

감염병 스트레스에 대처하기

최근 코로나 19가 확산됨에 따라 많은 사람들이 감염병과 관련한 스트레스를 경험하고 있습니다. 감염병에 대한 막연한 불안과 공포, 관련 정보를 반복적으로 찾아보기, 주위 사람들을 경계하기, 외부 활동 통제로 인한 무기력과 우울 등이 감염병에 대한 대표적인 스트레스 반응입니다.

이러한 스트레스에 대처할 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- 1. 스트레스에 대해 인정하고 노출합니다.** 감염병이 유행하는 시기에 불안과 공포, 우울 등을 경험하는 것은 자연스러운 것입니다. 이러한 감정을 인식하고 수용하세요. 자신의 감정을 인정하고 표현하는 것은 스트레스 관리에 도움이 됩니다. 주변 사람들과 스트레스에 대해 소통하거나 스트레스 경험에 관한 글쓰기를 통해 경험을 노출하는 것도 도움이 됩니다.
- 2. 사회적 도움을 받습니다:** 불안과 공포감, 우울감으로 인해 힘들다면 전문가와 상담하세요. 또는 주변의 가족과 친구들과 소통하는 것도 도움이 됩니다. 많은 건강심리학 연구에 따르면 사회적 지원이 있을 때 스트레스의 위험성은 감소되고 불안과 우울감을 감소시키며 건강에도 도움이 되는 것으로 밝혀지고 있습니다^{1,2,3}.
- 3. 스스로 통제감을 갖는 것이 필요합니다.** 감염병으로 인한 공포와 무기력감은 감염병에 대처할 수 없을 것이라는 생각에서 비롯됩니다. 물론 감염병은 개인이 통제하기에는 매우 어려운 상황입니다. 그러나 일상생활에서 자신이 할 수 있는 것들을 찾고 그러한 것들에서 통제감을 경험하세요. 규칙적인 운동과 식사를 하고 취미 생활을 하며 식물이나 동물을 돌보는 것 등은 통제감을 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 4. 이완은 스트레스 관리에 도움이 됩니다.** 편안한 의자에 앉거나 누워 눈을 감고 깊게 호흡하고 천천히 내쉬면서 근육의 긴장을 감소시켜 보세요, 편안한 호흡과 스트레칭은 몸과 마음의 긴장을 조절하는 데 도움이 됩니다.
- 5. 마음챙김이 도움이 됩니다.** 감염병 확산 시기에는 두려움에 사로잡혀 반복적으로 관련 정보를 찾아보고 자신에게 이런 증상이 있는지를 확인하는 행

등을 과도하게 반복할 수 있습니다. 무엇을 판단하는 것에서 잠시 벗어나 현재 순간에 주의를 기울이고, 자신의 호흡이나 몸의 감각 등에 집중하는 것은 감염병과 관련된 불안에 몰두 되어 있는 상태에서 한 걸음 벗어날 수 있도록 돕습니다.

6. **긍정성을 갖는 것이 도움이 됩니다.** 감염병이 언제 종식될지 얼마나 더 상황이 악화될지 등 불확실함이 넘치는 상황에서도 긍정적인 일이 일어날 것이라고 믿는 것은 정서적 고통과 건강에 도움이 됩니다. 건강권과 규칙을 지키면서 앞으로 나쁜 일보다 좋은 일이 일어날 것이라고 기대해 보세요. 긍정적인 일이 일어날 것이라는 자신감이 있을 때 일상의 과제들을 잘 해결하고 위기를 극복할 수 있는 에너지를 발휘할 수 있습니다.

또한 감염병으로 인해 고립되어 있는 시간이 많아지면서 스마트폰이나 PC로 감염병에 관한 정보 탐색에 많은 시간을 소비하게 되는데 이는 오히려 감염병에 대한 두려움과 공포, 불안, 스트레스를 증가시키게 됩니다. 과도한 정보 검색 문제를 점검하는 방법과 대처 방법을 안내해 드립니다⁴⁾.

만약 자신이 아래의 경우에 해당 된다면 자신의 인터넷 사용을 줄이거나 현명하게 인터넷을 사용하는 방법을 생각해 보는 것이 좋습니다.

- 너무 자주 또는 지나치게 오랜 시간 동안 인터넷에서 감염병 관련 정보나 감염병 증상에 대한 정보를 검색하고 있다.
- 인터넷을 사용하는 시간을 줄이거나 멈추려고 하지만 통제하기가 어렵다.
- 인터넷에서 감염병 관련 정보를 검색하면서 최근 우울, 불안, 공포감 등의 부정적인 감정이 증가하였다.
- 인터넷에서 감염병 관련 정보를 검색하느라 일상생활에 차질이 생겼다.

인터넷 사용관련 도움이 될 수 있는 지침

- 인터넷으로 감염병에 대한 정보를 검색하고 뉴스를 보거나 읽는 것에 매일 얼마나 긴 시간을 보내고 있는지 알아차리고 무의식적으로 인터넷검색을 하지 않는다. 하루 중 언제 내가 인터넷 검색에 많은 시간을 보내는지 생각해 보고 인터넷 검색 대신 다른 전환 활동을 찾아본다.

- 인터넷 검색에 대한 이해를 높인다. 인터넷 영상이나 인터넷 검색은 자동으로 추천 영상이나 뉴스를 업데이트하는 알고리즘을 가지고 있다. 자극적인 기사나 제목으로 대중의 시선을 끄는 기사나 영상을 보는 것을 자제한다.
- 현명하게 인터넷 검색을 한다. 공인된 정부기관이나 웹사이트에서 믿을 수 있는 정보를 검색하되 검색하는 시간을 제한한다. (예: 스케줄을 정해서 오전에 1시간, 저녁에 1시간동안 감염병 관련정보를 검색한다).
- 주로 인터넷검색을 많이 하게 되는 시간에 대신 할 수 있는 전환 활동을 생각해보고 실천한다. 이때 이완법이나 마음챙김 호흡법, 바디스캔 등의 방법들을 연습해보는 것도 도움이 될 수 있다.
- 검색하고 싶은 욕구가 밀려올 때 자동적으로 그 욕구에 반응하여 무의식적으로 인터넷을 검색하지 말고 그 욕구가 사라져서 줄어들 때까지 기다리는 연습을 한다.

<참고문헌>

- 1) DeVries, A.C., Glasper, E.R., & Detillion, C.E. (2003). Social modulation of stress responses. *Physiology and Behavior*, 79(3), 399-407.;
- 2) Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- 3) Moak, Z. B., & Agrawal, A. (2010). The association between perceived interpersonal/social support and physical and mental health: Results from the national epidemiological survey on alcohol and related conditions. *Journal of Public Health*, 32,191-201.
- 4) Researchers Find a Way to Treat Cyberchondria: Anxiety Over Googling Your Symptoms <https://www.sciencealert.com/if-googling-your-illness-is-making-you-super-anxious-there-s-a-solution>