

# 심리 방역을 위한 '마음의 백신 7가지'

## 1. 격려 백신 - 나를 격려하기

나에게 일어나는 정상 스트레스 반응을 잘 받아들이고 인정한다 그리고 자신을 격려한다.  
(난 날 잘 조절하고 있어!, 난 지금 내 불안을 잘 다루고 있어! 주의는 기울이지만 큰 걱정은 하지 않아!)

## 2. 긍정 백신 - 좋은 일 하기

사회 전체의 스트레스가 극복되도록 내가 참여해서 도울 수 있는 작은 일을 찾아서 실천한다.  
(내가 도울 수 있는 작은 일을 할거야! 응원 메시지 전하거나, 혼자 지낼 누군가에게 전화를 해줄 수도 있어!)

## 3. 실천 백신 - 수칙을 솔선수범하여 실천하기

모두가 지키기로 한 수칙을 성실히 지키고, 도덕적이고 윤리적인 행동을 실천한다.  
(개인 위생수칙 철저!, 마스크 쓰기! 손씻기!, 기침 예절 지키기!)

## 4. 지식 백신 - 제대로 알기

믿을만한 정보를 규칙적으로 잘 듣고, 제대로 알고 잘 인식한다.  
(가짜 뉴스에 속지 말자! 뉴스에 집착하지 말자! 제대로 알자!)

## 5. 희망 백신 - 끝이 온다는 것을 알기

많은 감염은 주기가 있고, 지역사회 감염단계를 지나 종식기가 올 것임을 분명하게 인식한다. (머지 않아 끝난다!, 조금 길어져도 곧 끝난다! 곧 약이 나올 거야)



## 6. 정보 백신 - 도움 받는 법 알아두기

보건소, 선별진료소, 연락할 곳 구체적으로 알아두고 필요하면 전화 통화로 확인해놓는다.  
(도움을 주는 곳은 많아! 바로 연락만 하면 된다! 도움을 얻을 사람들과 연락하고 지내고 있다!)

## 7. 균형 백신 - 이성의 균형 유지하기

감정과 사고의 균형, 몸과 마음의 균형, 가정과 일의 균형, 걱정과 안심의 균형을 위해 노력한다.  
몸과 마음의 균형을 잃으면 혼란이 온다. 적절한 균형 감각을 가질 수 있도록 노력한다.  
(내 이성을 믿기! 현명하고 지혜롭게 대처하자! 지나친 감정은 금물!)

지역사회 감염단계에서 코로나 바이러스의 <마음의 전염>을 막기 위한, 서울시 covid19 심리지원단 (김현수, 명지병원 정신건강의학과) 소식 3번째:

위 내용은 SARS 캐나다 감염위기 시 토론토 병원의 로버트 마운더 박사의 감염 스트레스 백신 중 일부를 서울시 covid19 심리지원단 (단장 명지병원 정신건강의학과 김현수) 쉽게 변형하여 새로 제작한 것임.

Computer-assisted resilience training to prepare healthcare workers for pandemic influenza: a randomized trial of the optimal dose of training

Robert G Maunder et al. BMC Health Services Research volume 10, Article number: 72 (2010)

