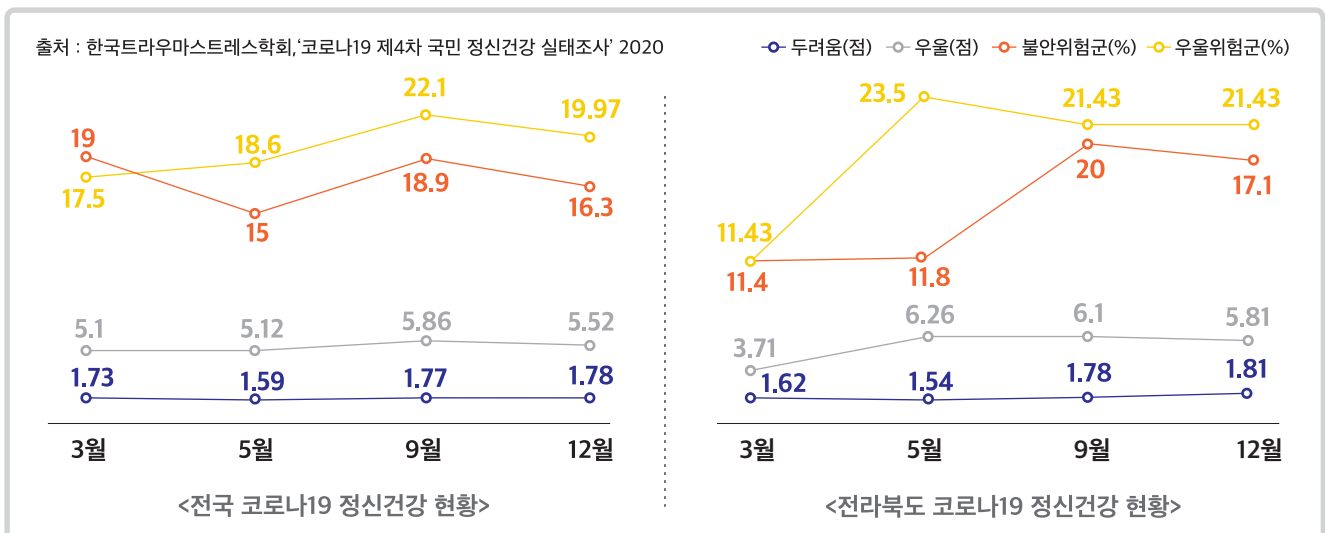




코로나19 발생 이후 국민 정신건강실태 변화를 확인하기 위하여 2020년 3월, 5월, 9월, 12월 4차례에 걸친 조사가 진행되었습니다.

●● 코로나19 국민정신건강 실태조사 현황

전라북도는 3월 조사에서 불안 위험군과 우울 위험군이 전국 평균보다 낮은 수치를 보이고 있으나 12월 조사에서는 전국 평균을 웃돌 정도로 증가한 것으로 나타나고 있습니다. 코로나19로 지치고 힘든 나와 주변인들의 마음건강을 위해 심리방역에도 관심을 기울여 주세요!



●● 코로나19로 인해 나타날 수 있는 9가지 대표증상

	두통, 소화불량, 어지러움, 두근거림		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 못 하겠어요

❗ 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

몸과 마음이 안정되는 안정화기법

재난을 겪은 후에는 마음과 몸의 변화나 고통이 생길 수 있습니다. 이런 스트레스 반응은 누구나 겪을 수 있는 정상적인 반응입니다. 스트레스 반응이 있을 때 스스로 해볼 수 있는 마음을 안정시키는 방법을 소개해드립니다.

심호흡



“여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 ‘후~’하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 ‘후~’ 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.”

복식호흡



“복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게하고, 숨을 내릴 때 꺼지게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.”

착지법



“착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 ‘지금 여기’로 돌아오는 거예요. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 ‘쿵’ 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.”

나비 포옹법



“나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리 주고 ‘셀프 토닥토닥’하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양측 팔뚝에 양 손을 두고 나비가 날개짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요.”

출처 : 재난정신건강 정보센터(www.traumainfo.org)

마음건강을 지키는 7가지 수칙

코로나19로 인해 힘들고 지친 마음을 지키는 7가지 수칙을 통해 마음건강을 지켜보세요.

1 규칙적인 생활을 하세요.

규칙적인 생활을 통해 몸과 마음의 면역력을 함께 높일 수 있습니다. 특히 일정시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.

1 변화된 일상을 받아들이세요.

코로나 장기화로 인해 피로감, 우울, 불안감을 느끼는 것은 새로운 변화에 적응하기 위한 정상적인 과정입니다.

2 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통을 이어가세요.

우리 모두 코로나와 함께 하고 있습니다. 영상통화, 이메일 등을 통해 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

3 신체활동을 규칙적으로 하세요.

적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는 데도 도움이 됩니다. 몸의 건강을 통해 마음건강도 지키세요. 마스크 사용 등 방역지침을 준수하면서 외부에서 신체활동을 하면 기분이 상쾌해집니다.

3 취미나 여가시간을 가져보세요.

일상의 스트레스에서 벗어나 재충전의 시간을 가짐으로써 마음이 힘들어질 때 극복할 수 있는 에너지를 쌓을 수 있습니다.

5 지나친 걱정은 NO!

너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 가중시킬 수 있습니다. 방역지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.

6 힘들면 도움을 요청하세요.

자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

코로나19 화상상담서비스



운영시간 평일 4회(10시 / 10시 30분 / 15시 / 15시 30분) 운영

- 야간 및 공휴일에는 24시간 전화상담 운영(1577-0199)
- 사전신청 (전일 14시부터 가능, 17시 마감)
- 운영시간은 기관 사정 상 변동될 수 있습니다.



신청방법 전라북도 정신건강복지센터 홈페이지(<http://www.jbmhc.or.kr>)를 통해 신청 할 수 있습니다.

“몸의 회복”도 중요하지만
“마음의 회복”도 중요합니다.



온라인 정신건강
자가검사

코로나19 심리지원 핫라인 ☎상담전화 1577-0199는 24시간 365일 운영되며 코로나19로 인한 스트레스, 우울 등으로 힘들어하시는 분이시면 누구나 상담이 가능합니다.