

동아인을 위한 마음방역

코로나-19라는 전염병으로 인한 어려움이 여러 날 계속 되고 있습니다.

그럼에도 불구하고 교내 여러 곳에서는 한창 봄이 배달되고 있습니다.

우리의 일상도 곧 배달될 것이라 믿으며, 본 자료가 동아인 여러분의 "마음 돌보기"에 도움이 되기를 바랍니다.

1. 인포데믹스(정보 전염병)로부터 면역력 키우기

각종 매체를 통해 잘못된 정보가 매우 빠르게 확산되고 있습니다. SNS를 타고, "오늘 ##대학병원 아침 회의에서 나온 내용" 등과 같이 출처가 불분명한 뉴스들이 다수에게 전파되고 있습니다. 이렇듯 과장되거나 거짓된 뉴스는 사람들을 불안하게 만들며, 가짜 뉴스가 아니더라도 지나치게 정보검색에 몰두하다 보면 파국적 사고나 불안정한 정서가 증폭되기 쉽습니다.

이렇게 해보세요

정확한 정보 수용하고 공유하기

정보의 홍수 속에서 스스로를 보호하세요. '특정 시간대에만 정보 검색하기' 등 규칙을 정하고, 미뤄둔 집안일이나 책 읽기 등으로 주의를 전환해보세요. 또, 자신이 어떤 뉴스를 어떻게 전달하고 있는지를 살펴보면서 뉴스 전파자로서 자신의 모습을 점검해볼 수도 있습니다. 도움이 되는 정보를 발견했다면, 정확한 출처를 밝히고 그 주소 링크를 공유해 주세요.

2. 혐오와 비난의 마음 멈추기

감염병은 누구나 걸릴 수 있습니다. 부자와 빈자, 악인과 선인 그 누구도 감염 위험에 있어 예외가 될 수 없습니다. 누군가를 비난의 대상으로 낙인 찍고 배제하는 것은 모호하고 불안한 상황에 대처하려는 방어기제이기도 합니다. 하지만, 사회적으로 비난과 배제, 혐오가 만연하게 되면, 감염된 사람들이 사실을 숨기게 되어 도리어 감염이 확산될 위기에 처합니다.

이렇게 해보세요

내 안의 혐오를 자각하고, 연민의 시선으로 바라보기

혹시 평소 자신이 불편하게 여기던 대상에게 현재 상황의 책임을 전가하며 비난하고 있지는 않은가요? 지금 우리에게 필요한 것은 '누구나 감염병에 걸릴 수 있다'는 상황에 대한 올바른 인식과 감염자들의 건강이 속히 회복되길 바라는 포용입니다.

동아인을 위한 마음방역

3. 사회적 거리두기

주말의 약속이나 모임이 연기되는 일이 잦습니다. 코로나-19의 확산을 막기 위해 질병관리본부에서 당부한 사회적 거리두기를 준수하다 보니 고립감이나 답답함을 느끼기 쉽습니다.

이렇게 해보세요



'연결성' 자각하기

소중한 이들에게 전화로나마 안부 인사를 건네고, 지금 이 순간 함께하고 있다는 것을 확인하며 위로와 격려의 마음을 나눠주세요.

4. 자신을 돌보기

스트레스 자극은 누구에게나 주어질 수 있으나 그에 대한 반응은 개인에 따라 제각기 다를 수 있습니다. 평소라면 아무렇지 않았을 일에 예민하게 반응할 수 있습니다.

이렇게 해보세요



'자기초점화'와 건강돌보기

바쁜 일상 동안 놓친 내 마음에 온전히 귀를 기울이는 시간을 가져봅니다. 불편하고 괴로운 마음이 든다는 것은, 스스로를 더 많이 이해하고 살피야 한다는 뜻일 수 있습니다. 규칙적인 수면, 충분한 휴식, 영양을 고루 갖춘 질 높은 음식은 자신의 몸과 마음에 주는 선물입니다. 특히, 이완 요법은 스트레스로 인한 긴장을 풀어주는 매우 효과적인 방법입니다. 자신에게 맞는 것을 찾아 꾸준히 시행하는 것이 중요합니다.

동아대학교 학생상담센터

코로나-19관련 재학생(휴학생 포함) 심리지원 안내

1. 재난 경험자 범위

- ① 본인: 재난으로 인해 직접적으로 충격이나 손상을 받은 사람
- ② 가족·지인: 재난을 직접 경험한 사람의 가족이나 친인척, 가까운 지인
- ③ 관련 종사자: 재난 상황에 참여하였던 유관기관 종사자(소방·경찰관, 의료인 등)
- ④ 지역주민: 재난을 직접 경험한 사람 외에 재난 지역에 거주하는 주민
- ⑤ 마스크이나 대중매체를 통하여 간접적인 심리적 스트레스를 겪은 사람

* 4차 및 5차 경험자들은 심리적으로 지원을 받을 의무가 있는 사람들은 아니지만 간접적으로 재난에 대한 영향을 받을 수가 있기 때문에 교육이나 상담의 대상이 될 수 있음.

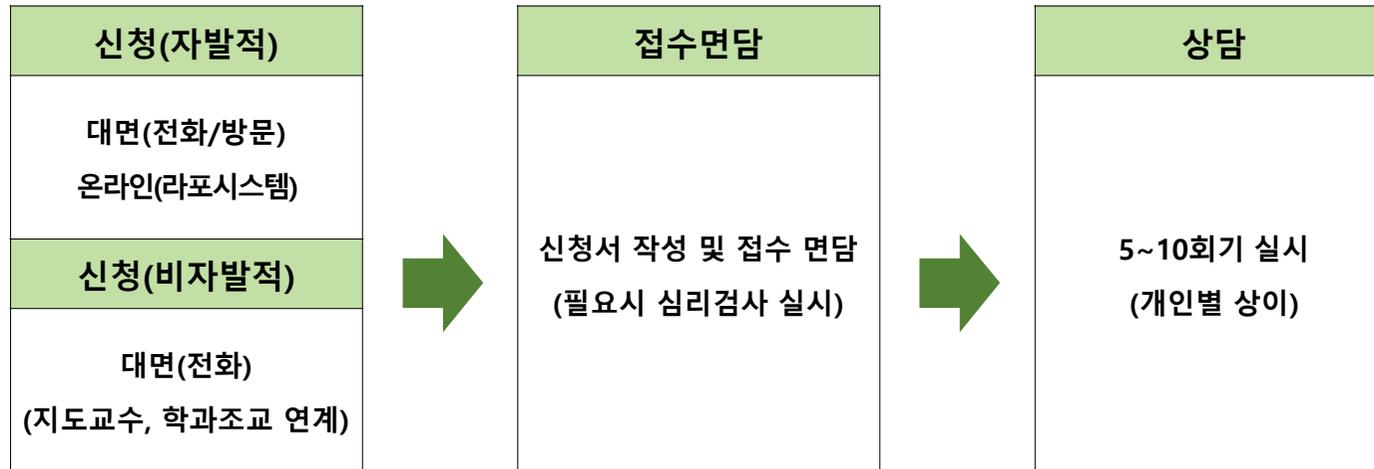
2. 재난 경험 후, 스트레스 반응

재난을 경험하거나 목격하게 되면 잠을 이루지 못하거나 긴장 상태가 지속되는 등 극심한 스트레스 반응을 경험하게 되나, 이러한 반응은 자연스럽게 정상적인 반응이므로, 두려워하거나 감출 필요가 없습니다. 대부분의 사람들이 1-6개월 사이에 회복하여 일상생활을 유지할 수 있습니다.

감정 반응		신체 반응	인지 반응	행동 반응
-불안	-애도	-불면	-기억력, 판단력, 집중력	-의심
-우울	-죄책감	-위장장애 및 식욕저하	저하	-침묵 또는 과도한 언행
-두려움	-자포자기	-두통	-의사결정 곤란	-대인관계 회피
-공포감	-죽고 싶은	-가슴 답답함	-혼돈	-환경에 대한 지나친
-절망감	마음	-근육통	-원치 않는 기억들의	경계심
		-심장박동 증가	반복적인 회상	

3. 심리지원 절차

현재 동아대학교 학생상담센터에서는 오프라인 수업 시작 전까지 대면상담을 연기하고 있으며, 이후에는 상담 절차에 따라 대면으로 개인상담을 진행 할 예정입니다. 자신의 마음을 돌아보고 필요한 분은 아래의 절차에 따라 신청하여 지원받을 수 있습니다.



※ 위급상황 등 상황에 따라 단회의 전화 상담을 통해 필요한 조치를 취할 수 있습니다.(051-200-6473/6477)

※ 심리상담은 자발적 필요에 의해 신청하여 진행하는 것이 기본이나, 본인이 스스로의 마음상태에 대한 점검을 할 수 없는 경우도 있어 주변의 지인들에 의해 권유를 받아 상담을 받기도 합니다.

<참고자료>

- 1.코로나-19로부터 학회원들의 마음중심 잡기(2020). 한국상담심리학회 배포자료.
- 2.신종 코로나 바이러스 심리지원 가이드라인(2020). 국가트라우마센터.

동아대학교 학생상담센터