

# 가정과 직장에서 코로나바이러스에 대한 불안감을 다스리는 마음 챙김(mindfulness)



## 코로나바이러스란?

올해 들어 있었던 많은 화젯거리 중 언론에서 꾸준히 다루어진 한 가지 주제가 있습니다. 바로 코로나바이러스(COVID-19)입니다. 이 바이러스는 연일 끊이지 않고 이슈가 되고 있습니다. 사실 코로나바이러스란 가벼운 감기부터 크고 작은 질병을 유발할 수 있는 코로나바이러스 과에 속하는 바이러스들을 지칭합니다. 하지만 이번에 발견된 바이러스는 신종 바이러스, 즉 코로나바이러스 과의 새로운 계통이기에 연일 화제를 모으고 있습니다.

코로나바이러스에 대한 계속되는 경보와 발표는 불안감을 조성할 수도 있습니다. 질문 또한 많으실 것입니다. 예를 들면, '코로나바이러스를 두려워해야 하나요?' '어떻게 대비해야 하나요?' '이 바이러스가 사업에 어떤 영향을 미칠까요?' 같은 것을 말합니다. 본인 또는 가족을 위해 대비하시는 분도, 팀을 위한 대비책을 강구하시는 고용주 분도 계실 것입니다. 여러분이 코로나바이러스에 대응하기 위해 취할 수 있는 몇 가지 전략이 있습니다.

마음 챙김(mindfulness)은 코로나바이러스 사태에 대한 쏟아지는 정보를 처리하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 사실을 직시하고, 이러한 상황에서 뇌가 어떻게 작용하는지 이해하고, 침착하고 이성적으로 대비할 수 있다는 것을 인지하고, 정보를 처리하는 방식을 자각함으로써 정확한 의도를 가지고 행동할 수 있습니다.

## 코로나바이러스를 두려워해야 하나요?

우리는 중국 우한에서 코로나바이러스의 확산이 최초로 보고되었던 2019년 12월 31일 이래 줄곧 바이러스가 많은 국경을 넘어 전파되는 것을 목격했습니다. 감염자 발생국이 계속 증가함에 따라 세계 보건 기구(World Health Organization, WHO)는 최근 신종 코로나바이러스에 대한 글로벌 위험도를 '매우 높음(very high)'으로 격상했습니다. 이에 따라 많은 사람들의 바이러스에 대한 불안감이 고조되기 시작했습니다.

세계보건기구(WHO)에 따르면 일반적인 증상은 발열, 피로감, 마른 기침입니다. 어떤 사람들에게는 다른 증상이 나타날 수도 있으며, 감염되었지만 증상을 보이지 않는 사람들도 있습니다. 대부분(약 80%)은 특별한 치료 없이 병으로부터 회복합니다. 마음을 편하게 가지기 위해서, 가정이나 직장에서 증상이 발현하기 시작했을 시 의사에게 전화할 시기와 질병의 확산을 막을 방법을 알아 두는 것이 좋습니다. 발열, 기침과 호흡 곤란을 겪고 있는 사람들은 의사 진료실, 긴급 진료소 또는 응급실에 전화해 의학적 조언을 구해야 합니다. 의료 전문가가 내원 필요 여부를 알려줄 것입니다. 만약 가벼운 증상뿐일지라도 몸이 좋지 않다고 느낀다면, 회복될 때까지 집에서 자가격리를 하며 가족 구성원과도 마주치지 않을 것을 권장합니다.

## 뇌가 코로나바이러스를 인식하는 방법

뇌의 '투쟁 혹은 도피(fight or flight)' 반응은 우리를 잠재적인 위험 상황에서 보호할 수도 있지만, 코로나바이러스의 전 세계적인 확산과 같은 상황에서는 불안을 유발할 수도 있습니다.

일반적인 독감에 영향을 받은 사람이 훨씬 많음에도 불구하고 왜 우리의 뇌는 코로나바이러스의 위험성에 집착할까요? 독감은 익숙하기 때문입니다. 우리는 어릴 때부터 배워 왔기에 독감이라는 질병의 정체와 이 질병을 어른으로서 어떻게 다루어야 하는지 알고 있습니다. COVID-19와 같은 새로운 바이러스는 이미 존재하는 바이러스보다 조금 더 두려울 수도 있습니다. 이 불확실성이 우리의 뇌로 하여금 불안한 생각을 붙들고 혼란에 빠지도록 할 수 있습니다.

현재 일어나는 상황을 인식하는 것은 좋지만, 잠시 동안이나마 불안한 생각과 감정을 들여다본다면 당신의 생각이 사실에 기반한 것인지, 아니면 상황의 불확실성에 따른 스트레스 반응인지 판단할 수 있을 것입니다.

이 두 가지에 대한 차이를 이해한다면 더 많은 정보를 모아 평정심을 유지할 수 있을 것입니다.

## 바이러스에 대한 언론 보도 조절하기

우리는 하루 중 대부분의 시간 동안 적어도 하나의 스크린을 들여다보고 있습니다. 이에 따라 다음 두 가지 중 한 가지 유형이 되기 쉽습니다. 첫째는 코로나바이러스에 대한 모든 언론의 보도를 시청하고 읽는 유형, 둘째는 이 주제에 대한 모든 정보를 회피하고 '더 밝은' 것에 집중하는 유형입니다. 두 가지 모두 새로운 바이러스 확산 시 충분히 나타날 수 있는 유형이지만, 마음 챙김(mindfulness)을 통해 의식적으로 두 유형을 조금 덜 극단적이고 편안함으로 이끌 수 있습니다.

코로나바이러스에 대한 정보와 속보를 얻는 것은 중요하지만, 불안과 공황을 유발하기 위한 과장된 언론 보도에 의지하는 것은 개인 환경 또는 근무 환경을 유지하는 데 역효과를 미칠 수 있습니다. 개인적인 경계선을 만들고 언론 업데이트를 사실을 기반으로, 수시로 업데이트되는 정부 웹 사이트로 제한하면 불안과 걱정을 유발하는 일 없이 정보를 얻을 수 있습니다. 다음은 이와 같은 자료의 예입니다.

- 세계 보건 기구(WHO)
- 보건복지부

## 계획 세우기에 대한 몇 가지 조언

마음 챙김(mindfulness)에 있어 중요한 것은 모든 것을 있는 그대로 받아들이는 동시에 그에 어떻게 반응할 것인지 선택하는 것입니다. 현재 상황에도 같은 원리를 적용할 수 있습니다. 이미 일어난 코로나바이러스의 확산을 바꿀 수는 없습니다. 다만 우리가 선택할 수 있는 것은 그에 어떻게 반응할 것인지, 그리고 확산과 이성에 기초해 반응할 수 있도록 가정과 직장에서 계획을 세우는 것입니다.

## 가정에서 계획 세우기

- 공공장소의 방문을 줄이기 위해 약품과 식품을 비축해 두십시오.
- 가족 구성원이 증상을 보일 시에는 정부의 최신 권고를 따르십시오.
- 가족들이 감정을 인정하고 털어놓을 수 있도록 솔직하고 안전한 대화를 하는 것은 안정적인 환경을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



## 직장에서 계획 세우기


- 재택 근무 또는 병가 사용 권장에 대한 계획을 마련해 두는 것은 회사가 팀을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 고용주 또한 COVID-19에 대한 솔직하고 비판단적인 대화의 장을 마련해 직원들의 건강에 도움을 주어야 합니다.
- 기침이나 재채기를 할 시에는 입과 코를 막고, 손 대신 티슈를 사용하십시오.
- 알코올 티슈로 작업 공간, 휴대전화 및 손에 닿는 전자기기를 모두 소독하십시오.
- 손으로 얼굴을 만지지 마십시오.

## 침착을 유지하시고 상황을 인식하십시오

전 세계를 가로지르는 긴급 뉴스 속보와 코로나바이러스에 대한 공황 반응에 담담하게 반응하기는 쉽지 않습니다. 하지만 상황을 명확하게 인식하고 생각한다면 당신과 가족, 직장의 모든 구성원이 침착하고 이성적으로 대응하고 계획을 세울 수 있습니다. 현재 상황에 대한 내면의 생각과 감정에 주의를 기울이십시오. 코로나바이러스가 신종 바이러스라는 사실 때문에 당신의 마음이 불안한 생각과 함께 더욱 혼란으로 빠져들려 한다는 것을 인정하십시오.

또한 코로나바이러스를 두려워하기보다는 증상을 이해하고, 접촉하는 모든 사람이 증상을 가지고 있는지 확인하고, 가정과 직장에서 계획을 세우는 것이 확신을 갖고 대비하는 방법입니다. 질병관리본부, 세계 보건 기구(WHO) 및 다른 공신력 있는 정부 웹 사이트를 이용해 코로나바이러스의 현재 상황에 대한 현실적이고 과장되지 않은 사실을 알아보십시오. 또한 해당 웹 사이트들은 독감 및 질병 유행 시즌 동안 당신과 주변인들이 건강을 유지하는 최선의 방법에 대해 최신으로 업데이트된 정보를 제공할 것입니다.

출처:  
세계 보건 기구(WHO), [www.who.int](http://www.who.int)  
미국 질병관리본부(CDC), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Becky Greiner 작성. 

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 응급 시설 및 응급실 시설에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 201574-032020 OHC