Review Article

COVID-19 시대의 스트레스 관리

김 원 형

인하대병원 정신건강의학과

Stress Management during Corona Virus Disease 19

Won-Hyoung Kim, M.D.

Department of Psychiatry, Inha University Hospital, Incheon, Korea

Received: November 30, 2020

Revised: November 30, 2020

Accepted: December 1, 2020

Corresponding Author

Won-Hyoung Kim
Department of Psychiatry, Inha University
Hospital, 27 Inhang-ro, Jung-gu, Incheon
22332, Korea
Tel: +82-32-890-3540
Fax: +82-32-890-3558
E-mail: ckgodman@hanmail.net

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-6650-3685>

ABSTRACT Coronavirus disease 2019 (COVID-19) reduces airline passengers, which leads to a sharp decline in airline sales. They are concerned about the dismissal or unpaid leave of the flight pilot and crew, and the management of the passengers is also under great stress. Stress management methods for COVID-19 can be divided into general stress management such as 'Let's change me', 'Let's find the source of life', and 'Let's ask for help', and mental health management in a disaster situation.

Keywords: Disaster medicine, Psychological stress, COVID-19

I. 서 론

코로나바이러스감염증-19 (coronavirus disease 2019, COVID-19)는 중국에서 시작된 바이러스로, 한국에서 COVID-19는 2020년 1월 20일에 처음으로 발견되었다[1]. 이후 지속적으로 감염자 수가 증가하여, 전세계 확진자수는 11월 26일 기준으로 60,000,000명을, 국내 확진자수는 32,000명을 넘어섰다.

COVID-19로 인해 미국 주요항공사는 순손실이 총 12조원이 넘는 것으로 보고되고 있다. 미국의 비행기 승객 감소율은 약 70% 정도로 보고되고 있다. 미국 항공사들은 미국 정부로부터 고용을 유지하는 조건으로 250억 달러를 지원받았으나 2020년 9월부터 정부의 보조금이 끊기면서 경영난이 악화되고 있어 결국 조종사나 승무원이 일시적인 해고 또는 무급 휴직으로 이어지게 되었다. 유나이티드 항공은 3만6000명의 임직원에게 해고 예정 통보서를 보냈고, 델타 항공은 기장과 부기장 2000여명을 감축할 예정이다[2].

국내 항공사도 해외항공사와 비슷한 상황으로 2020년 3분기에

대형항공사인 대한항공과 아시아나 항공은 영업이익이 100억원 미만이었고, 대부분의 저가 항공사들은 300억원 이상의 영업 손실을 본 것으로 보고되었다[3]. 이러한 손실로 인하여 무급 휴직 조종사와 승무원들이 늘어나고 있으며, 이들 중 경제적인 어려움으로 자살을 한 경우도 보고되고 있다.

COVID-19가 정신건강에 미치는 영향과 COVID-19로 인한 스트레스를 관리하는 방법에 대해 알아보하고자 한다.

II. 본 론

1. COVID-19와 정신건강실태

COVID-19와 같은 감염병은 죽음에 대한 공포와 맞닿아 있으며, 인간의 불안과 두려움을 일으킨다. 특히 치명성과 전염성이 불명확한 신종감염병 유행시 이러한 대중적 불안과 두려움은 증폭되어 상당한 수준의 사회적 혼란을 야기할 수 있다. 감염병이 유행시 사람들은 불안과 공포가 커져 감염병 발생에 대한 정보를 검색하는데 집착을 하게 되고, 의심이 많아져서 주의 사람들을 경

제하게 된다. 또한 감염병의 원인이 대부분 사람들과의 접촉이기 때문에 외부 활동이 줄어들고 무기력해질 수 있다.

COVID-19 발생 이후에 대한민국에서는 ‘코로나 블루’라는 신조어가 등장하였다. 이는 코로나 바이러스와 우울감을 뜻하는 blue가 합쳐진 신조어로 COVID-19 확산으로 일상에 큰 변화가 생기면서 생긴 우울감이 무기력증을 일컫는 단어이다. 정식 진단명은 아니지만 COVID-19를 대한민국 사회가 어떻게 받아들이고 있는지를 보여주는 단어이다.

한국 트라우마 스트레스 학회와 보건복지부에서는 2020년 3월, 5월, 9월에 COVID-19로 인한 국민들의 정신건강실태를 조사하여 발표하였다[4]. 19세부터 70세까지를 대상으로 하였으며, 3월 조사의 대상자는 1,014명, 5월 조사의 대상자는 1,002명, 9월 조사의 대상자는 2,063명이었다. 온라인 설문조사로 진행되었으며 9월 조사의 경우 남자 1,044명, 여자 1,019명이 참여하였다. 걱정과 두려움은 3월, 5월의 조사보다 9월의 결과에서 더 점수가 높아져 COVID-19에 대한 많은 정보들이 알려지기 시작했음에도 걱정과 두려움을 많이 느끼는 것으로 보고되었다. 불안은 3월 조사보다는 9월 조사 결과의 점수가 낮아져 COVID-19에 대한 정보들이 알려져 다소 감소한 것으로 해석할 수 있었다. 우울과 자살사고는 3월, 5월, 9월 순으로 점차 증가하는 것으로 나타나 걱정과 두려움, 불안과 달리 시간이 경과하면서 높아지는 추세를 보이고 있었다. 우울의 경우 2018년에 시행된 지역사회 건강조사[5]보다 매우 높은 수준이었으며, 자살사고도 2018년에 조사된 2020 자살예방백서[6]에 비해 매우 높은 수준이었다. 음주율이 64.9%로 2018년 지역사회건강조사의 60.9%보다 높게 나타났다. 한국 트라우마 스트레스 학회와 보건복지부의 공동 연구를 통해 걱정, 두려움, 불안, 우울, 자살사고, 그리고 음주율 등이 COVID-19 이전보다 매우 높아졌음을 알 수 있다.

2. 일반적인 스트레스 관리

극심한 트라우마를 극복하기 위한 원칙에는 존중(Respect), 정보(Information), 연결(Connect), 희망(Hope)의 앞 글자를 딴 RICH가 있다. 이는 극심한 트라우마 뿐 아니라 일상생활의 스트레스 극복에도 도움이 되는 원칙이다. 존중은 자신에 대한 존중을 의미하는 것으로 우리 마음속에 있는 회복력, 회복탄력성(resilience)을 믿고 경험하는 것을 의미한다. 정보는 스트레스를 관리하는 방법에 대한 정보들을 정확히 알고 자신에게 적용하는 것을 의미하며, 연결은 누군가와 함께 하면서 스트레스를 관리하는 모습을 의미한다. 마지막으로 희망은 과거에서 벗어나 미래를 꿈꾸고 불신에서 벗어나 신뢰를 다시 쌓으며 무력감에서 벗어나 자신감을 되찾을 수 있도록 하는 마음가짐을 말한다. 즉, 자신의 심리적 자원을 믿고(respect), 그것에 대해서 알아가고(information), 활용하여(connect) 희망(hope)을 찾아가는 과정으로 설명될 수 있다[7].

일반적인 스트레스 관리법은 ‘자신을 바꾸기’, ‘삶의 원천을 찾기’, ‘도움을 청하기’로 나누어 살펴볼 수 있다.

자신을 바꾸는 스트레스 관리법에서는 규칙적인 생활이 우선된다. 규칙적인 식사, 수면, 긴장관리 등이 포함되며, 항상 웃으며, 매사에 감사하며, 친절과 선행을 베푸는 일들이 스트레스를 관리하는데 도움을 준다. 또한, 일반적으로 알려진 영화보기, 온천욕, 명상, 낚시나 요리와 같은 취미 생활 등이 도움이 되는 방법이며, 특히 누군가와 대화를 나누는 것이 매우 효과적인 방법으로 알려져 있다. 최근에는 마틴 셀리그먼(Martin Seligman)이 제창한 긍정심리학이 스트레스 관리에 효과가 좋은 것으로 보고되고 있다[8]. 긍정 심리학은 개인이 처한 삶의 현장에서 새로운 관점을 통해 최고의 역량을 발휘하며 진정한 행복과 가치 있는 삶을 위해 구체적인 방법을 제안하는 응용심리학이다. 긍정심리학에서 긍정은 무조건적으로 스트레스 상황의 좋은 부분만을 보기 위해 노력하는 것을 의미하는 것이 아니다. 긍정의 사전적인 의미는 ‘그렇다고 인정(認定)함’으로 스트레스 상황에서 긍정은 스트레스 상황 자체를 그대로 승인하고 받아들이는 것을 의미한다. 마틴 셀리그만은 ‘생각을 바꿔 행복해지는 십계명’을 제시하고 있는데 이를 적용해 보는 것은 스트레스 관리에 도움이 된다(Table 1). 긍정심리학을 적용시 ‘긍정적 사고가 현실 감각을 잃어버리면 병을 만든다’라는 명제를 우선적으로 적용하는 것이 필요하다.

삶의 원천을 찾는 스트레스 관리법에서는 자신의 삶의 목표를 설정하는 것이 우선된다. 빅터 프랭클이 주창한 의미치료(Logotherapy)에서는 인간에게 실제로 필요한 것은 긴장이 없는 상태가 아니라 가치 있는 목표, 자유의지로 선택한 그 목표를 위해 노력하고 투쟁하는 모습이라고 주장한다[9]. 인간이 삶에 대한 의미를 잃으면 스트레스를 이겨낼 수 있는 힘을 잃기 때문에, 자신만의 삶의 의미를 찾는 것이 매우 중요하다. 삶의 원천을 찾는 구체적인 방법으로는 종교활동, 봉사활동, 글쓰기 등이 있다. 종교생활은 각 종교에서 주는 삶의 의미를 차용할 수 있는 장점이 있고, 봉사활동을 통해 이타적 삶에 대한 의미를 찾을 수 있다. 글쓰기는 자신의 생각들을 정리해가며, 글을 통한 소통으로 삶의 의미를 찾는데 도움을 준다.

마지막으로 도움을 청하는 스트레스 관리법에서는 자신의 스트레스 상황을 타인에게 털어놓는 것이다. 우선 가족이나 친구에게 자신의 스트레스 상황에 대해 솔직하게 털어놓고 자신이 느끼

Table 1. The ten commandments of positive psychology

1. Be aware of your own biases
2. Don't assume that all wrongdoing is my fault
3. Imagine the best moments rather than the worst
4. Find an easy solution
5. Imagine your success
6. Think about what you would have done if you were an optimist
7. Make a list of things you liked
8. Share the joy with the people around you
9. Find your goals
10. Set the limits you can do

는 감정에 대해 소통하는 것만으로도 스트레스 관리에 도움을 얻을 수 있다. 가족이나 친구에게 털어놓는 것으로 해결이 되지 않을 때는 스트레스를 함께 겪고 있는 동료와 자신의 감정을 공유할 수도 있다. 이러한 방법 이후에도 스트레스 관리에 어려움을 겪을 때에는 정신건강의학과 의사나 정신건강전문가(심리상담가 등)들을 찾아가 도움을 청해야 한다.

3. COVID-19 pandemic에서 정신건강관리

한국 트라우마 스트레스 학회에서는 감염병 시기에 대처할 수 있는 스트레스 관리법을 제시하고 있다[10].

첫번째, 믿을 만한 정보에 집중하는 것이다. 스트레스 상황에서 사람들은 최대한 많은 정보를 수집하여 불안감을 해소하려는 경향이 있다. 비전문가가 수집한 정보에는 잘못된 정보가 포함될 수 밖에 없고 이는 불안감을 해소시키는 것이 아니라 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해한다. 따라서 정확한 정보를 선별해서 받아들이는 것이 필요하다. 질병관리본부에서 제공하는 지침과 정보가 가장 큰 도움이 될 수 있다.

두번째, 불안과 공포에 대해 지나치게 염려하지 말아야 한다. 감염병으로 인해 격리된 환자, 환자의 가까운 가족, 지인, 그리고 반복적으로 마스크를 통해 경험하는 일반인들은 여러 가지 불안과 공포를 경험하고 좌절감, 절망감, 무력감 등을 느낄 수 있다. 이러한 반응은 지극히 정상적인 반응이지만, 자신이 느끼는 감정에 대한 지나친 염려는 불안과 공포를 악화시킬 수 있다. 자신이 느끼는 불안과 공포에 대해 정상적 반응임을 인정하되, 너무 괴롭다면 정신건강전문가에게 도움을 요청해야 한다.

세번째, 감당하기 어려운 감정들을 털어놓아야 한다. 감염병이 유행하는 상황에서 느끼는 불안, 짜증, 분노 등의 다양한 감정반응들이 정상적이지만 스트레스를 주기 때문에 이러한 감정들을 편안하게 털어놓을 필요가 있다. 이러한 감정을 추스르기 위해서 술이나 약물에 의존하다 보면, 그 순간에는 감정이 줄어드는 것 같지만 점차 감정에 압도된다. 따라서, 혼자 감당하기 어려운 감정들은 주위 사람들과 공유하는 편이 좋다. 그러한 감정들을 함께 공유하다 보면, 타인들도 비슷한 감정으로 고통을 받고 있음을 알게 되어 안심할 수 있게 되며, 또한 감정의 공유를 통해 감정이 감소하는 것을 느끼게 된다.

네번째, 규칙적인 생활을 유지해야 한다. 평소 생활 패턴을 회복하는 것은 자신의 삶을 자신이 조절할 수 있다는 자기조절감을 통한 자신감과 연결이 된다. 밤에 6~7시간 수면, 적당한량의 건강한 식사, 가벼운 운동, 걷기, 심호흡, 스트레칭, 기도, 명상 등을 격려하고 지나친 음주나 카페인 섭취를 제한하는 것이 감염병으로 인한 스트레스 관리에 도움이 된다.

다섯째, 의료인과 방역요원들에 대한 응원의 메시지를 보내는 것이다. 감염병의 최전선에서 스트레스를 받고 있는 의료인들과 방역요원들에게 응원의 메시지를 보내거나 도움을 주는 것은 자신이 감염병에 대해 함께 대처하고 있다는 공동체 의식의 함양과 자신감 증진을 통해 감염병으로 인한 스트레스를 관리하는 데 도

움을 줄 수 있다.

또한, 대한신경정신의학회, 한국 트라우마스트레스 학회, 한국 심리학회, 보건복지부에서 함께 만든 마음건강을 지키는 7가지 수칙을 적용해 보는 것도 도움이 될 수 있다(Fig. 1) [11].

4. COVID-19 pandemic에서 안정화 기법

압도적인 정서적 경험들을 진정시키기 위한 방법에는 안정화 기법이 있다. 안정화 기법은 트라우마를 경험한 이후에 나타나는 고통스러운 기억, 여러 감정과 감각이 통제 불가능한 상태로 나타날 때, 몸과 마음을 스스로 조절하고 진정시키기 위한 방법이다. 자기조절 훈련일 뿐 근본적인 외상기억 처리 치료과정은 아니며, 감염병으로 인한 스트레스 상황에서도 쉽게 적용할 수 있는 자조기법이다. 국가 트라우마 센터[12]에서는 재난을 겪은 사람들을 위하여 안정화 기법(심호흡, 복식호흡, 착지법, 나비포옹법)을 홈페이지에 소개하고 있다(Fig. 2).

코로나 19와 함께하는
마음건강 지키는 7가지 수칙

1 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.

코로나 장기화로 인해 피로감, 우울, 불안감을 느끼는 것은 새로운 변화에 적응하기 위한 정상적인 과정입니다.

2 지나친 걱정은 NO!
방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 가중시킬 수 있습니다. 방역지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.

3 규칙적인 생활을 하세요.

규칙적인 생활을 통해 일상생활을 유지하면 몸과 마음의 면역력을 함께 높일 수 있습니다. 특히 일상시간에 잠을 자고 먹는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.

4 마음이 즐거워지는 취미나 여가시간을 가져보세요.

일상의 스트레스에서 벗어나 재충전의 시간을 가짐으로써 마음이 힘들어질 때 극복할 수 있는 에너지를 얻을 수 있습니다.

5 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.

적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는 데도 도움이 됩니다. 몸의 건강을 통해 마음건강도 지키세요. 마스크 사용 등 방역지침을 준수하면서 외부에서 신체활동을 하면 기분이 상쾌해집니다.

6 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통을 이어가세요.

우리 모두 코로나와 함께 하고 있습니다. 영상통화, 이메일 등을 통해 가족과 친구, 동료 등 관심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

7 힘들면 도움을 요청하세요.

자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

심리상담 핫라인
1577-0199

앱
마음프로그램
마성의토닥토닥

카카오 채널
국가트라우마센터

보건복지부

대한신경정신의학학회

KSTSS
KOREAN STRESS THERAPY SOCIETY

(사)한국심리학회
KOREAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Fig. 1. Keeping mind healthy in COVID 19 pandemic (Adapted from: <http://kstss.kr/?p=1975>).

Fig. 2. Stabilization technique in COVID-19 pandemic (Adapted from: https://www.nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01_4_1.do).

III. 결 론

COVID-19로 인한 스트레스 관리는 자신의 심리적 자원을 믿고(respect), 그것에 대해서 알아가고(information), 활용하여(connect) 희망(hope)을 찾아가는 과정으로 설명될 수 있다. 코로나 19에 대한 스트레스 관리법은 '나를 바꾸자', '삶의 원천을 찾자', '도움을 청하자'와 같은 일반적인 스트레스 관리와 '재난상황의 정신건강관리'로 나누어 볼 수 있으며, 심호흡, 복식호흡, 착지법, 나비포옹법 등을 실제적으로 적용함으로 COVID-19로 인한 스트레스 관리에 도움을 받을 수 있다.

CONFLICTS OF INTEREST

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

ORCID

Won-Hyoung Kim, <https://orcid.org/0000-0002-6650-3685>

REFERENCES

- Kim JY, Choe PG, Oh Y, Oh KJ, Kim J, Park SJ, et al. The first case of 2019 novel coronavirus pneumonia imported into Korea from Wuhan, China: implication for infection prevention and control measures. *J Korean Med Sci* 2020;35(5):e61
- Kim WY. Seoul: Chosun biz;2020.10.24. [cited 2020 NOV 28]. available from: https://biz.chosun.com/site/data/html_dir/2020/10/23/2020102302676.html
- Kang KH. Seoul: inews24; 2020.11.21. [cited 2020 NOV 28]. available from: <http://www.inews24.com/view/1319035>
- Korean Society for Traumatic Stress Studies. National Mental Health Survey (3rd Quarter). Seoul: Korean Society for

- traumatic stress studies; 2020 [cited 2020 NOV 28]. Available from: <http://kstss.kr/?p=1873>
5. **Korea Disease Control and Prevention Agency.** *Community Health Survey 2018.* Chung-buk: Korea Disease Control and Prevention Agency; 2020 [cited 2020 NOV 28]. Available from: chs.cdc.go.kr
6. **Korea Suicide Prevention Center.** *Suicide prevention white book 2020.* Korea Suicide Prevention Center; 2020 [cited 2020 NOV 28]. Available from: <http://www.spckorea.or.kr/sub.php?id=issue&mode=view&menukey=10&idx=33&page=1&menukey=10>
7. **Lee JH.** *Recovery skill for trauma.* Hakjisa. 2015.
8. **Martin S.** *Positive psychology.* Mulpre. 2014.
9. **Viktor EF.** *Man's search for meaning.* Beacon press. 1964.
10. **Korean Society for Traumatic Stress Studies.** *Stress management for infectious disease pandemic.* Seoul: Korean Society for traumatic stress studies; 2020; [cited 2020 NOV 28]. Available from: <http://kstss.kr/?p=358>
11. **Korean Society for Traumatic Stress Studies.** *Keeping your mind healthy in COVID 19 pandemic.* Seoul: Korean Society for traumatic stress studies; 2020; [cited 2020 NOV 28]. Available from: <http://kstss.kr/?p=1975>
12. **National Center for Disaster Trauma.** *Stabilization technique in COVID 19 pandemic.* National center for Disaster trauma. ; 2020; [cited 2020 NOV 28]. https://www.nct.go.kr/distMental/crisis/crisis01_4_1.do