 보건복지부 질병관리본부	보 도 참 고 자 료			
배 포 일	2020. 3. 11.(수) / (총 9매)			
중앙방역대책본부 위기소통팀	과 장	고 재 영	전 화	043-719-7788
	담 당 자	이 윤 재		043-719-7996
한국심리학회 코로나19 특별대책위원회	위 원 장	육 성 필	전 화	070-8779-0017
	담 당 자	이 윤 호		

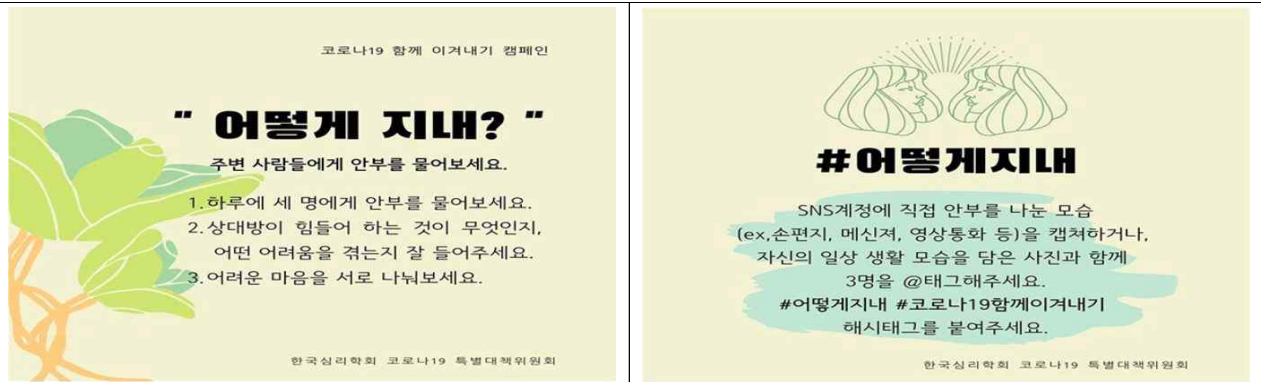
코로나19 스트레스, 한국심리학회 전문가가 심리상담 돕는다

- 질병관리본부 중앙방역대책본부(본부장 정은경)는 한국심리학회(회장 조현섭) 코로나19 특별대책위원회(위원장 육성필) 함께 코로나19로 인한 스트레스 극복을 위한 ‘심리적 방역’ 차원의 전문 심리 상담을 3월 9일(월)부터 실시(무료상담)하고 있다고 밝혔다.
- 국내 첫 확진자 발생(1.20.) 후 두 달 가까이 이어지는 감염병 유행 상황에서 1339콜센터로 우울감, 불안감 호소와 같은 심리상담 민원이 하루 10여건 발생하고 있다고 설명하며,
- 한국심리학회(코로나19 특별대책위원회)는 시간이 지날수록 ‘마음 돌봄’이 필요한 국민들이 더 증가될 수 있다고 보고, 1차 자발적으로 지원한 전문가 약 230명이 하루 8명씩(상담전화 2개 회선) 전문적인 심리 상담을 제공하는데 힘을 보태기로 했다고 밝혔다.

- 한국심리학회 전문가를 통한 심리상담은 1339콜센터로 스트레스 호소 등 심리 상담이 필요한 민원이 올 경우, 한국심리학회 상담 전화*를 안내하며, 평일과 주말 모두 09시~21시까지 무료로 심리 상담을 제공받을 수 있다.

* 한국심리학회 심리상담 무료전화 070-5067-2619, 070-5067-2819

- 한국심리학회(코로나19 특별대책위원회) 육성필 위원장은 “학회 공인의 심리상담 전공교수 및 1급 심리 상담전문가 230여명이 자발적으로 참여해 코로나19 위기극복에 보탬이 되고자 질병관리본부와 협의해 지원하기로 했다”고 전하며,
- “이번 심리상담은 하루 약 48건 정도의 상담이 가능할 것으로 보이나, 이후 심리 상담량이 증가할 경우 회선증대를 통해 코로나19 극복에 동참 의지가 있으며, 앞으로 2차, 3차 지속적인 심리 상담을 계획하고 있다”고 밝혔다.
- 또한, 육위원장은 “많은 국민들이 사회적 거리두기 실천으로 주변인과의 관계가 단절되어 생기는 고립감, 소외감, 사회적 단절감 등 심리적 불편을 겪고 있다”며,
 - 이를 해소하기 위해 심리적 방역 캠페인으로 「1-3 Hello; 어떻게 지내」를 실시 중인데, 하루 3명에게 메신저, 영상통화 등 안부전하기, 건강한 일상 SNS 올리기 등 사회적 단절감 해소에 노력하고 있다”고 설명했다.



한국심리학회 코로나19 특별대책위원회의 함께 이겨내기 캠페인: 어떻게 지내

- 중앙방역대책본부 정은경 본부장은 “한국심리학회의 자발적 심리상담 지원 등 민간의 참여와 격려, 응원 등 각자의 자리에서 할 수 있는 동참에 깊은 감사를 드린다”고 전하고,
- “질병관리본부도 코로나19 위기극복을 위한 ‘사회적 거리두기’ 실천과 함께 서로에 대한 배려와 응원, 가족 살피기 등의 ‘마음 가까이두기’ 캠페인도 추진해 나갈 예정”이라고 밝혔다.
- 아울러 보건복지부 「코로나19 통합심리지원단」에서도 코로나19로 인한 스트레스 등 정신건강 관리를 위한 전문 상담을 진행하고 있으니,
- 확진자 및 가족은 국가트라우마센터(02-2204-0001~2) 또는 영남권트라우마센터(055-520-2777), 격리자 및 일반인은 정신건강복지센터(1577-0199)에 연락하면 상담을 받을 수 있다.

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요! ㄴ

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)



보건복지부
국가트라우마센터

보건복지부
영남권국가트라우마센터

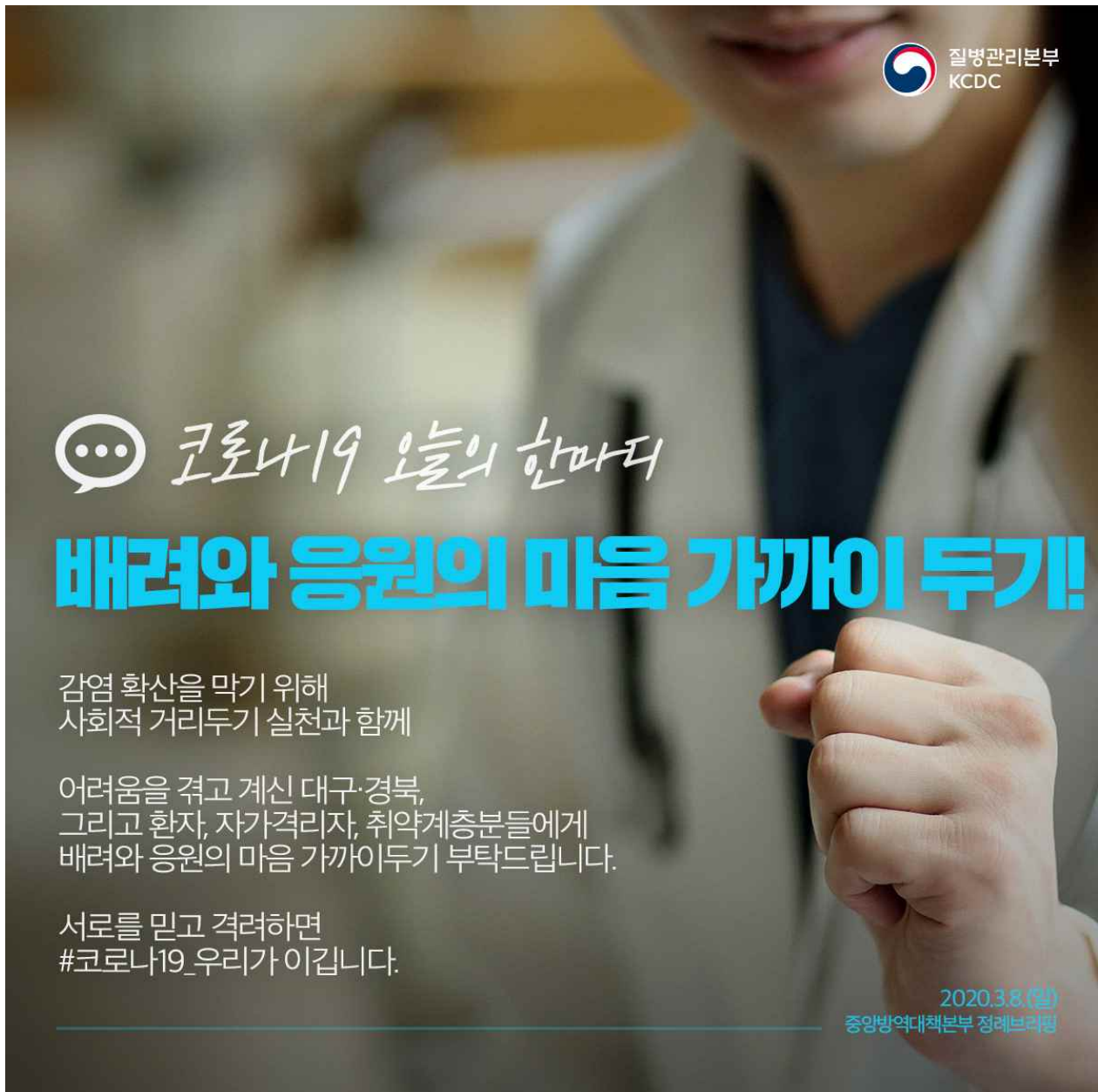
보건복지부
국립나주병원


보건복지부
국립춘천병원

보건복지부
국립강릉원

질병관리본부

<코로나19 【 마음 가까이 두기 】 >



 질병관리본부
KCDC

☎ 코로나19 오늘도 한마디

배려와 응원의 마음 가까이 두기!

감염 확산을 막기 위해
사회적 거리두기 실천과 함께

어려움을 겪고 계신 대구·경북,
그리고 환자, 자가격리자, 취약계층분들에게
배려와 응원의 마음 가까이두기 부탁드립니다.

서로를 믿고 격려하면
#코로나19_우리가 이깁니다.

2020.3.8.(일)
중앙방역대책본부 정례브리핑

- <붙임> 1. 코로나19 심각단계 행동수칙
2. 코로나19 스트레스 대처방법 카드뉴스
3. <일반국민> 코로나19 스트레스 대처방법 포스터
4. <확진자> 코로나19 스트레스 대처방법 포스터
5. <격리자> 코로나19 스트레스 대처방법 포스터

붙임1

코로나19 심각단계 행동수칙

[일반국민]

1. 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
2. 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코를 가리세요.
3. 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 마십시오.
4. 의료기관 방문 시 마스크를 착용하세요.
5. 사람 많은 곳에 방문을 자제하여 주세요.
6. 발열, 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 있는 사람과 접촉을 피하세요.

[고위험군] : 임신부, 65세 이상, 만성질환자*

* 당뇨병, 심부전, 만성호흡기 질환(천식, 만성폐쇄성질환), 신부전, 암환자 등

1. 많은 사람이 모이는 장소에 가지 마십시오.
2. 불가피하게 의료기관 방문이나 외출시에는 마스크를 착용하십시오.

[유증상자] : 발열이나 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 나타난 사람

1. 등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제해 주십시오.
2. 집에서 충분히 휴식을 취하시고 3-4일 경과를 관찰하여 주십시오.
3. 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 ① 콜센터(☎1339, ☎지역 번호+120), 보건소로 문의하거나 ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료를 받으세요.
4. 의료기관 방문시 자기 차량을 이용하고 마스크를 착용하십시오.
5. 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부를 알려주세요.

[국내 코로나19 유행지역]

1. 외출 및 타지역 방문을 자제하여 주십시오.
2. 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오.

붙임2

코로나19 스트레스 대처방법 카드뉴스

질병관리본부 보건복지부 국가안전보장회의 국가트라우마센터

코로나19로 인한 감염병 스트레스

건강하게 극복하세요!

2020.3.6. 1/6

질병관리본부 보건복지부 국가안전보장회의 국가트라우마센터

코로나19 때문에 생겨난 감염병 스트레스

임원 치료 및 격리 과정, 감염병 위험에 노출됨으로 인해 발생한 감염병 스트레스로 정신적 고통을 호소하는 사람들

불안과 공포가 커져요

잠을 잘 못 자겠어요

의심이 많아져 사람들을 경계해요

기운이 없고 무기력해져요

2020.3.6. 2/6

질병관리본부 보건복지부 국가안전보장회의 국가트라우마센터

심리상담 지원 '코로나19 통합심리지원단'

확진자와 그 가족, 격리 경험자 등의 심리적인 안정과 일상생활 복귀를 돕습니다. 또한, 감염병에 대한 국민의 과도한 불안과 스트레스를 예방하기 위해 정신건강 관련 정보와 심리지원을 제공하고 있어요.

감염 확진자 및 가족, 격리자 등

국가트라우마센터 및 영남권트라우마센터, 국립정신의료기관, 광역·기초 정신건강복지센터 등으로 구성된 '코로나19 통합심리지원단'에서는 유선 전화 또는 대면상담을 통해 정신건강 평가를 시행하고 고위험군 선별 및 치료 연계

2020.3.6. 3/6

질병관리본부 보건복지부 국가안전보장회의 국가트라우마센터

감염병 스트레스 '정신건강 대처법'

- 1** **믿을만한 정보에 집중하기**
잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해해요.
- 2** **정신건강 전문가 도움받기**
힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.
- 3** **힘든 감정 털어놓기**
가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누어보세요.
- 4** **자신의 몸과 마음 돌보기**
충분한 수면, 운동, 건강한 식사 등으로 정신건강을 지켜요.

2020.3.6. 4/6

질병관리본부 보건복지부 국가안전보장회의 국가트라우마센터

감염병 스트레스 '정신건강 대처법'

- 5** **어린이와 청소년에게 관심 기울이기**
어린이의 수준에 맞추어 감염병에 대해 설명해 주세요.
- 6** **격리된 환자 및 가족의 불안감 스트레스 도와주기**
격리되어 있는 사람들, 혹은 그 가족들의 힘든 감정을 함께 나누고 필요한 도움을 제공해 주세요.
- 7** **의료인과 방역요원 응원하기**
감염병 최전선에서 최선을 다하는 분들에게 응원을 보내주세요.

2020.3.6. 5/6

질병관리본부 보건복지부 국가안전보장회의 국가트라우마센터

코로나19로 스트레스 받을 때 혼자 힘들어하지 말고 전문가의 도움을 받으세요

위기상담전화

확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)
055-520-2777 (영남권트라우마센터)

격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)

누리집

국가트라우마센터 | <https://nct.go.kr>
질병관리본부 | <http://www.cdc.go.kr>

2020.3.6. 6/6

붙임3

<일반국민> 코로나19 스트레스 대처방법 포스터

2020.3.7.

코로나19통합심리지원단

감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면?
통합심리지원단이 함께 합니다

누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량, 어지러움,
두근거림이 있어요



잠을
못 자겠어요



불안하고
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고
집중하기 어려워요



멍하고
혼란스러워요



눈물이 나고
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요!

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족

02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인

1577-0199 (정신건강복지센터)



붙임4

〈확진자〉 코로나19 스트레스 대처방법 포스터

2020.3.7.

코로나19통합심리지원단

코로나19 감염으로 마음돌봄이 필요할 때
통합심리지원단이 함께 합니다



감염병 진단 후 치료 중이거나 회복되신 분들은 감염병에 직접 노출되었기 때문에 불안과 스트레스가 더욱 클 수 있습니다. 적절한 대처방법을 알고 활용하면 회복이 빨라질 수 있습니다.



감염병 스트레스에 건강하게 대처하기

- 1 감염병 치료·관리 방침을 이해하고 의료진 및 관계기관과 협력하세요.**
의료진, 보건소 등 관계자와 소통하고, 질병 치료와 관리사항은 관계자의 안내를 신뢰하는 마음이 중요합니다.
- 2 감염병 경험 시 나타날 수 있는 반응에 대해 알아 두세요.**
스트레스 반응을 정상적으로 받아들이며, 스스로 격려하고 보다 건강한 대처를 위해 주의를 전환하는 것이 필요합니다.
- 3 나의 일상과 건강을 돌보세요.**
감염병 치료 중에도 자신의 일상과 긍정적인 활동을 유지하는 것이 좋습니다.
- 4 스트레스 이완 방법을 배우고 활용해보세요.**
복식호흡, 명상 등은 스트레스로 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 정서적, 신체적 건강을 유지할 수 있는 좋은 대처 방법입니다.
- 5 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.**
감염병으로 위축되거나 외로움 등을 느낄 수 있습니다. 주변인과의 소통은 사회적 연결감으로 극복에 도움이 됩니다.
- 6 신뢰할 수 있는 정보에 집중하세요.**
확인되지 않은 정보는 불필요한 불안과 스트레스를 유발할 수 있습니다. 긍정적인 소식이나 활동으로 주의를 돌려보세요.
- 7 회복에 대한 희망과 긍정적인 마음을 가지세요.**
긍정적인 마음은 면역력 향상으로 신체적 건강을 회복에 도움이 됩니다.
- 8 심한 스트레스가 지속된다면 정신건강전문가의 도움을 받으세요.**
4주 이상 지속되는 심한 증상으로 일상생활을 유지하기 어렵고, 술·약물 사용이 늘어났다면 전문가의 도움을 받으세요.

안정화기법 배우기



확진자 및 가족을 위한 심리상담은?

보건복지부
국가트라우마센터
02-2204-0001~2

보건복지부
영남권국가트라우마센터
055-520-2777

보건복지부
국립나주병원
061-330-7724

보건복지부
국립춘천병원
033-260-3205

보건복지부
국립강주병원
041-850-5883

질병관리본부
1339

붙임5

〈격리자〉 코로나19 스트레스 대처방법 포스터

2020.3.7.

코로나19통합심리지원단

코로나19로 격리되어 마음돌봄이 필요할 때
통합심리지원단이 함께 합니다

격리 상황 스트레스도 이겨낼 수 있습니다.



믿을만한 정보에 집중하세요.

잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고
이성적인 판단을 방해합니다.



힘든 감정은 정상적인 반응입니다.

격리 기간 동안 걱정, 불안, 우울, 불면증 등이 찾아올 수 있으나
정상적인 반응입니다. 긍정적인 자세를 갖고,
정신건강 전문가와의 상담도 큰 도움이 됩니다.



가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

격리 기간 중에는 외로움, 소외감 찾아올 수 있습니다.
가족과 친구, 동료와 소통하며 자신의
힘든 감정을 나누는 것도 좋습니다.



규칙적인 생활을 하세요.

생활 리듬이 흐트러지면 불면증, 불안, 우울이
심해질 수 있습니다. 가벼운 실내 운동, 규칙적인
수면 시간이 정신건강에 매우 중요합니다.



즐거운 활동을 찾아보세요.

기분전환을 위해서 즐거운 활동을 하는 것이
좋습니다. 취미가 없었다면 격리 기간 중
나만의 즐거움을 찾아보세요.



자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다.
이에 대해 국가와 국민은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다.
격리 기간 후에도 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.

위기상담전화

확진자 및 가족

02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인

1577-0199 (정신건강복지센터)