



경보단계 변경에 따른 복잡한 감정 관리하기

코로나 경보단계 하향은 복잡한 감정을 불러일으킬 수 있습니다. 일상으로 돌아가서 가족 또는 사랑하는 사람들을 만날 수 있다는 사실에 흥분될 수 있지만, 다른 한편으로는 시끄럽고 바쁜 직장과 사회적 기대로 돌아가는 것에 대해 불안함을 느낄 수도 있습니다. 이런 복잡한 감정을 느끼고 그 감정에 휩싸이는 것은 지극히 정상입니다. 더 나은 것을 위한 변화조차도 우리의 웰빙에 지장을 줄 수 있으며 때로는 무섭게 느껴질 수도 있습니다.

공공장소에 있는 것이 어려워요

오랫동안 실내에서 생활하다 보니 공공장소가 불편하게 느껴지는 것은 그리 이상한 일이 아닙니다. 공공장소에 다시 적응하기까지 약간의 시간이 걸릴 수 있습니다.

다음과 같은 방법으로 공공장소에서 마음을 다스릴 수 있습니다.

- 자극 요인을 식별하십시오. 무엇이 공공장소에서 불안한 생각과 감정을 유발하는지 생각해봅시다. 야외 인파 속에서 불안한 감정을 느끼나요? 아니면 기차의 손잡이를 만졌을 때 불안한 감정을 느끼나요? 자극 요인을 알면 그 주변에서 느낄 수 있는 두려움을 해소하는데 도움이 됩니다.
- 통제할 수 있는 것을 미리 계획하십시오. 자극 요인을 알고 나면 밖에 있을 때 이를 관리할 수 있는 방법에 대한 계획을 세울 수 있습니다. 만약 자극 요인이 인파라면 동네 카페나 공원에서 친구를 만나는 것이 쇼핑몰에서 만나는 것보다는 나을 수 있습니다. 밖에서 편안함을 느낄 때까지 미리 계획을 세우면 통제력을 가지는데 도움이 될 수 있습니다.
- 특히 밖에 있을 때 마음 챙김 연습을 하십시오. 현재의 순간에 집중하면 스트레스를 줄일 수 있으며 불안한 감정을 잊어버리는데 도움이 됩니다. 밖에서 산책을 할 때 무엇을 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 만질 수 있나요? 동네 카페에서 부가적인 생각이나 감정을 인지한 적이 있나요? 만약 그렇다면 잘못되거나 나쁜 생각이라고 판단하기보다는 단순히 마음에 들어오는 생각을 인지하도록 노력해보세요.
- 나중에 여러분의 생각과 감정을 기록하십시오. 밖에서 경험한 느낌과 생각과 감정을 적어보세요. 이는 반복되는 불안감을 인식하고, 추후 무엇이 이 불안감을 완화하고 유발하는지 파악하는데 도움이 될 수 있습니다. ‘Just a Thought’ 와 같은 앱은 인지행동치료(CBT)를 실행하고 진행 상황을 기록하는데 도움이 될 수 있습니다.

직장에서 압도되는 기분을 느껴요

몇 개월 동안의 자가격리를 마치고 직장으로 돌아가는 것은 건디기 힘들 수 있습니다. 코로나19로 인해 재택근무를 해왔고 돌아갈 수 있는 직장이 있다는 사실에 감사한 마음을 가질 수 있지만, 여전히 출근에 두려움을 느낄 수 있습니다.

다음과 같은 방법으로 건디기 힘든 생각과 감정을 관리할 수 있습니다.

- 직장에 어떤 양해를 구할 수 있는지 알아보십시오. 그동안 재택근무를 잘 해왔고 고용주가 동의한다면 근무 시간 전체를 직장에서 보내야 할 필요는 없을 것입니다. 자신에게 가장 적합한 방안을 고려하십시오. 오전에는 직장에서, 오후에는 집에서 근무할 수 있나요? 일주일에 며칠은 출근하고 나머지 며칠은 재택근무를 할 수 있나요? 재택근무와 사무실 근무를 병행하면 건디기 힘든 생각과 감정을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.
- 집에서의 생활 일부분을 직장으로 가져가보세요. 재출근은 집에서 즐겼던 것을 직장에서도 시도해볼 수 있는 좋은 기회입니다. 만약 집에서 조용한 시간을 즐겼다면, 사무실로 노이즈 캔슬링 헤드폰을 가져가 보세요. 만약 산책이 여러분의 웰빙에 좋다고 생각한다면 점심시간에 동료와 함께 산책을 즐겨보세요.
- 스트레스를 줄일 수 있는 방법을 찾아보세요. 직장에서의 스트레스는 불가피한 것처럼 보이지만 여러분을 압도하는 스트레스를 피할 수 있는 몇 가지 수단이 있습니다. 여러분이 스트레스를 받고 있다는 징후를 인식하고 무엇이 여러분을 진정시키는지 알면 큰 도움이 됩니다. 직장에서의 스트레스를 줄일 수 있는 유용한 팁은 가이드의 5-7페이지를 참조하시기 바랍니다.
- 새로운 통근 수단을 찾아보세요. 매일 출퇴근을 하는 것은 큰 부담이 될 수 있습니다. 특히 한동안 재택근무를 한 경우에는 더욱 그럴 수 있습니다. 기존의 통근 수단을 폐리, 기차, 버스 등 여러분의 웰빙을 향상시킬 수 있는 다른 수단으로 대체할 수 있나요? 도보나 자전거를 포함할 수 있나요? 만약 여러분의 직장에서 탄력근무제를 시행하고 있다면 원활한 출근을 위해 혼잡 시간대를 피해서 출근할 수 있습니다.

다른 사람들과 어울리는 것이 불안해요

뉴질랜드가 서서히 일상으로 되돌아감에 따라 다른 사람들과 어울리거나 트라우마를 유발할 수 있는 상황에 노출되는 등 이전에는 피할 수 있었던 두려움에 직면해야 할지도 모릅니다. 두려움에 다시 직면하기 시작하면 압도되는 기분을 느낄 수 있습니다. 특히 사회적 공간으로부터 오랫동안 떨어져 있었다면 더욱 그럴 수 있습니다.

다음과 같은 방법으로 사람들과의 어울림에 대한 걱정을 관리할 수 있습니다.

- 자신의 감정을 유효한 것으로 받아들이십시오. 현재나 과거 또는 미래에 다른 사람들과 어울리는 것에 대해 걱정하는 것은 여러분의 잘못이 아닙니다. 여러분의 걱정이 좋은 것인지 또는 나쁜 것인지 판단하려 하지 말고 단순히 마음속을 지나가는 생각과 감정을 인정하세요.
- 스스로에 대한 기대를 낮추십시오. 많은 사람들이 다른 사람들과 어울리는 것을 어색하게 생각합니다. 여러분만 그렇게 느끼는 것이 아닙니다. 마음이 내킬 때에 다른 사람들과 어울리고, 이후에 여러분이 했던 말이나 행동을 분석하지 않도록 노력하세요. 만약 사회적 교류 후 불안함을 느낀다면 다른 관점에서 볼 수 있도록 자신의 생각과 감정을 적어보세요.
- 믿을 수 있는 사람과 대화를 나누십시오. 사회적인 불안에 대응하는 가장 좋은 방법 중 하나는 사회적 교류를 더 많이 하는 것입니다. 우선적으로 신뢰하는 사람들과 대화를 시작하고 여러분의 불안한 생각과 감정을 그들과 나누어 보세요. 그들도 여러분과 비슷한 감정을 느끼고 있을 수 있습니다. 또한 대화는 외로움을 덜 느끼게 해주고 여러분이 가지고 있는 용기와 사교 능력에 더욱 자신감을 가질 수 있도록 도와줍니다. 여러분만 이런 감정을 느끼는 것이 아니며, 다른 사람들도부터 도움을 받을 수 있습니다. 어디부터 시작을 해야 할지 또는 누구와 대화를 해야 할지 모르겠다면 1737번으로 무료전화 또는 문자 메시지를 보내세요.
- 약물이나 술은 피하십시오. 다른 사람들과 어울리며 불안한 감정을 느낄 때 약물이나 술을 이용해 이 감정을 누그러뜨리고 싶을 것입니다. 만약 약물이나 술을 과도하게 복용하거나 의존하는 경향이 있다면 이 시기에는 약물이나 술을 피하도록 하세요. 최근에 약물이나 술에 의존했으며 도움이나 안내가 필요하다면 0800 787 797로 전화하거나 본 웹사이트를 방문하십시오.

명언

이 현명한 조언들은 정신적 고통과 트라우마를 성공적으로 관리하며 살았거나 살아가고 있는 “경험이 있는” 사람들의 조언입니다.

“5백만 명의 뉴질랜드 인구 중 많은 사람들이 힘든 시간을 보내고 있습니다. 비록 이들을 여러분의 가족과 직장 또는 기타 장소에서 볼 수 없다 할지라도 이들은 여전히 우리와 함께 살아가고 있습니다.. 여러분은 혼자가 아닙니다.”

“여러분이 해야 할 일을 하고 혹시 다른 사람들이 반대한다는 생각이 들더라도 걱정하지 마십시오. 단지 우리의 눈에 보이지만 앓을 뿐 모든 사람들이 무엇인가로 인해 어려움을 겪고 있습니다.”

“계속되는 정신적 절망의 시간을 살아가고 있는 우리는 우리 사회에서 복원력이 높은 사람들입니다. 우리는 어려움, 불안, 불확실성이 어떤 느낌인지 이미 알고 있습니다. 우리는 코로나19 위기에 가장 잘 대처할 수 있는 수단을 가지고 있습니다.” 뒤돌아보고 반성하면 앞으로 나아갈 수 있습니다.



Asian Helpline
0800 862 342

뉴질랜드 정신건강재단의 지원을 받아 보건부에서 자금을 지원했습니다.