

## 지원 서비스 내용

### 심리지원

- **대상** : 우울, 불안, 불면 등으로 심리상담이 필요하신 분
- **내용** : 전화, 화상을 통해 상담
- **방법** : 정신건강증진센터위기지원 상담전화 (1577-0199)  
국립서울병원 심리위기지원단 (02-2204-0323, 0369)

### 긴급생계지원

- **대상** : 격리기간 동안 소득활동의 어려움으로 생계가 곤란한 가구
- **내용** : 가구원 수 별 생계지원(1개월 분, 정액)
- **방법** : 시·군·구 긴급지원부서 및 보건복지콜센터(129)

### 긴급돌봄서비스 지원

- **대상** : 병원 격리자 가족 중 아동, 노인, 장애인에 대한 적절한 보호가 어려운 가구
- **내용** : 아동 식사 돌봄지원 / 어르신 안부확인, 식사, 돌봄지원 / 장애인 활동지원
- **방법** : 보건복지콜센터(129), 복지포털사이트 「복지로」 www.bokjiro.go.kr

\* 긴급돌봄은 병원 격리자 가족에게만 지원됩니다.

## "마음이 힘들 때 함께하겠습니다"

- ▶ 정신건강증진센터 위기지원 상담전화 1577-0199
- ▶ 국립서울병원 심리위기지원단 02-2204-0323, 0369
- ▶ 광역 정신건강증진센터 연락처 (광역 미설치 지역은 기초센터 연락처 기재)

	지 역	전 화 번 호
1	서울	02-3444-9934
2	부산	051-242-2575
3	대구	053-256-0199
4	인천	032-468-9911
5	광주	062-600-1930
6	대전	042-486-0005
7	울산	052-716-7199
8	세종 (기초)	044-864-0199
9	경기	031-212-0435
10	강원	033-251-1970
11	충북	043-217-0597
12	충남	041-633-9183
13	전북	063-251-0650
14	전남	061-350-1710
15	경북 (포항 북구 기초센터)	054-270-4193~99
16	경남 (창원 기초센터)	055-287-1223
17	제주	064-717-3000



위험할 땐 119  
힘겨울 땐 129  
위기 경보 단계 1차 이상은 24시간 보건복지콜센터

## 메르스(중동호흡기질환)

# 마음 돌봄 가이드라인

마음의 면역력으로 격리생활 이겨내기



## 마음 돌봄이 필요한 이유

격리기간 동안 가장 힘든 것은 여러분의 마음입니다.

마음을 잘 돌보셔야 합니다.



마음의 면역력력이 나를 지켜줍니다.

지나친 공포는 마음을 약하게 하여 면역력을 낮춥니다.  
안정된 마음은 심신을 편안하게 하여 면역력을 높여줍니다.

## 본격적인 격리생활 마음 돌봄

### 격리생활에 필요한 마음 돌봄

- 😊 14일, 이 기간만 잘 지나가기를 바라면 됩니다.
- 😊 가족과 주변 사람들을 위해서 할 수 있는 최선의 행동입니다.
- 😊 본인의 상태를 잘 돌보고 면역력을 높이기 위해 쓰는 시간이 되도록 합니다.
- 😊 성공적으로 격리기간을 잘 보내주신 것에 대해 시민과 이웃은 감사와 고마움의 박수를 보낼 것입니다.

“We will get through this!”

시간이 지나갈 것입니다! (미국 콜로라도 격리생활 안내지도서 중에서)

### 격리생활 행동지침

- 😊 건강상태 체크를 포함한 권고조치들을 충실히 따르세요.
- 😊 정확한 정보, 특히 건강하게 격리를 마친 분, 치료를 끝낸 분들의 정보에 귀 기울이세요.
- 😊 마음을 잘 돌보세요.
- 😊 관계를 유지하기 위한 소통을 지속하세요.
- 😊 14일간의 계획을 따보세요.
- 😊 정보취득, 운동, 수면 등 적절한 규칙을 세워보세요.
- 😊 배려한다는 마음으로, 약속을 지키는 모습을 보여준다는 마음을 가지세요.
- 😊 필요한 지원을 요청하세요.
- 😊 매일 한 통의 편지나 일기, 일지, 기록을 남겨두셔도 좋습니다.
- 😊 불안, 불편과 피로함이 최소화 될 수 있도록 자신에게 한 두 가지의 선물을 주세요.

### 격리생활자들의 극복 비결

- 😊 격리의 의미를 받아들입니다.
- 😊 감염질환(메르스)에 대해 정확한 정보를 알아야 합니다.
- 😊 격리기간이 결국 지나가리라는 것을 잘 알고 있어야 합니다.
- 😊 스트레스를 줄이기 위해 정보접촉을 조절해야 합니다.
- 😊 주변 사람들과의 연락을 잘 유지합니다.
- 😊 충분한 휴식과 면역력 증강을 위해 노력 합니다.
- 😊 이후 생활에 대한 현실적 대비를 해야 합니다.

## 격리생활에 찾아오는 힘든 마음

### 불안 증상이 나타날 것에 대한 불안한 마음.

건강하고 기저질환이 없으면 거의 대부분 본인의 면역력으로 극복할 수 있다고 합니다.

### 걱정 격리 이후에 대한 걱정.

**회사 및 경제적 걱정:** 유급휴가 및 정부의 지원에 대해 정부가 발표하였습니다.

**가족걱정:** 권고수칙을 잘 지켜서 가족에게 영향이 가지 않도록 최선을 다해서 행동합니다.

**동료 혹은 주변걱정:** 14일간 특별한 증상이 없다면 동료나 주변사람들에게 끼치는 폐가 없을 것입니다.

### 외로움 그리움 힘들고 외롭고 누군가 그리워질 수 있습니다.

이 불안과 불편한 마음을 나눌 사람이 보고 싶을 것입니다. 전화나 인터넷, 영상 통화 등을 충분히 활용해서 연락을 취하십시오.

### 화 지금 할 일도 많고 중요한 시기에 이런 일이 생긴 것에 대해 화가 나는 것은 당연합니다.

전화나 메일을 통해서 업무나 약속을 잘 조절하시고 2주만 미루었다가 진행하면 된다고 마음을 다독겨주세요.

### 답답함 아마 생애 처음으로 본인의 의지대로 만나고 외출하고, 돌아다니는 것을 제한 받는 경험일 것입니다.

활동적인 분들은 아주 힘든 시간일 수도 있습니다. 집안에서라도 움직이는 계획을 만들고 집에서 할 수 있는 운동기구를 활용해 보십시오.

### 소외감 낙인우려 격리자는 감염자가 아니기 때문에 적극적으로 소통하면 소외감이나 낙인효과가 남지 않습니다.

격리 동안 가족, 친지들과 지속적으로 소통하고 상태를 공유하면 소외감이 줄고 건강하게 격리기간을 마칠 수 있습니다.

### 우울감 지나치게 부정적으로 생각하고 '나는 재수가 없어', '세상이 왜 이 모양이지' 등 비관 하면 우울해질 수 있습니다.

지금의 격리는 내 책임과 무관한 경우가 많습니다. 나를 비난하거나 세상을 비관하면 이 기간이 더 길게 느껴지고, 아주 고통스러울 수 있습니다. 2주간 가족, 친지, 동료들의 안전을 위해 참여하는 과정이라 생각해주세요.

### 불면의고통 생활의 리듬이 깨지고 막연하게 있다 보면 낮잠을 자게 되고 밤시간에 불면이 찾아올 수 있습니다.

낮잠을 피하시고 집안에서의 적당한 활동을 찾아서 하며 계획적으로 지내도록 노력해주세요. 생활리듬이 깨지지 않도록 노력 하는 것이 14일 후에도 피로가 적게 남는 방법입니다.

### 과도한정보집착 지나치게 감염관련 뉴스에 몰입하거나 집착적으로 정보를 검색하면 걱정과 피로가 더 누적됩니다.

시간을 정해서 하루 네 번 정도 정보를 검색하고 그 외의 나머지 시간에는 다른 활동을 하는 것이 좋습니다. 인터넷이나 스마트폰 에서 정보 검색하는 활동을 조절하시고 더 유용한 시간을 계획해 보세요.

### 섭섭함 본인의 답답함을 몰라주고 오히려 가족들이 소원하게 굴거나 회피적일 때 섭섭한 마음이 들 수도 있습니다.

가족들의 안전을 위해서 그렇게 행동한다고 생각하시고 수칙을 잘 지키도록 노력한다고 생각해보세요.

### 꼭 나가야 할일 격리기간 동안 꼭 나가야 할 일이 생길 수도 있습니다.

격리기간 중 발생한 꼭 나가야 할 일에 대해서는 보건소와 상의하십시오. 아주 가까운 지인의 장례식장을 포함해서 정말 격리가 어려울 정도의 중요한 일이 있다면 반드시 보건소와 상의한 후 결정해 주세요.