

심리사회방역지침 콘텐츠 활용 안내서

코로나19 대구경북 특별지원단 소개

한국트라우마스트레스학회는 감염병의 지역사회 확산으로 인한 심리사회적 어려움을 경험하고 있는 대구광역시와 경상북도 주민의 심리회복을 지원하기로 결정하고, 이를 위해 ‘한국트라우마스트레스학회 코로나19 대구경북 특별지원단’을 구성하여 심리지원 콘텐츠 제작과 정신건강 기초조사를 실시하였습니다.

또한 급속하게 확산되는 감염병 재난 속에서 어려움을 경험하는 대상자, 관심 주제, 시기에 따라 28개 주제에 대한 지침서 ‘감염병 심리사회방역지침’을 제작하였습니다. 본 지침에서는 지역사회의 각 구성원과 관계 기관의 전문가, 정부, 언론이 감염병을 중심으로 어떤 심리사회적 지원을 고려해야 하는지를 포괄적으로 제시하였습니다.

☐ 심리사회방역지침 콘텐츠

- 감염병 심리사회적방역지침
- 마음건강 참뉴스 (대상별 카드뉴스, 웹툰 제공)
예) <마음건강 참뉴스 목차>
 1. 확진자와 격리자분들을 응원합니다.
 2. 능동감시자 분들을 응원합니다.
 3. 정확한 정보전달은 지역사회를 보호하는 실천입니다.
 4. 지금이 아주 좋은 때입니다. 등

☐ 활용방법

- 한국트라우마스트레스학회 홈페이지 배너 설치(<http://kstss.kr>)
- 마음건강 참뉴스 공문 및 이메일 발송(관련기관 및 시민배포)
- 한국트라우마스트레스학회 코로나19 대구경북 특별지원단 정보 안내
- 감염병 심리사회방역지침 다운로드: 한국트라우마스트레스학회 홈페이지에서 다운로드 가능(<http://kstss.kr>)

☐ 홈페이지 배너설치 방법

- 활용기관: 공공기관, 보건소, 사회복지기관, 의료기관에 팝업 배너 설치
- 연동배너 주소 (<http://kstss.kr>) 링크하여 정확한 정보제공가능
- 배너 예시



☐ 관할기관 공문 및 이메일 발송 예시

- 관할기관 및 대시민용 마음건강 참뉴스 배포
- 배포예시1)

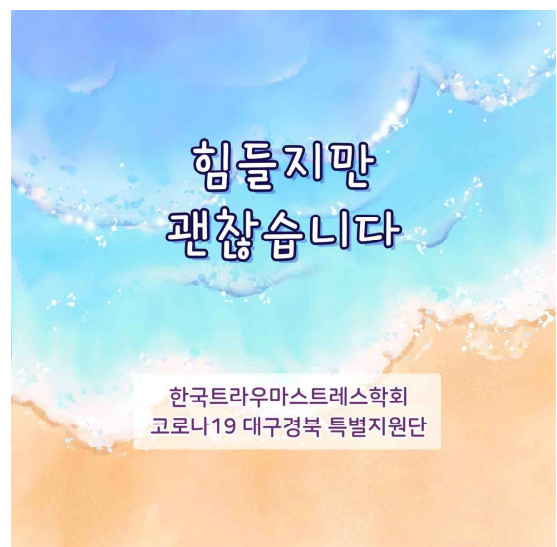
힘들지만 괜찮습니다. 편

<웹툰 제작 예시자료>

“힘들지만 괜찮습니다”

주제 : 수용

이론적 근거 : 트라우마 네러티브, 노출치료,
인생, 선



옆 사람의 기침 소리에 나도 모르게 불안해
후다닥 피하게 된 적이 있나요?



그리고...
그런 자신의 모습에
혼자 당황했던 적 있으신가요?

코로나에 대한 뉴스를 보다가
갑자기 화가 나서
참기 힘들다고 느끼신 적이 있나요?



그리고...
그런 자신의 모습에
혼자 당황했던 적 있으신가요?

자려고 누우면 경제적인 것,
아이들 어디에 맡겨야 하나
걱정에 잠들기 어렵고 두근거리시나요?



그리고...
더이상 모든 것을
감당할 수 없다고 느끼시나요?

혹시 어릴 적 바닷가에서
파도타기 해보신 적이 있으신지요



커다란 파도가 다가오면
우리는 숨을 크게 들이쉬고 눈을 꼭 감고
뚝치고 지나가는 파도를 느낍니다.

그리고 파도가 지나가고 나면
우리는 얼굴을 마주 보고
다시 깔깔거리며 웃을 수 있죠.



지금은 옆 사람의 기침 소리에 예민해져도
지금은 뉴스를 보고 분노가 치밀어 올라도
지금은 감당할 수 없다고 느껴져도



괜찮습니다.
지금 막 파도가 지나가는 중이니까요.