

# 생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침

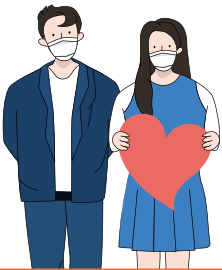


## 1. 일상의 변화를 받아들이고 건강하게 대처하세요.



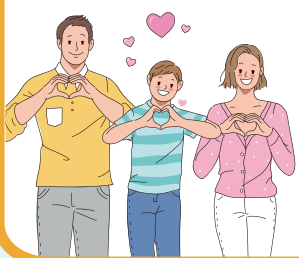
- 새로운 일상을 수용하고, 다양한 여가 활동을 통해 스트레스를 적극적으로 관리하세요.
- 변화에 잘 적응하는 것은 몸과 마음의 면역력을 키우는 지름길입니다.

## 2. 도움을 주고 받는 건강한 관계를 만들어주세요.



- 재난이 장기화될수록 취약계층의 어려움은 더욱 커질 수 있습니다.
- 이타적인 활동은 사회적 회복 뿐 아니라 자신의 효능감과 자존감 회복에도 도움이 됩니다.

## 3. 나와 가족, 이웃의 안전에 책임감을 갖습니다.



- 감염병 종식을 위해 방역 지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.
- 철저한 개인위생과 환경소독, 생활 속 거리두기는 감염병으로부터 우리를 지키기 위한 최선의 약속입니다.

## 4. 감염병 대응 의료진과 업무 종사자들을 응원해주세요.



- 감염병 재난이 장기화되면서 의료진과 업무 종사자들이 소진 위험에 놓여 있습니다.
- 의료진과 업무 종사자들이 지치지 않도록 끝까지 응원해주세요.

## 5. 지역 사회와 공동체의 화합에 앞장서주세요.



- 아직도 우리 주변에는 감염병으로 고통받고 있는 사람들이 있습니다.
- 차별과 낙인, 무분별한 비난, 정확하지 않은 정보는 사회를 분열시킵니다.
- 지역 사회와 공동체의 회복을 위해 따뜻한 이해와 포용을 보여주세요.

## 6. 자부심과 희망을 가지세요.



- 감염병 극복을 위한 우리의 노력은 분명 자랑스러운 것입니다. 결국 어려움을 이겨낼 것이라는 믿음을 가지세요.
- 희망과 자신감은 회복으로 나아가기 위한 밑거름입니다.

## 7. 몸과 마음을 잘 살피고 필요한 경우 적극적으로 도움을 요청하세요.



- 감염병으로 누적된 스트레스로 몸과 마음의 어려움을 경험할 수 있습니다.
- 자신과 주변 사람들의 건강을 잘 살피고 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

### 위기상담전화

- 확진자 및 가족 : 02-2204-0001~2
- 격리자 및 일반인 : 1577-0199

### 누리 소통망

- 국가트라우마센터 카카오톡 채널  
[http://pf.kakao.com/\\_IKgbxb](http://pf.kakao.com/_IKgbxb)

### 누리집

- 국가트라우마센터 : <https://nct.go.kr>



국립정신건강센터  
국가트라우마센터



KSTSS  
한국트라우마스트레스학회