

우리 안녕

둔독하고 지지적인 관계 속에 있을수록
코로나 상황으로 힘든 마음에서
벗어나기 쉬워요.

✓ 관계 점검하기

- ☐ 혼자 있는 시간이 늘었나요?
- ☐ 가족들과 말다툼이 늘었나요?
- ☐ 동료, 친구와 소원해지지 않았나요?

✓ 관계 온도 높이기

- 👉 거리두기와 비대면 속에서도 따뜻한 마음을 전하는 센스!
- 👉 만나지 못했던 사람들에게 안부 문자, 영상통화를 하며 마음을 나누어 보세요.
- 👉 말로 전하기 어려울 때는 다양한 이모티콘을 사용하여 위로와 안부를 전하세요.

✓ 소통하기

따뜻한 관계를 위한 의사소통 방법
상대방에 대한 이해와 공감을 표현해주세요.

Ex “그 상황에서 많이 힘들었죠.”

Ex “네가 많이 서운했겠다.”

➡ 상대방의 이야기에 귀를 기울이고,
눈을 바라보면서 끝까지 경청하세요.

➡ “나” 전달법으로 말해요.

상대방을 평가, 판단, 비난하지 않고 내가
느끼는 감정과 생각을 중심으로 표현하는
대화방식

- ① 행동: 상대방의 행동을 비난/평가하지 않고
사실을 그대로 말하기
- ② 영향: 그 행동이 나에게 주는 영향 말하기
- ③ 감정과 생각: 나의 감정, 생각, 바람을
솔직하게 말하기

공동체 안녕

어려움 속에서 싹트는 온정,
우리 모두의 안녕이라는
더 큰 가치를 만들어 주세요.

✓ 책임감 있게 행동하기

방역지침 준수는 코로나로부터 나 자신과
사회를 지키는 최선의 약속!
나, 너, 우리의 안전을 위해 방역 지침을
생활속에서 실천하기

✓ 할 수 있는 작은 일 실천하기

다른 사람을 돕는 이타적인 행동은 사회적 회복을
촉진할 뿐 아니라 자신의 효능감과 자존감
회복에도 도움이 됩니다.
어려운 이웃에 따뜻한 관심 보이기
우리 동네 식당, 상점, 시장 이용하기

✓ 서로 존중과 응원 보내기

힘든 시기를 이기는 힘은 사회적 신뢰와
연대감에서 나옵니다.
악플 대신 감사의 글과 응원 메시지 보내기

🕒 도움 받을 수 있는 기관

때로는 간단해 보이는 일도 힘겹게 느껴질 때가
있죠. 그래도 괜찮아요.
당신의 이야기를 귀 기울여 들을 게요.

① 국가트라우마센터(코로나19 통합심리지원단)

: 1577-0199(24시간 운영)
: 카카오톡 채널 ‘국가 트라우마센터’ 검색
: 청소년 상담 1388(24시간 운영/문자서비스 제공)

② 자살예방 상담전화

: 1393(24시간 운영)

심리학자와 함께 하는 일상회복 안내서

심리학자가 제안하는 일상회복 안내서는 코로나19팬데믹 상황에서
몸과 마음이 지친 국민들을 위해 제작되었습니다.

이 안내서는 나 자신과 우리, 그리고 공동체를 돌보는 방법을 제시합니다.



당신의 마음은 안녕한가요?

내 마음을 좀 더 객관적으로 알고 싶다면

아래 QR 코드에 접속해서 자가 체크를 해보세요.

한국형 우울 불안 평가도구

한국심리학회 홈페이지:



koreanpsychology.or.kr

심리학자와 함께하는 일상회복 프로젝트

나 안녕

나 자신을
잘 돌보기 위한
방법을 소개합니다.

천천히 호흡하기

몸과 마음을 이완할 수 있는 가장 쉬운 방법은
잠시 멈추고 천천히 복식 호흡을 하는 것입니다.

뱃속에 풍선이 들어있다고 상상하세요.
코로 천천히 숨을 들이마셔서 풍선을 부풀려보세요.
잠시 숨을 멈추세요.

이제 입으로 숨을 길게, 끝까지 내쉬며
풍선의 바람이 천천히 빠져 나가게 하세요.
마음이 편안해 질 때까지 또는
적어도 10분 이상 연습해보세요.
동영상을 따라 연습해보세요.



동영상을 지원해준 [마음의 정원]에 감사드립니다.

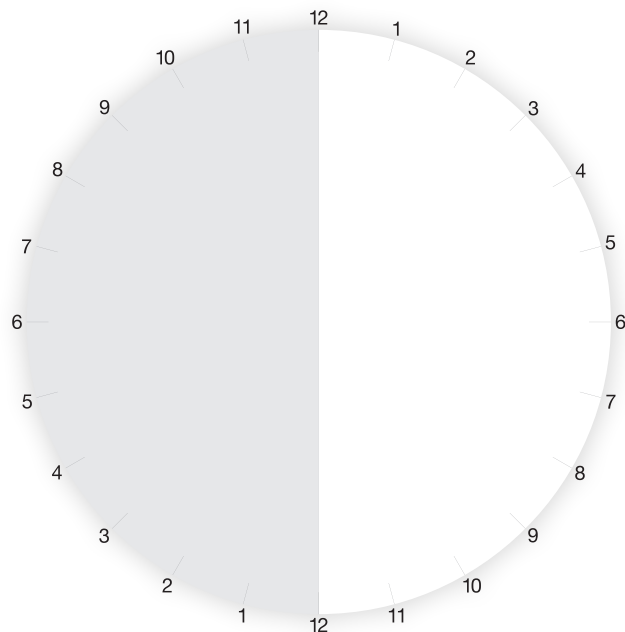


일상 점검하기

- ☐ 낮과 밤이 바뀌지 않았나요?
- ☐ 규칙적으로 식사를 하고 있나요?
- ☐ 해야 할 일들을 미루고 있지 않나요?

나의 하루

평소 일과를 기록해보세요.



작은 변화를 만들기 위한 실천 Tip!

- 1 활동 시간과 공간 분리하기
- 2 규칙적으로 식사하기
- 3 잠든 시간과 상관없이 같은 시간에 일어나기
- 4 해야 할 일들을 자꾸 미루게 된다면,
일의 순서를 바꿔보기

“하기 싫은 일 먼저, 재밌고 즐거운 일은 그 다음에~”



일상리듬 회복하기

작은 활동이라도 실행하고 몸을 움직일 때
좋은 기분을 느낄 수 있어요.

나만을 위한 활동 계획하기

즐거움과 성취감을 주는 나만의 활동을
계획하고 실천해보세요.
활동을 계획할 때, 목표는 지금보다 한 뼘 높게~

즐거움 & 성취감을 주는 활동
혼자 하는 활동 & 함께 어울리는 활동
하고 싶은 일 & 해야만 하는 일
가능한 한 균형을 맞춰주세요.

일주일 동안 실천할 수 있는 작은 활동 목표를 세워보세요.
예) 8~9시 “강아지와 공원산책”

	오전	오후
월		
화		
수		
목		
금		
토		
일		