마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

000

코로나19 극복
-마음돌보기-

Locate. 학생회관 S210호 Tel. 043)830-8142~3
Open. 09:00~18:00(월~금)

코로나19는 무엇이죠?

- 상기도 감염의 주된 원인 (일반감기 중 15%) 으로 소화기 증상도 흔함
- 잠복기 (2-3일, 최대 14일), 증식기 (바이러스 개체수 증가, 증상발현, 감염성 분비물)
- 무증상 감염, 잠복기 감염
- 비말 (침, 콧물), 가래 등의 분비물이 점막 (입, 코 등)을 통해 감염

- 바이러스 크기 : 0.1μm (SARS)
  : 3m 범위 내 침강 : 10μm 17분, 5μm 63분, < 3μm 공기 중에 부유
  : 공기에 노출된 경우 2-3일 후 사멸
- 건조한 무생물 표면 3시간, 수성 용매 3일, 최장 6일
- 발열 (98%), 마른기침 (76%), 인후통/호흡곤란 (55%), 근육통/피로감 (44%), 설사 (3%) 등
- 전염력 : 1.4-2.5 (WHO)
- 밀접접촉
  : 근거리에서 **적절한 개인보호장비 없이** 함께 거주, 근무, 의료처치, 이동수단 사용

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

감염병이 생기면 이러한 스트레스가 생기기도 해요

000

이런 현상들은
당연히
겪을 수 있는
것들이에요!

불안과 공포가 커지고 감염병 발생에 대한 정보를 검색하는 데 집착할 수 있어요.

의심이 많아져서 주위 사람들을 경계하기도 하죠!

외부활동이 줄어들고 무기력해지기도 해요!

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

000

정신건강을 위해 이런 대처방법은 어때요?

★ 믿을만한 정보에 집중한다.

★ 불안과 공포는 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이니 힘들다면 정신건강전문가의 도움을 받는다.

★ 감당하기 어려운 감정은 털어놓는다.

★ 자신의 몸과 마음을 돌본다.

★ 어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울인다.

★ 격리된 환자 및 가족의 불안감과 스트레스를 도와준다.

★ 의료인과 방역요원을 응원한다.

이럴 때일수록 다들 으쌰으쌰
함께하는 중원인이 되어요^^

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

000

우리 함께 심신의 안정을 위하여 함께 해볼까요?

★ 근육이완운동

- 각 근육을 10초간 긴장시키고 20초간 이완시키면서 숨을 내쉴 때 “편안하다” 라고 되뇝니다.
- 근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하면서 긴장했을 때와 이완시켰을 때의 차이를 느껴봅니다.

1. 팔꿈치 아래 – 주먹을 꼭 쥐고 손목을 굽혀 팔꿈치 아랫부분을 긴장시키십시오.
2. 팔꿈치 윗부분 – 팔을 몸 쪽으로 끌어당겨 올려 긴장시키세요.
3. 무릎 아래 – 발목을 굽혀 발가락이 최대한 상체 쪽으로 향하도록 당겨 다리 근육 긴장시키십시오.
4. 배 – 배를 등 쪽으로 아주 강하게 집어넣으면서 긴장시키십시오.
5. 가슴 – 깊게 숨을 들이 쉰 다음 참으십시오. (가슴이 부풀어 오르고 가슴 근육들이 당겨집니다.)
6. 어깨 – 양 어깨를 귀 쪽으로 바짝 올리십시오.
7. 목 – 목을 숙여 턱을 가슴 쪽으로 잡아당겨 긴장시키십시오.
8. 얼굴 – 입술을 다물고 눈을 감고 얼굴 전체에 힘을 주면서 인상을 찌푸려 긴장시키십시오.
9. 몸 전체가 이완되고 되면 복식호흡을 하면서 편한하다고 생각하세요



영상을 더블 클릭해 주세요!

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

000

우리 함께 심신의 안정을 위하여 함께 해볼까요?

★ 복식호흡

"복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 거예요, 이때는 코로만 숨을 쉬세요.
천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 움직해지는 느낌에 집중하세요."



영상을 더블
클릭해
주세요!

● 영상이 안된다면 여기로 들어가서 보시면되요^^

https://youtu.be/j6lCKnpn054 → 근육이완운동

https://youtu.be/qkDjMJkLxIo → 복식호흡

우리 함께 심신의 안정을 위하여 함께 해볼까요?

★ 쉼호흡

"여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 '후~' 하고 한숨을 내시게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요.
심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 '후~' 소리를 내면서 풍선을 불 듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요.
가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요."

★ 착지법

"착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 '지금 여기'로 돌아오는 거예요. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아 있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 '쿵'내려 놓으세요.
그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요."

★ 나비 포옹법

"나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드려 주고 '셀프 토닥토닥'하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양측 팔뚝에 양 손은 두고 나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요."

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

000

코로나19 대처 후에도 이러한 증상이 지속 될 때 도움을 받으세요!



두통, 소화불량,
어지러움, 두근거림



잠을 못 자겠어요



불안하고
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고 짜증이
많아졌어요



원치 않은 기억들이
떠올라요



잘 기억하지 못하고
집중하기 어려워요



멍하고 혼란스러워요



눈물이 나고 아무것도
하기 싫어요.



기운이 없고
아무것도 못하겠어요

학생상담센터가 여러분들과
함께합니다^^

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

마음 돌보기 상담은요?

학생상담센터

☼ 전화상담 043-830-8142 또는
043-830-8143

☼ 온라인 상담
http://counsel.jwu.ac.kr

전문적인 상담을 원하시면?

보건복지부 코로나바이러스감염증-19 통합심리지원단

보건복지부 국가트라우마센터	보건복지부 영남권국가트라우마센터	보건복지부 국립나주병원	보건복지부 국립춘천병원	보건복지부 국립공주병원
(02)2204-0001	(055)520-2783	(061)330-7724	(033)260-3205	(041)850-5883

시·군·구 정신건강복지센터 연락처

위기상담전화

확진자 및 가족 | 02-2204-0001

격리자 및 일반인 | 1577-0199

누리집

국가트라우마센터 | https://nct.go.kr

질병관리본부 | http://www.cdc.go.kr

학 생 상 담 센 터

* 절차

센터 방문 또는 '상담 신청함' 이용

- ⇨ 상담 신청서 작성
- ⇨ 스케쥴 조정
- ⇨ 상담 혹은 심리검사 실시
- ⇨ 지속적 상담 및 검사 결과 해석상담

* 프로그램

1. 개인상담(주제별 맞춤 상담)
2. 집단상담 (학기별로 다른 주제)
3. 심리검사 및 해석상담
4. 비교과 프로그램(학기별로 다른 주제)

* 시간

09:00-18:00 (점심시간 12:00~13:00)

*** 모든 상담 및 검사는 무료이며,**
상담 및 검사결과에 대해 비밀 보장됩니다.

문의

상담 및 심리검사,
프로그램 참여에 관한
자세한 내용은 아래의
방법으로 문의하세요.

방문

학생상담센터(S210호)

전화

043)830-8142~3

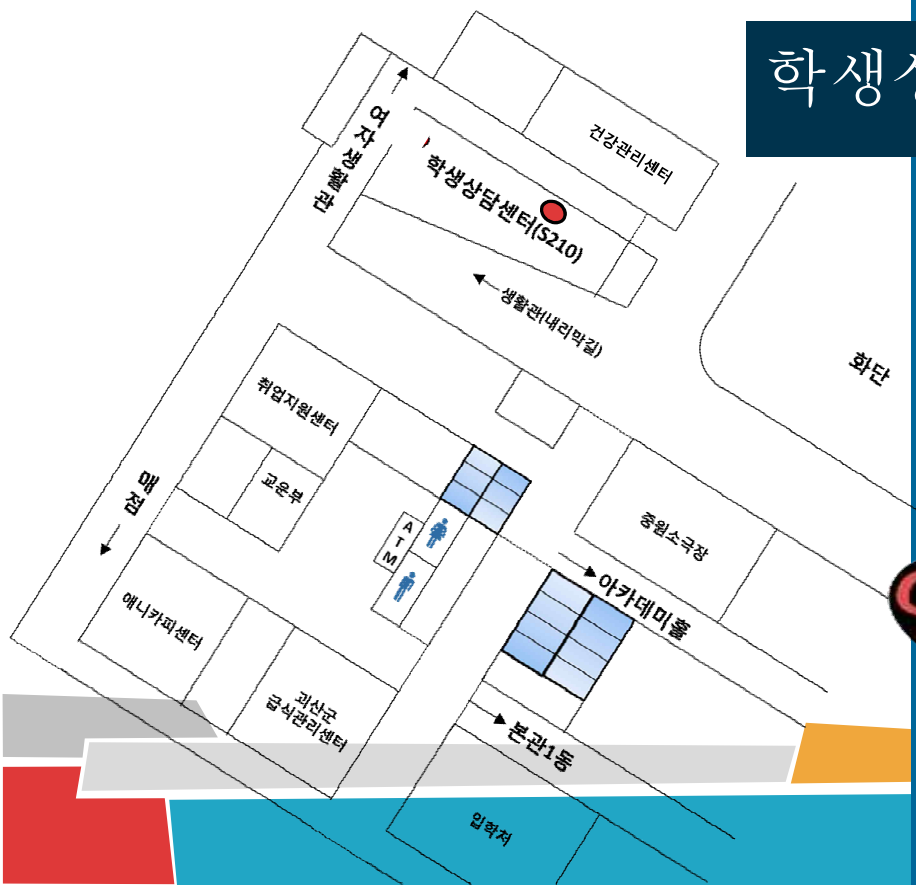
웹사이트

http://counsel.jwu.ac.kr

페이스북

www.facebook.com/jwucounsel

학생상담센터 위치



마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터