

코로나19 극복을 위한

감염병 유행 시 일반 의료진의 마음건강지침



의료진은 자신의 스트레스에 대해 부정하고 도움받지 않으려는 태도가 나타날 수 있습니다. 의료진도 자신의 어려움을 인정하고 전문가 도움을 받음으로써 이겨낼 수 있습니다.

<p>1 믿을 만한 정보에 집중하세요.</p> <p>불확실한 정보는 불안과 스트레스를 가중하고 올바른 판단을 어렵게 합니다. 질병관리본부의 정보에 집중하고, 의료진은 환자, 보호자에게 신뢰성 있는 정보를 제공하도록 합니다.</p>	<p>2 병원에서 제시하는 정보들을 챙기세요.</p> <p>병원의 권고수칙을 읽고 실천하도록 합니다. 감염관리팀이 있는 경우, 전화번호를 숙지하고, 이해가 부족한 정보는 질문하고 명료화하는 것이 좋습니다.</p>	<p>3 의료진도 감염과 관련된 불안과 공포를 경험할 수 있습니다.</p> <p>약간의 걱정, 불안, 우울 등은 정상적인 스트레스 반응입니다. 하지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도돼 있다면, 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.</p>
<p>4 의료진과 가족을 향한 낙인에 대해서 준비할 수 있어야 합니다.</p> <p>의료진은 감염병 대응 역할을 맡고 있기에 자신이나 가족이 낙인을 받거나 차별당할 수 있습니다. 정부와 언론, 의료기관은 의료진과 가족이 감염원으로 인식되는 낙인을 해결하기 위해 노력하고, 심리적·사회적 지지 서비스들을 제공해주어야 합니다.</p>	<p>5 업무량을 관리하면서 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.</p> <p>스트레스 예방과 관리를 위해 합리적인 근무시간을 유지하고 휴식을 하는 등 업무 분담 및 직업 계획을 명확하게 합니다. 전화, 화상전화, 메일 등을 통해 주위 사람과 힘든 감정을 함께 나누는 것도 좋습니다.</p>	<p>6 규칙적인 생활을 하세요.</p> <p>활동의 제한으로 생활 리듬이 흔들리기 쉽습니다. 규칙적인 식사와 운동, 수면 습관은 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.</p>

 마음건강지침의 원문은 대한신경정신의학회 홈페이지(www.knpa.or.kr)에서 확인해주세요.