

# COVID-19 로 인한 스트레스와 걱정때문에 힘드신가요??

전염병 대유행에 도움이 되는  
단계별 스트레스 관리 기법

**53% =**

코로나 바이러스에 대한 걱정과 스트레스로 인해 정신 건강에 부정적인 영향을 받았다고 보고한 미국 성인의 비율 (Kaiser Family Foundation, 2020 년 7 월).

“정신적으로, 감정적으로, 육체적으로 지쳤어요. 악몽이에요. 처음 3 개월이 한계였던 것 같아요. 모두가 화를 내고 폭력적이 되었어요. 이제는 매일 마스크와 함께 살아야 하구요.”

백화점 계산원, 미국

“많은 사람들이 병가를 내고 있어서 우린 항상 일손이 부족합니다. 고객에게 마스크를 쓰도록 요청하면 폭력적으로 반응하는 고객도 있어요. 고객들이 점점 미쳐가는 것 같아요.. 전 몇 달간 잠도 제대로 못 잤습니다.”

마트 직원, 미국



# 내가 할 수 있는 일은?

## 문제를 정의하기:

자신에게 묻기: “무엇이 문제일까?”

예시: ‘코로나 19 에 대한 규제가 직장에서 잘 이행되지 않아서 안전하다고 느끼지 않아.’



## 가능한 3 가지 해결책 생각하기:

자신에게 묻기: “내가 할 수 있는 세 가지 해결책은 무엇이 있을까?”

예시: “1) 다른 사람들이 착용하지 않더라도 나는 항상 마스크를 착용하고 내 개인보호장비를 소지할 것이다; 2) 동료에게 개인보호장비를 착용하도록 부탁한다; 3) 안전 기준 개선 및 향상에 대해 상사와 이야기해 본다”



## 해결책 생각하기:

자신에게 묻기: “이 세 가지 해결책 중에서 어떤 것이 가장 최선일까?”

예시: ‘동료에게 개인보호장비(마스크 등)를 착용하도록 부탁할 것이다.’



## 시도하고 도움이 되는지 살피기

도움이 됨

스스로를  
칭찬하고 계속  
진행하기!



도움이 되지  
않음

괜찮아, 그럴 수 있어!  
다른 방법을 시도해 보자

