



2019
대한민국

KBS1
LIVE

경주+포항지진 V

국가재난 트라우마 상담전문가

대구한의대 상담심리학과 김성삼 교수가 전하는

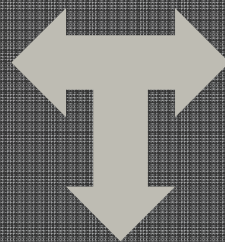
“코로나 19 불안+우울증 대처법!”



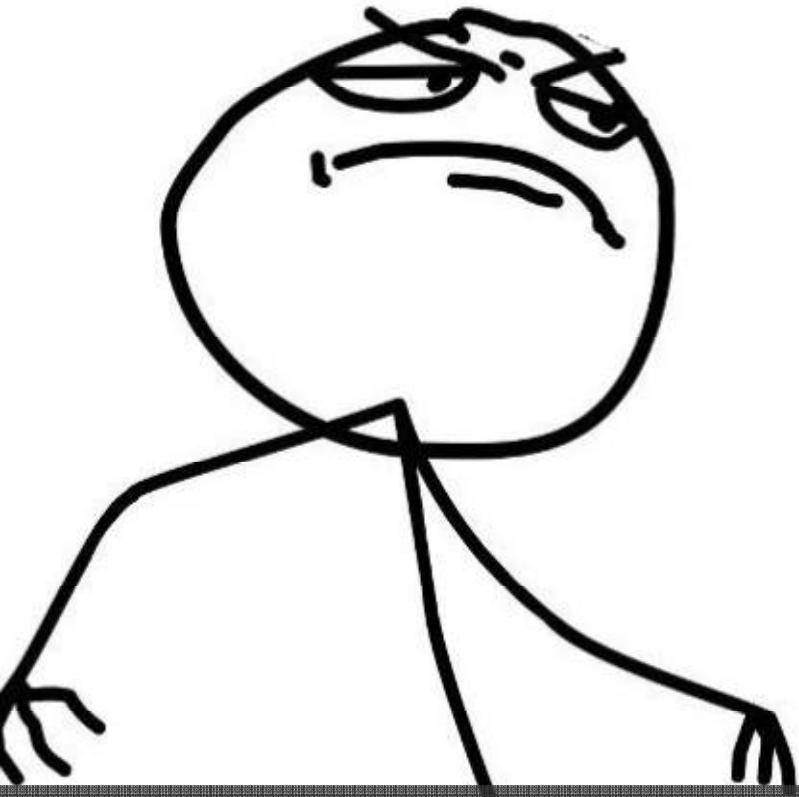
COVID-19

극도의 불안 확대!

우울+분노 증대!

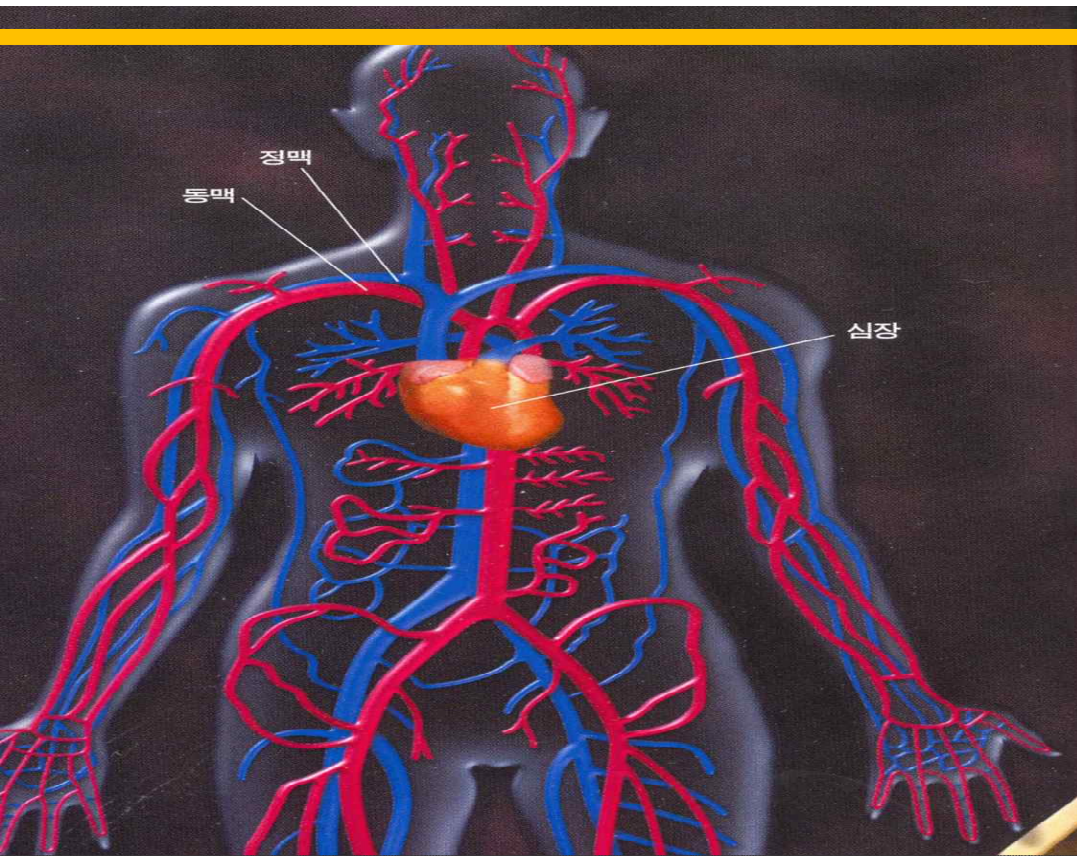


신체의 자연스러운 현상



BUT!

이러한 상태가 장기간 계속된다면Ⅷ



몸

스트레스 호르몬 축적 5%
(소화불량, 불면증, 편두통 등 신체증상 발현)



국가

사회적 혼란야기!
(사재기, 가짜뉴스, 비난*공격의 대상 탐색)



Solution!

나와 사회의 정신건강을 동시에 지키는 방법은?



Solution! 1



긍정마인드로 뇌(생각)의 채널을 바꿔라!

긍정적인 생각은 긍정호르몬(엔케팔린)을 활성화시켜 강력한 자연면역세포(NK세포)를 내 몸에 만들어 세균을 이겨내는 가장 손쉽고 빠른 자기치방전이다.



Solution! 2



머리가 아닌 몸에 집중하면 스트레스가 풀린다

체 조

상체운동: ♪ 팔 벌렸다 모으기 운동(1셀 10회, 3셀 30회)
□ □ □ ◦ : 맨몸스쿼트(1셀 10회, 3셀 30회) -셀당 상 *하체반복

호 흡

좌선 후 코로 깊게 들어 마신 후
입으로 길게(7초) 내쉰다 (1셀 10회, 3셀 30회)

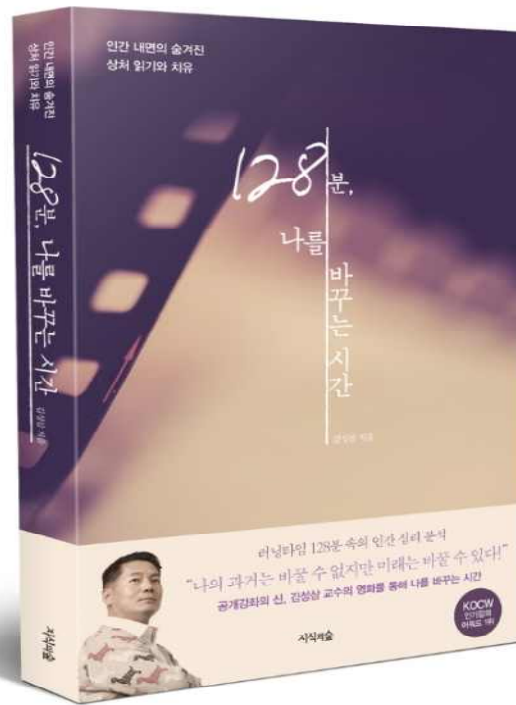
마사지

소부혈 마사지: 1초에 한번씩 총 10회 지압
풍부혈 마사지: 3초씩 1회 총 10회 지압

몸에 집중하라!



Solution! 3



이미에 집중하라!

독서

책 속에 숨은 감동문장 함께 공유하며 지인과 공감나누기

영화

일상에 지친 시간 영화로 위로 받고 치유하기

그림

가까운 사람들을 은유적으로 그려 긍정메시지 보내기



Solution! 4



1



비누로 30초이상
꼼꼼하게 손 자주 씻기

2



호흡기 질환 있다면
꼭 마스크 쓰기

3



기침할 때 티슈
옷 소매로 가리

코로나 19 국가 보건 매뉴얼을 준수하라!

-이러스라는 적은 눈에 보이지 않는다. 눈에 보이지 않는다고 방심하면 안 된다.
-이러스는 바로 우리의 방심과 자만을 숙주로 삼는다. 과학과 실천만이 그를 잡을 수 있는 유일한
-기다. 우리는 세계에서 가장 빠르고 확실하게 코로나 19를 종식시킬 것이다. 왜냐하면 우리는
-이상에서 가장 우수한 의료진을 가졌고 위기에 하나되는 대한민국이기 때문이다.



Solution! 5



그럼에도 감사하라!

재난의 상황에서 인간은 본능적으로 부정적 인간형이 된다. 그럼에도 불구하고 달라지는 건 없다. 희망은 절대로 우연히 내게 다가오지 않는다. 내가 그곳으로 묵묵히 걸어갈 때 만나는 필연이다. 희망은 언제나 그곳에 있다. 감사와 긍정은 부정의 문을 여는 유일한 열쇠다.

☞ 자료제공: h ? ? ; 상담심리학과 김성삼 교수