

# 코로나19 시대 심리적 지원방안 고찰

최정명\*

\*혜전대학교 사회복지과

e-mail:steer@hj.ac.kr

## A Study on the Support Plan for Psychology on COVID-19 age

Jung-Myung Choi\*

\*Dept. of Social Welfare

### 요약

본 논문에서는 코로나19의 장기화로 인해 일상이 파괴되고 관계의 단절 등으로 인한 사회적 우울상태로 심리적 불안감이 극대화되고 있는 현 상황에서 사회적 다양한 분야에서 지원되고 있는 코로나19 대응 심리지원 프로그램을 알아본다. 그리고 마음건강 관리를 위해 앞으로 지원되어야 할 방향에 대해 제언하고자 한다.

### 1. 서론

코로나19(COVID-19)는 코로나바이러스로 발생한 호흡기 감염질환이다. 중국 우한에서 2019년 12월 처음 발생 후 현재까지 전 세계적으로 확산세가 이어지고 있다. WHO는 ‘국제적 공중보건 비상사태’를 2020년 1월에 선포했고, 홍콩독감(1968)과 신종플루(2009) 그리고 2020년 3월 세 번째 팬데믹을 선포했다.<sup>1)</sup> 국내 코로나 현황을 보면 첫 환자가 2020년 1월 20일 발생한 이래로 감염자가 급증하여 10월 2일 기준으로 국내 신규 확진자는 53명, 해외유입 확진자 10명 총 누적 확진자는 23,952명(해외유입 3,247명)이다.<sup>2)</sup>

최근에는 ‘n차 감염’ 및 ‘깜깜이 감염’처럼 감염경로를 알 수 없는 사례가 늘고 장기화되고 있어 방역당국의 고민과 국민들의 불안감과 공포감은 매우 커져가고 있는 실정이다.

코로나19가 기한도 없이 장기화됨에 따라 지역사회 주민은 확진자와 격리자, 격리 해제 대상자 및 완치자에게까지 과도한 불안과 분노를 보이고 이로 인해 감염병 확진자 및 격리자, 완치자들은 피해자이면서 동시에 가해자라는 심리적인 불안감과 죄책감을 가지게 된다. 또한 코로나19 대응에 참여한 의료진과 공무원 등 대응 참여자들도 같은 환경에 처해있어 본인뿐만 아니라 가족도 위협에 항상 노출되어 있다.<sup>3)</sup>

‘코로나 블루’는 신조어로 ‘코로나19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 단어로서, 코로나19가 장기화됨에 따라 본인의 의도와 상관없이 생긴 일상의 큰 변화로 야기된 우울감이나 무기력증을

뜻한다.<sup>4)</sup>

전국적으로 확산된 심리적 불안감과 만연한 공포감으로 함께 살고 있는 우리들에게 마음건강 관리는 지금 이 시점에서 매우 필수적이라 할 수 있다. 질병을 예방하고 심신의 건강을 관리하기 위해 영양제를 복용하듯, 개인의 자가마음 건강 관리도 꼭 필요하다. 따라서 자가마음 건강관리를 통해 예측할 수 없는 환경에 잘 대응하며 살 수 있도록 현재 코로나 블루 극복과 마음건강 관리를 위해 제공되고 있는 심리지원 프로그램에 대해 알아보고 앞으로 지원되어야 할 방향에 대해 제언하고자 한다.

### 2. 현 코로나19 대응 심리지원 프로그램

정부는 코로나 블루 현상 확산에 심리지원 대책을 마련하여 시행하고 있다. 국가트라우마센터 등이 참여한 통합심리지원단이 지난 1월 29일부터 운영되어 심리상담 48.9만 건과 정보제공 152.7만 건 등 대략 201만 건의 심리 지원을 실시하였다. 8월 초부터 여러 관계부처가 협력하여 대상과 단계별 심리 지원을 실시하고 있다. 그리고 교육부는 확진자나 격리자가 발생한 학교에 응급심리지원교육을 진행하였고, 행정안전부는 소상공인·경제적 취약계층 심리상담과 더불어 SNS를 통한 심리상담 홍보를 했다<sup>5)</sup>.

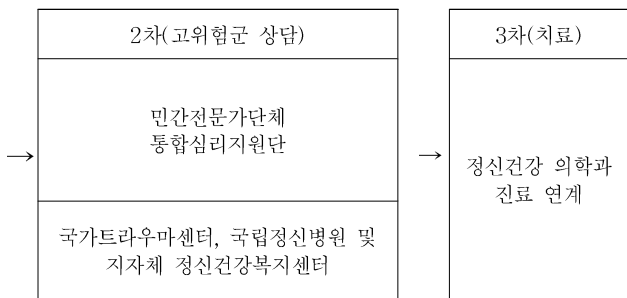
농림축산식품부는 코로나19가 재확산됨에 따라 원예키트

를 비대면으로 제공하고 여성가족부에서는 다문화가족에게 약 13만여 건의 상담을 진행하였다. 한편 대한적십자사는 코로나 19를 인내하고 극복해 나가는 자기 자신을 스스로 위로하고 상호 유대와 격려를 할 수 있게 ‘마음토닥토닥 캠페인’을 온라인으로 누구나 참여할 수 있게 진행하고 있다. 또한 정신건강 상담전화, 자살예방 상담전화 등을 통해 걱정과 불안을 떨쳐버리기 어렵거나, 마음이 답답한 사람들을 위한 상담창구를 열어놓고 있다.6)

2020년 6월 보건복지부 보도자료에 따르면 현재 부처별로 진행되고 대국민 심리지원과 고위험군을 대상으로 민간전문가와 연계하여 심층 상담을 도입하였고 정신건강의학과 진료 연계체계를 구축한 내용은 [표1]7)과 같다.

[표1] 현 코로나19 대응 심리지원 강화 체계 구축안

1차(일반 심리상담)	
일반국민 자가 격리자	정신건강복지센터
	복지부, 지자체
취약계층 소상공인 등	재난심리회복지원센터
	행안부, 지자체
학생, 학부모	Wee센터, Wee클래스
	교육부, 교육청
취약가정 등	건강가정지원센터 등
	여성가족부



보건복지부 국립정신건강센터에서 제공되고 있는 온라인 정신건강 앱 목록을 참고하여 재구성하였고 다음 [표2]8)와 같다.

[표2] 온라인 정신건강 앱

구분	내용
마성의 토닥토닥	인지행동치료를 기반으로 한 심리치료 프로그램으로 인지왜곡 교정 및 기분 상태 점검 해보는 프로그램
정신건강 자가검진	자신의 정신건강문제를 사용자 스스로 간단하게 자가점검 해볼 수 있는 프로그램
마인드모어	불면증 정의, 증상, 치료를 위한 정보제공 및 수면일기, 생각목록 등 수면위생 관리기능을 제공하는 프로그램
스마트 터치미	앱의 사용시간, 터치한 횟수 측정 후 스마트폰 사용습관 알아보는 프로그램
똑똑*건강 UP	심리부분은 건강정보 콘텐츠 중 일부 포함되어 제공

### 3. 주요 지원방안 제안

코로나19의 장기화로 인해 일상이 파괴되고 관계의 단절 등으로 인한 사회적 우울 상태로 심리적 불안감이 극대화되고 있는 상황에서 전 국민을 대상으로 자가심리테스트를 할 수 있도록 프로그램을 만들고 언제 어디서나 원할 때 본인의 심리상태를 체크하여 개인맞춤형 심리지원 프로그램을 구축하는 것이 필요하다.

언택트(비대면)의 시대에 맞게 기존에 제공되고 있는 모바일 앱 프로그램들의 특징들을 하나의 프로그램에 모아서 국민들이 심리지원 통합프로그램을 이용할 수 있도록 해야 한다. 이는 여러 개의 프로그램들을 설치하고 각각 사용해야 하는 불편함을 줄일 수 있고 이용 프로그램들의 이력을 한눈에 알아볼 수 있어 현재 자신의 심리상태와 문제점을 쉽게 확인할 수 있다.

즉 통합심리지원 앱을 통해 개인별 자가심리진단을 시작으로 치료 솔루션까지 개인맞춤형 치료를 연계하여 제공하고 통합심리지원 앱을 통한 지원신청과 상담 및 치료, 향후 개인별 체계적 관리까지 이루어지는 통합 치료관리 시스템을 구축하고 해당 앱에서 즉각적 치료가 요구될 경우 지역 지원기관 및 지역 전문가가 연결된 상호 밀착형 치료 등을 통해 언택트 프로그램의 단점들을 상당히 개선하고 줄여 나아가야 할 것이다.

참고문헌

- [1] 최아라, “코로나19 아동돌봄 쟁점과 과제”, 아시아문화학술원학회지, 제11권, 제4호, pp1379-1389, 2020.
- [2] 중앙재난안전대책본부, 「코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑(10.2)」, 보건복지부, 2020.
- [3] 전진아, 이지혜, “코로나바이러스감염증-19 마음건강 돌봄 현황 및 과제”, 한국보건사회연구원학회지, 제375권 제0호, pp1-8, 2020.
- [4] 정신보건연구과, 「코로나블루 대응을 위한 디지털 정신관리」, 보건복지부, 2020.
- [5] 중앙재난안전대책본부, 「코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑(9.18)」, 보건복지부, 2020.
- [6] 중앙재난안전대책본부, 「코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑(9.18)」, 보건복지부, 2020.
- [7] 중앙재난안전대책본부, 「코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑(6.5)」, 보건복지부, 2020.
- [8] 정신건강R&D사업단, “코로나19 우울감 대응을 위한 디지털 정신건강 관리”, 보건복지부, 2020.