



캘리포니아 공중보건국장이 제안하는
실행지침서(플레이북):
코로나바이러스 감염증 (COVID-19)
유행기간 동안의 스트레스 해소법

감염증 유행 기간 동안 스트레스 관리의 중요성

4 천만여명의 캘리포니아 주민들의 건강과 안전이 우리 주의 최우선 과제입니다. 여기에는 모든 개인이 신체적, 심리적으로 건강하고 행복하다고 느끼는 것을 포함합니다. 우리는 공중 보건 정책과 개입이 사회의 모든 측면과 우리 매일의 일상에 영향을 미치고 있는 코로나바이러스 감염증(COVID-19)의 확산을 늦추는 데 필요하다는 것을 명심하고 있습니다. 우리 일상의 붕괴는 무엇이 올지 알 수 없는 두려움과 함께 많은 사람들의 스트레스와 불안감을 가중시키고 있습니다.

캘리포니아 주민들은 하나가 되어 새로운 코로나바이러스의 확산을 늦추고자 물리적인 사회적 거리두기를 실천하고 있습니다. 코로나바이러스 감염증(COVID-19)으로 인해 즉각적인 타격을 입은 우리 지역 공동체와 의료보험제도의 피해 범위를 줄이고자 조치를 취하는 반면, 이 유행성 질병이 부차적으로 건강에 미치는 영향을 최소화하는 것도 중요합니다. 코로나바이러스 감염증(COVID-19)과 관련하여 확산되는 스트레스와 불안감은 임금 삭감, 실직 및 금융 자산 손실로 인한 경제적 고충; 교육기관들의 대규모 휴교; 그리고 사람들과 사회적 거리를 필수적으로 유지해야 하는 등의 환경과 결합하면서 스트레스 관련 건강 문제 증가를 유발시킬 수 있습니다. 이 기간 동안 우리의 신체는 평소 건강할 때보다 더 많은 양의 스트레스 호르몬을 생성할 수 있습니다. 그리고 당뇨병, 심장병, 불안증, 우울증, 흡연 또는 음주 및 약물 사용 등 신체적 및/또는 정신 건강 문제를 악화시키는 요인으로 발전할 수 있습니다.

스트레스는 우리의 신체와 감정 및 행동 면에서 여러 가지 형태로 나타날 수 있습니다. 예를 들어 신체적으로는 -수면 및 식욕의 변화, 두통, 복통, 또는 장의 습관 변화, 그리고 혈압의 급등은 모두 과도한 스트레스에 대한 반응으로 나타나는 증상일 수 있습니다. 우리의 감정과 행동 면에서 - 쉽게 짜증스럽고, 기분 변화가 잦고, 불안함을 느끼고, 우울하거나 약물 사용이 증가하거나, 또는 분노 등을 경험합니다. 이러한 변화는 "내가 그렇다고 생각하기 때문에" 표출되는 것이 아니라는 점을 명심해야 합니다. 이러한 증상은 우리의 뇌와 신체에 스트레스에 쌓이면서 나타나는 생물학적 반응이며, 지금 우리 모두가 겪고 있는 집단적 스트레스입니다. 과거에, 특히 유년기 시절의 중요한시기에 큰 역경을 겪어낸 경험이 있다면, 스트레스를 받을 때 건강이나 행동 문제를 경험할 위험이 더 높습니다.

좋은 소식은 우리가 매일 집에게 건강을 보호하기 위해 할 수 있는 간단한 활동들이 있다는 사실입니다. 다음 안내서를 활용하여 스트레스 반응을 관리할 수 있습니다. 처음 보면 평범한 내용이라고 생각할 수 있지만, 여기에 소개된 방법들은 증거 기반의 자료로 그 효력이 입증된 방법들입니다. 안전하고 안정적이며, 원만한 대인관계를 조성해 나가는 것은 우리들의 두뇌와 신체가 스트레스로 인한 해로운 영향을 받지 않도록 보호해 줄 수 있습니다. 건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 숙면과 마음 챙김 연습, 상호지지적 대인관계 구축 및 정신 건강 관리는 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 미연에 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

여유를 가지고 본인에게 효과가 있는 프로그램을 실행하고 구축해 가는 동안 스스로를 친절하게 대함으로써, 우리가 다 함께 지금의 어려운 시간을 헤쳐나갈 수 있습니다.

가정에서 할 수 있는 스트레스 해소법

1 단계: 자각과 관심 - 스트레스가 지금 우리 몸에 어떤 형태로 나타나고 있는가?

- 우선, 우리는 스스로의 상태를 돌아보고, 우리 몸이 스트레스에 어떻게 반응하고 있는가를 확인하고 인지할 수 있어야 합니다. 수면 및 식욕의 변화, 두통, 복통, 또는 장의 습관 변화, 그리고 혈압의 급등은 모두 과도한 스트레스에 대한 반응으로 나타나는 증상일 수 있습니다.
- 만성질환 또는 현재 건강상에 문제가 있는 경우, 특별히 건강에 신경을 쓰고 중요한 변화가 있는지 잘 관찰해야 합니다. 스트레스 관리야 말로, 건강 관리에 있어 가장 중요한 부분입니다.
- 스트레스는 우리의 건강에 막대한 영향을 초래할 수 있습니다. 예를 들어, 천식 환자의 경우, 알부 테를 사용 빈도가 늘어날 수 있고, 당뇨 환자인 경우, 혈당 수치가 높아져 조절이 힘들어질 수 있고, 혈압 환자의 경우라면, 요즘같은 시기에는 혈압이 높아질 수 있습니다.

2 단계: 본인에게 맞는 계획세우기

- 본인이 실행할 수 있고/실행 가능한 현실적으로 실질적으로 본인에게 도움이 되는 계획을 세우는 것이 중요합니다.
- 본인이 스트레스를 받았을 때 효과가 있었던 방법이 무엇인지 생각해 보고, 목록을 만드십시오.
- 계획을 세울 때에는, 여섯 가지 스트레스 해소 전략의 요소를 포함하여 스트레스 대응 체계를 조절할 수 있도록 하십시오. 여섯 가지 전략은 다음과 같습니다:
 1. 상호지지적 대인 관계 – 우리의 지역 공동체와 지속적으로 소통하십시오.
 2. 운동 – 하루 60 분 (한 번에 60 분 동안 하지 않아도 됩니다.)
 3. 건강한 수면 – 규칙적인 기상과 취침 시간을 포함하여 양질의 숙면에 필요한 행동 및 원칙을 실천하고, 시원하고 조용하며 산만하지 않은 차분한 잠자리를 준비하십시오. 오후나 저녁에는 카페인 섭취를 삼가하십시오.
 4. 영양섭취
 5. 정신 및 행동 건강 지원
 6. 마음 챙김 – 명상이나 기도 생활 등
- 본 실행지침서(플레이북)에 포함되어 있는 “자기 관리 견본서(Self-Care Template)”를 활용하여, 본인에게 맞는 프로그램 구성을 시작할 수 있습니다

3 단계: 프로그램 실천 및 활용하기

- 필요한 경우, 매일 하루 두번씩 프로그램을 실천하십시오.
- 프로그램의 유용성을 따져보고, 프로그램에 변화가 필요하다면, 적절하게 조정하십시오. 프로그램을 실천하면서 가장 효과적으로 활용할 수 있도록 자연스럽게 변화해야 합니다. 비현실적이거나 도움이 되지 않는 부분은 자유롭게 변경하되, 여섯 가지 스트레스 해소 전략 요소는 유지해야 합니다.

여섯 가지 스트레스 해소 전략

안전하고 안정적이며, 원만한 대인관계를 조성해 나가는 것은 우리들의 두뇌와 신체가 스트레스로 인한 해로운 영향을 받지 않도록 보호해 줄 수 있습니다. 건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 숙면과 마음 챙김 연습, 상호지지적 대인관계 구축 및 정신 건강 관리는 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 미연에 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



1. 상호 지지적 대인관계:

- a. 바깥 출입을 하지 않는 사람들과 원격으로 상호지지적 대인관계를 유지하십시오. 대중매체를 삼가고 창작 예술, 춤, 요리 또는 독서 활동과 같은 사랑하는 사람들과 보내는 소중한 시간을 함께 하십시오. 교육 기관과 지역공동체-신앙에 기반을 둔 단체를 포함하여 선배, 친구, 또는 가족과 전화 통화 또는 화상 채팅을 하며 유대관계를 지속하십시오.

2. 매일 운동하기:

- a. 매일 60 분 동안 신체활동을 하십시오. 한 번에 60 분 동안 운동을 하지 않아도 됩니다. 침실 댄스파티, 집안 이곳 저곳에서 하는 점핑잭(거수도약운동) 35 회, 홀라후프 시합 20 분, 틱톡(소셜미디어) 촬영해서 공유하기, 동네 두 바퀴 파워워크(빠르게 걷기) 달리기, 취침시간 요가, 팔굽혀 펴기 10 회, 더블더취(쌍 줄 한 사람 뛰기) 줄넘기 약간 등 할 수 있는 활동은 수없이 많습니다. 요점은 - 본인과 자녀들이 몸을 움직이고 심박수를 올려 스트레스를 소비할 수 있는 활동은 모두 포함됩니다.
- b. 친구들은 어떤 자원을 활용하고 있는지 물어보거나, 인터넷 상에서 집에서 할 수 있는 일상 운동을 검색해 보고 검색결과 중 본인에 효과가 있을 것 같은 운동을 찾아 실천해 보십시오.

3. 건강한 수면:

- a. 충분한 양질의 수면을 취하십시오. 지금 같은 시기는 특히나 어려울 수 있지만, 매일 규칙적인 시간에 취침하고 기상하는 습관도 수면에 도움이 됩니다. 취침 전 최소한 30 분 전에 전자 장비들의 전원을 끄십시오. 미지근한 물이나 차를 마셔도 좋고, 잠자리에 누워서 책을 좀 보는 것도 좋습니다. 오후나 저녁에는 카페인 섭취를 삼가하십시오. 차분한 잠자리를 준비하여 시원하고 조용하며 산만하지 않도록 하십시오.

4. 영양 섭취:

- a. 다이어트 식단을 가리키는 것이 아닙니다. 건강한 식단은 스트레스에 대한 저항력을 키울 수 있는 이상적인 영양분을 섭취하는 것입니다. 규칙적으로 정상적인 식사를 하고 하루 종일 군것질을 하는 습관이 들지 않도록 해야 합니다. 정제된 탄수화물, 고지방, 고당류 음식 섭취를 최소화하고 알코올 섭취를 줄이십시오.
- b. 대략적으로 하루 5 회에서 9 회가량 과일과 채소류를 섭취하고, 오메가-3-지방산이 풍부한 생선과 견과류, 그리고 섬유소가 함유된 음식을 섭취해야 합니다.

5. 정신 및 행동 건강 지원:

- a. 정신 건강 관리에 유념하십시오. 심리치료, 정신과 치료 및 약물 사용 장애 치료를 원격으로 받을 수 있다면, 전화 또는 화상으로 진료를 예약하십시오.
- b. 불안감을 조성하는 뉴스나 여타 미디어 콘텐츠의 노출/소비량을 최소화하십시오.
- c. 정기적으로 진료를 받지 않는 상태이거나, 정신 건강 상담을 받아 본 경험이 없는 경우, [여기를 클릭하여](#) 상담을 시작할 수 있는 자원 정보를 검색하실 수 있습니다.

6. 마음 챙김, 명상, 기도:

- a. 명상, 요가 또는 기도와 같은 마음 챙김을 하루에 두 번 20 분 동안 실천하십시오. Headspace(생각할 시간) 및 Calm(고요함)과 같은 스마트폰 앱을 이용하여 간단하고 용이하게 시작할 수 있습니다. 인터넷에서도 다양한 명상을 검색할 수 있습니다.
- b. 마음 챙김은 스트레스 반응으로 인한 자극을 적극적으로 차단하는 뇌 경로를 강화하여 보다 쉽게 신체 기능을 조절하도록 도와줍니다.

제한해야 할 사항들

- 뉴스-24 시간 내내 주기적으로 뉴스를 시청하고 속보를 접하는 습관에서 벗어나십시오. 이 습관은 육체적, 정신적 건강에 실제로 지대한 영향을 초래합니다.

- 약물-우리 몸이 평소보다 더 많은 양의 스트레스 호르몬을 생성할 수 있기 때문에, 이 시기에 약물을 사용하면 의존도가 생길 확률이 높습니다. 약물을 사용해야 한다면, 반드시 이 점을 명심하고 섭취량을 적극적으로 조절하는 것이 중요합니다.
- 고당/고지방 식품-스트레스 호르몬 코티솔이 증가하면, 우리 몸은 당이나 지방 성분 함량이 높은 음식을 갈구하게 됩니다. 기존에 건강식을 즐기던 사람들도, 유난히 감자 칩, 초콜릿 칩 쿠키, 탄산음료, 그리고 불량식품이 간식으로 먹고 싶어집니다. 스트레스가 쌓일수록 이러한 유형의 음식에 대한 욕구가 증가할 뿐 아니라, 스트레스 호르몬은 우리 몸의 호르몬 인슐린에 대한 저항력을 높여 제 2형 당뇨병의 위험을 증가시킬 수 있으므로, 이러한 음식에 대한 욕구를 절제하고 섭취량을 최소한으로 유지해야 합니다.

수용해야 할 사항들

- 상호 작용-우리의 두뇌와 신체는 상호지지적 대인관계를 맺고 유지할 때 스트레스로 인한 영향을 덜 받도록 완충 장치의 역할을 한다는 사실은 과학적으로 입증된 바 있습니다. 우리가 사랑하는 사람들과 지역 공동체와 원격으로라도 소통하고 관계를 유지할 수 있다면, 그것이야말로 진정한 치유라 할 수 있습니다. 집 밖에서 이웃 사람을 보면, 물리적인 거리를 유지해야 하는 것은 어쩔 수 없지만 반갑게 인사를 하고 안부를 물으십시오. 식료품점에 가게 되면-그날 근무를 하는 직원들에게 감사 인사를 하고 대화를 시도해 보십시오. 이런 작은 행동은 공동체의 사기 진작에도 중요하지만, 우리가 서로 감성적으로 교류하는 것은 우리의 건강에 생물학적으로도 대단히 중요합니다.
- 심호흡-몸의 해로운 기운을 뱉어내는 심호흡의 효과는 요가수행자의 경지에서만 누릴 수 있는 것이 아닙니다. 천천히 숨을 들이 마시고 내뿜는 깊은 호흡을 자주 하십시오. 심호흡은 또한 우리 몸에 이상이 있는 부분을 확인하고 신체의 어느 부분이 어떻게 이상이 있는지를 확인해보는 좋은 방법입니다.
- 집밖으로 나가 보십시오-다른 사람들과 물리적인 거리를 유지해야 하지만, 녹지 공간을 찾는 것은-비록 뒷마당에만 나가더라도-우리가 행복감을 느끼는데 매우 도움이 됩니다. 얼굴에 햇살이 닿는 것을 느끼고, 새가 지저귀는 소리를 듣고, 꽃이 피어나는 것을 보십시오.
- 수분 섭취-체내 수분을 충분히 공급하십시오. 하루에 8-10 잔의 물을 섭취하십시오.
- 놀이-웃고 즐기는 방법을 찾는 것은 우리의 정신과 신체 건강에 더할 나위없이 중요합니다. 뉴스를 끄고 유치한 영화를 보고, 한 발 더 나아가 창의력을 발휘하여 가족들과 유치한 영상을 함께 만들어 보십시오. 친구에게 전화를 걸어 당신이 가장 신나게 웃었던 경험을 이야기하고, 당신이 성대모사를 할 수 있는 사람을 흉내 내고, Floor is Lava(용암 탈출) 게임을 함께 즐기십시오. 지금은 무척 심각한 시기이지만, 우리는 철없는 모습으로 이 시간을 함께 보낼 수 있습니다.
- 도움이나 잠시 혼자 있을 수 있는 시간을 요청하십시오.-서로 도움이 필요한 때가 언제 인지에 대해 가족 간에 대화를 시작하십시오. 잠시 혼자만의 시간이 필요하면 그런 감정을 소통하고 필요한 시간을 가지십시오. 정말로 견디기 힘든 시간을 보내고 있다면, 그것은 정상이며 안타깝게도 지금 상황에서는 모두가 그런 시간을 견디고 있을 것입니다. [도움이 필요한 경우, 연락할 수 있는 서비스와 전화번호 목록을 확인하려면 여기를 클릭하십시오.](#)

어른 들을 위한 자기 관리 견본(템플릿)

이 기간 동안 우리의 신체는 평소 건강할 때보다 더 많은 양의 스트레스 호르몬을 생성할 수 있습니다. 그리고 당뇨병, 심장병, 불안증, 우울증, 흡연 또는 음주 및 약물 사용 등 신체적 및/또는 정신 건강 문제를 악화시키는 요인으로 발전할 수 있습니다. 안전하고 안정적이며, 원만한 유대관계를 조성해 나가는 것은 우리들의 두뇌와 신체가 스트레스로 인한 해로운 영향을 받지 않도록 보호해 줄 수 있습니다. 다음은 스트레스 대응 관리에 유용한 활용 정보입니다. 건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 숙면과 마음 챙김 연습, 상호지지적 대인관계 구축 및 정신 건강 관리는 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 미연에 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

다음은 본인의 건강을 도모하기 위해 설정할 수 있는 목표의 예입니다. [각 항목 별로 선택한 목표 사항에 표시를 하거나 본인에게 도움이 될 수 있는 사항은 '기타' 란에 기재하십시오!]

☐ **자기 관리 계획.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 나의 스트레스 해소 습관 만들기
- ☐ 화면/뉴스 시간을 하루 __ 시간 미만으로 제한하기
- ☐ 내가 스트레스를 받거나, 화가 나거나, 감정이 격해질 때 어떻게 대처할 것인지에 대한 계획 수립하기.
- ☐ 나의 파트너, 친구, 가족 함께 내가 필요한 지지를 구할 수 있는 계획 세우기.
- ☐ 내 강점을 파악하고 탄력성을 기를 수 있는 방법 알아보기.
- ☐ 음식이나 보호소 등 기본적인 욕구를 충족하기 위한 도움이 필요하면 211 에 전화하기.
- ☐ 나만의 목표: _____

☐ **상호지지적 유대관계.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 사랑하는 사람들과 양질의 소중한 시간 함께 하기, 가령:
 - ☐ 규칙적으로 가족들과 또는 함께 살지 않은 사람들과 가상 수단을 이용하여 함께 식사하기.
 - ☐ 규칙적으로 "전자 장비 비 사용" 시간을 마련하여 함께 대화하고 소통하는 시간 갖기.
- ☐ 나의 건강한 상호지지적 유대관계를 유지할 수 있도록 친구 및 다른 가족 구성원들과 전화 통화 또는 화상 채팅을 할 수 있는 시간 마련하기.
- ☐ 지역 공동체 구성원들과 정기적으로 연계하여 사회적 상호지지 관계 구축하기.
- ☐ 대인 관계 또는 환경이 신체적 또는 정서적으로 안전하지 않다고 느끼는 경우, 도움 요청하기.
 - ☐ 전국 가정 폭력 상담 직통전화 800-799-SAFE (7233)
 - ☐ 전국 성폭력 상담 직통전화 800-656-HOPE (4673)
 - ☐ 위기 상담 문자 메시지는 **741-741** 번에 **HOME(집)**이라고 문자 메시지 발송
- ☐ 나만의 목표: _____

☐ **운동하기.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 화면 시간을 하루 __ 시간 미만으로 제한하기.
- ☐ 매일 최소 30 분씩 걷기.
- ☐ 내가 즐겨 할 수 있는 운동을 찾아 규칙적으로 실천하기.
- ☐ 나만의 목표: _____

☐ **영양 섭취.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 매일 건강한 아침식사하기 (단백질, 통곡물, 그리고/또는 과일 포함).
- ☐ 주스나 탄산음료 대신 물 마시기.
- ☐ 나의 음주 소비량 제한하기.
- ☐ 설탕이나 지방이 많이 함유된 음식은 제한적으로 섭취하기.
- ☐ 매일 최소 다섯 가지 이상의 야채 및/또는 과일을 섭취하기.
- ☐ 흰 빵이나 흰 쌀밥 대신 통밀빵과 현미 선택하기.
- ☐ 나만의 목표: _____

☐ **수면.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 매일 취침시간과 기상 시간을 규칙적이고 일관성 있게 유지하기.
- ☐ 시원하고 차분하며 조용한 잠자리를 마련하고, 숙면에 필요한 취침 습관 다지기.
- ☐ 걱정으로 밤 잠을 이루지 못하는 경우, 마음 챙김 또는 기타 스트레스 해소 도구 사용하기.
- ☐ 취침 전 최소한 30 분 전에 전자 장비들의 전원 끄기.

☐ 나만의 목표: _____

☐ **마음 챙김.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 의식적으로 종일 우리가 신체적으로나 감정적으로 느끼는 바에 주목하고, 이에 대해 함께 이야기를 나누는 시간 갖기.
- ☐ 스트레스를 받는 상황에서 명상 호흡 또는 기타 진정 기법 실천하기.
- ☐ 내기 매일 온전히 감사한 것들의 목록을 다섯 가지 이상 작성하기.
- ☐ 기도, 명상 및/또는 요가와 같은 활동을 규칙적으로 생활화하기.
- ☐ 마음 챙김 어플을 다운로드 받아 매일 하루 20 분씩 마음 챙김 활동 실천하기.
- ☐ 나만의 목표: _____

☐ **정신 건강.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 정신건강 치료 옵션에 대한 자세히 알아보기 (예: 상담, 치료 요법, 정신과 진료 등).
- ☐ 지역 정신 건강 상담사 확인하기.
- ☐ 정신 건강 상담사와 진료 예약을 하거나 정기적으로 상담 진료받기
- ☐ 내가 위기감을 경험한다고 생각되면, 도움 요청하기.
 - ☐ 국가 자살 예방 생명의 전화 **800-273-TALK (8255)**
 - ☐ 위기 상담 문자 메시지는 **741-741** 번에 **HOME(집)**이라고 문자 메시지 발송
 - ☐ 약물남용 및 정신건강청(SAMHSA) 재난 고충 상담전화 **800-985-5990**
- ☐ 나만의 목표: _____

코로나바이러스 감염(COVID-19) 관련 보다 자세한 자원 정보는, [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov) 사이트를 참조하십시오.