.pdf](https://www.nasponline.org/Documents/Resources%20and%20Publications/Resources/Crisis/COVID-19_parent_handout_NASP_NASN_2-20_FINAL.pdf)
- National Collaborating Centres for Public Health. (2017). *Infectious diseases and population mental health promotion for children and youth*. Retrieved from [http://nccph.ca/images/uploads/general/05\\_Infectious\\_diseases\\_MentalHealth\\_NCCPH\\_2017\\_EN.pdf](http://nccph.ca/images/uploads/general/05_Infectious_diseases_MentalHealth_NCCPH_2017_EN.pdf)



The National Child Traumatic Stress Network. (2019). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus Disease(COVID-19)*. Retrieved from [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)

U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Service Administration (2014). *Talking with children: Tips for caregivers, parents, and teachers during infectious disease outbreaks*. Retrieved from [https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006\\_508\\_0.pdf](https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf)

감염병은 언제 물러날지 예측하기 힘듭니다. 감염병이 완전히 물러날 때까지 노인은 특별한 주의를 기울여야 합니다. 노인은 감염병 정보를 신속하게 전달받기 어렵고, 면역기능이 상대적으로 약하여 감염에 보다 취약할 우려가 있습니다. 복지센터나 노인회관과 같은 다중이용시설을 다닐 수 없고, 친구나 가족과도 만남이 줄게 됩니다. 감염 공포와 더불어, 고립감, 지루함을 느낄 수 있고, 운동 및 활동 부족으로 건강 악화 문제를 겪을 수 있습니다. 우울증이나 치매와 같은 정신건강 문제가 있다면, 감염병 예방에 어려움을 경험할 수 있습니다.

## 1. 노인

1. 감염병 유행으로 여러 가지 스트레스를 받는 자신을 보살피고 격려하세요.
  - 한 생애를 살아 내고 마침내 노인의 삶을 살고 있는 자신을 아끼고 응원해주세요. 과거 유능하게 문제를 이겨낸 성공 경험을 떠올리면서 이 시기를 잘 넘겨주세요.
2. 감염병을 의심할 만한 증상이나 새로운 신체 변화가 있다면 적극적으로 알려주세요.
  - 가족과 이웃에게 폐를 끼치고 싶지 않아서 증상이나 어려움을 알리기 싫을 수 있습니다. 그러나 감염병은 초기에 진단하고 대처하는 것이 모두에게 중요합니다. 감염병은 혼자만의 문제가 아닌 사회 모두의 문제입니다. 방역 당국과 사회가 감염병에 효과적으로 대처할 수 있도록 적극적으로 알려주세요.
3. 주기적으로 안부를 묻고 도움을 줄 관계를 만드세요.
  - 감염병 유행 시 직접 방문을 삼가고 유무선 전화 혹은 인터넷을 활용하세요. 편지를 쓰는 것도 좋습니다. 가족이나 친구, 민간단체나 복지관, 국가나 지방정부가 운영하는 각종 기관이나 센터의 연락처를 알아두고 필요할 때 도움을 받으세요. 사람들과 연결되어 있으면 고립감이 줄고 감염병 대처에 도움이 됩니다.
4. 매일 신체를 움직이고 활동하세요.
  - 감염병 유행 시 평소 다니던 실내 운동 시설이나 복지센터 출입이 어려워져 운동이나 활동에 제약이 따릅니다. 감염병에 유의하면서, 운동량이 지나치게 줄어들지 않도록, 신체 운동과 활동을 지속하세요. 신체 운동은 건강에도 이롭고, 불안을 줄이고 즐거움을 올려줍니다. 감염 우려로 적절한 운동 방법이 고민된다면 의료인으로부터 상담을 받으세요.
5. 몸과 마음을 진정시키세요.
  - 스트레칭을 통한 근육이완, 명상, 음악감상, 복식 호흡은 감염병으로 인한 스트레스와 불안, 우울을 완화시킬 수 있습니다. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요. 차분히 글이나 그림으로 표현하면서 정리해보거나 일기를 쓰는 것도 도움이 됩니다.

6. 자기 자신을 돕고 가능하다면 다른 사람을 도우세요.
  - 감염병과 싸우는 지역사회에 기여해 주세요. 전문성은 물론, 작은 경험이나 능력으로 기여할 때 남은 물론 나 스스로에게도 이롭습니다. 자원활동의 방법에 대해 전문가, 친구, 친지, 관련 공무원, 사회복지사 등과 상의해보세요. 자원활동은 자존감을 높이고 무력감을 줄입니다.
7. 우울이나 불안, 인지기능 저하 등 현재 자신의 정신건강에 궁금증이 있을 때 전문가의 도움을 받으세요.
  - 정신건강은 신체 건강과 마찬가지로 의료서비스를 활용하여 유지합니다. 몸이 아플 때 해당 진료과에 가듯이, 마음이 전과 같지 않다면 정신건강의학과에 방문하세요. 그 밖에 지역 보건소나 의료기관, 사회복지기관에서 임상심리사, 간호사, 사회복지사에게 정신건강에 관해 도움을 받을 수 있습니다.
8. 뉴스를 접한다면 신빙성 있는 정확한 정보인지 살피세요.
  - 요즘에는 가짜 뉴스가 있습니다. 잘못된 정보나 혐오를 조장하는 뉴스에 현혹되지 마세요. 노인을 비하하거나 노인에게 과도한 공포를 주는 가짜 뉴스에도 주의하세요.
9. 불확실성을 인정하세요.
  - 살아온 인생에 예기치 않은 일들이 생겼듯이 앞으로의 일 또한 정확하게 알 수 없다는 점을 받아들이세요. 지금 할 수 있는 활동과 일상생활을 소중히 하세요.
10. 규칙적으로 생활하세요.
  - 일정한 시간에 식사를 하고, 잠을 자고 일어나며, 운동과 활동을 하세요.

## II. 노인 돌봄

1. 노인들에게 정서적 지지를 제공하세요.
  - 감염병에 취약한 노인은 스트레스를 느끼며 두려워하거나 불안해하고, 화를 내거나, 위축되며, 과도한 의심할 수 있습니다. 고립되거나 인지기능 저하를 가진 노인들의 경우 더 심할 수 있습니다.
2. 현재 상황에 대해 간략하게 사실을 알려드리고 감염 위험을 줄이는 방법에 대해 간단명료하게 정보를 제공하세요.
  - 인지 장애나 인지기능 수준을 고려하여 노인이 이해할 수 있는 말로 전달하세요. 필요할 때마다 정보를 반복해서 제공하세요.
  - 마스크나 손소독제 사용법이나 예방법에 대해 명료하고 간결하게, 예의 있고 인내심 있게 설명하세요. 노인들은 보호 물품 사용이나 감염 예방법에 익숙하지 않을 수 있고, 가르쳐드려도 거부할 수 있습니다.
  - 노인은 문자 메시지나 소셜 미디어에 접근이 어려울 수 있습니다. 간단명료한 언어, 큰 글씨로 감염병의 발생, 진행, 치료, 효과적인 감염 예방 전략 등에 대해서 정확하고 쉽게 정보와 사실을 제공하세요.

어떤 경우 잘못된 정보로 효과 없는 약초를 쌓아 놓는 것과 같은 행동을 할 수 있습니다. 공신력 있는 대중 매체나 신뢰할 수 있는 보건 전문가로부터 온 정보여야 합니다.

3. 노인에게 집 혹은 시설에서 할 수 있는 간단한 운동을 할 수 있도록 해주세요. 활력을 유지하고 지루함을 줄일 수 있습니다.
4. 감염병에 대응하는 지역사회에 자원활동 할 수 있는 전문성, 경험, 강점을 가진 노인이 있다면 활동을 격려해주세요.
  - 물론 건강 상태와 활동 여건, 감염 위험을 검토해야 합니다. 노인은 감염병과 싸우느라 병원 밖으로 나오지 못하고 있는 의료진을 위해 도움이나 보살핌을 제공하는 등 자원활동을 할 수 있습니다.
5. 노인과 접촉하는 가장 좋은 방법은 전화 등 감염 위험이 없는 방식입니다.
  - 가족이나 친구들이 노인에게 전화를 주기적으로 하도록 격려하고, 노인이 배울 수 있다면 문자 메시지 사용법을 가르쳐드리는 것도 좋습니다.

### III. 고위험 노인 돌봄

혼자 사는 노인, 가족과 함께 살지 않는 노인, 낮은 사회경제적 상태의 노인, 치매나 인지기능 저하를 비롯해 정신건강 문제가 있는 노인, 의학적 치료가 유지되어야 할 신체 질병이 있는 노인은 특별한 관심을 기울이고 보살펴야 합니다.

1. 감염병의 감염 여부와 관계없이 노인의 의학적 치료는 반드시 유지되어야 합니다.
  - 당뇨, 암, 신장질환 등과 같이 신체 질환이 있는 노인에게 치료가 중단되어서는 안됩니다.
2. 격리되거나 감염된 노인에게는 향후 위험요인과 회복 가능성에 대해 진실되고 정확한 정보를 제공해야 합니다.
3. 마스크나 소독제와 같은 예방 물품이나 충분한 식료품, 필수 생활품을 제공하고 응급 후송 수단에 대한 접근성을 높여주세요. 일상생활에서의 불안감을 줄일 수 있습니다.
4. 격리된 시설의 간병인이나 시설 직원, 홈 케어 서비스를 하는 간병인이나 교대 간병인은 소셜 미디어를 이용하여 감염병 대처에 대해 교육받고 적절한 지원을 제공해 줄 수 있습니다.
5. 물품 및 보급품 받기, 이동 수단 부르기 등 일상을 유지하는데 필요한 방법을 구체적으로 가르쳐드립니다.
  - 온라인 쇼핑을 통한 일상 및 건강용품 구매 방법, 상담 및 지원 서비스를 받을 수 있는 온라인 서비스 사용법을 가르쳐 드릴 필요가 있습니다.

#### IV. 집단 거주 시설 거주 노인 돌봄

1. 노인 집단거주시설의 관리자 및 직원은 상호 감염이 발생하거나 과도한 걱정 혹은 공황 반응이 생기지 않도록 안전 대책을 수립하세요.
2. 시설 직원들에게도 동일한 지지와 지원을 제공하세요.
  - 직원들 또한 언제라도 거주 노인들과 함께 폐쇄 혹은 격리되어 가족과 떨어져 지낼 수 있습니다.

#### V. 치매 노인 돌봄

감염병 확산 상황은 치매 노인에게 스트레스 혹은 증상 악화의 요인이 될 수 있습니다. 집이나 거주 시설을 떠나 격리된 경우에는 낯선 환경으로 혼란을 경험할 수 있습니다. 치매 노인의 특성에 맞게 관심을 기울이고 보살핌으로써 치매 노인의 혼란을 덜어 드릴 수 있습니다.

1. 치매 노인 또한 존중의 마음으로 보살피는 것이 중요합니다.
  - 인지기능이 저하되어 있는 노인이더라도 존중의 마음으로 살뜰하게 보살피는 것을 느낄 수 있습니다.
2. 경도의 인지장애나 초기 치매가 있는 노인은 인지기능 수준에 맞게 어떤 상황인지 설명하고 불안과 스트레스를 줄일 수 있도록 지지해주세요.
3. 중등도 혹은 말기 치매 노인은 의학적 치료와 일상생활이 유지되도록 보살펴야 합니다.
4. 현재 거주하는 장소, 날짜, 향후 계획 등을 명료하게 알려주세요.
  - 글로 적어서 잘 보이는 곳에 붙여주세요. 기억하고자 하는 것을 메모해서 지니거나 붙이도록 도와주세요.
5. 평상시 사용했던 익숙한 물건들을 가까이 두면 도움이 됩니다.
  - 오랫동안 불리었던 과거 직함을 여쭙고 존경의 마음으로 불러드리고 이야기 나누거나 좋아했던 음악을 듣는 것도 좋습니다.
6. 가능한 범위에서 산책을 하는 등 몸을 움직이는 기회를 많이 만드세요.
7. 치매 노인이 배회하면, 무리해서 멈추려고 하지 말고 대화를 나누며 함께 걸어서 원래 있는 곳으로 안내해주세요.
8. 이름, 연락처, 주소가 적힌 이름표나 물건을 몸에 지니도록 합니다.
9. 낮에는 가능하다면 아주 가벼운 물건을 옮기는 일 등 간단한 일을 부탁해봅니다.
10. 치매 노인은 시간을 정해서 교대로 돌보세요.

## VI. 악화될 수 있는 기타 정신건강 문제

### 1. 우울증

- 우울증이 있는 노인은 우울하다고 말하기보다는 다양한 신체증상과 무기력, 의욕저하, 기억력 저하가 두드러질 수 있습니다. 의학적 치료가 필요한 상태입니다. 정신건강의학과 의사에게 진료를 받도록 해주세요.

### 2. 섬망

- 섬망이 발생하면 시간, 장소, 사람에 대해 혼란스러워하고 알아보지 못하거나 헛것을 보거나 듣는 현상이 생깁니다. 매우 위험한 상태이므로 반드시 의학적 도움을 받아야 합니다.

## 참고 문헌

- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpa.or.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpa.or.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- American Psychological Association. (2014). *Guidelines for psychological practice with older adults*. Retrieved from <https://www.apa.org/pubs/journals/features/older-adults.pdf>
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak-version1.1*. Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>
- William, O. (1999). *Psychosocial issues for older adults in disasters*. Philadelphia, PA: Diane Publishing.



임산부, 영유아 가족은 감염병 유행에서 더 민감한 심리적 반응을 느낄 수 있습니다. 특히 성인 가족은 자신과 태아, 영유아 모두의 안전을 고려해야 하므로 재난 상황에서는 더 두렵고 스트레스를 받을 수 있습니다. 양육자의 정신건강은 아기의 성장과 발달에도 영향을 미칠 수 있습니다. 임산부와 영유아 가족이 상황에 대비하고 준비할 수 있도록 도움이 필요합니다.

## 1. 임산부와 가족

1. 공식적인 재난 대응 당국의 정보에 따라 비상상황에 잘 대비하도록 합니다.
  - 정기 진료를 받는 병원이 문을 닫았을 경우 산전 진료를 받거나 출산할 장소에 대해 미리 알아두세요. 음식과 복용하고 있는 약품 등이 충분한지 확인하고 미리 준비해 주세요.
  - 출산이나 비상 발생에 대비한 도움이 될 지역사회 의료 자원(갑작스러운 출산이 가능한 병원, 공중보건 당국, 지역사회 정신건강복지센터 및 위기 직통 전화)에 대한 목록을 만들고, 비상 전화번호, 웹 사이트 및 공식 소셜 미디어 계정을 알아두면 불안을 줄일 수 있습니다.
2. 충분한 휴식을 취하고 영양과 수분을 섭취하도록 하고, 임신부는 산전 비타민이나 처방약이 있으면 지시에 따라 계속 복용하도록 합니다.
  - 우리 몸은 전염병을 이겨낼 수 있는 면역력이 기본적으로 있습니다. 잠을 충분히 자고, 자주 휴식을 취하고, 물과 음식을 적절히 섭취하는 건강한 생활 습관은 신체 면역력을 키우는 일입니다. 건강한 신체는 생각과 감정에 긍정적인 영향을 미쳐 더 나은 결정을 내리고 감염에도 더 잘 대처하게 해줍니다.
  - 임신부는 처방을 받은 산전 비타민 및 약물이 있다면 규칙적으로 복용할 수 있도록 계획하세요.
  - 임신부는 임신 상태에서 쉽게 피로해지는 데다가, 이러한 감염병 상황에서는 스트레스로 인해 더욱 피로해질 수 있습니다. 적절한 쉬를 통해 체력을 유지하세요.
3. 감염병 예방 및 관리에 대한 수칙을 알아두고 꼭 지키도록 합니다
  - 손 씻기, 기침 예절, 사회적 거리두기 등 중요한 예방법을 기억하고 자주 실천해 주세요.
4. 현재 유행하는 감염병과 관련된 중요한 정보를 선별해서 받아들이고 가짜 뉴스를 분별하도록 합니다.
  - 필요한 만큼의 정보를 적절히 알아두고 상황에 대비하면 스트레스를 줄이고 불안을 진정시킬 수 있습니다.
  - 불확실하고 급변하는 감염병 유행 상황에서는 스트레스와 혼란을 주는 많은 양의 부정확한 정보가 떠돌고 있습니다. 뉴스 보도에 대한 과도한 노출은 피하세요. 두려움을 유발할 수 있는 자극적인 매체나 소셜 미디어 접속을 피합니다. 가짜 뉴스를 피하고, 근거 없는 경고나 소문에 휘둘리지 마세요.
  - 보건 당국에서 제공하는 신뢰할 수 있는 정보를 선별해서 수용해야 합니다. 근거가 있는 정보에 집중하며, 최신 정보를 알고 있도록 합니다.

5. 정서적 스트레스를 완화 시키기 위해 걱정과 감정에 대해 솔직하게 소통하도록 합니다.
  - 부부, 가족이나 믿을 만한 사람과 서로 두려움, 무력감 등의 감정을 이야기하고 생각을 확인합니다. 스트레스 상황에서 드는 걱정, 불안, 질병에 대한 두려움, 외로움, 무료함, 우울, 잠들기 어려움 등은 자연스러운 반응입니다.
  - 사회적 거리 두기를 하되 전화나 소셜 미디어를 통해 연결 상태를 유지하세요.
  - 불안한 마음을 일기나 메모 형식으로 적어 보면 감정을 합리적으로 조절하는 데 도움이 됩니다. 어려움을 겪어 내고 아이가 태어난 미래를 떠올린다면 힘이 될 것입니다. 뱃속의 아이에게 가족의 마음을 이야기하고 태명을 부르며 “우리 함께 잘 이겨내 보자! 힘내!” 라고 태담을 나누어도 좋습니다.
  - 만약 ‘내가 왜 하필이면 이런 시기에 아이를 가져서 아이를 위험에 빠뜨리게 하나?’ 하는 마음이 든다면, 자신을 책망하지 마세요. 이 상황은 누구의 잘못도 아닙니다.
  
6. 가능한 일상에 균형을 유지하도록 합니다.
  - 가족과 재미있고 의미 있는 활동에 참여하도록 서로 도와줍니다. 취미를 나누고 서로 소통합니다.
  - 비상 상황에서 가사 노동이 늘어날 수 있습니다. 가정 내에서 가사 활동을 적절히 분배하고 가사 활동 및 건강관리에 대해 서로 칭찬과 격려를 합니다. 현실에 맞게 달성할 수 있는 만큼 일상 활동을 계획합니다.
  - 이완 운동을 하고, 최대한 자주 휴식을 취하도록 합니다.
  
7. 긍정적인 관점을 유지하도록 합니다.
  - 대부분의 사람은 어려움과 질병을 극복할 힘이 있습니다. 비상 상황이 지나고 대부분은 제자리로 돌아와서 적응합니다. 최악의 시나리오에 집중하지 말고 상황이 나아질 것임을 기억하세요. 자기 자신에 관하여 긍정적인 측면에 집중하도록 하세요.
  
8. 격리 상황에 있다면 관리 수칙을 잘 지키면서 상황에 대처하세요.
  - 담당자에게 가능한 빨리 본인 혹은 가족의 임신 사실과 신체 및 정신건강 상태를 알리고, 몸이 아플 때는 즉시 의료인과 상담하도록 합니다.
  - 격리 상황에서 전화 및 인터넷을 통해 친구 및 가족과 연락을 유지합니다. 사회적 소통을 유지하여 감정을 공유하세요.
  
9. 다음과 같은 경험이 반복될 때 주변의 믿을 만한 사람과 상의하여 정신건강 전문가의 상담을 받도록 합니다.
  - 감염에 대한 과도한 불안, 걱정, 예민함, 우울한 기분이 지속
  - 사회관계가 완전히 단절
  - 체온을 반복적으로 측정하거나 수시간 손을 씻는 등 신체 상태를 과하게 점검하는 행동
  - 의사, 친구, 가족 또는 인터넷에서 건강에 대한 걱정을 확인받으려는 반복적 행동

- 신체 상태 및 상황에 적절하지 않게 술을 마시거나, 약물을 사용하거나, 과도한 폭식을 하는 등 반복적인 위험한 행동

10. 임신부 질 출혈, 복통, 양수 흐름, 태동 감소 등의 산과적 이상 증상이 있을 때는 병원에 반드시 연락하고 진료를 받아야 합니다.

## II. 영유아 돌봄

1. 작고 연약한 아기를 돌보다 보면 혹시나 아기가 다치지 않을까 하는 두려움에 신경이 예민해질 수 있습니다. 이는 영유아 가족에게 자연스러운 경험입니다.
2. 미리 조제유과 이유식을 비축해 둡니다.
  - 아기에게 필수품이 준비되어 있지 않다면 불안할 수 있습니다. 분유와 이유식뿐만 아니라 아기에게 필요한 비상약도 미리 준비해 두고, 기저귀, 물티슈, 아기 목욕 비누와 같은 아기 위생을 같이 미리 준비하세요.
3. 질병이 있는 아기는 다른 위험이 있을 수 있으므로 의료인과 상의하도록 합니다.
4. 산모와 아기의 분리는 모유 수유를 방해하는 것 외에도, 아기와 산모에게 추가 스트레스를 줄 수 있으므로 가능한 피하도록 합니다. 임신부에게 감염병이 확진 된 경우에는 의료인의 권고에 따르도록 합니다.
5. 임신부와 가족이 자신의 건강을 잘 챙겨야 아기도 잘 돌볼 수 있다는 점을 잊지 마세요.
  - 모유 수유를 하는 경우 특히 적절한 영양섭취를 합니다.
6. 산전관리, 예방 접종과 같은 의료서비스를 적절히 유지합니다.
  - 비상상황에서 의료 상황이 원활하지 않아 주치의를 만나지 못할 경우에도 다른 병원이나 다른 의사에게 산전관리를 계속하세요.
7. 비상상황에서 양육자는 아기의 안전에 예민하기 때문에 스트레스를 잘 느끼고 불안할 수 있습니다. 이러한 스트레스 반응은 정상적이므로 가족, 주변인의 이해와 도움이 필요합니다. 어려움이 지속될 때에는 정신건강 전문가의 도움을 받으려 하세요.
8. 가사일은 가족 구성원 모두의 일입니다. 가족들이 함께 가사일을 나누고, 아기를 돌봅니다.

### III. 정부

1. 임신부와 영유아 가족이 건강과 안전을 보호하기 위해 취해야 할 적절한 조치에 대한 정보를 제공하여 비상상황에서 건강을 지킬 수 있도록 합니다.
2. 비상상황에서 적절한 사회적 지원은 임신부와 영유아 가족을 보호하는 길입니다.
  - 임신부, 영유아가 있는 가족은 감염병 유행과 같은 비상상황에서 스트레스 및 불안 반응이 보다 클 수 있습니다. 적합한 사회적 지원은 걱정 및 스트레스 완화에 도움이 됩니다.
  - 영유아와 원가족의 분리는 가능한 피하되, 산부인과 및 소아과 의료진의 위험성 판단에 따른 수칙을 우선하도록 합니다.
3. 감염병 유행 중 영유아의 정서를 돌볼 수 있도록 육아 지원을 제공합니다.
  - 양육자 및 가족의 스트레스 반응에 따라 영유아는 초기 발달 과정에 변화를 보일 수 있습니다. 양육자가 건강한 양육을 하도록 제도적 지원이 필요합니다.
4. 임신부에게 격리를 조치할 때에는 신체 상태에 적절한 안전한 환경을 제공하여야 합니다.
5. 응급 상황을 대비하여 산부인과 의료진이 재난 대응에 반드시 참여하도록 합니다.
6. 감염병 확산 급성기 지원을 넘어, 이후 단계에서 임신부 및 영유아 가족을 포함하는 회복지원, 예방 활동, 대응책 마련을 위한 계획 및 체계를 정비하고 임신부 및 영유아 가족이 다양한 방법으로 동참할 수 있도록 합니다.

### 참고문헌

- American Psychiatric Association Committee on Psychiatric Dimensions of Disaster. (2004). *Disaster psychiatry handbook*. Retrieved from <https://www.eird.org/isdr-biblio/PDF/Disaster%20psychiatry%20handbook.pdf>
- Harville, E. W., Xiong, X., & Buekens, P. (2010). Disasters and perinatal health: A systematic review. *Obstetrical & Gynecological Survey*, 65, 713-728.
- Havenaar, J. M., Cwikel, J., & Bromet, E. J. (2002). *Toxic turmoil: psychological and societal consequences of ecological disasters*. New York: Springer Science.
- Hibino, Y., Takaki, J., Kambayashi, Y., Hitomi, Y., Sakai, A., Sekizuka, N., ... & Nakamura, H. (2009). Health impact of disaster-related stress on pregnant women living in the affected area of the Noto Peninsula earthquake in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 107-115.
- Tees, M. T., Harville, E. W., Xiong, X., Buekens, P., Pridjian, G., & Elkind-Hirsch, K. (2010). Hurricane Katrina-related maternal stress, maternal mental health, and early infant temperament. *Maternal and Child Health Journal*, 14, 511-518.

감염병 확산 시 신체장애가 있을 때 정보에 접근하거나 일상을 지내는데 높은 장벽과 제한을 마주합니다. 이러한 상황은 고립감과 통제할 수 없다는 무력감을 가중시킬 수 있습니다. 신체장애가 있는 경우 관계로부터 고립되지 않도록 다양한 매개체를 통해 대인관계 활동을 유지할 필요가 있습니다. 특히 정부와 지자체, 서비스 제공자는 신체장애로 인한 어려움을 인지하여 장애 특성에 걸맞는 정보제공 방법을 고안하고 정교한 접근과 지원을 제공합니다.

## I. 신체장애인

1. 감염병에 대한 걱정, 불안, 우울, 두려움, 분노는 자연스러운 감정 반응입니다.
  - 힘든 감정을 인정하고 주변 사람들과 소통하세요.
  - 신체장애로 인해 안전을 확보하거나 물품을 얻는 것에 대한 두려움, 걱정, 불안을 경험할 수 있습니다. 재난 대비가 부족한 상황에 대해 분노와 좌절감을 겪을 수 있습니다. 조력자 혹은 전문가와 상의하고 힘을 합쳐 문제를 해결해 나가는 방향이 필요합니다.
  - 마음이 힘든 상태가 지속되거나 혼자서 해결하기 어렵다면 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.
2. 사람들과 직접 접촉이 감소하여 고립감과 두려움이 높아질 수 있습니다. 사람들과 직접 접촉을 대체할 수 있는 대안적인 사회 활동을 권장합니다.
  - 전화 및 소셜 미디어를 통한 소통을 자주 하고, 과거 긍정적인 대인관계 경험을 떠올립니다.
3. 손 씻기, 소독, 기침 예절, 사회적 거리두기와 같은 예방 지침 중 나의 상태에 걸맞은 방법을 적용하고 실천합니다. 적극적 자기관리는 불안과 걱정을 줄여 줍니다.
4. 정부의 공식발표 등 신뢰성 있는 정보를 선별하여 접하도록 하세요.

## II. 신체장애인의 가족과 보호자

1. 감염병 유행이 매우 힘든 상황이라는 것을 인정하고 건강한 해결 방법을 찾아보세요.
  - 감염병 유행은 신체장애인의 가족과 보호자에게 특히 힘겨운 상황일 수 있습니다. 두려움과 고립감, 좌절감과 분노는 당연한 반응입니다. 소통과 지지, 믿을 만한 정보를 추구하는 건강한 방법으로 다스리는 시간이 필요합니다.
2. 현재 힘든 상황과 감정 때문에 자신을 책망하거나 타인을 비난하지 마세요.
  - 현재와 같은 재난 상황에서 발생한 문제는 모두에게 일어날 수 있으며 가족의 탓이거나 개인적인 문제가 아닙니다.



3. 만약 본인이 자가격리 혹은 확진자가 되었을 때 보건 당국의 지침에 따르는 동시에, 장애인 지원 기관 및 옹호 기관의 도움을 받고 정보와 지원을 제공받습니다.

### III. 신체장애인 돌봄 제공자

1. 신체장애인 확진자는 특수한 생활지원과 간병이 필요합니다.
2. 신체장애인이 자조 모임을 통해 사회 활동을 유지할 수 있도록 도와주세요.
  - 누구에게나 그렇듯이, 신체장애인에게 자조 모임은 매우 중요한 활동입니다. 대안적인 사회적 관계 활동이 가능한 수단을 마련합니다.
3. 신체장애인이 쉽고 편리하게 정보를 얻고 자발적인 의사결정을 하도록 도와주세요.
  - 신체장애인은 접근 가능한 형태의 정보를 제공받고 자신이 받을 대우나 처치에서 의사결정 할 권한과 능력이 있습니다. 정보에 입각한 동의는 고립감과 무력감을 완화하는데 도움이 됩니다.
4. 자가격리 된 혹은 확진 받은 장애인이 가족 및 보호자와 연결될 수 있는 수단을 제공해주세요.
5. 서비스 제공자가 장애인의 생활지원을 할 때 스스로를 보호할 수 있는 도구와 장비를 제공받아야 합니다.

### IV. 정부

1. 장애인, 가족 및 보호자, 관련 기관의 서비스 제공자의 상태를 파악하고 보건 계획에 명시적으로 고려합니다.
  - 장애인, 보호자, 옹호자가 공중보건 계획, 훈련, 실행에 참여하여 현장에서의 어려움을 예측하고 대비할 수 있도록 합니다.
  - 감염병 확산 급성기 지원을 넘어, 이후 단계에서 신체장애인을 포함하는 회복지원, 예방활동, 대응책 마련을 위한 계획 및 체계를 정비하고 신체장애인이 다양한 방법으로 동참할 수 있도록 합니다.
2. 신체장애인의 생활 안전 확보와 기본 욕구 충족에 정부의 적극적인 관심이 필요합니다.
  - 신체장애인이 무리없이 생필품과 방역 물품을 제공받을 수 있는 방식이 필요합니다.
  - 시청각 장애인이 쉽고 편리하게 접근할 수 있는 형태의 정보를 공식적이고 체계적인 방식으로 제공합니다. 점자 안내문 가정 배포, 수어 통역, 마을 단위의 대응책 방송 등이 필요합니다.
3. 신체장애인을 위한 생활 돌봄서비스가 중단없이 지속될 수 있도록 대책을 마련합니다.
  - 신체장애인 자가격리자를 지원하는 생활지원 인력을 마련하여 교육을 제공하고 이들에게 지원에 필요한 물품을 확보합니다.



- 정부차원에서 장기적으로 장애 접근성이 확보된 격리 시설과 24시간 급여 생활 돌봄서비스 제도를 구축합니다.
  - 가족 돌봄 지원대책에 장애인 가족을 포함하여, 장애인 가족을 지원하고 장애인이 가족으로부터 안정을 얻도록 합니다.
4. 신체장애 확진자에게 특수한 병원 서비스가 필요합니다. 확진자가 병원에 이송된 이후 필요한 생활 지원 및 간병에 대한 대책을 마련합니다.

### 참고문헌

Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. (2009). Preparing for and responding to pandemic influenza: Implications for people with disabilities. *American Journal of Public Health, 99*(Suppl 2), S294-S300. doi: 10.2105/AJPH.2009.162677

신종 감염병 유행 시 기존 급성 혹은 만성 신체 질환자의 건강관리는 매우 중요합니다. 기저질환이 있는 사람은 감염병에 걸리면 원래 건강하던 사람들보다 회복이 더딜 수 있고, 감염병에 대한 공포로 인해 병원을 방문하지 못하여 원래 가지고 있던 신체 질환의 관리를 소홀히 하면 그로 인해 건강이 악화될 수 있기 때문입니다. 감염병의 유행과 같은 극심한 스트레스 상황에 대한 대응법을 잘 알고 있으면 심각한 건강 합병증을 줄이는데, 도움이 됩니다. 다음은 급성 및 만성 신체 질환자를 위한 심리사회방역지침입니다.

## I. 급성 신체 질환자

1. 급성 신체 질환은 응급 상황이 아니면 가급적 주중 낮 동안에 외래진료를 받도록 합니다.
  - 종합병원의 응급실은 확진자 발생 병원인 경우 당분간 폐쇄되거나, 전담병원의 경우 일반 환자 진료가 어려울 수 있기 때문입니다. 응급실 이용이 가능한 병원인지 미리 확인하는 것이 좋습니다.
2. 외래 이용의 경우 본인과 타인의 안전을 위하여 병·의원의 검사, 진료 및 안내를 잘 따르십시오.
  - 입구에서 발열, 호흡기증상, 외국 방문력 등을 체크할 것입니다. 신종 감염병이 의심되면 선별 검사를 하는 곳으로 보내어져서 검사를 시행할 수 있습니다. 그런 경우 검사 결과가 나올 때까지 집에서 자가격리를 한 상태에서 혹은 음압병실에 입원을 해서 결과를 기다려야 합니다.
  - 외래진료 자체를 따로 마련된 선별 외래진료소에서 시행해야 할 수도 있습니다. 이런 경우는 병원에 다른 외래 환자와 섞이는 것을 방지하기 위함이니 진료 후 병원 건물을 경유하지 않고 귀가하십시오.
3. 입원은 반드시 필요한 경우만 하고 응급 수술이 아니면 주치의와 상의하여 가급적 신종 감염병 유행이 종식된 이후로 미룹니다.
  - 신종 감염병 전담병원의 경우 일반 환자 입원이 불가능할 수 있으므로 미리 알아보시고 방문하는 것이 필요합니다.

## II. 만성 신체 질환자

1. 기존 만성질환의 약물 치료가 중단되지 않도록 합니다
  - 많은 만성 신체 질환은 관리가 중요합니다. 예를 들어, 고혈압, 당뇨병 등은 약물 치료를 게을리하면 혈압이나 당이 조절되지 않아 합병증이 발생할 수 있습니다.
  - 또한, 결핵 등의 감염병은 성실한 약물 치료를 하지 않으면 내성균이 생겨 치료가 어려워질 수 있고 치매와 같은 질환은 약물을 중단하면 갑자기 증상이 급속도로 악화될 수 있습니다.

2. 신종 감염병이 유행하는 동안은 상황에 따라 대리처방이 허용되기도 합니다.
  - 의료법 상 원칙적으로 대리처방은 못하게 되었지만 신종 감염병이 유행 할 때는 법률 시행이 유예되기도 합니다.
  - 다만 환자 본인이 아닌 보호자가 약을 처방을 받으러 갈 경우 몇 가지 증빙 서류(위임장, 환자 신분증, 보호자와의 관계 증명서)를 구비해야 하므로 미리 병의원에 전화를 걸어 확인하시는 것이 필요합니다.
3. 꼭 필요한 외출만 하시고 규칙적인 생활을 합니다.
  - 기저질환이 있는 경우 신종 감염병 바이러스에 노출 시 감염에 더 취약하고 회복도 불리하므로 가급적 사람들이 많은 장소나 모임을 자제하는 게 좋습니다.
  - 직장을 다니지 않고 집에서만 생활하시는 분의 경우 규칙적인 수면, 양질의 식사, 간단한 운동 등을 유지하여 면역력이 저하되지 않도록 합니다. 식료품 구입이 예전과 같지 못하더라도 가능한 건강하게 식사를 하십시오. 충분한 숙면을 취하고, 신체 활동에 참여하면 스트레스가 줄어들고 신체 상태가 좋아져서 비상사태에 더 잘 대처할 수 있습니다.
  - 특히 신체장애가 있는 분은 병의원 이용이 어려워서 재활치료를 임시 중단하게 되거나 생활 반경이 줄어들어 근력이 약해질 수 있으므로 본인 신체 상태에 맞는 근력운동을 꾸준히 하십시오
4. 무엇보다 긍정적인 생각을 하고 즐겁게 생활하십시오. 좋은 기분은 면역력을 증대하는 손쉽고도 강력한 방법 중 하나입니다.
  - 혼자 생활하시는 분은 가족, 친구와 전화나 문자로 대화를 자주 나누시고, 지원단체 등의 도움을 받으십시오.

### III. 의료진

1. 신종 감염병 유행 시 급성 혹은 만성 신체 질환자는 일반인보다 더욱 불안할 수 있습니다.
  - 일종의 재난 상태이므로 갑자기 병의원이 폐쇄되거나 의료자원 부족으로 치료를 제대로 받을 수 없게 될까 봐 걱정되고 혹시 감염병에 걸리면 건강한 사람보다 이겨낼 힘이 없을까 봐 공포스러울 수 있습니다.
  - 의료진이 그런 것을 공감해주는 것 만으로도 환자에게 도움이 되지만, 일부 정서적으로 심각하게 불안하다고 판단될 때는 정신과 진료나 협진 의뢰가 필요합니다.
2. 만성 신체 질환자가 복용하는 약물을 필요에 따라 복용해도 되는 약물인지 반드시 꾸준한 복용이 필요한 약물인지 구분하여 설명해 주시고 안정적인 경우 장기 처방을 해주십시오.
  - 신종 감염병이 유행할 때는 환자가 불필요한 병의원 이용을 자제하는 것이 환자를 감염으로부터 보호하고 의료자원을 효율적으로 사용할 수 있을 것입니다.

- 대중적 치료제, 예를 들어 진통제, 소화제 등은 증상이 없을 때는 복용하지 않아도 기존 만성질환의 경과나 예후에 그리 나쁜 영향을 주지 않을 것입니다.
- 하지만 95% 이상의 약물 순응도가 유지되어야 하는 경우는 이를 강조하여 환자에게 설명하는 것이 필요합니다. 신종 감염병 유행 시 잦은 외래진료가 어려울 수 있으므로 약물이 큰 변화 없이 장기간 투여되고 있다면 장기 처방을 해주시는 것이 약물 중단 위험을 줄일 수 있습니다.

#### IV. 정부

1. 신종 감염병 유행 시 이용 가능한 의료기관 정보를 정확하고 신속하게 널리 알려주십시오
  - 전담병원으로 전환되어 일반 진료를 받기 어렵게 되거나 확진자 발생 등으로 의료기관이 일시 폐쇄되는 등의 상황이 갑자기 발생하였을 때 그것을 바로 알지 못하면 불편감과 건강 악화를 겪을 수 있습니다.
2. 중증환자가 제대로 치료를 받을 수 없는 의료 재난이 생기지 않도록 해주십시오.
  - 매일 사태가 변화하는 급박한 상황에서 신종 감염병에 집중한 나머지 의료적 자원 부족으로 다른 중증 신체 질환에 대한 진료 공백이 생길 위험이 있습니다. 신종 감염병의 제어와 다른 중증 신체 질환(예, 뇌경색, 심장마비, 암 등)의 치료 보장 중 어느 한쪽이라도 위협받지 않도록 의료 체계가 잘 유지되어야 할 것입니다.

#### 참고문헌

- Khot, W. Y., & Nadkar, M. Y. (2020). The 2019 novel coronavirus outbreak-A global threat. *Journal of the Association of Physicians of India*, 68, 67-71.
- Zhang, J. J., Dong, X., Cao, Y. Y., Yuan, Y. D., Yang, Y. B., Yan, Y. Q., ... & Gao, Y. D. (2020). Clinical characteristics of 140 patients infected by SARS-CoV-2 in Wuhan, China. *Allergy*. Advance online publication. doi: 10.1111/all.14238

정신질환자는 독감이나 폐렴으로 인한 조기사망률이 정신질환이 없는 사람들에 비해 높다는 연구결과가 있습니다. 이는 감염병 재난 시 정신질환자에게 특별한 주의를 기울여야 하는 중요한 이유이기도 합니다. 지속적인 치료와 돌봄이 필요한 중증정신질환자(조현병, 양극성장애 환자 등) 뿐만 아니라 정신건강의학과 치료 중이지만 본인의 집에서 거주하고 일상적인 활동이 가능한 환자도 세심한 심리사회방역이 요구됩니다. 또한, 과거 정신건강의학과 치료를 받은 경험이 있는 분도 재난과 같은 극심한 스트레스에 지속적으로 노출되면 재발할 가능성이 있으므로 관심을 갖고 심리사회방역에 힘써야 합니다. 다음은 정신건강의학과 환자를 위한 심리사회방역지침입니다.

## 1. 정신건강의학과 환자

1. 정부에서 알리는 개인위생 수칙을 잘 숙지하고 실천하는 것이 무엇보다 중요합니다.
2. 잘 먹고, 잘 자고, 제시간에 자고, 일정한 시간에 일어나는 규칙적인 생활이 감염에 대한 저항력을 길러주는 기본이 됩니다.
3. 재난 발생 이후 달라진 환경으로 인해 생긴 일상적인 불편감이 있다면 그게 무엇인지 구체적으로 가족 또는 치료진에게 알려야 합니다. 예를 들어, 거주환경이 바뀌어 평소 즐겨 하던 활동(보드게임 등)을 할 수 없다면 이를 요구해보세요.
4. 몸 건강 상태가 평소와 다르다면 이를 알리고 건강점검을 받아야 합니다.
5. 처방받아 복용하는 약이 있다면 그 약을 정기적으로 잘 복용하는 것이 중요합니다.
6. 이럴 때 불안해지는 것은 당연합니다. “나만 불안하다”라고 생각하기보다는 이를 보편적이고 정상적인 불안이라고 생각하는 것이 좋습니다.
7. 매일 기분이 나아지는 일을 하면 면역력도 증가되므로 감염예방에 도움이 됩니다. 미소 짓거나 큰 소리로 웃기, 다른 사람을 돕는 작은 행동하기, 평소 좋아하는 취미 생활하기, 스트레칭이나 심호흡하기, 평소 지지해주는 사람과 대화 나누기 등이 있습니다.
8. 코로나 19에 대한 뉴스를 하루 종일 보는 것은 도움이 되지 않습니다. 예를 들면, 아침, 저녁 뉴스를 보거나 하루 세 번 식사 후 5-10분 정도 스마트폰이나 인터넷으로 찾아보는 정도로 시간과 빈도를 제한하는 것이 좋습니다.
9. 이럴 때 일수록 불안을 불러일으키는 뉴스나 정보보다 긍정적인 정보나 뉴스에 관심을 기울이는 것이 도움이 됩니다.
10. 며칠 간 잠이 잘 오지 않고 불안감이 엄습하거나 극단적인 생각이 든다면 다니던 병원에 연락을 취하여 진료 가능 여부를 알아보고 예약을 하세요.



## II. 중증정신질환자 치료진/일차돌봄자/가족

1. 재난 시에는 중증정신질환자들이 평소 생활하던 환경과 유사한 환경이 조성될 수 있게 노력해야 합니다.
  - 이들은 낯선 환경에 잘 적응하지 못하기 때문에 재난으로 인해 평소 거주환경이 바뀌는 경우 이러한 환경의 변화가 원래 있던 증상들을 악화시키거나 새로운 증상을 발달시킬 수 있음을 유념해야 합니다.
2. 필수약물이 지속적으로 제공되고 복용에 차질이 없도록 도와줘야 합니다.
  - 중증정신질환자는 약으로 증상을 조절하기 때문에 예측하지 못한 재난이 필수약물 구입을 어렵게 하여 문제를 일으킬 수 있습니다.
  - 또한 갑작스러운 환경의 변화로 약물복용 수칙을 지키지 않을 경우에도 증상이 악화될 수 있으므로 주의해야 합니다. 이들에게 약물복용 준수의 중요성을 더 적극적으로 알려주어야 합니다.
3. 재난 시 필요한 구호물품(마스크 등)이 전달되도록 도와줘야 합니다.
  - 중증정신질환자는 스스로 구호물품을 구할 능력이 부족하므로 관련된 정보를 제공하고 구호물품 구매를 대신해주는 것이 필요합니다.
4. 감염병 예방수칙(손씻기, 마스크 착용하기 등)을 잘 준수할 수 있도록 간결하고 쉬운 언어로 이를 반복적으로 전달하고 몸에 익힐 수 있게 도와줘야 합니다.
5. 재난으로 인해 변화한 환경에 대한 적절한 대처 기술을 가르쳐주는 것이 도움이 됩니다.
6. 이들은 전적으로 도움을 받아야만 하는 존재가 아닐 수 있습니다. 재난 시에 이들이 다른 사람을 도울 기회가 있다면 기회를 제공하는 것이 좋습니다.
7. 증상이 악화되는 경우 자해 또는 자살충동이 있는지 유심히 살펴봐야 하고 위험이 감지된다면 즉시 예방조치를 취해야 합니다.
8. 치료진/일차돌봄자/가족도 재난 상황에서는 평소에는 스트레스가 되지 않는 일들이 힘들게 느껴질 수 있습니다. 나 자신을 잘 돌보아야 도움이 필요한 사람을 잘 돌볼 수 있다는 점을 유념하십시오. 나 자신의 건강을 우선적으로 잘 돌보는 것이 환자들에게 큰 도움이 될 것임을 잊지 마십시오.

## III. 병원

1. 감염병 재난 시에는 집단치료와 같이 다수의 사람이 신체적 접촉을 해야 하는 형태의 치료는 일시적으로 중단해야 합니다.
2. 감염병 확산으로 인해 병실 이동 및 환경변화, 담당 의료진 변경이 불가피한 경우 최대한 환자가 일상적으로 하던 생활이 최대한 유지될 수 있도록 노력해야 합니다.



3. 재난 시에는 증상의 악화 및 재발로 입원이 필요한 환자의 수가 증가할 수 있습니다. 이를 위한 병실 확보도 필요합니다.
4. 병실의 경우 공동생활환경으로 전염병 확산의 위험이 높으므로 꼭 필요한 의료진만 출입합니다.
5. 새로 입원한 환자의 경우 감염이 되지 않았다는 결과가 나온 후에 입원을 하도록 하는 절차가 필요합니다.
6. 병원은 치료진 마스크 확보에 힘써야 합니다. 면담이 주가 되는 경우가 많으므로 치료진에게 마스크를 반드시 착용하도록 하고 개인 간의 거리를 확보한 후 명료하고 짧게 간단히 면담을 수행하는 지침을 마련해야 합니다.

#### IV. 지역사회/지자체/정부

1. 감염병 재난 시에는 면역력이 약한 환자들이 거주하는 병원에 우선적으로 마스크, 손소독제와 같은 구호물품을 제공해야 합니다.
2. 감염병으로 환자들이 물리적 거리를 확보해야 하는 경우 또는 병원이 폐쇄되는 경우 중증정신질환자들이 머무를 수 있는 대체 시설을 마련해야 합니다.
3. 취약계층인 정신질환자들이 재난 발생 이전부터 지역사회 공동체 일원으로서 안전한 환경 속에서 생활할 수 있도록 관심을 갖고 적절한 예산과 제도를 통해 지원해야 합니다.
4. 정부 또는 지자체는 재난이 발생한 지역 내 정신병원 시설을 점검하고 적절한 치료환경 구축을 위한 예산을 마련해야 합니다.
5. 정부 또는 지자체는 재난 발생지역의 병원시설이 부족한 경우 타 지역의 자원을 활용할 수 있도록 지자체 간 협력체계를 구축해야 합니다.
6. 정부 또는 지자체는 재난 발생지역의 정신병원에 감염병 선별진료소를 배치하거나 입원이 필요한 환자가 우선적으로 선별 검사를 받을 수 있는 정책을 마련해야 합니다.
7. 정부는 병원에 일관된 메시지를 전달해야 하며 전문가, 현장 의료진의 의견에 수시로 귀를 기울여야 합니다. 감염병 위기가 고조될 때는 필요에 따라 당국이 병원에 제시하는 행정적 지침들이 서로 모순되어 현장에 혼란을 주는 경우도 생겨납니다. 지침이 현장에서 어떻게 실행되고 있는지 수시로 살피고 현장 의료진과 상의하여 필요하면 신속하게 지침을 보완해야 합니다. 일선 정신건강의학과에서 어떤 기준으로 환자를 수용할지 또는 타 기관에 의뢰할지에 대해 의학적 근거와 현장 사정을 고려해 일관성 있고 구체적인 기준과 방법을 제시해야 합니다.

## 참고문헌

- Halpern, J., & Tramontin, M. (2018). 재난정신건강: 이론과 실제. (최윤경 외). 서울: 피앤씨미디어. (원저 2007)
- Ribe, A. R., Vestergaard, M., Katon, W., Charles, M., Benros, M. E., Vanderlip, E., ... & Laursen, T. M. (2015). Thirty-day mortality after infection among persons with severe mental illness: a population-based cohort study in Denmark. *American Journal of Psychiatry*, 172, 776-783.
- U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2019). *The dialogue: Helping people with serious mental illness and substance use disorder during disasters*. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/dtac/dialogue-vol-15-issue-3-4.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2019). *Disasters and people with serious mental illness: Disaster technical assistance center Supplemental Research Bulletin*. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/disasters-people-with-serious-mental-illness.pdf>

감염병 발생으로 두려움, 공포, 불안 등 부정적 감정이 증가합니다. 감염병으로 인한 부정적 감정은 감염병 관리에 취약한 공동생활시설에 거주하는 생활인에게 더 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 공동생활 시설에 거주하는 생활인과 관리자들이 경험하는 부정적 감정을 감소시키고, 효과적 감염병 관리에 도움이 되는 심리사회방역지침을 안내합니다.

## I. 공동생활시설 거주자

1. 손씻기, 기침예절 등 감염병 관리에 필요한 자기관리를 적극적으로 합니다.
2. 불필요한 외부인 접촉과 외출을 삼가하며 다른 사람과의 사회적 거리두기를 실천하세요.
3. 감염병 유행 시 불안감이 높아지는 것은 일반적인 변화이나 일상생활을 유지하기 어려울 만큼 힘들면 주위 사람들이나 관리자에게 도움을 청하세요.
4. 불확실한 정보에 집착하거나 이를 전파하지 않도록 노력해야 합니다.
  - 주변 사람이 감염병에 걸린 것 같다고 의심하거나 불확실한 루머에 현혹되기 보다는 정확한 정보를 관리자로부터 안내받고 확인하는 것이 좋습니다. 또한 확인되지 않은 사실의 내용을 다른 사람에게 전파하지 않는 것이 중요합니다.

## II. 공동생활시설 관리자

1. 자신의 신체 안전 확보를 우선 고려해야 합니다.
  - 감염병 확산 지역 인근의 공동생활관리자의 경우, 감염 위험으로부터 자신의 안전 확보를 우선적으로 고려해야 합니다.
2. 공동생활시설 관리자는 자신의 몸과 마음의 반응을 확인하세요.
  - 공동생활시설 관리자의 신체적, 정신적 스트레스가 증가합니다. 일상의 업무가 가중되거나 어려움이 지속 되면 주변 동료나 지인들과 협력하여 어려움을 극복할 수 있도록 이야기 나누셔야 합니다.
3. 감염병으로 인해 격리나 치료가 필요하면 즉시, 도움을 요청하세요.
  - 공동생활거주자 또는 공동생활관리자가 감염 또는 감염 가능성이 높은 상황이 발생하면 지체없이 관리책임자에게 보고해야 합니다.
  - 보고받은 관리책임자는 정부의 공공서비스 담당자에게 해당 사실을 알리고 적극적인 조치를 취해야 합니다.
4. 만성질환을 가진 생활인의 건강관리에 필요한 준비를 하십시오.
5. 만성질환자의 건강 상태를 정기적으로 점검합니다.

6. 공동생활시설 거주자의 생활에 필요한 물품을 예측하고 준비합니다.
7. 공동생활시설 거주자가 감염병 예방수칙을 준수할 수 있도록 간결하고 쉬운 언어로 반복적으로 설명합니다.
8. 공동생활시설 거주자와 함께 긴장감소에 필요한 긍정적인 활동을 합니다.
  - 가벼운 체조, 요가 등 스트레스 해소에 도움이 되는 활동을 공동생활시설 거주자와 함께 합니다.
  - 긍정적인 소식을 거주자와 나눕니다.
9. 고립되고 활동이 감소하는 생활의 우울과 무력감이 증가하면서 자해나 자살충동이 증가할 수 있습니다. 필요하다면 정신건강 전문가의 도움을 받으십시오.

### III. 지역사회/지자체/정부

1. 공동생활시설 거주자들의 집단 감염을 예방하는데 필요한 물품을 제공합니다.
2. 공동생활시설 거주자들의 집단 감염을 예방하기 위해 주기적 모니터링, 방역 활동을 시행합니다.
3. 공동생활시설 거주자와 관리자에 대한 지역사회의 부정적 인식과 편견을 감소시키기 위해 노력합니다.
4. 격리된 공동생활시설 거주자와 관리자를 위한 일상생활과 심리지원을 적극적으로 수행합니다.
  - 격리 생활을 하는 거주자와 관리자의 기저질환 관리에 필요한 의료서비스를 제공합니다.
  - 격리 기간동안 필요한 교체인력 확보 등 관리자를 위한 지원대책을 마련합니다.
5. 공동생활시설 관리자에게 의사결정 과정과 내용을 정확하게 전달합니다.
  - 공동생활시설 관리자가 공동생활시설 거주자에게 정확한 정보를 확인하고 전달할 수 있도록 합니다.
6. 공동생활시설과 관리자의 감염병 예방활동에 필요한 방역 물품을 제공합니다.

### 참고문헌

- 국가트라우마센터 (2019). 재난 정신건강 실무자를 위한 표준 매뉴얼. Retrieved from <https://www.ncmh.go.kr:2453/kor/index.jsp>
- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpa.or.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpa.or.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- 보건복지부 (2020). 신종 코로나바이러스감염증 유행대비 사회복지시설대응지침. Retrieved from [http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1580781660592\\_20200204110100.hwp&rs=/upload/viewer/result/202003/](http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1580781660592_20200204110100.hwp&rs=/upload/viewer/result/202003/)

Halpern, J., & Tramontin, M. (2018). 재난정신건강: 이론과 실제. (최윤경 외). 서울: 피앤씨미디어. (원저 2007)

World Health Organization. (2020). *Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf>

이주민, 난민 혹은 망명자, 외국인으로서 감염병 확산과 같은 재난에 처한 경우 상당한 공포, 좌절감, 분노를 겪을 수 있습니다. 이주민·외국인으로서 경험하는 정보 접근성 부족, 사회적 낙인, 지원에서 차별은 이를 가중시킵니다. 재난 대응에서 이주민·외국인과 함께 적극적으로 협력하며, 자원을 나누는 것이 지역사회 안전을 빨리 회복하는 길입니다. 재난 지원에서 인도적 대응이 우선이며 국적이나 인종이 구분선이 될 수 없습니다. 감염병 확산 상황에서 이주민·외국인은 어떠한 시민사회 안에서도 소속감을 느끼고 건강권을 보장받을 수 있어야 합니다.

## 1. 이주민 및 외국인

1. 공식적인 통로(정부 공식 소식 창구, 이주민 센터, 비정부 인권 단체, 외국인 노동자 지원센터)를 통해 재난 상황에 대한 정보를 실시간으로 확인하세요.
  - 비상상황 대비, 예방수칙, 의료서비스 등에 대한 정보를 얻고 안내를 받습니다. 연결된 기관에서 제공하는 정보전달 수단(홈페이지, 소셜 미디어, 이메일)과 접촉을 유지하세요.
  - 현재 한국 정부는 체류등록 여부와 무관하게 정보를 수집하거나 단속하지 않고 검진을 제공하고 있으며 구직활동 및 외국인 체류등록 기간을 연장하고 있습니다. 정부 정책에 대한 실시간 정보를 확보하세요.
2. 손 씻기, 소독, 사회적 거리두기의 공식적인 방역 방안을 충실히 따르세요.
  - 정부 당국은 영문안내를 제공하고 있으며, 이주민·외국인 지원 시민사회 단체에서 다양한 언어로 업데이트 안내문을 배포하고 있습니다.
3. 다양한 스트레스를 상황에 따른 반응으로 이해하고 조력자와의 협력을 통해 안전하고 지혜롭게 문제를 해결하는 시간이 필요합니다.
  - 이주민·외국인으로서 정보에 접근하거나 보호 방안을 구하기가 보다 어려울 수 있습니다. 이로 인해 분노, 좌절감, 두려움, 고립감, 무력감을 느낄 수 있으며 이러한 스트레스 반응은 현 상황에서 당연함을 이해합니다. 스트레스 상황에서 자신이나 타인을 책망하지 않도록 조절하고 협력하여 문제해결 방안을 모색합니다.
  - 만약 힘든 감정이 일상생활이나 대인관계를 방해할 정도로 심각하거나 지속될 때에는 정신건강 전문가의 도움을 받으세요. 다국어 서비스가 가능한 정신건강 전문기관 및 이주민 지원기관에 대해 미리 알아두면 좋습니다.
4. 자신에게 잘 맞는 건강한 스트레스 조절 활동을 유지하세요.
  - 평소에 스트레스를 조절하기 위해 사용한 방식(예, 운동, 취미생활, 이완법, 타인과 연결되기)을 꾸준히 쓰세요. 스트레스를 받는다고 술이나 담배를 과하게 사용하나 처방받지 않은 약물을 임의로 복용하지 않도록 합니다.
  - 가능한 식사, 수면 및 휴식 시간을 적절하게 가지도록 합니다.



5. 물리적으로는 떨어져 있을지라도 믿을 만한 사람들과 정서적 접촉을 늘리도록 합니다.
- 고립을 예방하고 혼자서 고민하지 마세요. 가능한 모국의 가족이나 친지, 친구 및 조력자, 이주민·외국인 모임과 대안적인 방법으로 소통을 늘리고 서로를 도울 수 있는 대응책을 함께 찾습니다.

## II. 시민사회

1. 시민사회는 이주민·외국인을 포함한 모두가 동등하게 건강권이 있음을 인식합니다. 모두가 건강을 지킬 수 있을 때 모두가 속한 지역사회 및 국가 전체의 회복이 앞당겨집니다.
  - 이주민·외국인도 동등하게 정보에 접근할 수 있어야 하고, 동등하게 방역 물품을 전달받을 수 있어야 합니다.
2. 선진 시민사회 구성원으로서 이주민·외국인 혐오 표현을 감시하고 반박하며 잘못된 정보의 확산을 함께 방지합니다.
  - 감염병 확산의 문제는 바이러스에 있으며, 특정 사람에게 있는 것이 아닙니다. 이주민·외국인에게 책임을 전가하거나 이주민·외국인의 건강권을 무시하는 혐오 표현과 선동은 방역 활동의 장애물이며 나아가 모든 사람의 건강을 위협하는 행위입니다.

## III. 정부

방어적인 대응에 더하여 차별 없는 대응이 필요합니다. 이주민·외국인이 일상에서 건강권을 보장받고 안전한 생활을 유지할 수 있도록 적극적인 지원이 필요합니다.

1. 마스크 등 방역 물품 보급에서 차별 없는 대책이 필요합니다.
  - 공적 경로를 통한 보급을 고려하여 방역 물품에 대한 접근성을 확보합니다. 더하여, 공식적인 증서를 확보할 수 없는 6개월 미만 체류 이주민, 유학생, 사업자등록이 없는 사업장 혹은 농어촌에서 근무하는 이주 노동자, 미등록 체류자의 건강권을 보호합니다.
2. 정보 소외를 예방합니다.
  - 검증된 방역법, 업데이트 대응책 등 모든 정보는 접근 가능한 다국어로 신속하게 제공합니다.
  - 이주민·외국인이 접속하는 온라인 사이트에 코로나 대응 정보 페이지를 구축하고, 지자체와 마을 단위, 학교 단위로 체계적인 정보 확산책을 마련합니다.
3. 이주민·외국인에게 격리 조치가 필요한 경우 국제법에 일치되는 조치를 취합니다.
  - 격리는 정당한 목적에 상응해야 하며 정해진 시간 안에 실행해야 합니다. 그 조치는 엄격성과 자발성의 균형을 갖추어야 하고, 안전해야 하며, 차별 없이 진행되어야 합니다. 외국인은 의료서비스와 필수품을 제공받을 권리를 포함하여 인권을 보호받습니다.

- 외국인보호소에 격리된 경우 두려움과 고립감이 증폭될 수 있습니다. 외국인보호소 안에서도 다국어  
로 충분한 정보를 제공하고, 의료서비스를 비롯하여 방역 물품을 제공하도록 합니다.
4. 인권 국가로서 이주민·외국인 혐오를 표현하거나 선동하는 행위를 제재하는 조치가 필요합니다.
  5. 감염병 확산 급성기 지원을 넘어, 이후 단계에서 이주민·외국인을 포함하는 회복지원, 예방활동, 대응책  
마련을 위한 계획 및 체계를 정비하고 이주민·외국인이 다양한 방법으로 동참할 수 있도록 합니다.

## 참고문헌

Bequelin, N. (2020, February). Explainer: Seven ways the coronavirus affects human rights.  
*Amnesty International*. Retrieved from <https://www.amnesty.org/en/latest/news/2020/02/explainer-seven-ways-the-coronavirus-affects-human-rights/>

감염병이 발생한 지역의 주민은 두려움과 공포, 불안, 미안함, 수치심 등 여러 가지 부정적 감정을 경험합니다. 부정적 감정과 이로 인한 부적절한 대처는 감염병 예방과 치료, 개인과 지역사회 회복에 부정적인 영향을 미칩니다. 감염병에 대한 일반적 반응과 대처 방법을 이해하고, 지역사회 회복에 도움이 되는 감염병 발생지역 심리사회방역지침을 제시합니다.

## 1. 지역사회 주민

1. 우리가 경험하는 불안, 걱정, 우울, 수치심, 두려움 등은 일반적 반응입니다.

- 일반적인 반응들
  - 감염과 죽음에 대한 두려움
  - 감염으로 인한 격리와 입원치료에 대한 걱정과 두려움
  - 고립되거나 사회적 관계가 감소한 생활로 인한 우울과 무력감
  - 생업의 감소와 중단으로 인한 생계에 대한 걱정
  - 특정 개인과 집단에 대한 불안과 거부감
  - 내가 거주하는 지역에 대한 언론 보도와 다른 지역사람들의 편견, 낙인과 같은 부정적 태도에 대한 걱정과 분노
  - 의료서비스 이용에 대한 걱정과 두려움
- 이런 반응은 정상적 반응입니다. 혼자 감당하기 어렵다면 가족과 주위 사람들에게 말하시면 도움이 됩니다.
- 힘들다면 정신건강 전문가의 도움을 받으십시오.

2. 자신과 가족에게 도움이 되는 긍정적 활동을 하십시오.

- 손 씻기, 기침 예절, 사회적 거리두기 등 적극적인 감염 예방활동은 불안, 두려움을 줄여줍니다.
- 혼자 지내거나 대외 활동이 감소되면서 스트레스나 짜증이 증가합니다. 호흡법, 명상이나 요가, 체조 등 스트레스 감소에 도움이 되는 방법을 배워보세요.
- 가족들의 어려움에 관심을 표현하고 가족과 긍정적인 대화를 늘려주세요.

3. 가정에서 지내는 시간이 늘어나면서 증가하는 음주는 스트레스 해소에 도움이 되지 않습니다.

- 음주는 자신과 가족의 감염병 예방과 스트레스 감소에 도움이 되지 않습니다.
- 가족과 함께 하는 긍정적인 활동에 집중하면 음주 욕구를 줄일 수 있습니다.

4. 스트레스와 불안이 증가하면서 정보에 대한 욕구와 의존이 증가합니다.

- 믿을 수 있는 정보에 집중하십시오. 우리가 경험하는 스트레스의 많은 부분은 부정확한 정보나 루머에 기인합니다.
- 부정확한 정보나 루머의 전승과 재전송은 자신과 다른 사람의 스트레스를 증가시킵니다.

## II. 지역사회

### 1. 지역사회의 협력을 강화합니다.

- 확진자와 가족에 대한 편견과 비난을 멈추어 주십시오. 감염으로 인해 가정 또는 병원에서 격리 생활을 하고 계신 분들은 지역사회를 위해 가장 중요한 예방활동을 하고 있습니다.
- 격리자와 가족이 경험하는 어려움을 이해하고 지원합니다. 환자와 가족에게 필요한 생필품, 심리적 지지와 같은 실질적 도움이 되는 지원을 하십시오.
- 지역에 거주하는 다양한 소수집단과 취약계층의 어려움, 생각과 태도를 이해하고 관심을 가지십시오.

### 2. 지역사회의 역량강화와 효능감을 향상시킵니다.

- 감염병에 대한 지역사회의 인식, 효과적인 대처를 방해하는 행동과 루머를 확인합니다.
- 도움이 필요한 감염자, 가족, 이웃과 취약계층인 노인, 장애인, 아동들이 겪는 신체적, 심리적 어려움을 지원해주세요. 이를 위해 개인, 소그룹, 조직 간의 관계망을 활성화하고 적극적으로 소통하십시오.
- 지역의 주민대표, 다양한 분야의 지도자, 정신건강 전문가, 성직자, 공무원은 지역사회 공동체 의식을 향상시키기 위한 협력 방법을 찾으려고 노력하고 소통하세요.

### 3. 감염병의 방역과 치료에 방해가 되는 루머를 예방하십시오.

- 불안, 두려움과 공포가 증가하면서 나타나는 정보에 대한 집착은 정상적인 반응이지만, 두려움과 걱정 등 부정적 감정 중 대부분은 소문과 부정확한 정보에 기인합니다.
- 실제로 힘든 상황이지만 질병에 대한 정확한 지식을 증가시켜 질병에 대한 오해를 바로잡는 것은 중요합니다.
- 루머의 예방과 통제는 지역사회의 과도한 두려움과 불안, 분노를 감소시키고 역량을 강화하는데 도움이 됩니다. 우리 지역사회에 대한 잘못된 정보와 소문, 자극적이고 부정적인 언론 보도를 모니터링하고 적극적으로 대응합니다.

## III. 언론

감염병에 대한 정보 욕구와 의존도가 증가하면서 언론과 소셜 미디어에서는 루머, 잘못된 정보, 가짜 정보가 급증합니다. 전송, 재전송되는 디지털 환경 속에서 다양한 정보와 개인의 주관적 의견은 급속하게 확산되고 잘못된 정보와 루머는 불안과 두려움을 자극하고 개인, 지역사회에 부정적 영향을 미칩니다. 언론과 소셜 미디어는 다음을 고려하여야 합니다.

1. 정보의 출처와 정확성을 확인합니다.
2. 특정 대상이나 지역에 대한 분노나 편견을 자극하는 부정확, 불필요한 정보를 확인합니다.
3. 정확하고 필요한 정보를 얻을 수 있는 곳을 안내합니다
4. 잘못된 정보, 부정확한 정보, 루머를 확인하고 적극적으로 대응합니다.

## IV. 정부

지방정부와 중앙정부는 감염병 발생지역의 거주자, 확진자와 가족이 경험하는 어려움, 심리적 반응을 이해하고, 필요한 실제적 서비스 제공에 관심을 가져야 합니다. 이를 위해 지역주민, 관련 분야의 전문가 그룹과 적극적으로 소통하고, 방역과 치료에 부정적 영향을 주는 루머와 잘못된 정보에 대응하여 심리 사회적 방역을 강화합니다.

1. 감염병, 방역, 치료에 대한 주민의 인식, 태도, 행동에 영향을 주는 지역의 문화적 특성과 다양성을 이해합니다. 지역사회 거주자의 연령, 경제적 상태, 종교, 외국인을 포함한 소수집단 등 다양한 계층과 집단의 문화적 특성, 욕구를 이해합니다.
2. 지역사회의 문화적 특성을 이해하는 지역사회 지도자와 전문가를 참여시키고 문화적 역량을 지속적으로 강화합니다. 이를 통해 제공하는 서비스와 활동의 적절성을 확인합니다.
3. 일상에 필요한 자원과 이용 방법에 대해 구체적, 지속적으로 안내합니다.
4. 감염병 예방과 치료에 필요한 정보를 얻을 수 있는 곳을 안내합니다.
5. 발생지역 거주자, 지역에 대한 잘못된 정보, 부정확한 정보, 루머를 확인하고 적극적으로 대응합니다.

## 참고문헌

- 재난정신건강정보센터. 재난으로 인한 심리사회적 반응. Retrieved from <http://www.traumainfo.org/in/01>
- 재난정신건강정보센터. 재난 후 회복. Retrieved from <http://www.traumainfo.org/after/01>
- Halpern, J., & Tramontin, M. (2018). 재난정신건강: 이론과 실제. (최윤경 외). 서울: 피앤씨미디어. (원저 2007)
- Halpern, J., & Vermeulen, K. (2017). *Disaster mental health interventions: Core principles and practices*. New York, NY: Routledge.
- U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014). *Trauma-informed care in behavioral health services*. Retrieved from [https://www.state.nj.us/humanservices/dmhas/initiatives/trauma/TIC\\_Quik\\_Guide\\_SAMHSA.pdf](https://www.state.nj.us/humanservices/dmhas/initiatives/trauma/TIC_Quik_Guide_SAMHSA.pdf)
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2020). *Mental health and psychosocial support for staff, volunteers and communities in an outbreak of novel Coronavirus*. Retrieved from [https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020\\_ENG-1.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf)
- U.S. Department of Homeland Security. (2018). *Countering false information on social media in disasters and emergencies*. Retrieved from [https://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/SMWG\\_Countering-False-Info-Social-Media-Disasters-Emergencies\\_Mar2018-508.pdf](https://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/SMWG_Countering-False-Info-Social-Media-Disasters-Emergencies_Mar2018-508.pdf)



코로나 19는 다른 감염병보다 치사율은 낮지만, 전염력과 전파속도는 더 높습니다. 예방백신과 치료제가 개발되지 않은 상태에서 많은 국민은 감염병에 대한 불안과 공포를 경험하게 됩니다. 우리의 신체적, 정서적 안전을 보장하고 과도한 두려움과 낙인을 줄이는 것은 감염병으로부터 자신을 지키는 필수적인 과정입니다. 다음은 우리의 심리·사회적 후유증을 최소화하기 위한 심리사회방역지침입니다.

## 1. 국민

1. 감염병 예방수칙을 잘 따르는 것이 가장 중요합니다.
  - 나와 우리 모두가 감염병 예방수칙을 잘 따르는 것입니다. 손 씻기, 기침예절, 호흡기 증상 시 마스크 착용이 중요하며 이런 활동이 우리를 지켜줍니다.
2. 감염병에 대한 불안과 공포에 대해서 과도하게 반응하지 않아야 합니다.
  - 불안과 공포는 정상적인 반응입니다. 우리가 경험하는 불안, 공포는 정신과적 치료가 필요한 수준으로 진행되지 않는 것이 일반적입니다. 과도하게 걱정하지 마십시오. 하지만 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 불면증이 지속된다면 정신건강 전문가의 도움을 받으십시오.
3. 믿을 수 있는 정보에 집중하고 루머, 오해, 잘못된 정보는 멀리해야 합니다.
  - 우리는 불확실성과 불안으로 끊임없이 정보를 수집하게 됩니다. 잘못된 정보는 불안과 스트레스를 증가시키고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 믿을 수 있는 기관에서 제공하는 정보를 신뢰하고 출처가 명확하지 않은 정보는 멀리하는 것이 좋습니다.
4. 감염병 확산으로 생기는 의료와 복지 시스템의 변화를 이해합니다.
  - 감염병의 확산으로 의료 및 복지 시스템이 응급 대응체계로 운영됩니다. 우리의 불편함이 증가하면서 환자와 가족에 대한 혐오와 정부 당국에 대한 원망이 증가하기도 합니다.
  - 감염병 대응활동에 협조합니다. 의료 시스템의 혼란은 감염병으로 인한 피해를 증가시킵니다.
  - 개인, 단체 및 기관들이 감염 대응에 함께 협력하고 참여한다면 우리 사회의 대응능력과 회복탄력성이 높아집니다.
5. 감염병 극복을 위하여 우리 모두 서로를 도움시다.
  - 우리는 감염병을 이겨내기 위하여 노력하고 있습니다. 각자의 위치에서 스스로가 할 수 있는 방식으로 서로를 도와야 합니다. 감염자의 안녕을 기원하고 자가격리자와 가족, 이웃을 응원합니다. 우리는 더 어려운 상황에 있는 개인과 집단에 관심을 가지고 도움을 줘야 합니다.
6. 규칙적인 생활을 합니다.
  - 외부활동이 감소하면서 일상생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 규칙적인 식사, 규칙적인 가벼운 운동을 통해 활력을 유지합니다. 특히 정해진 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 중요합니다.



7. 서로를 향한 감사와 응원을 보내야 합니다.

- 모두가 힘든 시기를 이길 힘은 사회적 신뢰와 연대감입니다. 감염병은 항상 끝이 있습니다. 서로를 향한 관심과 응원으로 어려운 시기를 함께 극복합니다.

## II. 언론

1. 언론은 신뢰할 수 있는 정확한 정보만 전달해야 합니다.

- 감염병에 대한 자극적이고 과장된 정보는 국민들을 불안하게 하거나 잘못된 대응 행동을 유발할 수 있습니다.

2. 언론은 감염병으로 인한 편견과 낙인을 줄이는 캠페인을 시행해야 합니다.

- 감염병으로 인한 편견과 낙인은 사람들에게 마음의 상처를, 국민들에게도 부정적 정서를 자극하여 감염병 예방과 치료에 도움이 되지 않습니다.
- 정확한 정보는 감염병의 예방, 치료, 회복에 부정적 영향을 주는 부정적 감정과 편견, 낙인을 줄일 수 있습니다.

3. 언론은 감염병으로 확진된 개인과 가족, 지역이 경험하는 편견, 낙인, 수치심을 예방하기 위해 재난 보도준칙을 준수합니다.

## III. 지역사회/지자체/정부

1. 감염병으로 발생하는 개인과 지역사회의 욕구를 이해하고 대응합니다.

- 감염병으로 인한 마스크 등 방역 물품 구입의 어려움, 개인과 지역사회의 활동 감소로 지역경제의 악화 등 우리의 생활에 여러 가지 변화가 급속하게 나타납니다. 중앙정부와 지방정부는 발생 가능한 상황들을 예측하고 대응하여 국민들에게 심리적 안정을 제공합니다.

2. 취약계층에 대한 관심과 지원이 우선되어야 합니다.

- 정부는 만성질환이 있는 취약계층에 우선적으로 관심을 가져야 합니다. 스스로 병원에 가기 힘든 치매, 만성질환, 정신질환이나 장애를 가진 분들과 아동, 노인이 치료가 중단되어 재발을 경험할 수 있습니다.
- 이로 인해 취약계층의 자살위험이 증가합니다. 취약계층의 정신건강에 대한 관심과 자살예방활동을 함께 합니다.

3. 정신건강에 대한 심리사회적 서비스가 중복되지 않도록 지역사회와 효과적인 전달체계를 구축합니다.

- 감염병이 확산으로 심리적 지지에 대한 개인과 지역사회의 욕구가 증가합니다. 증가하는 욕구는 개인, 지역사회, 지방정부가 감당하기 어렵습니다. 그리고 기존의 대응체계의 효율성이 떨어지기도 합니다.

- 정부는 지역사회의 다양한 인적 자원의 참여를 유도하고 유기적인 연계와 협력이 일어날 수 있도록 합니다. 효과적 협력에 필요한 문화적 다양성에 대한 수용 능력을 향상시키는 노력을 합니다.
- 중앙정부는 전문가와 지역사회자원과의 효과적인 네트워크를 구축하고, 서비스가 중복되지 않고 효과적으로 제공될 수 있도록 조율하는 역할을 합니다.

4. 감염병으로 인한 정신건강 문제에 대응하기 위해 심리지원단을 운영합니다.

- 중앙정부와 지방정부는 감염병으로 인한 심리·사회적 문제 해결을 위하여 시도단위의 심리지원단을 운영하고 지원해야 합니다. 정신건강 전문가 집단과 필요한 협력체계를 구축하고, 원활한 운영을 위한 충분한 예산을 지원합니다.

## 참고문헌

- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpa.or.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpa.or.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- 정신건강기술개발사업단 (2017). 정신건강 전문가를 위한 한국 재난 정신건강 지원 가이드라인. Retrieved from <http://www.google.co.kr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwigxvHcqZToAhXE7WEKHXYBi0QFjAAegQIARAB&url=http%3A%2F%2Fwww.medifonews.com%2Fnews%2Fdownload.html%3Fno%3D133510%26atno%3D19693&usg=AOvVaw3K7IWY-2vmWL75YTq9dCJJ>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... & Wang, J. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. Advance online publication. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30078-X.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*. Advance online publication. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30073-0.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2018). *Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease*. Retrieved from <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/2018-Ebola-briefing-paper-on-psychosocial-support.pdf>

감염병 재난 시 사람들은 격리, 감염에 대한 공포, 낙인, 경제적 손실, 부족한 공급, 부적절한 정보 등으로 스트레스를 겪습니다. 또한 외상 후 스트레스 증상, 혼란, 분노 반응을 보이기도 합니다. 재난의 물결 효과는 편가르기, 탓하기 등의 사회적 혐오 행동을 강화시키기도 합니다. 감염병 재난 시 방역 당국에 종사하는 공직자들은 과중한 업무량과 책임감을 겪을 뿐 아니라, 과도한 불안과 공포, 편가르기와 탓하기로 인한 비난 혹은 혐오, 조롱의 대상이 되기도 합니다. 정부는 감염병 재난 시 국민의 불안과 공포를 치유하고 편견과 낙인을 타파하기 위해 다음과 같은 심리사회방역지침을 실행해야 합니다.

## 1. 공직자

### 1. 공직자로서의 자부심을 가지세요.

- 당신은 어려운 여건에도 감염병 재난 피해를 최소화하기 위해 최선을 다하고 있는 국가의 공직자입니다. 국민들을 위해서 반드시 있어야 될 자리에서 꼭 필요한 역할을 하고 있는 귀중한 존재임을 잊지 마세요.

### 2. 정부와 방역 당국에 대한 비판이 있다면, 너무 개인적으로 받아들이지 마세요.

- 정부에 대한 비판을 사회적 현실로 받아들이거나 비판의 생산적 측면을 생각하세요. 과도한 편가르기와 탓하기로 인한 혐오와 비난은 개인적인 의미로 받아들이지 않아야 합니다. 재난은 우리 사회의 현재 모습을 그대로 비추는 대형 거울입니다. 감염병 재난 극복은 전 사회구성원들의 참여와 협력, 전 사회적 자원이 동원되어야 하는 복잡한 문제입니다. 정부와 방역 당국에 집중되는 비난은 재난에 대한 심리·사회적 반응의 측면이 강하므로 정부에 대한 과도한 비난으로부터 심리적 거리를 두세요. 필요하다면 그로 인한 스트레스를 믿을만한 상대와 공유하세요.

### 3. 불확실성을 인정하세요.

- 지금까지 그랬듯이 앞으로도 상황이 예상한 대로 가지 않을 수 있습니다. 앞으로의 일 또한 정확하게 알 수 없다는 점을 받아들이세요. 재난의 불확실성은 겸손함과 우리에게 주어진 것들의 소중함을 가르칩니다.

### 4. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

- 과다한 업무에 지치거나 혐오에 노출될 때와 같은 스트레스가 있을 때, 스트레스 앞에서 내 몸과 감정이 어떻게 반응하고 있는지 찬찬히 들여다보고 알아차려 보세요. 어깨가 경직되거나 심장이 두근거리는지, 두려움이나 죄책감, 수치심 같은 감정이 드는지 알아차려 보세요. 차분한 명상이나 이완을 통해 이를 완화하거나 차분히 글이나 그림으로 그리면서 정리해보세요.

### 5. 규칙적인 생활을 하세요.

- 과도한 업무량에 일상생활의 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 잠을 자며, 가벼운 규칙적인 운동을 통해 활력을 유지하도록 노력하세요. 휴식을 취하세요. 업무 여건상 장기간 규칙적인 생활이 불가능하다면 도움을 청하세요.

6. 물리적 정신적 스트레스 하에서 최선을 다하고 있는 서로를 응원해주세요.
  - 과도한 스트레스나 업무로 인해 육체적 정신적으로 지치거나 충격을 입어 정신건강이 취약해지고 있는 동료는 없는지 관심을 가져주세요. 필요하다면 자신 혹은 동료가 정신건강 전문가의 도움을 받도록 해주세요.
7. 여유가 없겠지만, 그럴 때 일수록 마음에 긍정적인 영향을 주는 활동을 유지하세요.
  - 평소 좋아했던 활동을 하거나 친한 사람에게 편지를 쓰거나 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.
8. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요. 스트레스를 소화하고 감정을 조절하는 데에는 친밀한 존재와 공감적인 소통을 하는 것이 효과적입니다.
9. 재난으로부터 배울 점에 대해 살피세요.
  - 당연히 그렇게 하시겠지만, 방역 당국의 전체 방역 방식과 능력을 재고함은 물론이고 재난이 일어났을 때, 전 사회에 걸친 인적 물적 과학적 자원을 어떻게 재난 극복에 잘 활용할 수 있을지, 유기적이고 협력적인 관계를 어떻게 더 발전시킬 수 있을지에 대해 많은 의견을 듣고 살피세요.

## II. 격리 조치 시 정부 및 방역 당국

1. 격리자와 가족에게 정확하고 투명하게 정보를 전달하세요.
  - 격리된 사람들은 감염병에 대한 공포와 스트레스가 매우 높습니다. 어떤 상황인지 정확히 아는 것만으로도 공포와 스트레스 완화에 큰 도움이 됩니다.
2. 격리자와 가족에게 효과적이고 신속하게 의사소통하세요.
  - 뒤늦은 정보제공은 격리 시행과정에서 과도한 불안과 오해, 가짜 뉴스, 불필요한 사회적 갈등이 일어나게 할 수 있습니다.
3. 격리자에게 일상 용품 혹은 필요한 의료용품을 제공하세요.
  - 필수적인 물품을 제공하고 상황에 따라 꼭 필요한 것이 무엇인지 살피세요.
4. 격리자에게 SNS, 유무선 통신이나 인터넷이 가능하도록 지원하세요.
  - 격리되는 사람에게 가장 힘든 것은 질병이나 죽음에 대한 공포뿐만 아니라 사랑하는 사람들, 자신이 속한 공동체로부터의 고립감, 소외감을 느끼는 것입니다.
5. 격리 기간은 짧아야 하며 불가피한 상황이 아니면 기간을 변경하지 않습니다.
  - 격리는 사회의 안전을 위해 개인의 자유를 제약하는 것입니다. 격리에 대한 대부분의 심리적 부작용은 자유의 제약에서 비롯됩니다. 개인의 인권을 제약하는 기간을 불필요하게 연장하지 않습니다.

6. 공중보건 관계자들은 자가격리가 이타적인 행위라는 점을 강조하고 이타심에 호소합니다.
7. 격리 조치 시에는 모든 사람들이 같은 상황에 있는 것은 아니라는 것을 기억하고 질병이나 특수한 사회경제적 상황 등 개인의 특수한 상황이 있을 수 있다는 점을 고려하세요.
8. 격리로 인한 심리적 문제에 대해 살피고 심리지원을 위한 정보를 제공하세요.
  - 특히 정신과 질환이 있거나 트라우마, 사별을 겪는 등 취약한 고위험군 대상이 있는지 파악하고 특별한 주의를 기울이세요.

### III. 국민과의 위기 의사소통

1. 국민의 두렵고 괴로운 마음을 없애는 것을 목표로 하지 마세요.
  - 국민을 과도하게 안심시키려 하는 것이 오히려 가짜 뉴스 등 부작용을 낳을 수 있습니다.
2. 나쁜 소식, 최악의 경우부터 전하세요.
  - 첫 의사소통이 가장 심각한 것이 낫습니다. 안정이 될 만한 정보는 하위 정보에 포함 시키세요.
3. 정직함과 투명성을 유지하세요.
  - 재난 상황에서 국민은 정보의 즉각적인 공개를 원합니다. 시급한 문제일수록 거짓 정보, 불확실한 정보가 섞여 있는지 주의를 기울입니다.
4. 예측을 하되 지나치게 자신감 있거나 낙관적인 예측은 피하세요. 향후 경우에 따른 위험을 예측하거나 비교해야 한다면 조심스럽게 하세요.
5. 가짜 뉴스를 적극적으로 바로 잡으세요.
  - 근거를 명확히 밝히고, 잘못된 정보를 바로잡습니다. 가짜 뉴스의 파장으로 불필요한 사회적 혼란과 방역자원의 낭비로 이어지지 않도록 필요한 조치를 적극적으로 취하세요.
6. 실수나 오류가 있다면 인정하고, 그때 그때 사과하세요.
  - 인간다움을 보이세요. 재난과 대처과정 상의 딜레마는 대중과 공유하세요.
7. 국민이 가진 의견의 다양성, 문화의 다양성, 입장의 다양성을 인정하세요.
8. 국민에게 방역에 도움 되는 참여할 수 있는 실천사항을 제시하세요.
  - 실천사항의 타당한 근거를 제시하거나, 참여하면 어떤 사회적 이득이 있는지 명료하게 알린 후 사람들의 이타심에 호소하세요.



9. 국민의 분노에 주의 깊게 대처하세요.

- 분노에 대처할 때는 우선 상황을 경청하고, 상황을 명확히 하며, 분노를 인정하고 공감을 표한 후, 직면이나 논쟁은 피하고, 대안을 제시하거나 피드백을 주도록 노력하세요. 분노한 상대 앞에서는 조용하지만 자신 있고 분명한 어조로 이야기하세요.

10. 유머 사용은 민감한 문제입니다.

- 좋은 유머는 도움이 되기도 하지만, 대중의 감정이나 처지를 풍자하거나 유머의 소재로 삼는 것은 삼가세요. 위기 속에 있는 사람들이 조롱으로 받아들일 수 있는 여지를 신중히 살피고 소통하세요.

#### IV. 지역사회에 재난 위기 극복 프로그램을 적용

1. 문화의 중요성을 인지하고 다양성을 존중하세요.

- 지역사회의 문화, 태도, 가치, 신념을 이해하고 지역사회의 문화를 이해하려고 노력하세요. 그 지역 사회의 문화를 가진 사람들과 효과적으로 소통하는 능력, 지역사회 조직과 단체에 대해 알기, 지역 사회가 보이는 행동과 그 행동의 의도와 믿음을 이해하는 것이 필요합니다.

2. 지역사회의 문화적 구성에 대한 현재의 개요를 있는 그대로 이해하세요.

- 지역사회의 인구를 연령, 성별, 종교, 주거 상태, 소득 수준, 농촌/도시 균형, 실업, 언어 사용 능력, 문맹 능력, 학교 및 사업체, 난민 및 이주민 등의 측면에서 이해합니다.

3. 제공하는 서비스가 접근가능하고 적절하며 공평한지 반복해서 확인하세요.

- 각각의 맥락 안에서 특별한 관심이 필요한 집단이 있을 수 있습니다. 서비스 접근에 장벽을 경험할 수 있는 인구 내 집단이 있는지 살피세요. 감염 위험이 더 높거나 정보나 관리의 접근이 어려운 집단을 살피세요. 지역사회의 물적, 인적 자원과 서비스는 각각의 필요에 맞게 조정하세요.

4. 재난 정보제공, 심리·사회적 지원 등 돌봄을 할 때, 지역사회에서 활동하고 있는 기존 단체와 조직은 매우 귀중한 존재들입니다.

- 지역사회자원 및 조직의 신뢰와 수용을 얻는 것은 시간과 에너지를 필요로 합니다.

5. 지역사회의 다양한 단체를 대표하는 지도자들과 단체를 재난 위기 극복의 협력자로 참여시키세요.

- 지역사회 지도자와의 협력은 지역사회를 잘 알고, 재난 위기 극복 프로그램의 신뢰성을 확립하며, 서비스가 문화적으로 잘 호응 받도록 하는 효과적인 수단입니다.

6. 지역사회 전문가들에게 도움을 청하세요.

- 그들 혹은 그들의 조직과 협력적 관계를 잘 맺고 그들의 의견을 경청하며, 그들이 재난 위기 극복의 효과적인 자원이 될 수 있도록 전문가들의 활동을 유도하고 장려하세요.



## 참고문헌

- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpa.or.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpa.or.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*. Advance online publication. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Sandman, P. M., & Lanard, J. (2003). *Risk communication recommendations for infectious disease outbreaks*. Retrieved from <http://www.psandman.com/articles/who-srac.htm>
- Saul, J. (2014). *Collective trauma collective healing*. Virginia: Routledge.
- U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014). *A treatment improvement protocol trauma-informed care in behavioral health services TIP 57* (pp.167-168). Retrieved from <https://store.samhsa.gov/file/25590/download?token=F8sIXZUB&filename=sma14-4816.pdf>

감염병과 같이 불특정 다수의 국민들에게 광범위한 영향을 미치며, 지속적인 위기관리를 필요로 할 때 언론은 감염병에 대한 인식을 증진시키고 예방과 관리에 필요한 중요한 메시지를 전달하는 긍정적인 역할을 수행합니다. 반면에 감염병이 유행할 때 필연적으로 발생하는 유언비어나 잘못된 정보를 전달하여 확산시키는 부정적 역할의 통로가 되기도 합니다. 언론은 다양한 시각을 가져야 하는 것이 필요하나 감염병 위기관리에 있어서는 근거기반의 정확하고 사실에 기반한 내용을 전달하는 데 최선을 다해야 하며, 대중의 불안을 완화하고 공동체의 회복을 위한 심리사회방역의 메신저로서 중요한 역할을 하여야 합니다. 이에 감염병 위기관리에 있어서 언론과 언론 종사자, 소셜 미디어 사용자 그리고, 국민이 반드시 고려해야 할 심리사회방역지침을 마련하였습니다.

## 1. 언론 및 언론 종사자

1. 언론은 재난 보도의 목적을 이해하며 정확한 정보를 바탕으로 사실에 입각한 내용을 보도할 수 있도록 방역 당국의 발표나 전문가의 검증을 거친 올바른 내용을 제공하도록 노력합니다.
2. 환자 및 사망자 발생 정보 등 민감한 정보는 정확한 확인을 거친 후 정보를 제공합니다.
3. 감염병 재난 현장 취재 시 감염 위험을 예방하고 확산시키지 않기 위한 현장 통제관의 요청이나 지시를 어기는 취재행위를 하지 않습니다
4. 감염병과 그로 인해 파생된 문제 중심의 보도에만 초점을 두기보다 재난 피해를 최소화하기 위하여 예방활동, 생활 정보와 같이 국민이 함께 노력해야 할 메시지를 반복해서 전달합니다.
5. 과도한 속보 경쟁은 위기에 대한 과도한 불안과 공포가 조장될 수 있으며 정보에 대한 대중들의 피로감이 높아져 실제 중요한 정보에 대한 적절한 인식과 공유가 이루어지지 못할 수 있습니다. 이를 예방할 수 있도록 선별된 보도자료를 준비합니다.
6. 헤드라인의 자극적 제목과 기사 내용이 해당 개인과 지역, 상황에 대한 부정적 이미지를 형성하고, 혐오와 편견을 조장할 수 있으니 신중하게 판단하고 자제합니다.
7. 예측이 불가능한 감염병 위기상황에서 유언비어나 부정확한 정보를 검증 없이 보도하지 않도록 팩트 체크를 명확히 합니다. 부정확하거나 잘못된 내용이 보도되었을 경우, 신속하게 정정하고 올바른 정보를 반복적으로 제공함으로써 이로 인한 편견이나 오해가 확산되는 것을 적극적으로 방지합니다.
8. 감염병 확진자에 대한 정보는 감염병 확산을 예방하기 위한 공공의 목적으로 공개되는 것이나 과도하게 사생활이 노출되지 않도록 보도 시 신중을 기해야 합니다. 환자, 사망자, 그 가족의 모습을 생생하게 보여주는 것은 개인의 인권을 침해할 수 있으므로 제한합니다.
9. 재난 상황을 사실적으로 전달하는 보도의 목적이 있을지라도 감염병으로 인해 고통을 겪는 사람에게 부담을 주는 인터뷰를 요구하지 않습니다.
10. 특정 지역 및 집단 내 집단 발병이 있을 경우, 주변 사람들을 보호하기 위한 목적으로 일부 정보가 공유될 수 있으나 추측성 기사나 불필요한 정보의 보도로 인해 해당 집단에 낙인, 편견 또는 과도한 비난이 가해지지 않도록 주의해야 합니다.

11. 감염 예방활동의 긍정적 사례나 극복, 자가격리자 응원 등 긍정적 정서를 공유할 수 있는 기사들도 취재하여 보도하도록 노력해야 합니다.
12. 감염병으로 인해 대중의 심리·사회적 불안이 고조될 때 마음의 고통을 완화하고 자신을 돌볼 수 있는 심리·사회적 안정화 방법에 대해서도 국민에게 정확하게 안내하는 것이 중요합니다
13. 감염병과 관련된 모든 보도와 기사의 말미에는 대중이 관련 정보를 쉽게 확인할 수 있는 정부 공식 사이트나 상담 전화를 함께 소개하도록 합니다.

## II. 소셜 미디어 사용자

1. 재난 시 소셜 미디어의 긍정적 역할은 개인 간의 연결감, 고립감 회복과 빠른 정보의 공유입니다. 반면 출처가 불분명하고 부정확한 유언비어나 정보들이 손쉽게 생산되어 전파되는 통로가 될 수 있다는 점을 고려합니다.
2. 출처가 불분명한 자극적 이슈에 집중하지 않아야 합니다.
  - 감염병이 유행되면 확인되지 않은 정보들이 다수 전파됨으로 인해 대중의 불안과 혼란을 가중시킬 수 있으므로, 이러한 정보들을 개인 간 전파하는 일에 동참하지 않고 신뢰성과 출처가 명확한 정보임을 확인하는 것이 필요합니다.
3. 불안한 대중심리를 이용해 자극적 이슈를 만들려고 해서는 안됩니다.
  - 개인 동영상 사이트가 발달함에 따라 대중의 호기심과 불안을 이용하여 자극적 이슈를 만들고 배포하는 사례가 있습니다. 이로 인해 실제 감염병으로 고통받는 확진자나 주변인들이 상처를 받고 대중의 오해와 비난을 감수해야 할 수 있으며 방역 당국의 시간과 인력 낭비를 초래할 수 있습니다.
4. 소셜 미디어의 강한 전파력을 감염관리와 예방에 적극 활용합니다.
  - 불확실한 감염병 재난에서 긍정적 예방활동에 적극적으로 참여함으로써 개개인이 자신과 타인을 지키는 방역 활동의 주체가 될 수 있습니다. 손씻기 운동 캠페인, 사회적 거리두기 캠페인과 같은 예방활동의 주요 메시지를 적극적으로 전파하고 동참하는 긍정적인 릴레이 활동에 참여합니다.
5. 주변 사람들과 비접촉활동을 통해 긍정적 메시지를 함께 나누고 극복 사례나 좋은 감염병 예방 사례를 적극적으로 생산하여 전달하도록 노력하고 장려합니다.

## III. 국민

1. 불확실성이 강한 감염병이 유행할 때는 유언비어와 부정확한 정보가 증가합니다. 감염병 기사를 접할 때 정보의 출처를 확인하고 공식적인 방역 당국과 주요 언론을 통해 정보를 얻으세요.

2. 감염병에 대한 불안은 끊임없이 정보를 확인하게 만듭니다. 불확실한 정보는 혼란을 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 만듭니다. 반복적인 뉴스 검색을 피하고 하루에 한 두 번 시간을 정해서 필요한 정보를 확인하는 습관을 가져보세요.
3. 어린 자녀 또는 학생들이 과도한 뉴스에 노출되지 않도록 대화하고 지도해주세요.
4. 재난 상황에 대한 뉴스를 접할 때 편견, 혐오, 낙인을 특별히 경계해주세요.
  - 감염병에 대한 불안은 타인을 불신하고 감염자에게 과도한 책임을 전가하여 비난하며 공동체의 결속과 신뢰를 약화시킬 수 있습니다. 특정 집단, 지역, 대상에서 집단 발병을 할 경우, 혐오나 낙인이 두드러지게 나타날 수 있습니다.
5. 인신공격적인 댓글을 지양합니다.
  - 감염병 확진자나 자가격리자는 질병 자체로도 고통을 받지만 과도한 비난, 근거 없는 소문, 주변의 거부 등으로 이중의 고통을 겪습니다. 이들에 대한 기사에 혐오나 비난의 댓글을 다는 행위는 공동체의 안녕을 해치고 회복을 어렵게 할 수 있습니다.
6. 편견이나 낙인을 찍는 기사나 부정확한 정보를 전달하는 언론 보도에 대해 모니터링하고 적극적으로 시정을 요구하는 시민사회의 건강한 견제와 감시기능을 실천하세요.
7. 예방활동을 소개하는 기사나 재난을 극복하는 사례를 다룬 긍정적인 메시지를 찾아 가족 또는 지인과 함께 나누며 공동체의 회복을 위해 함께 노력하세요
8. 감염병 뉴스로 인해 통제하기 힘든 불안을 느끼신다면, 정신건강 전문가와 상의하세요.

## 참고문헌

- 한국기자협회 (2020). 코로나 19 보도 준칙. Retrieved from [http://www.journalist.or.kr/mybbs/bbs.html?mode=view&bbs\\_code=bbs\\_20&bbs\\_no=28911](http://www.journalist.or.kr/mybbs/bbs.html?mode=view&bbs_code=bbs_20&bbs_no=28911)
- Gamhewage, G. (2014). *An introduction to risk communication*. Retrieved from <https://www.who.int/risk-communication/introduction-to-risk-communication.pdf>
- Houston, J. B., Schraedley, M. K., Worley, M. E., Reed, K., & Saidi, J. (2019). Disaster journalism: fostering citizen and community disaster mitigation, preparedness, response, recovery, and resilience across the disaster cycle. *Disasters*, 43, 591-611.
- World Health Organization. (2008). *Outbreak communication planning guide*. Retrieved from [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44014/1/9789241597449\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44014/1/9789241597449_eng.pdf)

학교는 서로 근접하여 생활하는 환경이므로 감염병이 매우 빠르게 퍼질 수 있는 환경입니다. 그러나 학교라는 공간은 손 씻기와 개인위생에 대한 습관을 장려할 수 있는 매우 이상적인 환경이며, 학생과 교직원 모두 감염을 예방하기 위해서 함께 배우고 익힐 수 있는 공간입니다. 이런 배움과 익힘이라는 학교 환경의 특성은 학부모와 지역사회와의 원활한 소통을 통해 학생과 교직원뿐 아니라 학부모와 지역 사회 구성원에게 효과적인 개인위생 실천 습관과 전략을 전달할 수 있으며, 학교에서 배운 아이들의 건강한 습관은 아이들의 미래의 건강에 기여할 수 있습니다. 아래에 교육관계자 심리사회방역지침을 제시합니다.

## 1. 교사

### 1. 학교에서 손씻기를 자주 강조해 주십시오.

- 손씻기야말로 감염이 확산되지 않도록 예방하는 가장 좋은 방법입니다. 아이들이 가정에서 손씻기에 대해서 교육을 받았겠지만 학교에서 선생님께서 다시 한 번 올바른 손씻기 교육을 해 주십시오. 비누를 사용해서 ‘생일 축하 노래를 두 번 부르는 동안’ 흐르는 물에 손을 씻을 것을 교육해 주십시오. 어리면 어릴수록 반복해서 교육을 하고 하루에도 몇 번씩 아이들에게 손을 씻고 오라고 지시를 해 주는 것이 필요합니다.
- 학교 도착하자마자
- 화장실에 다녀온 후
- 간식 먹기 전이나 식사하기 전
- 손이 더러울 때
- 체육활동을 한 후, 밖에서 놀다 들어온 후
- 휴지로 코 풀고 나서, 손이나 티슈로 기침할 때 입을 막고 나서
- 동물을 만졌을 때
- 아픈 친구나 아픈 가족이 있는 경우

### 2. 아이들에게 교실에서의 손씻기 외의 개인위생에 대한 원칙을 알리고 공유해 주십시오.

- 티슈나 소매에 기침하기, 휴지에 코를 풀고 난 휴지는 적절한 곳에 버리기, 사용한 마스크를 다른 사람 손을 거치지 않게 휴지통에 바로 버리기 등 개인위생 원칙을 시청각 교재를 사용하여 잘 숙지할 수 있도록 교육해 주십시오.
- 비누나 손소독제, 티슈 등을 학교와 교실에 적절히 잘 비치하여 학생들이 사용할 수 있도록 하면 가장 이상적일 것입니다.

### 3. 재난 상황에서 항상 일어나는 세 가지 현상인 (1)잘못된 소문 (가짜 뉴스, 루머), (2)편가르기, (3) 다른 사람 탓하기에 대해서 설명해 주십시오. 아이들이 실제로 이런 일을 경험했는지 질문해 보고 아이들의 경험을 공유하여 돕는다. 아이들의 발달 단계와 나이에 따라 아이들 눈높이에 맞는 용어와 예를 사용하시면 좋습니다.



- 첫째, 잘못된 소문을 잠재우는 가장 중요한 무기는 정확한 사실을 공유하는 것입니다. 감염병이 도는 시기에는 정보 공개와 투명성이 특히 더 중요하다는 점을 알려주십시오.  
아이들 사이에서 떠돌고 있는 잘못된 소문이나 정보에 대해 물어보고 선생님께서 아이들과 함께 직접 확인을 하여 정확한 정보와 지식을 다 같이 공유할 수 있게 합니다. 아이들이 모를 것이라고 생각하고 쉬쉬하는 것은 소셜 미디어 (SNS)와 스마트폰이 발달한 현 사회의 모습을 부정하는 것입니다. 답을 알지 못하는 질문에는 “거기에 대해서는 선생님도 아직 모르겠다.”고 솔직하게 말하는 것이 좋습니다. 나중에 정보를 찾은 후에 알려주겠다고 하고 실제로 찾아보고 알려주는 것은 큰 도움이 됩니다.
  - 둘째, 감염병은 확진자와 감염되지 않은 사람, 확진자 가족과 아닌 사람, 확진자가 많이 생긴 지역과 아닌 지역 등 편가르기가 일어나기 쉬운 상황이라는 점을 함께 이야기해 보십시오.  
혹시 교실에서 일어날 수 있는 편가르기에는 무엇이 있을지, 그럴 때는 어떻게 해야 하는지 잠시라도 아이들과 논의해 보는 시간을 가지는 것은 아이들 사이에 일어나는 이러한 편가르기를 예방하는 데 중요합니다.
  - 셋째, 재난 상황에서는 자신의 안전이 중요하여 다른 사람을 탓하게 되는 경우가 많습니다. 특히 사람 간에 전파되는 감염병의 경우 상대방 탓, 다른 사람 탓, 다른 집단 탓, 다른 지역 탓을 하기 쉬운 상황이라는 점도 알려 주십시오.
  - 넷째, 나이가 어리거나 감정을 제대로 인식하지 못하는 아이들의 경우 스트레스 상황에서 신체 증상으로 불안하다는 표현을 할 확률이 큼니다. 이런 경우 보건실 이용이 증가할 수 있으므로 이를 예상하고 대비하는 것이 필요합니다. 아이들에게도 스트레스를 받는 경우 머리가 아프거나 배가 아플 수 있다는 점을 알려줍니다. 보건 교사의 역할이 매우 중요하지만, 이 시기에는 보건 교사에게 과부하가 걸릴 수 있다는 점을 학교 관계자 모두가 함께 인식하고 돕는 것이 필요합니다.
4. 수업 시간에는 교과목 수업 진도를 나가야 하겠지만, 수업 시작 전에 아이들에게 새로운 정보를 간단히 공유하고 수업을 시작하는 것이 좋습니다.
- 불안이나 공포를 일으키는 정보를 일부러 강조할 필요도 없지만 모른 척하거나 일부러 숨기려고 하면 아이들도 그런 분위기를 느끼게 되므로, 중립적인 자세로 정보를 전달하는 태도가 필요합니다. 너무 언급하지 않아도 아이들은 선생님께서 현재 상황을 모른 척한다고 생각하고 오히려 정보검색에 매달릴 가능성도 있습니다.
  - 학생들에게 감염병에 대해 질문할 기회를 주어 현재 학생들의 관심사가 무엇인지 파악하는 것도 도움이 됩니다. 아이들의 인지 수준은 어른들과는 달라, 성인들이 당연히 알고 있는 것을 제대로 이해하지 못하고 불안해할 수 있습니다.
5. 재난 시기에는 평소에 불안하거나 우울한 아이들이 더욱 더 불안해하고 자극에 대해서 민감해지는 경우가 많으므로 미리 이 점을 예상하십시오.
- 교실 안 학생들의 20% 정도는 평균적으로 신체적 혹은 정서적 도움이 필요하며, 5% 정도는 정신 건강 전문가의 도움이 필요하다고 합니다. 재난 상황에서는 도움이 필요한 학생 수가 늘어나므로 미리 마음의 준비를 하고 당연한 결과라고 생각하여 그 상황에 압도되지 않아야 합니다.



- 아이들에게도 이러한 사실들을 알려주며 힘든 시기에 함께 노력하자고 협조를 구하고, 불안해 보이는 아이들을 지지하고 도와주는 것이 학급 구성원으로서 각자 맡은 역할이라고 선생님께서 지도하여 서로 긍정적으로 연결될 수 있게 합니다.
- 또한 심하게 불안해 보이는 아이들을 발견하면 담임선생님께 알리도록 전달체계를 미리 구축하는 것이 좋습니다.

6. 선생님 자신의 몸과 마음의 건강을 돌보세요.

- 감염병 유행 시기에 학교에서 많은 학생들을 한꺼번에 돌본다는 것은 누구에게나 큰 부담이 되는 일입니다. 어릴수록 지시에 따르기 어렵고 면역력이 약하므로 무거운 책임감이 느껴질 것입니다. 이런 상황에서 선생님께서는 교육부, 교육청, 학교의 지침을 잘 숙지하여 그 지침을 충실히 실행하는 것이 필요할 것입니다.
- 만약 현장에서 적용하기 어렵거나 상황이 변하여 적절하지 않다고 판단되는 지침이 있을 때는 이를 동료 교직원과 공유하고 학교 전달체계에 따라 보건 교사, 학교 행정가에게 알려, 현장의 상황과 어려움이 바로 전달될 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 선생님께서 적절하지 않다고 느낀다면 다른 선생님도 그렇게 생각할 가능성이 높기 때문입니다.
- 감염병의 경우 내가 가르치는 학생뿐만 아니라 지역사회에서 거주하는 나의 가족들에 대한 염려도 함께 되는 상황이므로 가족의 안전과 건강을 위해 지침을 잘 따르도록 하고 괜찮은지 잘 확인하는 것이 필요합니다. 가족이 염려되면 학교에서 내가 돌보고 가르치는 학생에게 집중할 수 없습니다.
- 재난 상황에서는 행정적인 업무가 늘어나고 신체적, 정서적인 면에서 선생님의 스트레스가 증가 되므로 선생님들께서도 서로 지지하고 돕는 것이 중요합니다. 모든 면에는 긍정적인 부분이 있으므로 항상 긍정적인 부분을 찾아보고 그 부분을 주변과 공유하는 태도가 도움이 됩니다. 유머를 잃지 마십시오. 유머는 면역력을 강화시켜 줄 수 있습니다.
- 무엇보다 선생님이 불안하고 두려울 경우, 표정이나 태도에서 그런 감정이 드러나게 되고 수업을 듣는 학생도 그런 감정을 느끼게 되므로 선생님의 마음과 몸 건강을 우선적으로 챙기는 것이 학생을 위해서도 중요합니다.
- 지쳐 보이는 교직원들이 있는지 살펴보고 힘든 교직원이 휴식을 취하여 회복할 수 있도록 하면서 서로 돕는 것이 그 교직원이 자신의 역할에 되도록 빨리 복귀하여 전체 학교가 원활하게 돌아갈 수 있습니다. 함께 가야 오래 버틸 수 있습니다.

7. 수업 시간에 아이들을 돕는 방법을 숙지하십시오,

- 재난 상황에서는 지식을 익히는 데 사용되는 전두엽 활동이 줄어들고 불안과 공포를 느끼는 감정적인 뇌가 활성화됩니다. 또한 감정적인 뇌의 작용이 전두엽의 활동을 방해하게 되어 그 결과 집중할 수 있는 시간이 짧아집니다. 따라서 선생님께서 수업 시간에 짧고 명료하게 말을 하고, 집중이 필요한 시간을 조금 단축시켜주는 것이 원활한 수업 진행에 도움이 됩니다. 아이들에게 질문을 하여 대답할 기회를 주고 의견을 내도록 하는 것은 전두엽 활성도를 높여주므로, 선생님께서 귀 기울여 듣는 시간을 늘리는 것이 원활한 수업 진행에 도움이 됩니다.

- 재난 상황에서는 지켜야 하는 규칙이 많아지므로, 자기 스스로에 대한 조절력이 많이 줄어듭니다. 이런 경우 수업 시간에 아이들에게 둘 중 하나라도 아주 작은 선택권을 주면 스스로 선택하는 과정을 통해 조절력을 회복했다고 긍정적으로 느끼게 되므로 수업 시간에 이런 점을 활용하는 것도 방법입니다. 예를 들면, 손 씻기에 시간이 많이 소요되므로 쉬는 시간에 손을 못 씻은 아이들이 있을 수 있으므로, 손을 들어 보게 하고, “수업 시작하자마자 손을 씻고 올래, 수업 끝날 무렵 손 씻으러 갈래?”와 같이, 두 가지 상황을 주고 한 가지를 스스로 정할 수 있게 허용해 주는 것입니다.
  - 아이들의 표정을 살펴 불안하거나 피곤해 보이거나 화나 보이는 경우는 근육이 긴장되어있는 상태이므로 팔다리를 뻗는 스트레칭이나 심호흡을 적용하여 근육을 이완시킬 기회를 주고 잠시 환기를 시킨 다음 수업 진도로 돌아가는 것이 정서적으로 안정되는 데 도움이 됩니다.
  - 무엇보다 아이들은 선생님께서 자신을 긍정적으로 보는 경우 지시에 잘 따르고 스스로에 대한 자존감도 높아져서 학교에서 적극적인 참여를 하므로, 재난 시기일수록 아이들이 가지고 있는 고유의 장점을 파악하고 수업 시간에 각각의 아이들에게 직접 장점을 언급하여 좋은 교사와 학생 관계를 맺는 것이 수업 분위기를 좋게 합니다. 또한 재난 상황에서도 긍정적인 면을 찾아보는 선생님의 모습이 아이들에게는 모범이 되므로 이 상황을 함께 극복해 나가는 데 큰 효력을 발휘할 것입니다.
8. 감염병 확진자였던 학생이 완치되어 학교로 돌아오는 경우 혹은 학생이 확진자 가족으로 분류되어 자가격리되었다가 학교로 돌아오는 경우, 정부에서 권고하는 지침을 반드시 따르고 학생들과도 지침을 공유하여 교실 내에서, 학교 내에서 편가르거나 잘못된 소문, 상대방 탓을 하는 재난의 보편적인 세 가지 부정적 현상이 나타나지 않도록 각별히 신경 써 주시기 바랍니다. 이는 교사가 확진자였거나 확진자 가족인 경우에도 똑같이 적용됩니다.
9. 학교마다 감염병 시기에 학생을 참여시켜 공동 목표를 함께 정해서 학생이 제시한 실천 방법을 통해 이러한 목표를 어떻게 달성할 것인지 정해 본다면, 학생이 스스로 실천하고 자신을 평가하는 과정을 통해 적극적으로 공동 목표를 향해 나아갈 수 있을 것입니다.
- 포스터를 통해 공지하고
  - 슬로건을 정해서 학생들이 숙지하게 하고
  - 중요한 메시지를 정해 교실에 게시하고
  - 그림이나 도표로 보여주어서 시각적으로도 익숙하게 하고
  - 개수대에 적절하게 손 씻는 그림을 게시하여 행동 방법에 대한 그림을 순서대로 제시하여 따라하기 쉽게 하고 아이들이 스스로 다짐하는 목표를 써내어 교실에 게시 후 체크하면서 스스로 점검해 볼 수 있도록 하는 과정을 거칠 수 있습니다.
10. 감염병 재난 시기에 다음과 같은 학부모 관리 지침이 필요합니다.
- 감염병 유행 시기에는 불안한 학부모의 연락이 많아져 의사소통해야 하는 일이 늘어납니다. 학부모의 불안이 높을 때는 자유롭게 의사소통 할 수 있는 통로가 존재하고 가능한 빨리 응답하는 것이 안심시킬 수 있는 방법입니다. 재난 상황에서는 학부모의 불안한 반응이 정상적임을 인식하고 가능한 한 학부모를 지지하고 안심시키려고 노력하되, 지나친 요구에는 가능한 것과 불가능한 것을 구분하여

분명하게 알리고, 의사소통이 가능한 시간, 가장 효과적인 의사소통 방법에 대한 정보를 주는 것이 도움이 됩니다.

- 가정에서 제대로 보살핌을 받지 못하는 학생이 있을 수 있습니다. 감염병은 집단 구성원이 다 함께 개인위생을 지키는 경우 차단될 수 있으므로 그 아이를 학교에서 특별히 지지하고 보살펴서 개인 위생을 잘 지킬 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 또한 물리적, 사회적 자원을 활용하는 방안도 생각해 보십시오.

11. 학교 행정가(교장 선생님 및 교감 선생님 등)는 다음과 같은 지침이 필요합니다.

- 학교 행정가로서 감염병 유행 시기에는 특히 긴장감을 늦출 수 없습니다. 긴장을 많이 하면 우리 몸의 교감 신경(아드레날린) 시스템이 활성화되므로 물을 자주 마시고 심호흡을 자주 하는 것이 도움이 됩니다. 20분 이상 걷기도 뇌를 안정시키는 데에는 큰 도움이 됩니다. 책임을 맡은 직책에 있는 선생님께서는 특히 이러한 것들을 자주 실천하기를 권유합니다.
- 재난 상황이 되면 두통, 복통을 호소하면서 보건실을 찾는 학생들이 늘어납니다. 보건 교사의 업무가 가중될 가능성이 높다는 점을 예상하시고 힘든 점은 없는지 살펴주십시오.
- 학부모들의 요구나 민원들이 재난 상황에는 늘어날 수 있습니다. 담임 교사 선에서 해결이 어려운 경우 보직에 있는 선생님께서 적극적으로 개입해 민원이 일어날 상황을 조기에 예방하는 대처전략이 전체 학교의 어려움을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.

## II. 학부모

1. 면역력이 떨어지고 아직 인지능력이나 판단능력이 채 발달하지 않아서 어른의 보살핌을 받아야 하는 아이를 감염병 재난 상황에서 학교라는 집단생활 공간에 보내는 것은 부모로서 용기와 결단이 필요합니다.
2. 만약 부모로서 불안해서 아이를 학교에 보내기가 힘들다면 어떻게 하면 좋을지 담임선생님과 먼저 상의하십시오.
3. 아이를 낳아 사람들과 더불어 살아가야 하는 사회시스템 안에서 키우는 것은 부모에게 불확실성을 견뎌내야 하는 능력을 요구합니다. 내가 늘 따라다니면서 내 아이를 보호할 수 없기 때문에, 부모로서 내 아이를 학교 시스템에 맡기면 학교에서는 선생님들께서 내 아이를 최선을 다해 가르치고 돌볼 것이라는 점을 믿어야만 내 아이를 집 밖으로 내어놓을 수 있는 용기가 생깁니다. 감염병 유행 시기에는 이런 부모님들의 용기와 신뢰가 더욱 필요한 때입니다.
4. 부모가 유행하는 감염병에 걸렸거나, 부모의 이웃이나 직장 동료가 감염병 확진을 받았거나, 확진자와 동선이 겹쳐 자가격리를 권고받은 경우에는 반드시 담임선생님께 알려 주십시오. 이것은 내 아이를 포함한 전체 학교를 보호하는 길입니다.
5. 감염병 유행 시기에 학생을 집단으로 돌보는 선생님은 업무가 과중하게 될 가능성이 높습니다. 부모가 건강하고 행복하지 않으면 아이들에게 고스란히 그 부정적인 영향이 간다는 것을 우리는 잘 압니다. 선생님은 학교에서 부모와 같은 역할을 합니다. 학부모님께서도 선생님을 지지하고 존중해 주십시오.

### III. 교육당국 및 학교 책임자

1. 급격히 변화하는 위기상황에서 학생, 학부모, 학교 기관의 불안과 혼란을 최대한 줄이기 위해 사실 공유에 기반한 감염병 예방 및 관리 정책을 시급히 마련해야 합니다.
  - ‘잔잔한 바다에서는 누구나 배의 키를 잡고 운항할 수 있다.’ 라는 말이 있듯이 시시각각 변하는 감염병과 같은 재난 상황에서 책임지는 결정을 내리고 리더십을 발휘하는 것은 쉽지 않습니다. 진행 상황을 미리 예측하기는 어렵고, 미리 예상하여 예방한 것에 대한 인정을 드물며, 어려운 결정을 내리고 나면 그에 대한 비판 의견도 뒤따라옵니다.
  - 따라서 재난 상황에서는 기존의 체계보다 더욱 효율적인 의사소통 라인을 구축하여 정보를 가능한 빠른 후 구성원의 의견을 충분히 고려한 후 교육당국 및 학교책임자가 결정을 내립니다.
2. 잘못된 정보나 루머가 퍼지는 것을 미연에 방지하기 위해 학부모, 학생, 교직원에게 관련 정보를 충분히 제공합니다.
  - 예를 들어, 개학이 연기된다면 방학시기는 어떻게 조정되는지, 최소수업일수 요건 충족이 필수적인지 등에 대한 정보도 함께 제공합니다.
  - 교육당국 및 학교책임자는 잘못된 소문(가짜 뉴스, 루머), 편가르기, 다른 사람 탓하기와 같은 현상이 재난 상황에서는 늘 일어난다는 점을 숙지하시고 정확한 사실 공유, 투명성이 루머와 잘못된 정보에 대한 가장 좋은 대응책이라는 점을 명심합니다.
3. 개학이 연기됨에 따라 뒤따르는 현실적인 문제들을 미리 논의하고 이에 대한 대책을 마련해야 합니다.
  - 예를 들어, 맞벌이 부부의 아이 돌봄 문제, 아이들이 집에 머무는 시간이 늘어남에 따라 생겨나는 부수적인 문제들, 입시생들이 필요한 교육을 받지 못해 발생하는 불안 등에 대한 대책도 함께 마련합니다.
4. 감염병이 완전히 종식되지 않은 상태에서 개학을 해야 하는 경우, 학교 내 안전을 위한 방안을 마련하여 학생, 학부모 및 교직원이 학교라는 공간이 충분히 안전하다고 느끼게 해주어야 합니다.
5. 급변하는 상황 속에서 세부적인 지침은 변화할지라도 기본적인 원칙을 갖고 일관성 있는 정책을 마련하고 추진합니다.
6. 위기가 기회라는 말이 있습니다. 감염병 재난의 시기는 학생 모두가 개인위생에 대해 확실히 배우고 실천할 수 있는 좋은 기회입니다. 개인위생 실천의 바탕 위에 안전한 정책을 펼쳐 이 시기에서 빨리 벗어날 수 있도록 노력합니다.

## 참고문헌

European Center for Disease and Control. (2013). *ECDC communication toolkit to support infection prevention in schools; Focus: Gastrointestinal diseases why, what and how?* Retrieved from [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/healthtopics/food\\_and\\_waterborne\\_disease/communication\\_toolkit/Documents/131119-gastro-toolkit-implementation-hanbook.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/healthtopics/food_and_waterborne_disease/communication_toolkit/Documents/131119-gastro-toolkit-implementation-hanbook.pdf)

Kids Health in the Classroom. Colds and Flu: Teachers' Guide. Retrieved from [https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/conditions/colds\\_flu.pdf](https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/conditions/colds_flu.pdf)

학생정신건강지원센터 (2015). 학교위기개입 안내서. Retrieved from <http://smhrc.kr/smhrcdata/contents>

학생정신건강지원센터 (2015). 감염병 대응 심리지원 교육용 리플릿. Retrieved from <http://smhrc.kr/smhrcdata/contents>



단체생활을 하는 군 조직 특성상 군의 감염병 예방 및 관리는 매우 중요합니다. 뿐만 아니라 감염병으로 인한 공포와 동요는 부대원 사이의 갈등, 부대 사기 저하, 전투력 저하로 이어질 수 있기 때문에 군인을 위한 심리방역이 필요하며 이를 위해 지휘관, 장병, 병영생활 전문상담관을 위한 심리사회방역지침을 마련하였습니다.

## I. 지휘관

1. 현 상황에 대한 정보와 감염병 예방을 위한 부대 지침을 부대원에게 공유합니다.
  - 유언비어와 와전된 정보는 부대원들에게 불필요한 오해를 초래하고 지휘관에 대한 신뢰와 부대 사기를 떨어뜨릴 수 있습니다. 지휘관은 유언비어의 사실여부를 확인하고 부대원에게 관련 정보를 제공하여 부대의 동요를 최소화해야 합니다. 또한 변경되는 부대 지침을 즉시 부대원에게 공유하도록 합니다.
2. 휴가, 외박, 외출 등의 통제에 따른 부대원들의 불만과 스트레스를 공감하고 충분한 휴식시간을 보장합니다.
3. 심신안정을 위해 체육활동을 적극적으로 시행하고 일과 후 자기개발 및 여가활동을 권장합니다. 또한 부대 내 편의시설 이용시간 확대 등 탄력적 부대 운영을 고려합니다.
4. 부대 내에서 나타날 수 있는 갈등, 불신 등 부대 사기를 저하시킬 수 있는 문제를 살피고 문제해결에 노력합니다.
  - 재난과 같은 위기상황에서는 작은 갈등이 큰 부정적인 파급력을 지닐 수 있기 때문에 지휘관은 부대 내 분위기, 갈등, 의사소통 문제에 관심을 가져야 합니다.
5. 현 상황으로 인한 과도한 행정업무가 발생되지 않도록 주의하며 추가적인 업무는 합리적으로 배분합니다.
6. 확진자와 자가격리자의 업무공백이 다른 장병에게 과중한 부담이 되지 않도록 조정합니다.

## II. 군장병

1. 단체생활을 하는 군조직의 특성상 감염병에 취약한 집단임을 이해하고 감염병 예방을 위한 부대의 지침을 따릅니다.
  - 감염병 예방을 위한 선제적인 조치는 군에서는 필수입니다. 선제적인 조치 및 급변하는 상황에 따라 부대의 지침이 변경될 수 있음을 이해하고 이를 준수하는 것이 성공적인 감염병 예방을 위해 중요합니다.



2. 감염병 공포와 통제된 생활에서 비롯되는 불안, 실망, 짜증, 분노 등 다양한 스트레스 반응을 스스로 살피고, 함께 생활하는 전우들도 다양한 스트레스 반응을 보일 수 있음을 이해합니다.
  - 불안, 실망, 짜증, 분노, 불면 등 스트레스 반응은 재난 상황에서 흔하고 자연스러운 반응입니다. 하지만 이런 스트레스 반응을 겉으로 과도하게 표출하는 행동은 동료의 스트레스 반응을 악화시킬 수 있어 조심해야 합니다. 또한 주변 동료들이 스트레스 반응을 보인다면 부정적으로 대응하지 않고, 지금 동료의 마음이 힘들다는 것을 이해하는 것이 필요합니다.
3. 체육활동, 지인과의 연락 등 부대 내에서 가능한 스트레스 대처 방법 및 여가활동을 적극적으로 활용합니다.
4. 본인 혹은 주변의 동료가 감당하기 어려운 스트레스 반응을 보일 때에는 지휘관 혹은 병영생활 전문상담관에게 알리고 전문적인 도움을 구하도록 합니다.
  - 부대별 병영생활 전문상담관에게 의뢰하면 스트레스 반응에 대한 평가와 상담을 받을 수 있습니다. 또한 24시간 운영하는 국방헬프콜 1303을 통해 병영생활 전문상담관과 상담을 받을 수 있습니다.
5. 확진자와 자가격리자 장병이 감염병의 피해자임을 이해하고 건강하게 회복할 수 있도록 돕습니다.
  - 확진자와 자가격리자에 대한 무의식적인 불안과 회피는 자연스러운 반응입니다. 하지만 확진자와 자가격리자들은 생명의 위협을 받을 수 있는 감염병의 피해자들임을 이해하고 이러한 불안과 회피가 혐오와 배척으로 진행되지 않도록 각별한 주의가 필요하며 건강하게 회복될 수 있도록 주위의 동료가 도와야 합니다.
6. 헌신적으로 대민지원을 하고 있는 군장병이 우리 동료임을 자랑스러워하고 건강하게 복귀할 수 있도록 응원합니다.
  - 코로나 19 방역 초기부터 대구·경북지역, 각 지역 검역소 등에서 군의관, 간호인력 등 의무인력 뿐만 아니라 다양한 장병이 헌신적으로 대민지원 활동을 펴고 있습니다. 국민의 생명을 지켜야 하는 군 본연의 임무를 수행하기 위해 감염의 위험을 무릅쓰고 헌신하는 우리 동료들이 건강하게 복귀할 수 있도록 기원하고 응원해야 합니다.

### III. 병영생활 전문상담관

1. 감염병 공포 및 통제된 생활로 인해 과도한 스트레스를 받는 장병에게 안정화 기술 등 실제적인 문제 해결 방안을 제공합니다.
2. 기존의 복무부적응 및 자살고위험군 장병의 심리적 문제 악화를 세심하게 살핍니다.
3. 부대의 전반적인 분위기를 파악하고 이를 지휘관에게 공유합니다.
4. 확진자 및 자가격리자 장병이 상담을 요청할 때에는 우선으로 상담을 시행합니다.

5. 확진자 및 자가격리자 장병에 대한 비난 등 부정적인 인식을 파악하고 개선할 수 있도록 부대에 협조를 구합니다.
6. 스트레스로 인해 자타의 위험이 있는 장병을 발견하였을 때 지휘관에게 보고하며 안전을 확보하고 정신건강의학과 진료를 제공받을 수 있도록 합니다.

## 참고문헌

- 국가트라우마센터 (2020). 감염병 경험자 마음 돌봄 안내서. Retrieved from [https://nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE\\_000000000000376&fileSn=0](https://nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE_000000000000376&fileSn=0)
- 국군수도병원 (2018). 국군 맞춤형 PTSD 예방 및 치료 가이드라인. Retrieved from <http://afmd.mnd.go.kr/mbshome/mbs/afmd/>
- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpor.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpor.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- 서울시 COVID 심리지원단 (2020). 심리방역을 위한 마음의 백신 7가지. Retrieved from <http://covid19seoulmind.org/prescription/1417/>
- 정신건강기술개발사업단 (2017). 정신건강 전문가를 위한 한국 재난 정신건강 지원 가이드라인. Retrieved from <http://www.google.co.kr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwigxvHcqZToAhXE7WEKHXYBi0QFjAAegQIARAB&url=http%3A%2F%2Fwww.medifonews.com%2Fnews%2Fdownload.html%3Fno%3D133510%26atno%3D19693&usg=AOvVaw3K7IWY-2vmWL75YTq9dCJJ>

감염병 발생과 같은 재난은 우리 사회에 항상 일어날 수 있고, 종교는 지역 일상생활에 확고히 자리 잡고 있으며 문화의 통합 요소가 되어 있습니다. 재난에 대한 종교적 해석과 과학적 견해는 때때로 종교 공동체에 공존할 수 있습니다. 종교적 믿음은 사회에 다양한 영향을 끼칩니다. 재난 상황에서 종교 내부와 외부 사회에 대해 종교인과 종교단체가 할 수 있는 재난 대처에 대한 지침을 제시합니다.

## 1. 종교인 개인

1. 재난을 겪을 때 건강한 종교인도 여러 가지 심리적 변화를 경험할 수 있습니다. 불확실한 감염병 유행에서 느낄 수 있는 다양한 감정에 대해서 이해하십시오.
  - 자신의 종교적 신념에 대한 회의감
  - 정의에 대한 의심, 의미에 대한 재해석
  - 자신이 가진 믿음에 대한 갑작스러운 거리감
  - 사랑하는 사람으로부터 멀리하려 하거나 멀어진 느낌
  - 절망감 또는 무력감, 죄책감
  - 깨끗한 영성에 대한 욕구
  - 삶과 죽음에 대한 의문
2. 종교인이든 아니든 영적돌봄은 심한 스트레스를 경험한 사람들에게 희망과 회복탄력성을 되살리는 데 도움이 될 수 있습니다. 자신이 영적돌봄이 필요하다는 신호는 다음과 같이 다양하게 나타날 수 있습니다. 이런 경우에는 훈련된 사람으로부터 영적돌봄을 받으면 도움이 됩니다.
  - 종교적/영적 지원과 종교의식에 대한 욕구, 열망
  - 어디서 누구에게 어떤 도움을 받을 수 있는지에 대한 혼란, 의문
  - 사람들과의 만남이나 소속에 대한 갈망
  - 평온함을 줄 수 있는 누군가가 옆에 있어 줬으면 하는 안락감과 심리적 안전에 대한 욕구
  - 같은 고통을 겪는 사람들과 함께 부정적 정서와 경험을 나누고 공감할 수 있는 물리적 안전에 대한 욕구
  - 생존을 위한 기본적인 물품 보급과 환경에 대한 욕구(피난처, 휴식, 물, 음식, 기본적 위생)
3. 훈련된 종교인들은 영적돌봄 서비스라는 활동으로 재난 대응을 지원할 수 있습니다. 영적돌봄을 계획할 때 이러한 부분을 고려하고 교육을 받으십시오.
  - 다양한 신앙에 대한 인식과 존중
  - 비밀유지에 대한 원칙의 존중
  - 개인 및 조직의 사회적, 문화적 다양성에 대한 존중
  - 효과적인 의사소통에 대한 지식과 실천
  - 영적돌봄 주체의 수준과 역량에 맞는 일관된 대상자 지원
  - 영적돌봄 주체자인 본인의 공감피로에 대한 인식과 예방, 스트레스 관리

- 사회적 거리는 두면서 신자들의 건강한 정서와 정신적 관계 유지
  - 재난 피해자의 심리적 또는 위기상태를 이용하여 강력한 개종을 요구하거나 포교하는 행위 금지
4. 영적돌봄을 실행할 때 다음과 같은 의사소통과 행동이 도움이 됩니다
- 전도나 개종을 요구하기보다는 현재 돌봄 대상자가 느끼는 감정에 초점을 맞추세요
  - 영적돌봄 대상자가 느끼는 감정을 세심하게 듣고 진정성 있게 나누세요
  - 대상자가 원할 경우, 본인/가족/공동체를 위해 함께 기도해 주세요
  - 대상자가 스스로 회복의 길을 찾을 경우, 독려해 주고 응원해주세요
  - 대상자가 사랑하는 사람들과 연결고리를 끊지 않도록 독려해 주세요
  - 무엇보다 대상자가 표현하는 감정과 이야기에 귀를 기울여주세요
  - 재난이나 위기상황에서 설부른 충고는 도움이 되지 않다는 것을 기억하고 배려해주세요.
5. 영적돌봄에는 대상자의 다양한 문화와 배경적 다양성을 존중하는 방법이 있습니다
- 다른 문화와 배경에 대한 다양성에 대해 열어두고 존중해 주세요
  - 개인적 선입견이나 편견에 대한 인식을 높이고, 고정관념에서 유연해지세요
  - 슬픔에 대한 증상과 표현은 문화/배경마다 다를 수 있습니다
  - 이해하지 못하는 부분에 대해서는 물어보세요
  - 개개인은 모두 독특하고 개인적인 특성을 지닌다는 점을 잊지 마세요
  - 서로 신뢰할 수 있도록 개인이 가지는 다양한 신체 및 심리적 어려움에 대해 존중해 주세요
6. 영적돌봄 대상자의 심리적인 고통이 다음과 같이 과도하게 나타날 때에는 정신건강 전문가에게 의뢰하세요.
- 얼굴이나 표정, 목소리가 평소와 다르고 무표정한 모습을 보임
  - 폭력적인 생각 또는 자신이나 다른 사람을 다치게 하는 생각을 드러내거나 그것을 실행할 구체적 계획을 표현함
  - 재난 후 통제할 수 없는 감정 폭발이 오랫동안 지속되는 모습을 보임
  - 반복되는 악몽을 꾸거나 일상생활이 어려울 정도로 불안정한 모습을 보임
  - 대인관계의 어려움이 해결되지 않거나 증폭되는 모습을 보임
7. 고통 속에 있는 다른 사람에게 영적돌봄을 제공하는 종교인 자신의 정신건강도 중요합니다. 공감피로에 대해 이해하고 잘 관리를 하세요.
- 두려움과 고통에 대해 이야기를 들으면서 자신 또한 비슷한 감정을 느낄 수 있습니다. 상대방의 감정에 공감하면 흔히 나타날 수 있는 현상이며, 돌봄의 기간이 길어지고 반복되면 더욱 강하게 느끼게 됩니다. 이러한 감정을 최소화하기 위해 반드시 자신을 위한 시간을 가지고, 공감피로를 잘 관리하도록 하세요.
  - 감염병 유행과 같은 재난이 발생하기 전에는
    - 자기관리의 필요성, 소진, 공감피로에 대해 이해하세요.

- 재난 이전 본인의 스트레스 수준에 대해 검토를 하세요.
- 재난 발생 중 재난 대응 상황에서는 영적돌봄 관리자는
  - 영적돌봄 팀/구성원에게 자기관리 방법에 대해 알려주세요
  - 구성원/자원봉사자가 느끼는 심리적 압박감과 업무량에 대해 공유하고 관리해 주세요.
  - 하루 일과가 끝난 후 함께 얘기하는 시간을 가지세요
  - 자신의 스트레스 반응을 주기적으로 체크하세요
- 재난 대응 이후에는
  - 영적돌봄을 제공한 구성원에 대한 격려와 휴식을 주세요
  - 필요할 경우 정신건강 예방 및 치료와 관련된 정보를 제공해 주세요
- 개인적 수준에서 할 수 있는 다양한 스트레스 관리 지침을 참고하세요

#### 8. 각종 재난 대응 방법에 대한 사전 훈련과 지식공유를 권해드립니다

- 보건 당국이 발표하는 공식 정보를 지속적으로 확인하세요.
- 거짓 정보를 제외한 정확한 정보를 선택하고 공유하여 재난 위험으로부터 공동체를 보호하세요
- 비상업무연락망을 조직에 두고, 위기 시 바로 활성화할 수 있도록 하세요
- 지역사회 비상 대응팀이 받는 교육을 사전에 수료하여 재난 발생 시 협력하세요
- 실시간 전달되는 구체적인 국민 심리사회방역지침의 수칙을 공유하고 따르세요
- 열려 있는 의사소통과 사실에 기반한 정보공유를 실천하세요
- 사회적 거리두기에 대한 필요성에 대해 사전에 공유하고 실천하세요

## II. 종교단체

1. 지역사회 재난 대응 기관이 받는 재난 대응의 방법에 대해 교육을 받고 협력하도록 하십시오.
  - 종교단체는 이미 재난에 대한 대응과 회복 활동에 적극적으로 참여하고 있습니다. 많은 나라에서 재난이 발생했을 때 지역 종교기관은 응급재난 대응 인력과 같이 즉각적인 도움을 제공하는 기관 중 하나입니다.
  - 재난 대응법 (재난 교육, 조기 경보, 정보보급 및 구체적 재난 대비 방법)을 평소 교육을 받아 재난 발생 시 신속하고 효과적인 대응이 가능합니다.
  - 재난에 대한 대응은 어느 정도 지역 종교단체와 협력할 수 있으며, 이러한 종교기관의 사회관계망을 기반으로 더 잘 대응할 수 있습니다.
  - 재난 대응 경험과 지식을 필요한 사람들과 기관에 제공하십시오.
2. 불확실한 감염병 유행의 상황에서는 보건 당국이 발표하는 정보를 지속적으로 확인하십시오.
  - 잠재적 위험에 대한 정보를 실시간으로 공유하여 재난 위험에 대응할 준비를 하십시오.



3. 감염병 유행의 상황에서는 관련 비상 조직들과 소통을 지속하십시오.
  - 중앙정부와 지자체, 관련 전문가, 자원봉사자 및 기타 조직과 교류하면 재난으로 회복하는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강하고 성숙한 종교 개념은 신자들이 재난에 적극적으로 대처하도록 촉구할 수 있으며, 종교적 대처 관행과 세속적 재난 활동과 공존할 수 있다는 것을 기억해야 합니다.
  - 비상시에는 전문가의 조언을 경청하고, 다른 종교 조직과 연락하고, 지역 비상사태 관련 시스템과 연락을 하고 필요에 따라 양방향으로 도움을 제공하십시오.
  
4. 재난의 상황에서 종교적 영향의 긍정적 효과를 기억하십시오.
  - 종교적 신념과 정체성은 개인 신자들의 영성을 증가시키고, 다른 신자들과 유대감을 형성하며, 육체적, 정서적 상처에 대처할 때 재난 피해자들에게 중요한 영적돌봄의 지원을 할 수 있습니다.
  - 긍정적인 종교적 영향은 재난 이후 “외상 후 성장”을 이끌어 낼 수 있습니다.
  - 재난 상황에서 종교적 원인 해석은 효과적인 재난 대응을 방해하여 위험할 수 있습니다. 종교는 신자에게 재난의 불확실한 점을 설명하고 어려운 상황에 대처하기 위한 희망을 주고 위로하는 데 도움이 될 수 있습니다.
  
5. 방역 당국이 제시하는 감염병에 대한 예방법을 지키도록 신자들에게 전달하십시오. 또한 국민 심리사회방역지침의 수칙을 따르도록 하십시오.
  - 손을 자주 씻도록 하십시오. 감염병의 유행이라는 비상상황에서 손씻기는 첫 번째로 취할 수 있는 기본 예방조치입니다. 특히 노인과 면역기능이 낮은 사람들은 특히 조심해야 한다는 점을 상기시키십시오.
  - 사회적 거리두기는 감염병의 확산을 늦추기 위한 수많은 전술 중 하나입니다. 이것은 특정 개인이 아닌 전체 지역사회에 적용되는 방법입니다. 이러한 조치에는 스포츠 행사, 콘서트, 종교모임과 같은 대규모 모임을 연기하거나 취소하는 것이 포함됩니다. 하지만 심리적 관계가 지속 되도록 전화나 SNS 등을 통해 신자들의 정서적 관계를 유지하십시오.
  - 기침, 재채기, 열, 메스꺼움, 몸살 등의 감염병 증상이 있을 경우 집에 머무르도록 안내하십시오. 신자들에게 종교지도자로서의 애정과 관심을 상기시키되, 감염병이 유행한 다음에 볼 수 있다는 것을 전달하십시오.
  - 건강은 항상 우선순위가 되어야 합니다. 질병으로부터 자신을 보호하는 것은 나쁜 일이 아닙니다. 감염병의 유행은 누구에게나 불안과 두려움을 유발 할 수 있으며, 그러한 감정은 정상적인 반응입니다. 갑자기 발생한 감염병으로 안전에 대한 불확실성이 커짐에 따라, 힘이 없고 취약하다고 느끼는 시기가 종교적/영적으로 성장할 수 있는 기회를 제공합니다. 그러나 지나친 불안이나 정서적 어려움을 호소할 때는 정신건강 전문가에게 의뢰를 하십시오.
  
6. 보건 당국이 권고한다면 대규모 공개 모임을 제한하십시오.



### III. 정부 방역 당국

1. 재난 상황에서 종교적 속성과 종교 행동을 이해하고 대응 방안을 마련해야 합니다.
  - 재난 위험 상황에서 비상식적인 종교적 신념과 해석은 재난에 대처하려는 사람들의 재난 대처 행동을 제한하는 부정적인 영향을 가질 수 있습니다. 이는 신자들의 부적절하고 비합리적인 재난 대응 행동을 하도록 영향을 주어 피해를 증가시킵니다.
  - 종교를 믿는 신자가 위험에 대한 인식이 비종교인들에 비해 낮을 수 있습니다. 신이 신자를 보호할 것이라는 믿음, 모든 손실과 피해가 신의 힘에 의해 통제된다는 신념이 대표적인 것입니다. “우리가 할 수 있는 일이 없다.”는 가정 또는 자신에 대한 자신감의 결여와 같은 무기력함과 무력감이 합쳐지게 되어 특정 상황에서 재난에 대처하는 능력을 감소시켜 더 취약하게 합니다.
  - 반면 종교는 신자들이 충격적인 재난 현상을 설명하고, 불리한 상황에 대처하기 위한 희망과 위로를 제공할 수 있습니다. 효과적이고 문화적으로 수용 가능한 재난 대응을 위해서 종교와 재난 당국은 서로 협력관계가 필요합니다.
2. 재난 상황에서 종교단체 및 종교인의 순기능에 대해 알고 있어야 합니다.
  - 재난이 발생하기 전에는 신자와 종교지도자가 강한 사회적 유대를 갖지 않았더라도 비상시에 일반적인 종교적 신념은 신자들의 단합과 연대를 유지하고 강화하여 재난에 대처할 수 있도록 도와줍니다.
  - 종교단체의 신념체계와 관행, 의례 및 전통은 사회적 자본과 네트워크 연결 이점을 생성할 수 있으며, 이는 중요한 지원의 원천이 될 수 있고 종교인이 재난에 대응할 수 있는 자원을 제공할 수 있습니다.
3. 종교의 성숙하고 건강한 영적돌봄을 재난 대응에 활용해야 합니다.
  - 영성은 심리적인 면에서 개인과 사회를 돌보고 회복시키는데 도움이 됩니다.
  - 기도와 같은 종교적 반응 행동을 비종교적 행동과 결합하여 재난 대응에 도움을 줄 수 있습니다. 이러한 영적돌봄이나 종교적 지원은 기존의 종교적 신념체계를 변화시키거나 사람들의 종교적 신념체계가 사라지기를 바라는 것이 아니라 종교의 여러 자원들을 재난에 대한 위험을 감소시키는 재난 대응 영역으로 통합시키는 것입니다

### 참고문헌

- Moseler, D. Local church and ministry disaster preparedness and response plan. Working draft. Retrieved from <https://www.umi.org/files/fileshare/missions/localchurchandministryplanworkingdraft.pdf>
- Sun, L., Deng, Y., & Qi, W. (2018). Two impact pathways from religious belief to public disaster response: findings from a literature review. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 27, 588-595.

- Sun, L., Su, G., Tian, Q., Qi, W., Liu, F., Qi, M., & Li, R. (2019). Religious belief and Tibetans' response to earthquake disaster: a case study of the 2010 Ms 7.1 Yushu earthquake, Qinghai province, China. *Natural Hazards*, 99, 141-159.
- Wisner, B. (2010). Untapped potential of the world's religious communities for disaster reduction in an age of accelerated climate change: An epilogue & prologue. *Religion*, 40, 128-131.

PART II

관심 주제별 심리사회방역지침

재난이란 한 개인 또는 지역사회 공동체가 가지고 있는 물리적, 심리·사회적 자원의 한계를 넘어서는 사건으로 대부분의 사람들에게 극심한 스트레스를 야기합니다. 이는 사람들에게 내 삶에 대한 통제감을 잃게 하고 스스로 헤어나올 수 없는 덩어리에 걸린 느낌과 함께 불안감, 우울감, 무력감을 경험하게 합니다. 이러한 재난 시 중요한 심리사회방역 중 하나는 심리·사회적 지지입니다. 하지만 재난 시에는 타인과 세상에 대한 불신이 증폭되고, 특히 사회적 거리두기를 실천해야 하는 감염병 재난의 경우 사람들은 사회적으로 고립되기 쉽습니다. 이러한 상황에서 자살, 자해, 공황증상, 알코올 문제가 나 자신과 나의 사랑하는 가족 및 지인의 정신건강을 위협할 때 도움이 되는 심리사회방역지침을 소개합니다.

## I. 심각한 트라우마 반응

1. 감염병 재난 시에는 불안, 공포, 고립감, 분노, 혐오와 같은 부정적인 정서를 경험할 가능성이 높고 일부 사람들은 이러한 감정들로 인해 심각한 우울, 자살충동, 공황 증상, 알코올 문제를 보일 수 있습니다.
2. 특히 기저 호흡기 질환이 있으시거나 예전에 공황 증상을 경험해 보신 분들은 호흡기 감염병이 유행할 때 더 높은 공포와 불안감을 느끼고 사소한 신체 증상에도 예민해질 수 있습니다.
3. 또한 혼자 있는 시간이 많아지다 보니 무료함을 달래기 위해 술이나 담배, 기타 약물에 의존하게 될 수 있고 우울감이 심해져 자살 충동을 느끼기도 합니다.
4. 감염병 재난 시 어느 정도의 불안과 공포는 일반적이지만 이러한 심각한 트라우마 반응으로 자신의 감정과 행동을 조절하기 힘들어진다면 주변 사람 또는 정신건강 전문가의 도움을 받아야 합니다.
5. 주변에 나를 지지해주는 가족이나 지인이 있다면 전화, 문자, SNS를 통해 지속적으로 대화하고 도움을 요청하세요.
6. 가능하면 일상을 유지하도록 노력하시고 부정적인 뉴스를 보기보다는 평소 좋아하는 일을 하거나 긍정적인 정보에 귀를 기울이는 것이 도움이 됩니다.

## II. 자살충동

1. 우리의 감정과 생각은 상황에 따라 끊임없이 변화한다는 것을 먼저 기억해주세요. 현재 유일한 출구가 자살이라는 위기감은 거의 언제나 일시적입니다.
2. 자살과 자해에 대한 충동이 있음을 주변 사람에게 이야기하고 도움을 요청하세요.
  - 자살과 자해 충동을 느낄 때 도움을 요청하는 행동은 나약함의 신호가 아닌 나의 위기를 적절히 헤쳐나갈 수 있는 능력이 있음을 의미합니다.
3. 다른 사람에게 자살과 자해충동에 대해 이야기할 때는 나 자신에게 말하듯이 있는 그대로 말해주세요.

- 예를 들어, '너무 힘들어, 더 이상 못 참겠어'라고 말하면 상대방은 당신의 자살의도를 이해하지 못할 수 있습니다. 이보다는 '자살하고 싶어. 너무 힘들어'라고 솔직하게 말하세요.
  - 만일 솔직하게 말하기가 힘들다면 종이에 적어서 보여주거나 문자를 보내 보세요.
4. 술 또는 약물사용을 멈춰주세요.
    - 술이나 약물은 합리적인 판단을 방해하고 충동적으로 행동하게 합니다. 특히 심한 정서적인 어려움이 있는 경우, 자살위기 시에는 술과 약물사용을 자제해야 합니다.
  5. 집에 자살의 수단이 될 수 있는 물건을 두지 마세요.
  6. 자살예방 핫라인 또는 지역사회 정신건강복지센터로 연락하셔서 전문가의 도움을 받으세요.

### III. 가족 또는 지인

1. 극심한 스트레스 상황에서 자살에 대한 생각은 당사자에게는 매우 타당한 생각일 수 있음을 인정해주세요.
  - 겁내거나, 두려워하거나, 도대체 왜 이럴까 생각하지 말고 상대방의 말을 있는 그대로, 판단하지 말고 듣고 받아들여 주세요. 자살생각을 무조건 하지 않아야 할 생각이라고 반응하는 것은 도움이 되지 않습니다.
2. 자살생각이나 구체적인 자살계획이 있는지 직접적으로 물어보세요.
  - 간접적으로 말을 돌려 물어보는 행동은 상대방이 나를 이해하지 못하거나 나를 도와주지 못할 것이라는 신호를 줍니다. 예를 들어, '지금 너무 힘들어 보이는데 혹시 자살을 생각하고 있는 건 아니니?'라고 직접적으로 질문해 주세요.
  - 자살의 수단이 될 수 있는 물건을 집 또는 주변에서 치워주세요. 자살위험성이 있는 가족이 있다면 평소 복용 중인 약을 다량으로 복용할 수 없게 대신 관리해주세요.
  - 술 또는 기타 약물 복용을 하지 못하게 도와주세요.
3. 혼자 있게 하지 말고 같이 있어 주세요.
  - 감염병으로 인해 격리되시는 분들은 물리적으로는 함께할 수 없지만 심리적으로 함께 있다고 느낄 수 있게 SNS 등을 통해 지속적으로 소통해주세요.
4. 자살예방 핫라인 또는 지역사회 정신건강복지센터로 연락하셔서 전문가의 도움을 받을 수 있게 도와주세요.

#### IV. 언론

1. 재난 시에는 유사한 스트레스 상황에 처해 있는 사람들이 많습니다. 따라서 재난과 관련된 자살에 대한 잘못된 언론 보도는 비슷한 처지에 있는 사람들의 자살 충동 또는 모방 자살 행위 가능성을 높일 수 있다는 점을 유념해야 합니다.
2. 언론은 재난 상황에서 확인되지 않은 자살에 대한 보도를 삼가해야 합니다.
3. 언론은 자살의 원인을 추정하거나 특정 상황을 자살의 직접적인 원인인 것처럼 보고하지 않아야 합니다. 자살은 언제나 복합적인 요인들이 함께 상호작용하여 발생하므로 단일한 요인, 특히 특정 재난과 관련된 스트레스 요인이 자살의 유일한 원인인 것처럼 보도하지 않아야 합니다.
4. 자살 사망자의 가족 및 주변인의 인터뷰 내용을 보도할 때는 객관적이고 사실로 확인된 것만 보도해야 합니다.
5. 자살 보도 시 자살 사망자의 인격을 존중하고 사생활을 보호해 주는 것이 중요합니다.
6. 무엇보다도 재난 시 언론은 자살 예방의 기능을 수행해야 합니다. 자살 보도로 인해 모방 자살이 일어날 가능성을 최소화하는 방향으로 기사를 작성하고 자살 충동 시 전문적인 도움을 받을 수 있는 기관에 대한 정보를 제공해야 합니다.

#### V. 소셜 미디어/국민

1. 모든 인간의 생명은 존엄합니다. 자살 사망자의 존엄과 인격에 손상되는 말 또는 행위를 삼가해 주십시오.
2. 한 개인의 자살 사망보도를 재해석하거나 근거 없는 이유를 생산하지 않아야 합니다.
3. 무엇보다도 소셜 미디어를 이용하는 국민은 자살 보도에 대한 악의적인 댓글이나 비방, 비난, 혐오 댓글을 삼가해야 합니다. 이는 자살 유가족에게 지울 수 없는 마음의 상처를 남깁니다.
4. 자살 보도를 보고 자살 또는 자해에 대한 충동을 느낀다면 가족 또는 지인, 전문가의 도움을 받으시기 바랍니다.

#### VI. 지역사회/지자체/정부

1. 감염병 재난 발생지역의 병원이나 사회복지시설이 코호트 격리되면 지역에서 치료가 필요한 정신건강의학과 응급 환자가 필요한 시기에 제대로 치료를 받지 못할 위험에 처하게 됩니다.
2. 재난 시에는 스트레스가 급격히 증가하므로 기저 정신질환이 있거나 현재 정신과 치료를 받고 있는 환자들이 증상이 악화되거나 자살 위기에 처할 수 있습니다. 감염병 외 질환자들을 위해 지역사회 병원 진료나 사회복지시설이 정상 가동될 수 있도록 최대한 힘써야 합니다.



## 참고문헌

- 보건복지부, 중앙자살예방센터, 한국기자협회 (2018). 자살 보도 권고 기준 3.0. Retrieved from [http://www.journalist.or.kr/news/section4.html?p\\_num=12](http://www.journalist.or.kr/news/section4.html?p_num=12)
- Rudd, M. D. (2006). *The assessment and management of suicidality: Professional resource*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Service Administration, Disaster Technical Assistance Center. (2015). *Traumatic stress and suicide after disasters. Supplemental Research Bulletin*. Retrieved from [https://www.samhsa.gov/sites/default/files/dtac/srb\\_sept2015.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/dtac/srb_sept2015.pdf)
- World Health Organization, & International Association for Suicide Prevention. (2017). *Preventing suicide: A resource for media professionals 2017 update*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258814/WHO-MSD-MER-17.5-kor.pdf>

감염병 발생은 개인과 가족, 지역사회 기능에 심각한 손상을 초래합니다. 정확한 정보는 감염병의 예방, 치료, 회복에 필요하지만 부정확한 정보, 가짜 뉴스, 루머는 우리의 불안, 두려움, 공포를 자극합니다. 그리고 감염병, 특정 집단, 지역에 대한 편견과 낙인을 증가시킵니다. 이와 같은 부정적 감정은 잘못된 정보, 루머의 확산을 촉진하는 악순환을 초래합니다. 이를 예방하고 개인과 지역사회의 역량을 강화하는데 필요한 심리사회방역지침을 마련하였습니다.

## I. 개인

1. 감염병 발생 시 루머는 흔하게 나타납니다. 부정확한 정보와 루머의 확산은 사람들의 불안과 스트레스를 증가시키고 정보에 대한 집착과 의존을 더욱 증가시킵니다.
  - 루머에 과도하게 집착하지 마십시오. 스트레스가 심해집니다.
  - 믿을 수 있는 정보에 집중하십시오.
  - 고립과 격리된 생활은 오래가지 않습니다. 루머와 부정확한 정보보다는 일상생활에 집중하시고 건강한 활동을 유지하십시오.
2. 믿을 수 있고 정확한 정보를 가족, 친구, 이웃과 공유합니다.
  - 정보의 정확성을 스스로 평가합니다.
  - 다른 사람과 정보를 공유할 때는 정보의 출처를 명확히 제시합니다.
3. 잘못된 정보와 루머로 인해 생기는 타인에 대한 분노는 누구에게도 도움이 되지 않습니다.
  - 루머는 우리의 불안과 스트레스를 증가시키고 이성적인 판단을 어렵게 합니다.
  - 루머와 부정확한 정보로 인한 불안, 걱정, 스트레스는 우리의 합리적인 생각과 판단력을 감소시키고 평소에는 좀처럼 하지 않을 비이성적인 판단을 하게 만들기도 합니다.
  - 타인에 대한 분노와 비난을 멈추어 주십시오.

## II. 지역사회

질병에 대한 잘못된 인식은 개인, 의료인, 응급서비스 제공자에 대한 편견과 낙인을 만들고, 의료서비스에 대해 부정적 태도와 거부감을 증가시킵니다. 지역사회 내 잘못된 정보와 루머를 확인하고 적극적으로 대응하는 것이 필요합니다.

1. 감염병 예방과 치료 활동에 방해되는 행동과 루머를 확인하십시오.
  - 우리의 위험은 현실이지만 대부분의 부정적 반응들은 감염병에 대한 인식 부족, 루머, 부정확한 정보로 인해 발생합니다.

- 루머와 잘못된 정보는 불안과 스트레스를 가중시키고 질병에 대한 합리적 판단과 대처를 어렵게 합니다.
  - 질병에 대한 오해를 바로잡는 것이 중요합니다. 이를 위해 주민, 지도자, 전문가, 공공기관이 협력합니다.
2. 정확한 정보를 공유하는 것이 루머를 진정시키는데 도움이 됩니다.  
필요한 정보를 공유하는 경우 다음의 원칙을 지켜주십시오.
- 정보의 유용성을 판단하십시오.
  - 정보의 출처를 밝혀 주십시오.
  - 정확히 아는 것만 말해 주십시오.
  - 사람들이 정확하게 이해할 수 있도록 정보를 단순하고 정확하게 전달하십시오.
  - 새롭고 정확한 정보를 언제, 어디서 얻을 수 있는지 알려주십시오.
3. 루머와 잘못된 정보는 지역사회 갈등, 편견과 낙인을 증가시킵니다.
- 루머와 잘못된 정보는 감염자와 가족, 격리자와 가족, 관련 집단, 질병 자체에 대한 부정적 편견을 증가시킵니다.
  - 감염병과 격리자, 확진자, 가족에 대한 편견과 낙인은 감염병의 예방, 치료, 회복에 도움이 되지 않습니다.

### III. 언론/정부

언론과 소셜 미디어는 위기상황에서 개인이 정보를 얻고 지역사회와의 연결감을 유지할 수 있는 소통 통로입니다. 잘못된 정보와 루머는 개인과 사회의 불안, 공포, 분노, 좌절감과 갈등을 증가시킵니다. 정확한 정보를 공유하는 것이 루머를 진정시키는 최선의 방법입니다. 언론과 정부는 루머와 잘못된 정보에 대해 적극적으로 대응하고 변화하는 재난 상황에 대한 정확한 정보를 제공하십시오.

1. 정보를 생산하고 전달하는 언론 매체와 소셜 미디어는 전달되는 정보의 정확성을 확인하십시오.
  - 발생지역에 대한 과도하고 부정확한 정보와 자극적인 보도는 사회의 불안, 두려움, 수치심을 증가시킵니다.
  - 발생지역과 주민들에 대한 국민들의 두려움, 편견과 낙인을 증가시킵니다.
  - 감염병은 종식됩니다. 우리는 회복을 위해 노력해야 합니다. 개인, 집단, 사회에 대한 편견과 거부감은 감염병에 대한 대응과 회복을 방해합니다.
2. 정보가 부족할 때 추측이나 잘못된 정보, 루머가 더 확산됩니다. 현재 상황과 감염병을 이해하는데 필요한 정보를 얻을 수 있는 곳을 적극적으로 안내하는 것이 필요합니다.

3. 잘못된 정보, 루머를 적극적으로 모니터링하고 대응해야 합니다. 이를 위해 정부는 전문가, 공공기관, 민간기관, 언론 매체, 정보를 제공하는 기타 주체들과 협력체계를 구성합니다.

## 참고문헌

- 재난정신건강정보센터. 재난으로 인한 심리사회적 반응. Retrieved from <http://www.traumainfo.org/in/01>
- 재난정신건강정보센터. 재난 후 회복. Retrieved from <http://www.traumainfo.org/after/01>
- Halpern, J., & Tramontin, M. (2018). 재난정신건강: 이론과 실제. (최윤경 외). 서울: 피앤씨미디어. (원저 2007)
- Halpern, J., & Vermeulen, K. (2017). *Disaster mental health interventions: Core principles and practices*. New York, NY: Routledge.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2020). *Mental health and psychosocial support for staff, volunteers, and communities in an outbreak of novel Coronavirus*. Retrieved from [https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-n-CoV-2020\\_ENG-1.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-n-CoV-2020_ENG-1.pdf)
- U.S. Department of Homeland Security. (2018). *Countering false information on social media in disasters and emergencies*. Retrieved from [https://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/SMWG\\_Countering-False-Info-Social-Media-Disasters-Emergencies\\_Mar2018-508.pdf](https://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/SMWG_Countering-False-Info-Social-Media-Disasters-Emergencies_Mar2018-508.pdf)

PART III

감염병 재난 시기별 심리사회방역지침

감염병 재난은 언제나 처음 겪는 재난입니다. 새로운 감염병 원인균에 대한 부족한 정보와 불확실성은 그 자체의 위험성과는 별개로 국민에게 공포가 되어 사회적 혼란으로 이어질 수 있습니다. 따라서 감염병 재난 상황에서 감염병에 대한 예방과 치료뿐만 아니라 심리방역은 필수입니다. 심리방역은 감염 위기상황에서 효과적인 위기 의사소통과 고위험군에 대한 정신건강 서비스를 통해 감염병으로 인한 마음의 고통을 예방하고 치료하는 과정입니다. 특히 초기의 정부, 언론, 전문가, 국민의 대응에 따라 불필요한 자원의 낭비와 혼란이 최소화되어 방역 자체에 집중할 수 있습니다. 성공적인 방역을 위한 감염병 재난 초기 심리사회방역지침을 제시합니다.

## 1. 국민

1. 방역 당국, 방송, 신문 등에서 나오는 믿을 수 있는 정보에 집중합니다.
  - 감염병 초기에는 불확실성으로 인한 불안으로 끊임없이 정보를 수집하게 됩니다. 하지만 잘못된 정보는 불안과 스트레스를 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 방역 당국에서 제공하는 공신력 있는 정보를 확인하고 풍문으로 전해지는 잘못된 정보는 멀리하는 것이 좋습니다.
2. 손씻기, 기침 예절 등 감염병 예방수칙을 숙선수범하여 실천합니다.
  - 심리사회방역지침의 기본 전제는 나와 우리 모두가 감염병 예방수칙을 잘 따르는 것입니다. 손씻기, 기침예절 지키기, 사회적 거리두기, 호흡기 증상 시 마스크 착용은 가장 중요하며 우리를 지켜주는 지침입니다.
3. 보건소, 선별진료소 등 도움을 받을 수 있는 곳을 미리 알아둡니다.
  - 필요한 정보를 미리 알아두고 위기상황에서 대처 준비를 하는 것이 과도한 불안과 공포를 줄일 수 있습니다.
4. 불안과 공포 등 힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 자연스러운 반응입니다. 힘들다면 정신건강 전문가의 도움을 받으시기 바랍니다.
  - 감염병 재난 시기에 불안, 공포와 같은 심리적 반응은 정상적인 반응입니다. 이때 경험하는 심리적 인 어려움은 치료가 필요한 수준으로 진행되지 않는 것이 일반적입니다. 하지만 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있거나 불면증이 지속적으로 나타난다면 정신건강 지원 핫라인인 통합심리지원단 (1577-0199)에 연락하여 정신건강 전문가와 상담 신청을 하는 것이 좋습니다.
5. 감당하기 어려운 감정을 가족과 친구, 주위 사람들에게 털어놓습니다.
  - 감염병 재난 상황에서는 외부활동이 제한되어 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해서 가족과 친구, 동료 등과 소통한다면 외로움, 불안, 공포를 이겨내는 데 도움이 됩니다.



6. 자신의 몸과 마음을 돌보고 규칙적인 생활을 합니다.
  - 가급적 외부활동을 자제해야 하는 시기이므로 일상생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 규칙적인 운동을 통해 활력을 유지하도록 합니다. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 중요합니다.
7. 어린이와 청소년, 노인, 신체 장애인 및 만성질환자 등 취약계층에게 특별한 관심을 기울입니다.
8. 주위의 격리된 환자 및 가족의 불안감과 스트레스를 이해하고, 건강하게 회복될 수 있도록 응원하고 도와줍니다.
9. 자신을 격려하고 의료진, 방역요원, 자원봉사자를 응원해주시기 바랍니다.
  - 모두가 힘든 시기를 이길 수 있는 힘은 사회적 신뢰와 연대감입니다. 감염병은 언제나 끝이 있습니다. 서로를 향한 감사와 응원으로 우리 사회의 성숙함을 보여주고 어려운 시기를 함께 극복해야 합니다.

## II. 전문가

1. 과도한 스트레스나 정신건강 문제 징후를 경험하는 경우 정신건강 전문가의 도움을 요청하기 바랍니다.
2. 자신의 안전을 위해 철저한 개인 보호장비를 갖추습니다.
3. 감염병 질환에 대한 교육과 체계적인 지지를 받은 경우 심리적 후유증을 최소화할 수 있습니다.
4. 팀워크, 사기 진작 활동 등이 업무 스트레스를 줄일 수 있습니다.
5. 대리 외상과 소진에 대하여 대비해야 합니다.
6. 규칙적인 생활을 하고 휴식 시간에 충분히 쉬도록 합니다.
7. 정신건강 전문가는 감염병 재난 후 경험할 수 있는 생리·심리·사회적 변화들에 대한 심리교육정보를 제공하고, 지역사회 내 정신건강 전문기관에서 제공할 수 있는 심리지원 서비스에 대해서 안내한다.
8. 정신건강 전문가는 기존에 정신과적 어려움이 있는 분들이 안전 확보를 위한 중요한 정보를 숙지할 수 있도록 돕고, 감염병으로 인해 기존의 증상이 악화될 가능성을 면밀히 점검한다.

## III. 언론

1. 재난 보도의 목적을 이해하며 정확한 정보를 바탕으로 사실에 입각한 내용을 보도할 수 있도록 방역 당국의 발표나 전문가의 검증을 거친 올바른 내용을 제공하도록 노력합니다.
2. 환자 및 사망자 발생 정보 등 민감한 정보는 정확한 확인을 거친 후 정보를 제공합니다.

3. 재난 상황을 사실적으로 전달하는 보도의 목적이 있을지라도 감염병으로 인해 고통을 겪는 사람에게 부담을 주는 인터뷰를 요구하지 않습니다.
4. 감염병 재난 현장 취재 시 감염 위험을 예방하고 확산시키지 않기 위한 현장 통제관의 요청이나 지시를 어기는 취재 행위를 하지 않습니다.
5. 감염병 확진자에 대한 정보는 감염병 확산을 예방하기 위한 공공의 목적으로 공개되는 것이나 과도하게 사생활이 노출되지 않도록 신중을 기해야 합니다. 환자, 사망자, 그 가족의 모습을 생생하게 보여주는 것은 개인의 인권을 침해할 수 있으므로 제한합니다.
6. 감염 예방활동의 긍정적 활동이나 극복 사례, 자가격리자에 대한 응원, 의료진과 자원봉사자의 노고와 헌신 응원 등 긍정적 정서를 공유할 수 있는 기사들도 취재하여 보도합니다.
7. 예측이 불가능한 감염병 위기상황에서 유언비어나 부정확한 정보를 검증 없이 보도하지 않도록 팩트체크를 명확히 합니다. 또한 가짜 뉴스(유언비어)의 사실 여부를 방역 당국 및 관련 전문가에게 검증하여 국민에게 올바른 정보를 제공합니다.
8. 특정 지역 및 집단 내 집단 발병이 있을 경우, 주변 사람들을 보호하기 위한 목적으로 일부 정보가 공유될 수 있으나 추측성 기사나 불필요한 정보의 보도로 인해 해당 집단에게 낙인, 편견 또는 과도한 비난이 가해지지 않도록 주의해야 합니다.

#### IV. 정부

1. 관내 전문기관 및 외부 전문가 단체와 함께 재난 정신건강 지원을 위한 컨트롤타워를 구성하고 심리방역 지침을 마련하여 실행합니다.
2. 방역 및 심리방역과 관련된 정보와 지침은 컨트롤타워에서 일원화하여 국민에게 제공합니다.
3. 심리적 어려움을 겪는 국민들이 정보와 상담을 받을 수 있는 통합심리지원단 체계를 구축하고 이를 언론과 국민에게 홍보합니다.
4. 전문가의 의견에 따라 지역사회의 심리적 자원을 적절히 배분하고 지원을 합니다. 지역사회의 심리적 자원이 부족할 경우 민간 전문가의 협조와 지원을 요청합니다.

#### 참고문헌

- 보건복지부, 국가트라우마센터 (2020). 신종 코로나바이러스 심리지원 가이드라인. Retrieved from [https://nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE\\_000000000000310&fileSn=0](https://nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE_000000000000310&fileSn=0)
- 정신건강기술개발사업단 (2017). 정신건강 전문가를 위한 한국 재난 정신건강 지원 가이드라인. Retrieved from [http://www.google.co.kr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwigxvHcqZToAhXE7WEKHXYBi0QFjAAegQIARAB&url=http%](http://www.google.co.kr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwigxvHcqZToAhXE7WEKHXYBi0QFjAAegQIARAB&url=http%2F%2Fwww.google.co.kr%2Furl%3Fsa%3Dt%26rct%3Dj%26q%3D%26esrc%3Ds%26source%3Dweb%26cd%3D1%26cad%3Drja%26uact%3D8%26ved%3D2ahUKEwigxvHcqZToAhXE7WEKHXYBi0QFjAAegQIARAB)

- 3A%2F%2Fwww.medifonews.com%2Fnews%2Fdownload.html%3Fno%3D133510%26  
atno%3D19693&usg=AOvVaw3K7IWY-2vmWL75YTq9dCJJ
- 대한신경정신의학회 (2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. Retrieved from [http://www.knpa.or.kr/file/코로나\\_19\\_심리방역을\\_위한\\_마음건강지침.pdf](http://www.knpa.or.kr/file/코로나_19_심리방역을_위한_마음건강지침.pdf)
- 서울시 COVID 심리지원단 (2020). 심리방역을 위한 마음의 백신 7가지. Retrieved from <http://covid19seoulmind.org/prescription/1417/>
- 보건복지부, 국가 트라우마센터 (2020). 감염병 경험자 마음돌봄 안내서. Retrieved from [https://nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE\\_000000000000376&fileSn=0](https://nct.go.kr/downloadFile.do?atchFileId=FILE_000000000000376&fileSn=0)
- 한국신문협회, 한국방송협회, 한국 신문방송편집인협회, 한국기자협회, 한국 신문윤리위원회 (2014). 재난보도준칙. Retrieved from [https://www.journalist.or.kr/news/section4.html?p\\_num=10](https://www.journalist.or.kr/news/section4.html?p_num=10)
- Gamhewage, G. (2014). *An introduction to risk communication*. Retrieved from <https://www.who.int/risk-communication/introduction-to-risk-communication.pdf>
- Maunder, R. G., Lancee, W. J., Mae, R., Vincent, L., Peladeau, N., Beduz, M. A., Hunter, J. J., & Leszcz, M. (2010, March 22). Computer-assisted resilience training to prepare healthcare workers for pandemic influenza: a randomized trial of the optimal dose of training. *BMC Health Services Research*, 10, 72. doi:10.1186/1472-6963-10-72

감염병 확산이 완화되고 진정되는 국면으로 들어서면, 환경 내 신체적 안전에 대한 위협이 감소하게 되고 많은 사람들은 이전의 일상생활을 서서히 늘려나갈 수 있게 됩니다. 이후의 시기는 사람들의 심리적 안정감과 신뢰를 회복하고, 감염병 재난으로 인해 발생할 수 있는 2차 심리·사회적 피해를 예방하는 노력을 지속하는 것이 중요합니다. 감염병 재난 전후로 생긴 변화들에 적응하는 것에 스트레스 반응들이 한동안은 지속될 수 있기 때문에, 이러한 영향들을 관리하는데 도움이 되는 '자기 돌봄'과 '타인 조력' 방법들을 숙지하고 유지하는 것이 심리적 안정감을 확장시키는데 도움이 됩니다. 또한, 지역사회 내 정신건강 전문기관에서 제공하는 심리·사회적 지원의 내용에 대한 정보를 공유하는 것이 필요합니다. 이 시기에는 지역 내 시민들이 중심이 되어 지역사회의 회복과 탄력성을 높이고, 연대감을 촉진하는 활동에 대해 체계적이고 실질적인 지원이 이루어지는 시기입니다.

## 1. 국민

1. 격리 후 일상생활로 복귀할 때, 사람들에게 비난받거나, 소외되지 않을까에 대한 염려와 다양한 힘든 감정들이 느껴지는 것은 자연스러운 반응입니다.
  - 복귀 전에 지지적인 사람들에게 이러한 마음을 표현할 수 있으며, 지지해주고 응원해주는 사람들의 반응에 주의를 기울입니다.
2. 감염병 재난 이후 경험할 수 있는 심리적 반응에 대한 정확한 정보를 얻고, 자신과 주요 타인의 심리·사회적 안녕감과 적응 상태에 관심을 기울입니다. 일상생활 속에서 자기 돌봄 기술을 꾸준히 유지하고, 주요 타인에 대한 지지적인 돌봄과 의사소통을 지속합니다.
3. 효능감, 연대감, 안정감, 희망, 신뢰를 느끼는 데 도움이 되는 사람, 장소, 활동은 무엇이 있는지에 대해서 관심을 기울이고 참여하며, 해당 정보를 공유합니다.
4. 특정 집단의 사람들에 대한 차별이나 비난, 낙인이 될 수 있는 행동에 주의를 기울이고 이런 행동을 하지 않습니다.
  - 감염에 노출되었던 사람들을 위험 요소가 없음에도 불구하고 모임에서 제외시키거나, 특정 활동의 기회를 제한하는 것, 개인 사생활에 대한 정보를 타인과 공유하는 것은 개인의 인권을 침해할 수 있음을 인식합니다.
5. 지역사회 내 복구 노력과 심리·사회적 지원에 대한 정확한 정보들을 확인합니다.
  - 거주 지역 내 정신건강 전문기관에서 지원하는 서비스가 어떤 것들이 있는지에 대해서 관심을 기울이고, 필요시 연락할 수 있는 연락처를 확인해 놓습니다.
6. 감염병 재난으로 인해 소중한 사람을 사별한 경험이 있는 경우, 비탄과 애도 반응은 한동안 지속될 수 있습니다. 지지가 되는 사람들과 관계를 지속적으로 유지하는 것이 도움이 될 수 있으며, 자신을 자책하거나 일상생활에서 기본적인 욕구를 챙기는 게 어려움이 있을 때에는 전문기관에 도움을 요청합니다.

7. 감염병 재난에 따른 심리적 고통이 지속되어 일상생활에 영향을 받을 때, 심리적 위기의 신호를 알아차리고 지역사회 내 전문기관에 도움을 요청합니다. 다음과 같은 신호가 있을 때는 정신건강 전문기관에 도움을 요청합니다.
  - 스스로를 자책하거나 위축되는 마음을 느낀다.
  - 화와 두려움을 비롯한 다양한 힘든 감정들을 조절하는 게 어렵다.
  - 감염병 재난 시 놀랐던 느낌들이 되살아나고 회피하는 것들로 인해 일상생활이 어렵다.
  - 불안과 우울감을 쉽게 느낀다.
  - 사람들과 어울리지 않고 혼자서만 지내려고 한다.
  - 과음, 물질 사용, 처방받지 않은 약물을 자가 처방하여 복용한다.
  - 자살, 자해, 타해에 대한 충동을 느낀다.
  - 고인이 얼마나 고통스러웠을지에 대해 몰두한다.
  - 미래에 대한 절망감과 삶에 대한 무망감을 느낀다.

## II. 전문가

1. 자신의 트라우마 스트레스와 소진 반응에 대해 지속적으로 관심을 가지고 관리하며, 필요시 기관에 돌봄 지원을 요청합니다.
2. 감염병 재난에 따른 정신 병리적 후유증에 대해 숙지합니다.
3. 감염병 재난 후 지속적으로 심리·사회적 기능손상이나 주관적 고통감을 호소하는 사람들에 대한 지원 시, 전문가들이 속한 지역사회를 중심으로 기관들 간 협력적이고 통합적인 심리·사회지원 서비스를 제공합니다.
4. 감염병 재난 후 사람들이 경험할 수 있는 심리적 증상들을 완화시킬 수 있는 다양한 치료방법 중에서 근거기반 치료를 선택하여 실시합니다.
  - 현실적인 치료 목표를 설정합니다.
  - 물질 중독이나 우울증 등의 공존 병리를 동반하는 복합적인 증상에 대한 지역사회 기반의 통합적 심리·사회적 지원을 고려합니다.
  - 치료 후 후속개입을 계획합니다.
5. 감염병에 직접적으로 노출된 사람과 그들의 가족 구성원은 가족체계의 지지기반을 강화시킬 수 있도록 하고, 가족의 심리·사회적 지원에 대한 특수한 요구를 파악하여 필요한 자원에 대한 정보를 제공하며 지역사회자원을 연계합니다.
6. 감염병 재난에 따른 외상 후 스트레스장애, 물질 남용이나 중독문제, 불안, 우울, 지속되는 애도 반응에 대한 심리적 증상에 대한 정보를 제공하고 필요시 공식적인 평가를 실시합니다.
7. 심리적 증상이 심한 사람들의 경우 정신건강 전문가는 지속적인 연락을 취해 사례를 관리합니다.



8. 전문가 간 윤리강령을 숙지하여 잠재적으로 발생할 수 있는 인권 문제를 의논하고 숙지합니다.
9. 전문적인 정신건강 서비스 지원을 받고 싶을 때, 해당 지역 내 기관과 전문가들에 대한 정보를 제공하고, 이용 가능한 서비스에 대한 정보를 공지합니다.
10. 전문가 간 역할과 책임, 의사소통체계를 명확히 합니다.

### Ⅲ. 언론

1. 감염병 재난 복구 현황과 심리·사회적 지원에 대한 정보를 안내합니다.
2. 특정 계층에 편향되지 않고 지역사회 내 다양한 집단의 요구들을 반영하는 정확한 정보를 소개합니다.
3. 시민들이 주축이 되어 지역사회 복구와 회복에 대한 노력, 지역사회가 지닌 집단 응집력과 탄력성에 대한 소식들을 전달합니다.
4. 집단 효능감, 연대감, 안정감, 희망, 신뢰를 촉진하는데 유용한 정보를 소개합니다.
5. 감염병 재난 이후 정신건강 관리에 대한 인식을 고양할 수 있는 정보들을 소개하고, 지역 내 전문 기관에서 어떠한 심리·사회적 돌봄서비스를 제공하는지를 안내합니다.
6. 감염병 재난 이후 심리적 고통을 보이는 사람들에게 대한 사례를 보도할 때에는 인터뷰 대상자가 잠재적으로 경험할 수 있는 위험 요소들에 대해서 검토하고, 보도의 윤리적 사항들을 준수합니다.
7. 감염병 재난에 따른 특정 집단의 낙인, 차별, 비난과 같은 2차 피해를 완화시키는데 사회적 공감을 촉진할 수 있는 메시지를 공유합니다.

### Ⅳ. 정부

1. 감염병 재난이 지역사회에 미친 심리·사회적 영향과 회복 과정을 장기적으로 관찰하고 평가하며, 이를 기반으로 필요한 심리·사회적 지원 정책 마련과 예산을 확보하여 지원합니다.
2. 지역사회 회복을 위해 주민들이 주축이 되는 자조집단 활동을 지원합니다.
3. 지역의 문화적 특성을 잘 이해할 수 있고, 장기적인 돌봄을 제공할 수 있는 지역사회 내 기관들 간의 협력망을 구축하고 필요한 자원을 지원합니다.
4. 감염병 재난 후 심리·사회적 지원을 위한 법률 제정과 정비가 필요합니다.
5. 장기적 관점에서 향후 몇 년 간 지역사회 서비스를 지원할 수 있는 추가 예산과 자원을 확보하고 공지합니다.
6. 재난 심리지원을 위한 유연한 예산사용이 가능하도록 하고, 재난 심리지원 관련 연구교육지원 기관에 대한 충분한 예산을 지원합니다.



## 참고문헌

- Bisson, J. I., Tavakoly, B., Witteveen, A. B., Ajdukovic, D., Jehel, L., Johansen, V. J., ... & Sezgin, A. U. (2010). TENTS guidelines: development of post-disaster psychosocial care guidelines through a Delphi process. *The British Journal of Psychiatry, 196*, 69-74.
- Halpern, J., & Tramontin, M. (2018). 재난정신건강: 이론과 실제. (최윤경 외). 서울: 피앤씨미디어. (원저 2007)
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Maguen, S. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 70*, 283-315.
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak-Version1.1*. Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>
- World Health Organization. (2020). *Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf>

감염병이 종식되면서 감염병 재난을 줄이는 데에 집중되어 있던 관심은 그 간의 상황을 재평가하고 감염병 재난의 다양한 측면을 의미화하기 시작합니다. 한편으로는 가시적인 감염병 재난은 종식되어 가지만 사회경제적인 영향은 계속 진행될 수 있습니다. 그로 인해 공포가 사라진 후 허탈함, 억울함, 투사 등과 같은 부정적인 정서가 드러나며 사회 분열이 더 심해질 수 있습니다. 또한 사회의 이러한 현상이 개인의 심리 회복에 영향을 미쳐 악순환을 초래할 수 있습니다. 이 시기에는 감염병 재난 후기에 적절한 심리·사회적 개입이 이루어지는 것과 더불어 감염병 예방을 위한 중앙의 시스템을 구축하고 좀 더 감염병에 심리·사회적으로 탄력성이 있는 공동체를 만들어 가는 것에 중점을 맞추어야 할 것입니다.

## I. 국민

1. 눈에 보이는 감염병으로부터의 공포에는 벗어났으나 여전히 많은 사람은 경계하고 걱정되는 등의 반응이 지속될 수 있습니다. 또한 가까운 사람을 감염병으로 잃은 경우에는 그에 관련된 애도 반응이 있을 수 있습니다.
  - 이것은 정상적인 반응이며 일반적으로 시간이 지나면서 천천히 사라질 겁니다. 악화된다고 느끼거나 일상생활에 어려움을 초래할 때에는 전문가의 도움을 받으세요.
2. 감염병에 대한 공포, 불안이 줄어들면서 감염병 재난으로 인해 내가 갖게 된 경제적, 사회적 어려움이 더 분명하게 드러나면서 우울, 무기력, 분노 등이 새롭게 발생할 수도 있습니다.
  - 내 마음의 변화를 잘 관찰하여 스스로를 도울 수 있도록 하는 것이 중요합니다.
3. 분노가 특정 집단으로 향하는 등 사회적인 낙인, 편가르기가 심해질 수 있습니다.
  - 사회적인 낙인, 편가르기는 우리 모두의 심리적 회복을 느리게 만들고 재난의 2차 피해를 만들기도 합니다.
  - 편향되고 자극적인 뉴스에 자주 노출되는 것을 피하고 가능하면 긍정적인 생각을 하도록 노력합니다.
  - 기억하세요. 우리는 이 어려운 시기를 함께 다독이며 헤쳐 나온 사람들입니다. 서로의 회복을 촉진하고 보다 감염병 재난에 잘 견딜 수 있는 공동체를 만드는데 집중하는 것이 중요합니다.

## II. 전문가

1. 감염병 재난이 종결되고 감염병 재난 기간 동안의 대처에 대한 평가와 향후 대책 수립이 시작되면 전문가 관점에서 의견을 적극적으로 제시해 주세요.
  - 전문가의 객관적인 의견 개진은 전문가 집단의 중요한 사회적 역할이며 국민이 좀 더 사회를 신뢰할 수 있게 되는데 큰 역할을 합니다.

2. 중앙 중심으로 진행이 되던 감염병 재난 위기 개입은 서서히 지역 공동체 등으로 이관되어 장기적인 계획을 세워야 하는 때입니다.
  - 지역의 전문가들과 협력하고 소통하며 네트워크를 정비하고 자원을 확보하세요.
3. 감염병 재난은 지극히 생물학적인 현상이지만 그로 인해 파생되는 심리·사회·정치적인 현상 역시 중요합니다.
  - 가능하면 다양한 직군이 힘을 모아 이후의 감염병 재난에 대한 대책을 세워주세요. 이것은 감염병 재난 동안 불신과 편가르기로 지친 국민에게 사회적 회복의 방향을 보여줄 수 있습니다.
4. 감염병 재난이 종결되고 일상으로 돌아가지만 돌보지 못한 가족에 대한 죄책감도 있을 수 있으며, 미처 모르고 지나온 소진의 증상이 나타나고 무기력에 빠질 수 있습니다.
  - 자신의 마음 상태를 잘 체크하고 필요시 도움을 받아야 합니다.
5. 때때로 감염병 재난 시 환자를 접촉한 것이 낙인이 되어 본인뿐 아니라 가족도 어려움을 겪을 수 있습니다. 자신과 가족의 상황을 살피고 안전감을 느낄 수 있도록 도움을 받으세요.

### Ⅲ. 언론

1. 감염병 재난은 지나가고 있으나 여전히 사회·심리적인 문제로 많은 사람이 고통받고 있을 수 있습니다. 여전히 힘들 수 있고 아직은 도움을 받아야 할 수 있다는 것을 알려주세요.
2. 이 시기에는 감염병 재난 시 정부, 지역 자치단체, 전문가 집단 혹은 국민 등의 대처에 대한 평가나 재조명이 다양한 경로를 통해 이루어질 수 있습니다. 특정 집단을 낙인 찍거나, 개인정보가 유출되거나, 분열이 조장되지 않도록 유의하세요.
3. 다양한 회복을 위한 노력을 국민이 알 수 있도록 도와주세요. 얼마나 정부와 전문가 등이 노력하고 있는지 듣고 볼 수 있게 해주세요. 지나친 영웅화는 그림자를 만듭니다. 있는 그대로의 진정한 노력을 느낄 수 있도록 도와주세요.
4. 앞으로 또 발생할 수 있는 감염병 재난에 대해 모두가 준비할 수 있도록 정부와 전문가 집단을 독려해 주세요. 어떤 경우에는 나쁜 일은 빨리 잊고 지나가자는 사회적 분위기가 있을 수도 있습니다. 그러나 언론을 통해 중립적이고 필수적인 평가가 국가 안에서 공유되고 무엇을 더 준비해야 하는지 기억하게 하는 것은 중요합니다.

### Ⅳ. 정부

1. 감염병 재난 후기로 갈수록 심리·사회적인 개입의 중요성은 상대적으로 더 부각됩니다.
  - 국민은 경제적인 타격, 애도, 불안, 자살 등 다양하고 복잡한 어려움 속에 놓이게 됩니다.

- 전문가 집단과 협력하여 심리·복지 지원을 강화하세요.
  - 감염병 재난 초기에 국민의 불안에 주의를 기울였던 것 이상의 치밀하고 다각적인 계획이 필요할 수 있습니다.
2. 감염병으로 가족을 잃은 사람, 감염병의 후유증을 앓고 있는 사람들은 장기적인 심리·복지 지원이 필요합니다. 이것을 포함하여 장기적인 계획을 수립하세요.
  3. 감염병 재난 후기에는 겉으로는 재난이 끝나가는 것처럼 보이지만 실제로는 경제 문제, 보상 문제, 정신건강 문제, 신뢰 회복 문제 등 다양한 이슈들이 본격적으로 나타나기 시작합니다. 다양한 전문가들이 소통하여 조화롭게 이 시기에 대한 계획을 세우고 대처할 수 있도록 노력해야 합니다.
  4. 국가는 모든 면에서 진실되고 신속하게 정확한 정보를 제공해야 하며 이것은 회복의 과정에서도 마찬가지입니다. 감염병 재난의 중요한 이슈 중 하나는 불신입니다. 감염병 재난과 회복의 과정에서 불투명한 국가의 태도는 루머를 양산하고 중요한 사회 자본인 신뢰를 무너뜨립니다. 이런 경우 감염병은 회복될지라도 심리·사회적인 측면에서는 많은 것을 잃게 될 것입니다. 국민의 신뢰를 얻어야 감염병 재난 후기 문제들을 해결할 수 있습니다.

## 참고문헌

- 정신건강기술개발사업단 (2017). 정신건강 전문가를 위한 한국 재난 정신건강 지원 가이드라인. Retrieved from <http://www.google.co.kr/url?sa=t&rc=tj&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwigxvHcqZToAhXE7WEKHAYBi0QFjAAegQIARAB&url=http%3A%2F%2Fwww.medifonews.com%2Fnews%2Fdownload.html%3Fno%3D133510%26atno%3D19693&usg=AOvVaw3K7IWY-2vmWL75YTq9dCJJ>
- Australian Red Cross. (2018). *Best practice guidelines: Supporting communities before, during and after collective trauma events*. Retrieved from <https://www.redcross.org.au/getmedia/03e7abed-2be0-43b7-95d7-0e8f3d5206bd/ARC-CTE-Guidelines.pdf>.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*. Advance online publication. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30073-0
- Han, Q., & Curtis, D. R. (2020). Social responses to epidemics depicted by cinema. *Emerging Infectious Diseases*, 26(2), 389-394. [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/2/18-1022\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/2/18-1022_article)
- Thormar, S. B., & Olff, M. (n.d.). *Measuring quality of psychosocial programming-Full version for larger events*. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article/file?type=supplementary&id=info:doi/10.1371/journal.pone.0193285.s001>