**감염병 유행 시 마음건강지침**

**I. 감염병 유행 시 일반인을 위한 마음건강지침**

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

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

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

1. 믿을 만한 정보에 집중하세요.

스트레스 상황에서 사람들은 최대한 많은 정보를 수집하여 불안감을 해소하려는 경향이 있습니다. 그러나 **잘못된 정보는 정신적인 스트레스를 가중하고 올바른 판단을 방해할 수 있습니다. 정확한 정보를 선별해서 받아들이는 것이 필요합니다.** 질병관리본부에서 제공하는 지침과 정보가 큰 도움이 될 것입니다.

2. 불안과 공포는 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.

신종 감염병에 대한 일반적인 수준의 불안감과 약간의 스트레스는 지극히 자연스럽고 정상적인 감정반응입니다. 격리된 환자 및 이들과 가까운 가족, 지인, 그리고 이를 매스컴을 통해서 경험하는 일반 국민들은 여러 가지 불안과 공포를 경험하고, 좌절감, 무력감, 절망감, 건강염려증을 느낄 수도 있습니다. **힘들 때는 정신건강 전문가에게 상담을 받는 것이 좋습니다.**

3. 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.

감염병이 유행하는 상황에서 불안과 짜증, 분노 등 다양한 감정반응을 보일 수 있습니다. 일부는 이러한 감정을 달래기 위해서 술이나 약물에 의존하기도 합니다. 만약 감염병에 대한 스트레스가 너무 커서 혼자 감당하기 어렵다면, 이를 주위 사람들에게 털어놓는 것이 좋습니다. 그러면 **다른 사람들도 똑같은 감정을 느낀다는 것을 알게 되어 안심하게 됩니다. 많이 힘들어하는 사람을 위해서, 주변에서는 인내심을 갖고 잘 들어주는 것이 좋습니다.**

4. 자신의 몸과 마음을 돌보세요.

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

- **평소의 생활패턴을 회복하세요.** 내 삶을 내가 조절할 수 있다는 자신감이 생깁니다.

- 밤에 6~8시간 동안 충분한 수면을 취하세요.

- 적당량의 건강한 식사를 하세요.

- **몸과 마음을 편안하게 하세요. 가벼운 운동, 걷기, 심호흡, 스트레칭, 기도, 명상이 긴장을 이완하는 데 도움이 됩니다.**

- **술과 카페인 섭취를 제한하세요.**

5. 어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울이세요.

아이들도 감염병에 대한 온갖 정보와 소문에 노출됩니다. 더구나 인터넷상의 정보에 민감한 아이들이 과도한 불안, 두려움이나 스트레스를 경험할 수 있습니다. **아이가 반항하거나 너무 의존하거나 이기적인 태도를 보이는 것은 스트레스 때문입니다. 야단치지 말고 이해해 주세요.** 어린아이는 감염병에 대하여 정확하게 이해하지 못하기 때문에, 아이들의 수준에 맞추어 침착하고 안정된 태도로 설명해주는 것이 좋습니다. 아이들은 어른들이 자신의 마음에 귀를 기울이고, 자신을 배려하고 사랑하고 있다는 것을 알게 될 때 스트레스를 더욱 잘 극복할 수 있습니다.

6. 환자, 격리자, 가족의 불안감과 스트레스를 덜어주세요.

격리는 질병의 확산을 막기 위해 불가피한 조치로 반드시 지켜져야 하지만, 환자와 가족에게 큰 스트레스를 줄 수 있습니다. 이러한 경우에는 당사자 및 가까운 사람과 솔직하게 걱정과 불안, 두려움을 나누는 것이 필요합니다. 또한 격리된 상황에서는 전화나 화상 통화를 통해서 가족과 친구들과 연락을 하여 고립감을 줄이고 감염병과 관련한 정확한 정보를 확인하여 불안감을 다독이는 것이 좋습니다. 격리는 가족과 시민들의 안전을 위한 가장 중요한 예방 활동입니다. **자발적이고 성실한 치료와 격리에 대해서 자신을 포함한 주변 사람들이, 경우에 따라서는 공동체 전체가 감사하고 있다는 메시지를 전달하면 긴 기간 동안 큰 힘이 될 것입니다.**

7. 의료인과 방역요원을 응원해 주세요.

의료인과 방역요원은 감염병의 위험을 무릅쓰고 국민들의 건강과 회복을 위해 애쓰고 있습니다. 감염병의 최전선에서 많은 스트레스를 받게 됩니다. 의료인과 방역요원, 그리고 그 가족들에게 응원과 격려를 보내주세요.

**II. 감염병 유행 시 아이를 돌보는 어른을 위한 마음건강지침**

감염병 유행 시에는 어린이와 청소년이 극심한 스트레스를 받습니다. 어른처럼 불안, 공포, 건강염려증, 우울, 불면증을 겪기도 하고, 어린이와 청소년에서 특징적인 스트레스 반응을 나타내기도 합니다. 야뇨증이나 손가락 빨기, 낯선 이에 대한 공포, 공격성, 어른에게 매달리기, 짜증, 과잉행동, 감염병에 대한 반복적인 이야기나 반복놀이, 먹고 자는 습관의 변화, 설명하기 어려운 통증 등을 호소하는 어린이도 있습니다. 초등학생은 등교를 거부하거나 친구와 잘 어울리지 못하고 학업에 잘 집중하지 못할 수 있습니다. 아기처럼 퇴행하는 애착행동이 증가하고 두려움과 공격성이 늘어나기도 합니다. 사춘기 직전의 어린이나 청소년은 주변의 도움이나 대화를 거부하는 태도, 반항, 공격성, 이유 없는 통증, 위험한 행동, 집중 곤란 및 학업의 어려움으로 스트레스 반응이 나타나는 경우가 많습니다.

**부모와 선생님은 어른과 다소 다른 어린이와 청소년의 스트레스 반응을 이해하고 공감해주어야 합니다. 특히 어린아이는 감염병에 대하여 정확하게 이해하지 못하기 때문에, 이들의 수준에 맞추어 설명해주는 노력이 필요합니다. 아이들은 어른들이 자신의 마음에 귀를 기울이고, 자신을 배려하고 사랑하고 있다는 것을 알게 될 때 스트레스를 더욱 잘 극복할 수 있습니다.** 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다.

1. 자녀와 공감하는 대화를 나누세요.

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

2. 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요.

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

3. 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 제한하세요.

감염병과 관련된 각종 매스미디어에 반복해서 노출되지 않도록 해주는 것이 좋습니다. **인터넷에 퍼진 자극적이고 부정확한 정보를 지속적으로 보면 불필요한 불안을 느끼며 학업이나 교우관계에도 어려움이 야기될 수 있습니다.** 어린이와 청소년 사이에서 퍼지는 유언비어에 대해 대화를 나누고 올바른 정보로 바로잡아주어야 합니다. 부모와 같이 뉴스를 보면서, 뉴스의 내용에 대해서 같이 이야기하는 시간을 가지는 것도 좋습니다. **감염병에 대한 공포를 부추기는 유언비어를 구분하고 언론에 대해 객관적으로 평가하는 방법을 알려주면 어린이와 청소년의 건강한 세계관 형성에도 큰 도움이 됩니다.**

4. 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다.

격리된 아동, 혹은 주변에 확진된 가족이나 친구가 있는 자녀의 경우에는 부모나 교사, 주변 어른의 특별한 관심이 필요합니다. 격리 중인 아이는 자신의 잘못으로 인해서 격리된 것이라고 생각할 수 있습니다. 격리 조치에 대해 정확하면서도 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주고, 고립감을 느끼지 않도록 도와주세요. **전화 등을 이용해서 선생님이나 친구와 접촉을 유지할 수 있도록 해주고, 일상생활이 흐트러지지 않도록 지도해줍니다.** 정상적인 학업을 이어나갈 수 있도록 도와주세요. **격리가 끝난 어린이와 청소년을 가족과 친구, 학교가 따뜻하게 환영해주세요.**

심한 불안, 짜증, 행동 문제 등을 지속적으로 보일 경우 정신건강 전문가에게 도움을 요청하세요.

**III. 감염병 유행 시 격리된 분을 위한 마음건강지침**

**격리는 가족과 시민들의 안전을 위한 가장 중요한 예방 활동입니다.** 격리는 질병의 확산을 막기 위해 불가피한 조치로 반드시 지켜져야 하지만, 환자와 가족에게 큰 스트레스를 줄 수 있습니다. **부정적인 감정을 이겨내고 자신의 정신건강을 잘 관리하는 것이 좋습니다. 정해진 격리 기간이 지나면 이전처럼 자유로운 활동을 하게 된다는 것을 기억하세요.**

1. 믿을 만한 정보에 집중하세요.

질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하세요. 건강상태 체크를 포함한 권고조치들을 충실히 따르세요. **감염병에 대한 불안을 해소하고자 여러 가지 정보를 검색하지만, 유언비어 등 잘못된 정보는 스트레스를 가중하고 잘못된 판단을 내리게 합니다. 믿을 만한 정보를 필요한 만큼만 얻는 것이 좋습니다.**

2. 힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.

**격리 기간에 걱정, 불안, 우울, 외로움, 불면증, 죄책감이 찾아올 수 있습니다. 이것은 격리 기간 중에 생길 수 있는 정상적인 스트레스 반응입니다. 심한 불안은 건강염려증으로 이어질 수 있습니다.** 긍정적인 자세를 갖고 부정적인 감정을 이겨냅시다. **힘들 때는 정신건강 전문가에게 상담을 받는 것이 큰 도움이 됩니다.**

3. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

격리 기간에는 외로움, 소외감을 느낄 수 있습니다. 매일 전화, 화상 전화, 메일 등을 이용해서 가족과 친구, 동료와 소통하세요. **자신의 힘든 감정을 다른 사람과 나누는 것도 좋습니다.**

4. 규칙적인 생활을 하세요.

생활 리듬이 흐트러지면 불면증이 찾아오고 불안과 우울이 심해질 수 있습니다. 계획을 세우고 일정한 시간에 식사, 휴식, 가벼운 실내 운동을 해보세요. **특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.**

5. 즐거운 활동을 찾아보세요.

기분전환을 위해서 즐거운 활동을 하는 것이 좋습니다. **노래하기, 악기 연주, 그림 그리기, 가벼운 실내 운동, 게임, 독서, 글쓰기 등 무엇이든 좋습니다.** 취미가 없었다면 격리 기간 중에 자신의 취미를 발견해 보세요.

6. 감염병 예방에 앞장선다는 자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다. 결코 낙인이나 부정적인 인식을 두려워하실 필요가 없습니다. **여러분이 격리 생활을 하는 것에 국가와 시민들은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다. 격리 기간 후에도 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.**