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	서 울	02-3444-9934
2	부 산	051-242-2575
3	대 구	053-256-0199
4	인 천	032-468-9911
5	광 주	062-600-1930
6	대 전	042-486-0005
7	울 산	052-716-7199
8	세종 (기초)	044-864-0199
9	경 기	031-212-0435
10	강 원	033-251-1970
11	충 북	043-217-0597
12	충 남	041-633-9183
13	전 북	063-251-0650
14	전 남	061-350-1710
15	경북 (포항 북구 기초센터)	054-270-4193~99
16	경남 (창원 기초센터)	055-287-1223
17	제 주	064-717-3000

찾고 살피고 즐이고
쉽고 편한 복지포털사이트 www.bokjiro.go.kr

위험할 땐 119
힘겨울 땐 129
보건복지콜센터

메르스(중동호흡기질환)

마음 돌봄 가이드라인

마음의 면역력으로 격리생활 이겨내기

보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE

마음 돌봄이 필요한 이유

격리기간 동안 가장 힘든 것은 여러분의 마음입니다.
마음을 잘 돌보셔야 합니다.

마음의 면역력이 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 짜보세요.
- 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 다독거려주세요.

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.