

브리핑 노트 (잠정판)

코로나19 (COVID-19) 유행 상황에서의 정신 건강 및 심리사회적 측면에 관하여

제 1.5판

2020년 3월

재난 시 정신건강 및 심리사회지원에 관한
IASC 준거집단(Reference Group)

브리핑 노트 (잠정판)

코로나-19 유행 상황에서의 정신 건강 및 심리사회적 측면에 관하여

이 보고서는 2019 신종 코로나 바이러스 (COVID-19, 이하 코로나-19로 표시) 유행 상황에서의 정신 건강 및 심리사회적 지원(mental health and psychosocial support, 이하 MHPSS로 표시)을 위한 핵심적 고려 사항을 요약합니다. 이 문서는 2020년 3월 17일에 마지막으로 개정 되었습니다.

상황

- 코로나-19에 대한 이해는 계속 높아지고 있으며, 그 상황도 빠르게 변화하고 있습니다.
- 최신정보를 위해 아래를 참조하십시오:
 - 전 세계적 유행병이 된 코로나바이러스 질병 (COVID-19)에 대한 세계보건기구의 자료
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
 - 미국 존스 홉킨스 대학교 과학과 공학 시스템 센터의 코로나 바이러스 19 전세계 확진자 지도
<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
 - 질병관리본부 (KCDC)의 코로나 바이러스감염증-19 정보
<http://ncov.mohw.go.kr>

정신 건강 및 심리사회적 지원 (MHPSS)

❖ 포괄적 정의:

'정신건강 및 심리·사회적 지원'이라는 합성어는 "재난 시 정신건강 및 심리·사회적 지원을 위한 '인도적 지원기관 간 상임위원회(이하 IASC)' 지침서"에서 '심리·사회적 행복을 보호하거나 촉진하고, 정신적 장애를 예방하거나 치료하는 것을 목적으로 하는 모든 유형의 현지 또는 외부 지원'을 설명하기 위해 사용됩니다. 전세계적 인도주의 관계망인 IASC는 다음의 두 가지 이유에서 '정신 건강 및 심리사회적 지원 (이하 MHPSS)'이라는 용어를 사용합니다. 첫째, 적절한 지원을 제공하는 데 다양하고 보완적인 접근방식들이 필요함을 강조하기 위해서, 둘째, 보건, 사회, 교육과 지역 사회 환경에서 생물학적 접근법과 사회문화적인 접근법으로 일하고 있는 이들을 포함하여 코로나 19 발병 사태와 같은 긴급 상황에 대응하는 광범위한 분야의 활동가들을 통합시키기 위해서입니다.¹

❖ IASC 지침:

재난 시에 MHPSS를 위한 IASC의 지침은 여러 단계의 발병 대응 활동 내에 다중적 단계의 개입을 포함시킬 것을 권장합니다.

이러한 단계는 다양각색의 정신건강 및 심리사회적 필요에 부합하며 기본적인 서비스에 사회 및 문화적 고찰을 심어주는 것에서부터 중증환자에게 전문적인 서비스를 제공하는 것에 이르기까지 망라된 개입 피라미드 (그림1)에 표현되어 있습니다. 핵심 원칙에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다: 해를 끼치지 말고, 인권과 평등을 증진시키며, 참여형 접근법을 사용하고, 가용 자원 및 역량을 기반으로 삼으며, 다중적 개입을 택하고 통합적 지원 시스템과 협력하여야 합니다. 지침 사용을 위한 점검표를 IASC 준거집단 (Reference Group, 앞으로 RG)이 발표했습니다.²

그림 1. 정신 건강 및 심리사회적 지원을 위한 개입 피라미드



코로나-19에 대한 정신건강 및 심리사회적 대응

- ▶ 어떤 유행병 상황에서건 개인이 스트레스를 받고 걱정하는 것이 일반적입니다. 직/간접적 영향을 받는 사람들은 일반적으로 다음과 같은 반응을 보입니다.³
 - 병에 걸려 죽어가는 것에 대한 공포
 - 감염 공포 때문에 의료기관 접근 회피
 - 격리 중 일할 수 없어 생계 수단을 잃는 것과 직장에서 해고되는 것에 대한 두려움
 - 질병과의 연관성 때문에 사회적 단절 또는 격리에 대한 공포 (☑️ 감염지역 출신자 또는 출신자로 오해 받는 사람들에 대한 인종차별)
 - 사랑하는 이들을 보호할 수 없다는 무력감과 바이러스로 그들을 잃을 수 있다는 공포
 - 격리조치에 의해 사랑하는 이들과 주 보호자로부터 분리될 수 있다는 공포
 - 감염 공포 때문에 부모/보호자가 격리되어 혼자 있는 아동청소년, 장애인, 또는 고령자를 돌보길 거부
 - 격리 중 무력감, 지루함, 외로움, 우울감을 느낌
 - 지난 번 유행병 사태 때의 경험을 되풀이할까 두려움
- ▶ 비상 상황은 항상 많은 스트레스를 유발하나 사람들은 코로나-19 발발 사태의 특정한 스트레스 유발 요인에 영향을 받습니다. 이 스트레스 요인들은 다음과 같습니다.
 - 특히 코로나-19의 전파 방식(transmission mode)이 100% 확실치 않은 상황일 경우, 감염되거나 남을 감염시킬 위험성
 - 발열과 같이 다른 건강 문제에도 흔한 증상이 코로나-19 증세로 오인되고 감염 공포 유발
 - 학교 폐쇄 때문에 적절한 돌봄과 지원을 받지 못한 채 집에 혼자 있는 자녀들에 대해 갈수록 더 염려하게 될 수 있음. 학교 폐쇄는 가정 내에서 대부분의 살림을 담당하는 여성들에게 직장과 경제적 기회를 제한하는 차별적 결과를 초래할 수 있다.
 - 주 보호자가 격리될 경우 대안적 돌봄과 지원이 조달되지 않는다면, 고령자들(개입1)과 장애인들(개입 2)과 같은 취약계층의 신체적/정신적 건강을 저하될 위험.⁴
- ▶ 게다가, 최전선 근무자(간호사, 의사, 구급차 운전자, 사례 감별사와 다른 이들을 포함)들은 코로나-19 발발 사태 동안 아래와 같은 추가적인 스트레스 요인을 경험할 수 있습니다:
 - 코로나-19 환자와 그들의 시신을 다루는 사람들에 대한 낙인 찍기
 - 엄격한 질병 예방 조치
 - ◆ 보호 장비의 신체적 구속감
 - ◆ 아프거나 위험에 처한 사람에게 격리로 인해 위안을 주기 어렵게 됨
 - ◆ 끊임없는 긴장과 경계
 - ◆ 자발성과 자주성을 제한하는 엄격한 절차 따르기
- ▶ 장시간 근무, 증가하는 환자 수와 같은 작업 환경에서 더 높은 능률 기대와 코로나-19에 대한 정보가 발전하면서 최신 모범사례 동향을 계속 파악하기
 - 집중적인 작업 시간표와 최전선 근무자들에게 대한 지역 사회 내에서의 낙인 때문에 사회적 지원을 활용할 능력이 감소함
 - 특히 장애를 갖고 살아가는 사람들 가운데, 기본적으로 자기를 돌볼 수 있는 개인적 능력 부족
 - 코로나-19 환자에게 장기 노출되는 것에 대한 정보 부족
 - 최전선 근무자들이 업무로 인해 코로나-19를 가족/지인에게 전염시킬 것이라는 공포
- ▶ 코로나-19 발발 사태 중 사람들에게 지속되는 공포, 걱정 및 스트레스 요인들은 지역 사회, 가족, 그리고 취약점이 있는 개인들 내에 장기적인 문제를 유발할 수 있습니다.
 - 사회적 연결망, 지역 역동성(local dynamics) 및 경제의 저하
 - 생존자에 대한 낙인과 그로 인한 지역 사회의 거부
 - 정부와 최전선 근무자들을 향한 분노와 공격성 같은 격화된 감정 상태 발생 가능성
 - 자녀, 배우자, 파트너 및 가족 구성원에 대한 분노와 공격성 발생 가능(가정 내 폭력 증가)
 - 정부와 기타 권위 기관의 정보에 대한 불신 가능성
 - 코로나-19로 인해 의료시설을 피하거나 필요한 도움을 받지 못해 현재 진행 중이거나 기저 질환으로 정신질환/약물 사용 장애를 겪는 환자들이 재발이나 다른 부정적 결과를 경험할 수 있음
- ▶ 어떤 공포와 그에 대한 반응은 실제 위험에서 시작됩니다, 하지만 많은 반응과 행동은 부족한 지식, 뜬소문 및 잘못된 정보에서도 발생합니다.³

- ▶ 확진자, 확진자 가족, 의료진과 다른 최전선 근무자들은 코로나-19와 연결된 사회적 낙인과 차별에 노출될 수 있습니다. 코로나-19 비상 대응의 모든 단계에서 낙인과 차별을 해결하기 위한 조치가 취해져야 합니다. 코로나-19 바이러스에 감염된 사람들을 과도하게 색출하지 말고 그들의 통합을 진작시키는 데 주의를 기울여야 합니다. (참조: 아주 중요한 원칙: '사회 전체 대상' 접근법, "Whole of Society" approach)⁵
- ▶ 좀더 긍정적인 면에서 어떤 사람들은 대처 방안 발견과 회복 탄력성에 대한 자부심을 느끼는 것 같은 긍정적인 경험을 할 수 있습니다. 재난에 직면한 지역 사회 구성원들은 종종 위대한 이타주의와 협력을 보여주며 사람들은 다른 사람들을 돕는 것에 대해 큰 만족감을 경험할 수 있습니다.⁶ 코로나-19 발발 사태 중 MHPSS 관련 지역사회 활동의 예는 다음과 같습니다:
 - 전화나 문자 메시지 및 라디오를 이용하여 격리/고립되어 있을 수 있는 사람들과 사회적 접촉 유지
 - 지역 사회 내에서, 특히 사회 매체 (소셜 미디어)를 사용하지 않는 사람들과 핵심적인 사실을 문자 메시지로 공유
 - 가족/보호자와 떨어진 사람들에게 돌봄과 지원 제공

코로나-19에 대한 MHPSS 대응의 핵심 원칙

❖ 더 넓은 맥락:

- MHPSS 응답은 상황에 근거해야 합니다. 코로나-19 발발 사태 이외에 지역 사회 내 현재진행중인 문제는 무엇입니까? 이런 문제들과 MHPSS 대응은 분리될 수 없습니다.
- 코로나바이러스가 여러 다른 국가로 확산됨에 따라, 전체 주민의 정신 건강과 심리사회적 필요를 다루는 데에 일괄적인 만병통치약은 있을 수 없습니다.
- 각 상황 내에서, 전체 주민 가운데 정보, 보호 및 지원에 접근 시 장애를 경험하거나 감염 위험도가 높은 특정 집단의 요구사항을 이해할 필요가 있습니다. MHPSS 지원은 접근 가능해야 하고, 아동 (개입3), 고령자(개입1), 장애인(개입2) 및 기타 취약집단(☞ 면역체계가 손상된 이들의 집단 또는 소수 민족 집단)의 필요에 맞게 조정되어야 합니다. 여성, 남성, 소녀 및 소년의 구체적인 필요도 또한 고려해야 합니다.
- 신종 코로나-19 바이러스와 같은 질병 발생 시 상황 대응이 효과적이면서 성별 및 의료 서비스 불공평을 재생산하거나 영속 시키지 않으려면, 성별 규범, 역할과 관계가 각각각색의 여성과 남성 그룹들 사이에 어떻게 다를 수 있는지 뿐만 아니라, 여성과 남성의 차별적인 감염 취약성, 병원균에 대한 노출과 받는 치료에도 영향을 주는 성별 규범, 역할과 관계 같은 요소들을 고려하여 처리하는 것이 중요합니다.¹
- MHPSS 접근 방안은 코로나-19의 영향을 받는 각 집단의 필요와 유행 상황의 각 시기별로 진화하고 적응해야 합니다. (즉, 감염률이 높은 시기의 이전, 도중 및 이후)
- 대비하기 위해서는 발병 초기에 대응을 대폭 개선하고 가속화합니다. 코로나-19가 아직 확산되지 않은 국가는 가능한 MHPSS 대응을 준비해야 합니다. 이런 국가들의 준비를 돕는 지침으로 코로나-19 발생에 대한 현재 대응 및 이전 발병 사태들에 사용된 MHPSS 작업을 이용해야 합니다.
- ☞ 중국에서 사용된 코로나-19 MHPSS 활동은 다른 국가에 적합하지 않거나 새로운 상황에 맞춰 적응시켜야 할 필요가 있습니다. (문화, 언어, 건강 및 사회 제도에 대한 적응을 포함함)^{7,8,9}

❖ 코로나-19 대응에서 MHPSS 강화

- MHPSS는 어떤 공중보건 대응에서건 핵심 구성 요소여야 합니다.
- 정신 건강 및 심리사회적 고려사항을 이해하고 해결하는 것은 전염을 막고, 주민 전체의 복지와 역경에 대처할 수 있는 능력에 장기적인 파급을 방지하는 데 핵심 요소가 될 것입니다.
- 여기에는 보건 시설과 격리 시설에서의 활동 (개입4) 및 퇴원/치료 후 관리 전략에서 뿐만 아니라 지역 사회 전략, 지역 사회 출동 봉사, 사례 식별 및 감염 경로 조사에도 MHPSS 접근 방식과 활동을 융합시키는 것이 포함됩니다.
- 정신 건강 개입은 일반 건강 서비스 (1차 건강 돌봄 기관 포함)내에서 수행되어야 하며 또한 학교, 주민센터, 청소년 및 노인센터와 같은 지역 사회 기존 시설에서도 조직될 수 있습니다.⁶
- 여성들이 일반적으로 지역사회와 최일선에서 교류한다는 것을 고려할 때 예방 활동에는 여성의 목소리와 지식이 포함되어야 합니다.

¹ (더 랜싯 (The Lancet), 395권, 10227호, 846-848쪽, 2020년 3월 14일.

- 최전선 근무자들의 정신 건강과 복지가 해결되고 지원되어야 합니다. 의료 종사자, 사례 식별자, 사체관리에 관여하는 직원 및 기타 많은 직원 및 자원봉사자에게 발병 도중 및 종결 후에도 지속적인 MHPSS가 제공되어야 합니다(개입5).
- ☑️ 경험에 따르면 격리 중에 선택권 (☑️ 식사 선택), 구조화된 활동들, 규칙적인 일상을 유지, 정기적 최신 정보 제공(게시판 또는 문자 메시지)을 받는 사람이 자율성이 제한되고 외딴 곳에 갇힌 사람보다 더 잘 대처할 수 있습니다.¹⁰ 격리지역을 설립하는 데에 심리사회적 접근법을 통합하면 격리된 사람과 그 가족들의 복지에 크게 기여할 것입니다.

❖ 조정 강조하기

- MHPSS는 대응에 관련된 모든 분야 / 비상 상황에 주축이 되는 기관들에서 모두 다뤄야 할 중요 사안으로 간주되어야 합니다.⁶
- 명확한 조정 메커니즘과 MHPSS 기술적 전문지식의 융합이 중요합니다.
- 모든 분야와 긴급 상황 시 지주 기관들 간에 MHPSS 정보와 도구를 공유하는 것은 바이러스 발병 사태 중 자원을 활용하기 위해 중요합니다.
- 지식과 전문성에 부족한 점이 있는 경우 긴급상황에서 MHPSS에 대한 온라인 교육이 정부와 기관사이에 활용되고 공유되어야 합니다.
- ☑️ 리스크커뮤니케이션은 모든 발병 사태에서도 핵심적 요소가 됩니다. 긍정적인 정신 건강 메시지(개입6)를 모든 일반 대중 메시지(TV, 소셜 미디어 등)에 포함시키면 시민 전체의 복지를 증진시킬 수 있습니다. 그런 메시지를 공유하는 것은 언론인을 포함하여 보호와 교육 같은 모든 분야의 책임입니다. 지역 사회를 교육하고, 사회적 낙인 및 차별과 과도한 감염 공포를 다루는 포괄적인 대중 의식 개혁 운동이 활성화 되어야 합니다.
- 대중이 최전선 근무자들을 소중히 여기고 지원하도록 장려하십시오.
- 국가 및 지역 코로나-19 정책을 적용할 수 있는 부문(policy space)에 여성 참여를 보장하십시오.

❖ 기존 서비스

- 민간 및 공공 보건 및 교육 서비스를 포함하여 각 지역의 기존 MHPSS 전문성 및 구조를 조사하는 것이 중요합니다. 서비스를 조사하는 것은 자원을 공동출자하고 동원하며 조정하는 방식입니다.
- 다른 문제 (☑️ 보호, 생존 문제 등)가 있거나 더 심각한 위험에 노출된 아동 및 가족이 필요한 서비스에 신속히 접근할 수 있도록 기관/부문 간 협업 경로를 설정하거나 향상시키는 것이 중요합니다. 젠더 폭력 생존자들을 위한 진료의뢰가 주민과 고객의 안전을 보장하는 규약을 포함하도록 하십시오.
- 기존 남성 및 여성 MHPSS 전문가들이 비상 상황에 대응하는 MHPSS교육을 받지 못했을 수도 있습니다. 긴급 상황에 적절한 MHPSS 접근 방식의 훈련을 제공하고 역량을 구축하면 코로나-19 상황에서 기존 서비스가 MHPSS를 제공하도록 장려할 것입니다.
- 정신 건강 및 약물 남용 장애가 있는 사람들이 지역 사회와 기관 모두에서 발발 사태 중 치료와 지원을 계속 받을 수 있도록 예방책이 마련되어야 합니다. 정신 건강 및 약물 남용 장애가 있는 사람들이 치료를 받는 동안 다른 모든 사람들과 동등한 대우를 받아 사전 동의에 대한 권리가 항상 존중되어야 합니다.
- 정신건강 입원시설에서 머무는 동안 코로나-19 증상이 나타나는 사람들도 다른 모든 사람들과 동등한 수준의 양질의 치료와 지원을 받아야 합니다.
- 기관 (☑️ 정신건강 입원시설 및 교정 시설) 및 주거시설 (☑️ 요양원 및 장기 요양 시설)은 코로나-19 감염 위험을 최소화 하기 위한 절차와 감염된 개인을 위한 대응 규약(Protocol)을 개발해야 합니다.
- 코로나-19 발발 사태 중 치료가 중단될 수 있는 기존 만성질환자 또는 장애인들이 고려되어야 합니다. 약물, 매일의 치료, 식사 등이 방해받지 않도록 조치를 취해야 합니다.
- 기존 서비스는 새로운 조건과 변화하는 서비스 요청 양식에 맞게 조정되어야 합니다. 예를 들어, 기존에 정신건강 및 약물 남용 장애가 있는 사람 등, 집에 있는 사람들을 위한 이동방문팀의 가정 방문 서비스가 있습니다. 신체적 정신적 장애가 있는 사람들을 위한 지역 사회 서비스도 감염 위험을 최소화하면서 필요한 지원을 계속하는 방식으로 바꿀 수 있습니다 (☑️ 그룹 기반 개입).
- ☑️ 코로나-19 발발 사태 중 몇몇 MHPSS 서비스는 중단될 수 있습니다. 이런 중단은 기존 전문가들이 다른 비전통적인 접근법(☑️ 화상 또는 전화 통화 및 소셜 미디어)을 통해 MHPSS를 제공하는 기회가 될 수 있습니다.

❖ 지역 돌봄 구조 구축

- 국가 정신 건강, 사회적 돌봄 및 복지 프로그램, 교육 환경 및 지역의 정부 조직과 비정부 조직은 MHPSS 대응에 핵심적인 역할을 할 수 있으며 그렇게 해야 합니다.
- 공식적인 MHPSS 서비스가 없는 지역에서는 공동 작업을 수행할 수 있는, 돌봄을 받고 있는 주요 인적 자원(☑️ 가족, 사회단체 및 어떤 상황에서는 종교 지도자 및 민간 치료사)을 파악하십시오.
- 신뢰받고 존경받는 지역 사회 지도자를 포함한 지역활동가들이 발발 사태와 관련된 죽음, 죽어감, 슬픔 및 상실과 관련된 문제를 포함하여, 지역 사회에 심리사회적 지원을 하는 최전선 제공자로 이미 봉사하고 있을 수 있습니다.
- 코로나-19 및 심리적 응급처치와 같은 MHPSS 기술과 더 전문화된 지원이 필요할 수 있는 개인들을 어떻게 또 어디로 보내는가에 대한 지식과 정보를 이러한 활동가들에게 전해 주십시오. 충분한 인원이 어린이, 장애인, 젠더 폭력 생존자 및 기타 취약 계층 성인에게 MHPSS를 전달할 수 있는 지식과 기술을 갖추고 있는지 확인하십시오.
- ☑️ 일부 최전선 근무자들은 두려움과 사회적 낙인으로 인해 가족이나 지역 사회에서 배척을 경험할 수 있습니다. 또는 실제로 몇몇 관련자 가족들은 지역사회에서 낙인이 짝히고 소외될 수도 있습니다. 이 낙인은 영향을 받는 사람들의 정신건강에 해를 끼칠 수 있으며 이미 어려운 상황을 훨씬 더 어렵게 만들 수 있습니다 (또한 근무자들의 사기 저하에 영향을 끼칠 수 있습니다). 이 기간 동안 관련자의 정신 건강을 보호하는 것이 중요합니다. 그러한 오해에 대항하기 위해 지역 사회 지도자와 교류하는 것이 매우 중요합니다. 사태에 대응하는 의료진을 위한 동료 지원 그룹도 대응하는 동안 직원 돌봄 정보를 공유하면서 기타 사회적 지원을 위한 기회도 제공할 수 있습니다.



❖ 보호 받는 환경

- 지역 사회의 약점과 취약성보다는 강점과 자원 동원력이 강조되어야 합니다.
- 대응은 안전하고 보호적인 돌봄 환경을 구축하고 기존 자원과 강점을 사용해야 합니다.
- 각각의 활동가들과 단체 대응은 모든 행동이 복지를 보장하고 촉진해야 합니다.
- 희망, 안전, 평온, 사회적 연결성 및 자기/지역 사회 효능감을 포함한 주요 심리사회적 원칙이 모든 개입에 포함되어야 합니다.
- 아동, 장애인, 고령자, 임산부, 모유수유자, 젠더 폭력에 노출된 사람들, 면역력 저하자 및 낙인과 차별의 과녁이 되는 인종/문화 집단을 포함한 취약 계층을 위한 특별 보호 방안이 마련되어야 합니다.
- 직통 전화는 지역 사회 내에서 걱정과 고민하는 사람들을 지원하는 좋은 수단이 될 수 있습니다. 상담 의뢰인에게 과도한 피해를 주지 않기 위해 직통 전화 직원/자원봉사자들이 MHPSS (☑️ 심리적 응급 처치)를 훈련 받고 코로나-19 발발 사태 대한 최신 정보를 알고 있는 것이 중요합니다.
- ☑️ 위챗(WeChat)과 왓츠앱(WhatsApp)과 같은 사회 관계망 서비스와 소셜 미디어 및 기타 컴퓨터 프로그램 실행 환경(플랫폼)을 사용하여 특히 고립된 사람들을 위해 지원 그룹을 설정하고 사회적 지원을 유지할 수 있습니다.
- ☑️ 유가족은 슬퍼 할 기회가 있어야 합니다. 전통적인 매장이 가능하지 않은 경우 현지 관습과 의식을 유지하는 품위있는 대안을 식별하고 실행해야 합니다 (IASC MHPSS 지침서 활동지 5.3 참조).^{1,12}

❖ '전체 사회'('Whole of Society') 접근

- 특정 목적과 목표 대상 그룹을 위한 집중적인 개입이 필요하지만 MHPSS는 '전체 사회' 접근이 필요합니다.
- '전체 사회' 접근은 MHPSS가 바이스러와의 직/간접적 접근여부, 인종, 나이, 성별, 종교 또는 소속과 관계없이 영향을 받는 전체 주민에게 대응하는 것을 필요로 합니다.
- 모든 사회 구성원에 적용할 수 있는 MHPSS 활동은 아래와 같습니다:
 - ◆ 호흡법, 휴식 등의 문화적 관습과 같은 자기 돌봄의 전략 향상
 - ◆ 두려움과 불안이 정상임을 일깨우는 메시지와 사람들이 다른 사람들을 지원할 수 있는 방법(개입6)
 - ◆ 코로나-19에 대한 명확, 간결, 정확한 정보, 몸이 좋지 않을 때 도움을 받는 방법도 포함

- 예 코로나-19 바이러스 이외의 이유 (예 독감 또는 관련이 없는 폐렴)로 인해 사망에 이를 수 있습니다. 이러한 죽음을 경험한 가족들은 코로나-19 감염으로 인해 가족구성원을 잃은 사람들이 하는 것과 같은 방식으로 애도와 관련된 MHPSS가 필요합니다.

❖ 장기적 측면

- 비상사태는 자원의 유입으로 이어질 수 있으며 이는 장기적인 정신건강, 사회적 돌봄 및 사회복지 구조를 강화하는 중요한 기회를 만듭니다.
- 지역 보건 및 비보건활동가의 역량을 구축하는 것은 현재 코로나-19에서 MHPSS를 도울 뿐만 아니라 미래의 비상사태에 대비할 수 있도록 도울 것입니다.

전세계적으로 추천된 활동들

아래 목록은 코로나-19 대응에 포함시켜 실행해야 하는 14가지 핵심 활동입니다.

1. 상황과 문화적으로 특정한 MHPSS 문제, 필요 및 이용 가능한 자원, 여러 영역의 돌봄 활동에서 훈련 필요성과 역량 부족에 대하여 신속한 평가를 수행하십시오 (Refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 2.1).¹

2. MHPSS 기관들과 정부 및 다른 협력단체들 사이의 협업을 원활하게 하여 MHPSS 조정을 강화하십시오. MHPSS 조정은 보건, 보호 그 외 관련 활동가들을 포함하여 여러 부문에 걸쳐 술선수범되어야 합니다. 부문 회의가 진행된다면 모든 부문의 활동가들을 지원하기 위해 MHPSS 전문적 실무 그룹이 만들어져야 합니다.

3. 파악된 필요 사항, 공백, 및 기존 자원 등 평가를 통해 알게 된 정보를 이용해 일반적이고 심각한 정신 건강 상태 및 약물 남용 장애를 가진 사람들을 식별하고 돌보기 위한 체계를 설정/기여해야 합니다. 지속적인 보건 제도 강화의 일환으로, 모든 보건 시설은 일반적이고 심각한 정신 건강 문제들이 있는 사람들을 식별하여 돌봄을 제공하기 위해서 최소한 한 명의 숙련된 요원과 한 가지 체제를 갖추고 있어야 한다 (세계 보건 기구의 정신 건강 관리 방법을 소개하는 'mhGAP 인도주의 개입 가이드와 다른 도구들'을 참조할 것) 18 이를 위해서는 자금조달, 품질 조정 및 지속 가능한 장기 계획에 영향을 미치기 위해 자원 지원 기간을 더 연장하고 MHPSS 홍보 전략을 개발할 것이 요청됩니다.

4. 특별하고 취약한 집단들 (예 아동, 노인)임산부, 모유 수유자, 젠더 폭력의 위험이 있고 또 그 폭력에 노출된 사람들 및 장애인)의 필요에 특별히 주의를 기울이면서 코로나-19 확진자, 완치자, 접촉자(특히 격리자), 가족, 최전선 근무자, 및 더 광범위한 지역 사회를 위한 MHPSS 전략을 수립하십시오. 이 전략이 두려움, 낙인, 부정적인 대처 방법(예 약물 남용) 및 평가를 통해 식별된 기타 요구 사항을 다루고 또한 긍정적이면서 지역 사회에서 제안한 대처 전략에 근거하여 지역 사회와 보건, 교육 및 사회 복지 서비스간의 긴밀한 협력을 촉진해야 합니다.

5. 모든 대응 활동에 정신 건강 및 심리사회적 배려가 포함되어야 합니다. 여성과 소녀들의 심리사회적 지원 서비스에 대한 접근권, 특히 폭력을 당하거나 폭력의 위험에 놓여있는 사람들의 접근을 막는 요소들을 고려하고 다루어야 합니다.

6. 지역 사회 구성원 뿐만 아니라 최전선 근무자, 코로나-19 감염 환자에 대해 정확한 정보를 쉽게 이용할 수 있고 접근할 수 있게 하십시오. 심리사회적 복지를 촉진할 메시지 뿐만 아니라 정보에는 바이러스 전파를 막기 위한 경험에 기반을 둔 실습, 건강 돌봄 지원을 찾는 법이 포함되어야 합니다(개입6).

7. 격리 지역에 근무하는 비의료 근로자를 포함한 모든 최전선 근무자들(간호사, 구급차 운전자, 자원봉사자, 사례 식별자, 교사 및 기타 지역 사회 지도자 포함)이 필수적인 심리사회적 치료 원칙, 심리적 응급처치 및 필요 시 진료 의뢰를 하는 방법에 대해 교육되어야 합니다. 코로나-19 치료와 격리 시설에 MHPSS 교육이 된 근무자가 있어야 합니다. 감염 위험때문에 근무자 현장 교육이 어려울 때에는 온라인 교육을 이용할 수 있습니다.

8. 정신 건강 문제가 있는 사람들을 위한 진료 의뢰 절차가 관련된 모든 부문(보건, 보호 및 젠더 범죄 포함)에서 활성화되어야 하며 모든 대응 활동가들이 이 체제를 알고 사용할 수 있도록 해야 합니다.

9. 코로나-19 유행 상황에 대응하는 모든 근로자들이 심리사회적 지원에 접근할 수 있게 하십시오(개입5). 심리사회적 지원은 적절한 지식과 장비를 통해 물리적 안전을 보장하는 것과 동등한 우선순위가 부여되어야 합니다. 가능한 경우, 일선 근로자의 심리사회적 상태를 정기적으로 검토하여 위험, 새로운 문제를 식별하고 그들의 필요에 대한 대응책을 세우십시오.¹⁵

10. 손 씻기 게임 및 노래와 같은 질병 확산 방지 메시지를 포함한 활동 도구 세트를 개발하여 부모, 교사 및 가족들이 아이들과 함께 사용할 수 있도록 하십시오. 치료와 감염방지를 위한 상황을 제외하고 아이들을 가족들과 분리/격리해서는 안됩니다.¹⁶ 만약 분리해야만 한다면 안전하고 신뢰할 수 있는 대안을 찾아야 하며 아동보호 조치를 유지하며 정기적으로 가족과 만날 수 있어야 합니다. (인도주의 지원 활동에서 아동 보호를 위한 최소한의 기준들(Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action 참조). 17

11. 코로나-19 바이러스 확산 방지 보건 전략에 피해가 가지 않는 선에서 공동체의 전통과 의식을 반영하는 방식으로 유가족이 고인을 기릴 수 있는 기회를 마련하십시오.¹²

12. 격리 시설안에서의 사회적 단절이 가져오는 부정적 영향을 줄일 수 있는 방안을 마련하십시오. 자율성을 장려하는 방안(☑️ 일일 활동 선택권)과 시설 밖 가족 친구와의 소통이 마련되고 장려되어야 합니다(개입4). 19

13. 초기 회복기에 보건당국이 지속가능한 지역 사회 기반의 정신 건강 및 심리 사회적 서비스를 확립할 수 있도록 지원하십시오.¹³

14. 효과적인 MHPSS 활동을 측정하기 위해 감독, 평가, 책임 및 학습 방법을 확립하십시오(Refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 2.2).^{1,12}

개입 1

코로나-19 발발 사태 중 고령자들이 스트레스에 대처할 수 있도록 지원하기

▶ 고령자, 특히 격리된 인지 기능저하/치매가 있는 성인은 발발 사태/격리 중 더 불안해 하고, 화를 내고, 스트레스를 받거나, 흥분하거나, 기피하거나 지나치게 의심할 수 있습니다. 비공식 인간 관계(가족) 및 정신 건강 전문가를 통해 정서적 지원을 제공하십시오. 인지 장애 유무와 상관 없이 고령자들이 이해할 수 있는 단어를 사용해 진행상황에 대한 간단한 사실을 공유하고 감염 위험을 줄이는 방법에 대해 명확한 정보를 제공하십시오. 필요할 때마다 정보를 반복하십시오.

▶ 아래의 제안은 일반적으로 지역사회 거주 고령자에게 적용됩니다. 거주간호(☑️ 보조 생활 시설, 요양원)를 받는 고령자의 경우 관리자와 직원은 상호 감염 및 과도한 걱정이나 공황 장애의 발생을 방지하기 위해 안전조치를 마련해야 합니다(병원에서와 동일). 마찬가지로, 고령자와의 폐쇄/격리 기간이 연장되어 가족과 함께 할 수 없는 근무자에게도 지원을 제공해야 합니다.

▶ 제한된 정보원, 약화된 면역 체계, 코로나-19의 높은 고령 인구 사망률을 감안했을 때 고령자들은 특히 코로나-19 바이러스에 취약합니다. 고위험군, 즉 혼자 살거나 가까운 친척없이 사는 고령자들, 낮은 사회 경제적 지위 및 인지능력 저하/치매 또는 기타 정신질환과 같은 동반 질환을 가지고 있는 고령자들에게 특히 주의를 기울이십시오. 경도 인지 장애 또는 치매의 초기 단계에 있는 고령자들은 그들의 인지 능력에 맞게 외부에서 일어나는 일에 대해 정보를 제공받고 불안과 스트레스를 완화하기 위한 지원을 제공받아야 합니다. 중도 및 후기 단계의 치매 환자들은 격리기간 동안 의료 및 일상 생활의 필요가 충족되어야 합니다.

• 코로나-19 감염/비감염 고령자들의 의료 돌봄 필요는 발발 사태 중에도 충족되어야 합니다. 이는 필수 약물(당뇨, 암, 신장 질환, HIV 등)을 방해 받지 않고 구할 수 있는 것 또한 포함됩니다.

• 원격 및 온라인 의료 서비스를 사용하여 의료서비스를 제공할 수 있습니다.

• 격리 또는 감염된 고령자들은 위험도와 회복률에 대해 진실된 정보가 제공되어야 합니다.



· 격리 중 집에 있는 보호자 가족들을 대상으로 훈련/상담을 제공하기 위해 첨단기술(위챗(WeChat), 왓츠앱(WhatsApp))을 사용해서 임시 위탁/가정 간호 서비스를 조정하고 가족 보호자를 위한 심리적 응급처치 훈련을 포함시키십시오.

- ▶ 고령자는 위챗과 같은 문자 교환 앱에 접근하기 어려울 수 있습니다.
 - 진행, 치료 및 효과적인 감염 예방 방법 같은 코로나-19 발발 사태에 관한 정확하고 접근성 있는 정보와 사실을 고령자들에게 제공하여야 합니다.
 - 효과 없는 약초 사재기 등의 비논리적인 행동을 예방하기 위해 정보는 쉽게 접근 할 수 있어야 하며 (즉, 명확하고 간단한 언어, 큰 글꼴) 신뢰할 수 있는 여러 매체 (공적 매체, 소셜 미디어 및 신뢰할 수 있는 의료기관)에서 제공되어야 합니다.
 - 고령자들과 연락하는 가장 좋은 방법은 유선 전화 또는 정기적인 가정 방문 (가능하다면) 입니다. 가족 또는 친구가 고령자들에게 정기적으로 전화를 걸고 노인들에게 화상 통화 방법을 가르치도록 권장하십시오.
- ▶ 고령자들은 보호 장치 또는 예방 방법 사용에 익숙하지 않거나 사용을 거부할 수 있습니다.
 - 보호 장치를 사용하는 방법은 명확하고 간결하며 존중하며 참을성 있는 방식으로 전달 되어야합니다.
- ▶ 고령자들은 일상 용품 온라인 쇼핑, 자문/전화 상담 서비스 또는 의료서비스 같은 온라인 서비스를 이용하는 방법을 모를 수 있습니다.
 - 고령자들에게 상세한 정보를 제공하고 필요한 경우 택시 호출 또는 소모품 배달과 같은 실질적인 도움을 받는 방법을 알려 주십시오.
 - 예방 도구 (☑️ 얼굴 마스크, 소독제), 충분한 식료품 공급 및 응급 수송과 같은 상품 및 서비스의 분배는 일상 생활에서의 불안을 줄일 수 있습니다.
- ▶ 고령자들이 집 또는 격리 중 할 수 있는 간단한 신체 운동을 제공해 계속 움직일 수 있게 하고 지루함을 줄일 수 있게 합니다.

개입 2

코로나-19 확산 상황 중 장애인들의 필요 지원하기

장애인들과 보호자들은 코로나-19 발발 사태 중 돌봄을 받고 그들의 감염 위험을 낮출 수 있는 필수적 정보에 접근하는 데 있어 장벽을 만납니다.

이러한 장벽에는 다음이 포함될 수 있습니다.

❖ 환경적 장벽

- 실시간 전문가 상담은 건강을 증진시키고 감염의 확산을 막고 전체 시민의 스트레스를 줄이기 위해 필수적이지만, 정보는 자주 의사 소통 장애가 있는 사람들을 대상에 포함시켜 개발되고 공유되지 않습니다.
- 많은 의료 기관은 신체 장애가 있는 사람들이 이용하기 어렵습니다. 도시의 장벽과 접근 가능한 대중 교통 시스템의 부족으로 인해 장애인은 시설에서 건강 관리를 제공받지 못할 수 있습니다.

❖ 제도적 장벽

- 건강관리 비용은 많은 장애인들이 필수 서비스를 제공받을 수 없게 합니다.
- 격리 중 장애인 돌봄을 위한 체계적 규칙의 부재

❖ 태도적 장벽

- 장애인들이 바이러스 확산 대응에 도움이 될 수 없다거나 자기 스스로 결정할 수 없다는 믿음을 포함하여 장애인들을 대상으로 하는 편견, 낙인 및 차별

이런 장벽들은 코로나-19 유행 상황 중 장애인들과 보호자들에게 추가적인 스트레스 요인이 될 수 있습니다.

코로나-19 유행 상황에 대한 계획과 긴급 대응 동안 장애인들의 목소리를 듣고 필요를 포함시키는 것은 코로나-19 바이러스 감염 위험을 줄임과 동시에 신체적, 정신적 건강을 지키는 핵심입니다.

- ▶ 장애인들을 위한 배려를 포함시켜 소통을 위한 메시지의 접근성을 개발할 필요가 있습니다(감각적, 지적, 인지 및 심리사회적 장애인들 포함). 예를 들어:

- 시각 장애인이 발발 사태에 대한 주요 정보를 접할 수 있는 웹사이트 및 자료표.
 - 코로나-19 유행 상황에 관한 뉴스 및 기자 회견에는 청각장애인이 인증한 수화 통역사가 있어야 합니다.
 - 보건 의료진은 수화를 알거나 최소한 청각장애인이 인증한 수화 통역사가 있어야 합니다.
 - 지적, 인지 및 심리사회적 장애인들도 이해할 수 있는 방법으로 메시지가 공유되어야 합니다.
 - 서면 정보에만 의존하지 않는 의사소통 방식을 설계하고 활용해야 합니다. 여기에는 면대면 소통 또는 양방향 작용 웹사이트를 사용하여 정보를 전달하는 것이 포함됩니다.
- ▶ 장애인 돌봄이(보호자)가 격리지로 이동해야 할 필요가 생기면, 장애인이 지속적으로 돌봄과 지원을 받을 수 있는 대책이 필요합니다.
 - ▶ 지역 사회 기반단체나 지역 사회 지도자들은 가족 및 보호자와 격리된 장애인에게 MHPSS 지원을 제공하는 데 도움이 되는 동반자가 될 수 있습니다.
 - ▶ 장애인과 보호자는 발발 사태 대응의 모든 단계에 포함되어야 합니다.

자료 출처:

- ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus. ONG Inclusiva: 2020.
- Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. American journal of public health, 2009; 99 Suppl 2(Suppl 2), S294-S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>
- Department of Health UK. Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England. Department of Health UK: London, 2008.

개입 3

코로나-19 유행 상황 중 아동의 스트레스 관리를 돕기 위한 메시지와 활동



- ▶ 어린이들을 적극적으로 경청하고 이해하려는 태도를 장려하십시오. 아이들은 어렵거나 불안정한 상황에 여러 방식으로 반응할 있습니다: 보호자에게 집착, 불안, 기피, 분노 또는 흥분, 악몽, 야뇨증, 급격한 감정변화 등.
 - ▶ 아이들은 보통 안전하고 보호받는 환경에서 자신의 혼란스러운 감정을 표현하고 소통할 수 있으면 안심합니다. 모든 아이들은 각자의 방법으로 자신의 감정을 표현합니다. 때때로 놀이 또는 그림 그리기 등의 창의적 활동에 참여하는 것이 이 과정을 용이하게 할 수 있습니다. 아이들이 분노, 공포 및 슬픔 같은 혼란스러운 감정을 표현하는 긍정적인 방법을 찾을 수 있도록 도와주십시오.
- ▶ **아이 주위에 한층 더 민감하고 돌봄을 주는 환경을 조성하십시오.** 아이들은 어려운 시기에 어른들의 사랑과 종종 더 헌신적인 관심을 필요로 합니다.
 - ▶ 아이들은 자주 자신에게 중요한 어른들로부터 감정적인 신호를 받기 때문에 어른이 위기에 어떻게 대응을 하는지는 매우 중요함을 기억하십시오. 어른들이 자신의 감정을 관리하고 진정되어 있으며, 아이들의 걱정을 들어주고 친절하게 말해주며 안심시키는 것이 중요합니다. 나이에 따라 적절하다면 부모나 보호자가 아이를 안아주고 그들을 사랑하고 자랑스럽다고 여긴다고 반복해서 말해 주도록 권장하십시오. 이렇게 하면 아이들이 한결 기분이 좋아지고 안전하게 느낄 것입니다.
 - ▶ 가능하다면 아이들이 놀고 휴식을 취할 기회를 만들어 주십시오.
 - ▶ 안전하다고 판단된다면 아이들을 부모와 가족에게 가까이 있게 하고 가능한 한 아이와 보호자가 분리되지 않게 하십시오. 만약 아이가 주요 보호자와 분리되어야 한다면 적절한 대체 돌봄이 제공되며 사회복지사 또는 그와 비슷한 사람이 정기적으로 아이를 살피도록 보장해야 합니다.

- ▶ 만약 아이들이 보호자와 분리되었다면 정기적이고 빈번하게 연락(예: 전화, 화상전화)하여 안심시키도록 하십시오. 모든 아동 보호 및 안전 보장 조치가 작동되도록 하십시오.
- ▶ 규칙적인 일상과 일정을 최대한 유지하거나 학습, 놀이 및 휴식을 포함하는 새로운 일정을 새로운 환경에서 만들게 도와주십시오. 가능하다면 아이들을 위험에 처하게 하거나 보건 당국을 거스르지 학업, 공부 또는 기타 일상 활동을 유지하십시오. 그들의 건강에 해를 끼치지 않으면 아이들은 계속 학교에 다녀야 합니다.
- ▶ 무슨 일이 일어나고 있는지 사실을 알려 주고, 감염 위험을 줄이고 안전하게 지낼 수 있는 방법에 대하여 어린이에게 맞는 수준의 명확한 정보를 아이들이 이해할 수 있는 언어로 전해 주십시오. (☑️ 효과적인 손 씻기 방법 보여주기)
- ▶ 아이들 앞에서 뜯소문 또는 확인되지 않은 정보에 대해 추측해서 말하지 마십시오.
- ▶ 안심시키고 솔직하며 연령대에 맞는 방식으로 어떤 일이 일어났고 앞으로 생길 수 있는지에 대한 정보를 제공하십시오.
- ▶ 어른/보호자에게 가장 분리/격리 중 아이들과 할 수 있는 활동을 지원하십시오. 활동은 바이러스를 설명해야 하지만 또한 아이들이 학교에 있지 않을 때에도 활동성을 유지해 줘야 합니다, 예를 들어:
 - 운율에 맞춰 손 씻기 놀이
 - 몸을 탐험하는 바이러스에 대해 상상하는 이야기
 - 집을 청소하고 소독하는 것을 재미있는 게임으로 만들기
 - 아이들이 색칠할 수 있는 바이러스/미생물 그림 그리기
 - 아이들이 두려워하지 않도록 개인 보호 장비(personal protective equipment:PPE)를 설명하십시오.

개입 4

고립/격리된 성인을 위한 MHPSS 활동

격리 중 가능한 곳에 외로움과 심리적 고립을 줄이기 위해 안전한 소통 통로가 제공되어야 합니다 (☑️ 소셜 미디어와 전화 상담 서비스).

자가 분리/격리 중인 성인의 복지를 지원하는 활동



- 신체적 운동 (☑️ 요가, 태극권, 스트레칭)
- 인지 운동
- 이완 운동 (예: 숨쉬기, 명상, 마음 챙김)
- 책 또는 잡지 읽기
- TV에서 공포적인 이미지를 보는 시간 줄이기
- 뜯소문을 듣는 시간 줄이기
- 신뢰할 수 있는 출처에서 정보 검색하기
- 정보를 찾는 시간 줄이기 (매시간보다는 하루에 1-2번)
- 가정이 어떤 때는 모든 여성들에게 안전한 장소가 아니라는 사실과 안전 또는 즉각적인 보안을 가능하게 해 주는 정보가 제공되어야 한다는 사실을 인지해야만 한다.

개입 5

코로나-19 대응 근무자 지원

최전선 근무자들을 위한 메시지

- ▶ 스트레스는 여러분과 많은 동료들이 경험하고 있을 것입니다. 실제로 현재 상황에서 이렇게 느끼는 것은 매우 정상적인 일입니다. 근무자는 자신이 충분한 일을 하고 있지 않다고, 자신에게 많은 것이 요구된다고 느낍니다.
- ▶ 그렇게 느껴지더라도 스트레스와 그와 연관된 감정은 여러분이 일을 할 수 없거나 약하다는 것을 반영하는 것이 결코 아닙니다. 사실 스트레스도 유용할 수 있습니다. 현재 스트레스가 여러분이 계속 근무할 수 있도록 유지하고 목적의식을 제공할 수 있습니다. 여러분의 스트레스와 심리사회적 건강을 관리하는 것은 신체적 건강을 유지하는 것만큼 중요합니다.
- ▶ 여러분의 기본적 필요를 챙기고 도움이 되는 대처 전략을 사용하십시오. 근무 중 또는 교대 사이에 반드시 휴식하고 한숨 돌리고, 충분하고 건강한 음식을 섭취하고 신체적 활동에 참여하며 가족, 친구들과 지속적으로 연락하십시오. 담배, 술

및 약물 같은 도움이 되지 않는 대처 전략은 피하십시오. 이것들은 장기적으로 여러분의 정신적 신체적 건강을 해칠 수 있습니다.

- ▶ 안타깝게도 일부 근무자들은 낙인때문에 가족과 지역사회로부터 외면당할 수 있습니다. 이것은 이미 힘든 상황을 훨씬 더 어렵게 만들 수 있습니다. 가능하다면 디지털 매체를 이용하는 것이 사랑하는 이와 연락을 지속하는 방법이 될 수 있습니다. 여러분의 동료, 상사 또는 신뢰하는 사람들에게 사회적 지원을 받으십시오 - 여러분의 동료들도 여러분과 비슷한 경험을 하고 있을 수 있습니다.
- ▶ 현 상황은 특히 유사한 대응에 참여하지 않은 경우 많은 근무자들에게 독특하고 전례 없는 각본 같은 일일 수 있습니다. 그렇다 하더라도 여러분이 스트레스 관리를 위해 전에 사용한 전략을 현재 사용하는 것도 도움이 될 것입니다. 각본이 다르더라도 스트레스에 도움이 되는 전략은 동일합니다.
- ▶ 여러분의 스트레스가 악화되고 압도감을 느끼더라도 여러분의 잘못이 아닙니다. 모든 사람들이 스트레스를 경험하고 거기에 다르게 대처합니다. 여러분의 개인 삶에서 현재 진행 중이거나 과거에 있었던 심리적 압박이 여러분의 일상 업무 중 정신 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다. 여러분은 자신이 일하는 방식에 변화를 눈치챌 수 있고 여러분이 쉽게 화를 내고 기분이 저하되거나 더 불안해지는 것 같이 변화할 수 있고, 만성적으로 피로감을 느끼거나 휴식 시간 동안 쉬기가 한층 더 힘들게 느껴질 수 있고 또는 신체 통증이나 복통 같은 설명할 수 없는 신체적 통증을 느낄 수도 있습니다.
- ▶ 만성 스트레스는 정신 건강과 업무에 영향을 줄 수 있으며 상황이 개선된 후에도 당신에게 영향을 줄 수 있습니다. 스트레스가 압도적이 되면, 여러분의 지도자나 적합한 사람에게 연락하여 적절한 지원을 받으십시오.

팀 지도자나 관리자를 위한 메시지

당신이 팀 지도자나 관리자인 경우, 코로나-19 사태 대응 기간 중에 모든 직원을 만성 스트레스 및 열악한 정신 건강으로부터 보호하는 것은 그들이 의료 종사자 또는 연계된 보조 역할직에 관계없이 그들이 자신의 역할을 수행할 수 있는 더 나은 역량을 갖게 됨을 의미합니다.

- ▶ 직원의 건강 상태를 정기적, 지지적으로 감독하고 정신건강이 악화될 경우 직원이 여러분과 대화하는 것이 장려되는 환경을 조성하십시오.
- ▶ 모든 직원에게 양질의 소통과 정확한 최신 정보가 계속 제공되도록 하십시오. 이를 통해 직원들의 불확실성에 대한 걱정을 완화하고 그들이 통제감을 느끼도록 도울 수 있습니다.
- ▶ 직원이 필요한 휴식을 취하고 회복할 수 있도록 보장할 기회를 찾으십시오. 휴식은 신체, 정신건강에 중요하며 휴식시간은 직원들이 필요한 자기 돌봄 활동을 할 수 있게 합니다.
- ▶ 직원들이 자신의 걱정을 표현하고 질문을 할 수 있는 간단하고 정기적인 토론회를 제공하고 직원들 사이의 동료 지원을 독려하십시오. 비밀을 유지하면서 개인적 삶에서 문제를 겪고 있거나 전에 정신건강 문제를 겪은 적이 있거나 사회적 지원이 결여되고 있다고 (아마도 지역 사회의 배척으로 인해) 여러분이 알고 있을 수 있는 직원을 주의 깊게 살펴보십시오.
- ▶ 심리적 응급처치 교육은 지도자/관리자 및 근무자에게 동료에게 필요한 지원을 제공할 수 있는 기술을 가지게 함으로서 도움이 될 수 있습니다.
- ▶ 직원들이 가능한 경우 현장 MHPSS 직원, 전화 지원, 또는 기타 원거리 서비스 선택을 포함해 정신 건강 및 심리 사회적 지원 서비스를 어디서 받을 수 있는지 알게 하고, 또 그런 서비스를 제공하십시오.
- ▶ 관리자 및 지도자는 직원들과 유사한 스트레스 요인에 직면하게 되며 역할의 책임수준에 따라 추가 압력이 발생할 수 있습니다. 위의 조항과 전략이 근로자와 관리자 모두에게 적용되고 관리자들이 스트레스 완화를 위한 자기 돌봄 전략의 롤 모델이 될 수 있다는 것이 중요합니다.

코로나-19 발발 사태 중 근무자들의 권리를 위한 정보는 아래를 참조하십시오.

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: Rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. WHO: Geneva, 2020.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0

출처: 국제 보건 기구와 국제 노동 기구, '공공 보건 비상 사태에서 직장 안전과 건강: 보건 관계자들과 대응 요원들을 보호하는 지침서' (2018)

개입 6

COVID-19 확산 중 지역사회를 위한 MHPSS 메시지

아래의 메시지들은 COVID-19의 영향을 받은 지역사회의 정신 건강과 복지를 증진시키는 데에 집중합니다.

코로나-19 확산 사태 발생시 스트레스 관리를 위한 일반 대중을 위한 메시지:

- 위기 상황 중에 슬프거나 고민, 걱정, 혼란, 공포 또는 분노를 느끼는 것은 정상입니다.
- 신뢰할 수 있는 사람들과 얘기하십시오. 친구와 가족들에게 연락하십시오.
- 집에 있어야 한다면 건강한 생활 방식을 유지하십시오 (집에서 적절한 식사 습관, 수면, 운동 및 사랑하는 사람들과의 사회적 접촉을 포함). 가족 및 친구들과 전화, 이메일 및 소셜 미디어 플랫폼을 통해 연락을 유지하십시오.
- 담배, 술 또는 기타 약물을 이용해 감정에 대처하지 마십시오.
- 압도되는 감정에 사로잡히면 의료종사자, 사회복지사, 비슷한 전문가 또는 지역사회의 신뢰하는 사람(예: 종교적 지도자 또는 지역사회 원로)과 얘기하십시오.
- 필요할 때 신체적 정신적 건강과 심리 사회적 도움을 받으러 어디로 갈지 계획을 세우십시오.
- 위험에 대한 사실과 예방조치를 취하는 방법을 알아보십시오. WHO 웹사이트 또는 지역 또는 정부 보건기관 같은 신뢰할 수 있는 출처를 사용해 정보를 얻으십시오.
- 여러분과 가족을 불편하게 하는 언론 소식을 듣거나 보는 시간을 줄이십시오.
- 과거 어려운 시기에 당신이 사용했던 기술을 활용하여 이번 코로나-19 발발 사태 중 감정을 관리하십시오.

출처: 세계 보건 기구. '2019 신종 코로나 바이러스 발발 사태 중 스트레스 대처하기.' 제네바, 2020.

참고 문헌

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC: Geneva, 2007.
2. IASC. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use. IASC: Geneva, 2008.
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.
4. ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus. ONG Inclusiva, 2020.
5. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015.
6. World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
7. National Bureau of Health and Disease Control and Prevention (2020). Response to new coronavirus pneumonia: Psychological adjustment guide.
8. West China Medical University. New coronavirus handbook for public psychological protection. West China Medical University, 2020.
9. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. Lancet. February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
10. IFRC. Personal communication, February 11, 2020.
11. Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of Health Sciences. Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. No date.
12. Pan American Health Organization (PAHO). Protecting Mental Health During Epidemics. PAHO, 2006.
13. WHO. Building back better: sustainable mental health care after emergencies. WHO: Geneva, 2013.
14. WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. WHO: Geneva, 2013.
15. WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.
16. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2018.
17. The Alliance for Child protection in humanitarian action. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019.
18. WHO & United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies. WHO: Geneva, 2015.
19. New Zealand: Ministry of Health. Psychosocial impacts of quarantine and interventions that may help to relieve strain: Guidance notes. Ministry of Health: New Zealand, 2009.

중요한 문서 및 웹 주소

Psychological First Aid
https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-0/documents-public/iasc-guidelines-mental>

IASC Common monitoring and evaluation framework for mental health and psychosocial support in emergency settings

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks

<https://alliancecpa.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>

본 자료는 2020년 3월에 작성된 문서의 1.5판이다. 코로나-19 발발 사태 중 정기적으로 최신 정보로 개정될 것입니다. 최신판을 얻으려면 IASC MHPSS 준거 그룹 (mhps.refgroup@gmail.com)으로 연락 바랍니다.

© IASC Reference Group MHPSS, 2020. 불법 복제 불허. 번역본이나 번역 허락을 위해서 IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com)으로 연락 바랍니다.